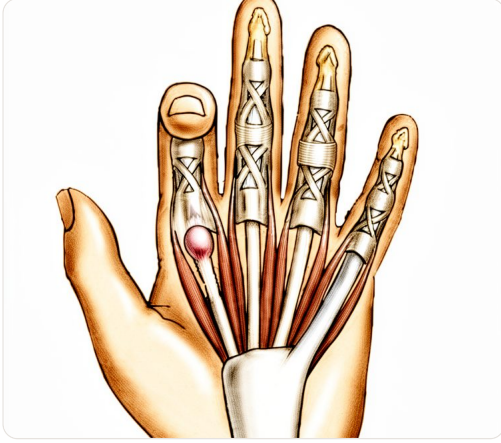




ٹریگر فنکر کی ورزشیں

4.0 © ① © Kieran Hirpara

ٹریگر فنکر کی ورزشیں

اس صفحے کا ترجمہ مشین سے کیا گیا ہے اور ابھی تک کسی ڈاکٹر نے اس کی جانچ نہیں کی۔ انگریزی نسخہ ہی مستند ہے۔

یہ صفحہ Extend Rehabilitation کے اشتراک سے تیار کیا گیا ہے

نام: _____ تاریخ: _____

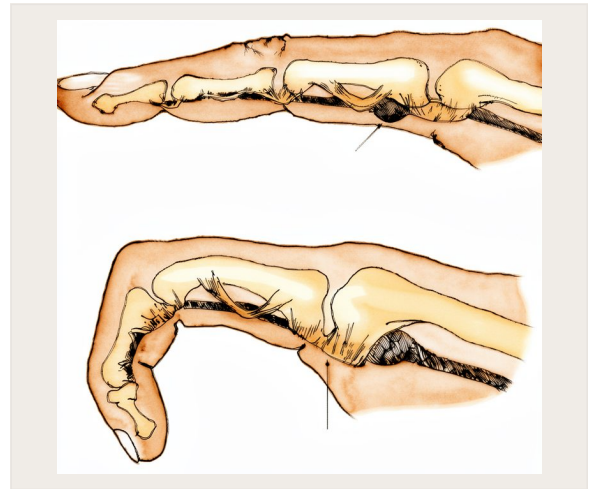
ٹریگر فنکر / تھمب (انگلی یا انگوٹھے کا انگ جانا) ایک ایسی حالت ہے جس میں آپ کا انگوٹھا یا انگلیاں مڑی ہوئی حالت میں اٹک سکتی ہیں اور پھر ایک "جھٹکے" کے ساتھ سیدھی ہوتی ہیں۔ یہ اس لیے ہوتا ہے کہ سوزش کی وجہ سے جگہ تنگ ہو جاتی ہے، اس لیے انگلیوں کو موڑنے والے ٹینڈن (flexor tendons) اس میں سے گزر نہیں پاتے۔ ٹینڈن (tendon) ریشوں کی وہ مضبوط ڈوریاں ہیں جو پٹھوں کو ہڈیوں سے جوڑتی ہیں۔ ہاتھوں اور بازوؤں کے ٹینڈن اور پٹھے مل کر انگلیوں اور انگوٹھوں کو موڑتے اور سیدھا کرتے ہیں۔ ٹریگر فنکر / تھمب کی وجہ سے آپ کی انگلیوں یا انگوٹھے کے لیے حرکت کرنا اور چیزوں کو پکڑنا مشکل ہو جاتا ہے۔

ٹریگر فنکر / تھمب کی وجوہات کیا ہیں؟

جن لوگوں کے کام یا مشغلوں میں بار بار گرفت والی حرکات شامل ہوں، ان میں ٹریگر فنکر ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

ریومیٹائڈ آرٹھرائٹس
ذیابیطس (شوگر)

مردوں کے مقابلے میں عورتوں میں دو تہائی زیادہ عام ہے
عام طور پر 40 سے 60 سال کی عمر کے افراد کو متاثر کرتا ہے



علامات

- انگلی یا انگوٹھے کی جڑ میں دکھن۔
- انگلی کو موڑتے یا سیدھا کرتے وقت درد کے ساتھ کلک کی آواز یا جھٹکا۔ اٹکنے کا یہ احساس انگوٹھے یا انگلیوں کو آرام دینے کے بعد زیادہ ہو جاتا ہے اور حرکت کرنے سے ڈھیلا پڑ جاتا ہے۔
- بعض صورتوں میں، جیسے جیسے یہ حالت بگڑتی ہے، انگلی یا انگوٹھا مڑی ہوئی یا سیدھی حالت میں جام ہو جاتا ہے اور اسے دوسرے ہاتھ سے آہستگی سے سیدھا کرنا پڑتا ہے۔

ہینڈ تھراپی کس طرح مدد کر سکتی ہے؟

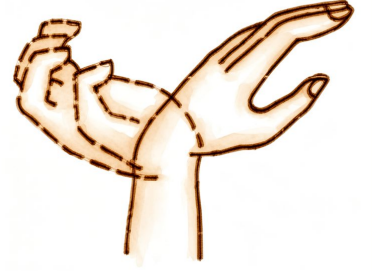
- علاج کا مقصد سوزش کو کم کرنا ہے تاکہ انگلی کو موڑنے والا ٹینڈن آسانی سے پھسل سکے اور انگلیاں "اٹکے" بغیر حرکت کر سکیں۔
- یہ اس طرح حاصل کیا جاسکتا ہے
- اسپلنٹ کا استعمال - اسپلنٹ لگانے کا مقصد جلن (irritation) والے ٹینڈن کی حرکت کو کم کرنا ہے۔
- کوریٹسون کا انجکشن - یہ انگلی کو موڑنے والے ٹینڈن کی سوزش اور درد کو کم کرنے میں مدد دے گا۔ کوریٹسون کے انجکشن کے ساتھ اسپلنٹ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- سرجری کے ذریعے - آپریشن کر کے ٹینڈن کے غلاف کو کھول دیا جاتا ہے (release) تاکہ انگلی کو موڑنے والا ٹینڈن آسانی سے پھسل سکے

آپ کیا کر سکتے ہیں

1. سوجن کو کم سے کم رکھنے کے لیے یہ طریقے اپنائیں:
 - دباؤ والی ہٹی (compression)
 - اپنے ہاتھ کو اونچا رکھیں
 - برف (پہلے 48 گھنٹے)
 - ہلکے سے منٹھی کھولنا اور بند کرنا (gentle pumps)
2. جب تک آپ کے ٹانگے نکال نہ دیے جائیں اور آپ نے اپنے تھراپسٹ سے اس بارے میں بات نہ کر لی ہو، اپنا ہاتھ گیلانا کریں۔
3. ہلکے کاموں کے لیے ہاتھ کا استعمال:
 - جیسے ہی درد اجازت دے، آپ ہلکے کاموں کے لیے ہاتھ استعمال کرنا شروع کر سکتے ہیں، مثلاً کپڑے پہننا، کھانا کھانا وغیرہ۔ وقت کے ساتھ ساتھ، جتنا برداشت ہو سکے، آہستہ آہستہ ہاتھ کو زیادہ اور دوسرے کاموں کے لیے بھی استعمال کرنا شروع کریں۔
 - جیسے ہی درد اجازت دے اور آپ گاڑی کو محفوظ طریقے سے قابو میں رکھ سکیں، آپ گاڑی چلا سکتے ہیں۔
 - یہ بہت ضروری ہے کہ سرجری کے بعد ہاتھ کو حد سے زیادہ استعمال نہ کریں، کیونکہ اس سے زخم بھرنے میں دیر ہو سکتی ہے۔ اگر روزمرہ کاموں میں ہاتھ استعمال کرنے کے بعد آپ کو دریا سوجن میں نمایاں اضافہ محسوس ہو تو اپنی سرگرمیاں کم کر دیں جب تک آپ کا ہاتھ سنبھل نہ جائے۔

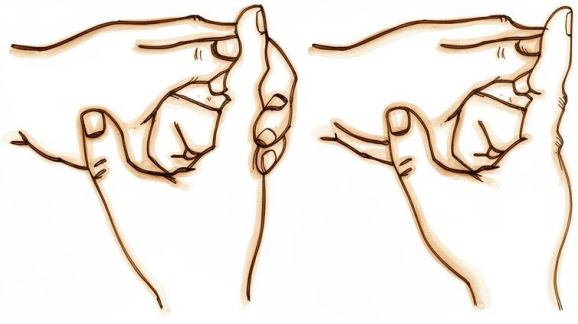


1. ٹینوڈیسس حرکت (tenodesis action)، کلائی کی حرکت سے انگلیوں کا خود بخود ٹھلنا اور بند ہونا) کہنی کو ٹکا کر اور انگلیوں کو ڈھیلا چھوڑ کر، کلائی کو آگے اور پھر پیچھے کی طرف موڑیں۔



2. اپنی طاقت سے تمام انگلیاں پوری سیدھی کرنا (active composite extension)

اپنی کہنی میز پر ٹکا کر، اپنی انگلیوں کو جتنا ہو سکے سیدھا کریں اور دوسرے ہاتھ سے انہیں مزید سیدھا کرنے کے لیے دبائیں۔ 5 تک لیں، اور ڈھیلا چھوڑ دیں۔



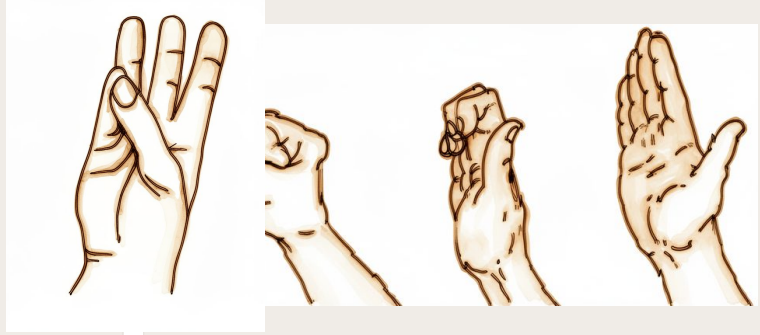
4. صرف سرے والے جوڑ کو موڑنا (blocked DIP flexion)

دوسرے ہاتھ سے انگلی کو سرے والے جوڑ کی لکیر کے بالکل نیچے سے پکڑ کر سہارا دیں۔ صرف سرے والے جوڑ سے موڑیں۔ 5 تک لیں، اور ڈھیلا چھوڑ دیں۔



3. دوسرے ہاتھ کی مدد سے تمام انگلیاں پوری سیدھی کرنا (passive composite extension)

اپنا ہاتھ میز پر چٹا رکھیں (ہتھیلی نیچے کی طرف)۔ ہاتھ کی پشت پر دباؤ ڈالیں اور اپنے جسم کی طرف ٹانگ لیں۔ 5 تک لیں، اور ڈھیلا چھوڑ دیں۔



6. انگوٹھے کو انگلیوں کے سروں سے ملانا (thumb opposition)

انگلیوں کو سیدھا اور ڈھیلا رکھ کر شروع کریں۔ اپنے انگوٹھے کا سرا شہادت کی انگلی کے سروں سے ملائیں۔ 5 سیکنڈ تک اسی حالت میں رکھیں۔ واپس سیدھی حالت میں آجائیں۔ یہی عمل درمیانی انگلی، انگوٹھی والی انگلی اور چھوٹی انگلی کے ساتھ دہرائیں۔

5. ڈھیلی مٹھی

کلائی کو پیچھے کی طرف مڑی ہوئی حالت میں سہارا دیتے ہوئے، ڈھیلی مٹھی بنائیں۔ پھر "ٹپک" بنائیں۔ اور پھر اپنی انگلیوں کو سیدھا کر کے پھیلا دیں۔

10 بار، دن میں 3 سے 4 مرتبہ
مرحلہ وار صحت یابی کے مکمل منصوبے کے لیے، **ٹریگر فنکٹر ریلیز** کے بعد بحالی کا پروٹوکول دیکھیں۔