

کلائی کا فیوژن (Wrist Fusion)

کلائی کا مکمل فیوژن: ایک پلیٹ کلائی کی ہڈیوں کو ٹھوس حالت میں تھامے رکھتی ہے جبکہ وہ جڑ کر ایک ٹکڑا بن جاتی ہیں۔ اس سے آرتھرائس کی درد والی حرکت ختم ہو جاتی ہے اور بدلے میں کلائی کا مزنا ختم ہو جاتا ہے، جبکہ بازو کے نچلے حصے کی گردش۔ جو روزمرہ کے زیادہ تر کاموں کو چلاتی ہے۔ برقرار رہتی ہے۔

4.0 © ① © Kieran Hirpara

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 پروٹوکول Mater Private Hospital Rockhampton میں ڈاکٹر کیرن ہیرپارا کے ہاتھوں کلائی کے مکمل فیوژن (total wrist fusion) جسے کلائی کی آرتھروڈیسیس (wrist arthrodesis) بھی کہتے ہیں، یعنی وہ آپریشن جو ٹھوس ہوئی کلائی کو ہمیشہ کے لیے جوڑ کر ٹھوس کر دیتا ہے تاکہ وہ پھر حرکت نہ کرے کے بعد آپ کی صحت یابی میں رہنمائی کرتا ہے۔ اس کا آغاز آپ کے ٹھریلو ورزشی پروگرام سے ہوتا ہے، جس کے بعد وہ منظم کلینیکل پروٹوکول آتا ہے جو آپ کے ہینڈ تھراپسٹ (ہاتھ کی بحالی کے ماہر) کے لیے لکھا گیا ہے: یہ صفحہ یا اس کی پی ڈی ایف تھراپی کی اپنی پہلی ملاقات پر ساتھ لے کر جائیں تاکہ آپ کی بحالی کا علاج مربوط رہے۔ آپ کا تھراپسٹ آپ کی صحت یابی کی پیش رفت کے مطابق منصوبے میں تبدیلی کر سکتا ہے۔

اگر آپریشن کے بعد آپ کو اپنے زخم کے بارے میں کوئی تشویش ہو تو کلینک سے رابطہ کریں۔ اکثر یہ مددگار ہوتا ہے کہ زخم کی تصویر کھینچ کر جائزے کے لیے ای میل کر دیں۔

کیا توقع رکھیں

کلائی کا مکمل فیوژن اس کلائی کے لیے کیا جاتا ہے جس کے تمام جوڑ گھس چکے ہوں (آخری درجے کا، یا "پین کارپل" (pancarpal)، آرتھرائس (جوڑ کی خرابی اور سوزش) اور جو حرکت کرنے پر درد کرتی ہو۔ گھسے ہوئے جوڑ کو حرکت میں رکھنے کی کوشش کرنے کے بجائے یہ آپریشن حرکت کو جان بوجھ کر ختم کر دیتا ہے: بازو کے نچلے حصے کی ہڈی (ریڈیوس (radius)، بازو کے نچلے حصے کی انگوٹھے والی طرف کی ہڈی) کو ہاتھ کی ہڈیوں (میٹاکارپل (metacarpals)) سے ایک پشت کی پلیٹ (dorsal plate) کے ذریعے جوڑ دیا جاتا ہے جو کلائی کی پشت پر لگی ہوتی ہے، اور کلائی کو ہلکا سا پیچھے کی طرف جھکی ہوئی حالت (slight extension) میں ٹھوس کر دیا جاتا ہے جو گرفت کے لیے سب سے بہتر ہے۔ اگلے ہفتوں میں ہڈیاں آپس میں جڑ کر (unite) ایک ٹھوس ٹکڑا بن جاتی ہیں۔

اس صحت یابی کا بنیادی خیال زیادہ تر آپریشنوں کے الٹ ہے: کلائی کا حرکت کرنا بند ہو جانا ہی مقصد ہے: یہی علاج ہے، کوئی پیچیدگی نہیں۔ اس لیے کلائی کی حرکت دوبارہ حاصل کرنے کا کوئی ہدف نہیں، اور کلائی کو موڑنے یا سیدھا کرنے کی کوئی ورزش نہیں۔ اس کے بجائے پوری بحالی ان دو چیزوں کی حفاظت کرتی ہے جنہیں فیوژن نہیں چھوٹا اور جو ہاتھ کے کام کے لیے بہت زیادہ اہم ہیں:

آپ کی انگلیوں اور انگوٹھے کو پوری طرح حرکت کے قابل رہنا چاہیے۔ اگر وہ ہوتی انگلیاں ہی سب سے بڑی وجہ ہیں جو کلائی کے فیوژن کے نتیجے کو خراب کرتی ہیں، اس لیے انگلیوں اور انگوٹھے کی حرکت پہلے دن سے شروع ہوتی ہے۔

بازو کے نچلے حصے کی گردش (پتھیلی کو اوپر اور نیچے کھانا) برقرار رہتی ہے۔ فیوژن میں یہ حرکت شامل نہیں، اور یہ بہت سا وہ کام سنبھال لیتی ہے جو پہلے کلائی کرتی تھی (چابی، نل اور دروازے کا ہینڈل کھانا)، اس لیے اسے شروع سے چلدار رکھا جاتا ہے۔

چونکہ پشت کی پلیٹ ہڈیوں کو مضبوطی سے تھامے رکھتی ہے (مستحکم فلکسیشن (stable fixation))، اس لیے ہڈی جڑنے کے دوران تقریباً چھ ہفتوں تک اسپلنٹ پہنا جاتا ہے، اور انگلیوں اور بازو کے نچلے حصے کی ابتدائی حرکت کو روکنے کے بجائے اس کی ترغیب دی جاتی ہے۔ جب سرجن تصدیق کر دیں کہ ہڈی جڑ گئی ہے (union) تو گرفت مضبوط کرنے کی ورزشیں شروع ہوتی ہیں۔ بہت سے لوگ کلائی کے فیوژن کے بعد بہت اچھی طرح کام کرتے ہیں، اور چونکہ اب گرفت میں درد نہیں ہوتا، اس لیے گرفت کی طاقت اکثر آپریشن سے پہلے کی درد والی کلائی کے مقابلے میں بہتر ہو جاتی ہے۔

احتیاطیں اور پابندیاں

• خود کلائی کو حرکت دینے کی کوشش ہرگز نہ کریں: اسے جان بوجھ کر جوڑ کر ٹھوس کیا گیا ہے۔ کلائی موڑنے کی کوئی ورزش نہیں، نہ اب اور نہ کبھی۔

• پہلے دن سے اپنی انگلیوں، انگوٹھے اور بازو کے نچلے حصے کی گردش کو پوری طرح حرکت میں ضرور رکھیں: یہ سب سے اہم کام ہے جو آپ اپنے ہاتھ کے لیے کر سکتے ہیں۔

• ہڈی جڑنے تک آرام اور حفاظت کے لیے اپنا اسپلنٹ یا پٹی ہدایت کے مطابق پہنیں؛ اسے صاف اور خشک رکھیں۔ جب تک فیوژن جڑ نہ جائے اور آپ کو اجازت نہ مل جائے (عموماً تقریباً چھ سے آٹھ ہفتے)، ہاتھ پر نہ بوجھ ڈالیں، نہ سختی سے گرفت کریں، اور ایک ہلکے کپ سے زیادہ وزن اٹھانے سے پرہیز کریں: ہڈی جڑنے سے پہلے بھاری بوجھ ڈالنے سے پلیٹ یا فیوژن کے ناکام ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔

• جب تک آپ اسپلنٹ میں ہوں یا گاڑی کو محفوظ طریقے سے قابو میں نہ رکھ سکیں، گاڑی نہ چلائیں؛ جب آپ اسپلنٹ سے باہر آجائیں اور اسٹیئرنگ سنبھال سکیں، جس کی تصدیق آپ کے معائنے پر ہو، تب گاڑی چلانا دوبارہ شروع ہوتا ہے۔

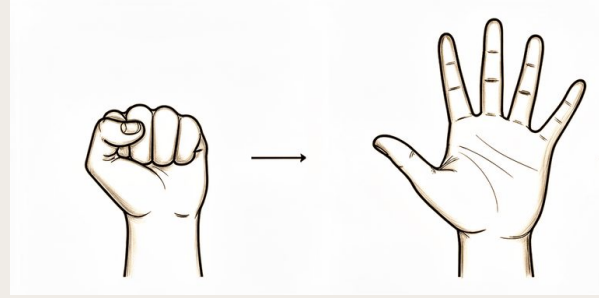
زخم، سوجن اور زخم کے نشان کی دیکھ بھال کے لیے پریکٹس کی زخم کی دیکھ بھال سے متعلق رہنمائی دیکھیں۔



4.0 © Kieran Hirpara

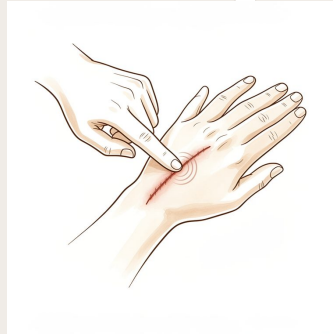
بازو کے نچلے حصے کی گردش (ہتھیلی اوپر / ہتھیلی نیچے)
 کہنی کو پہلو سے لگا کر اور زاویہ قائمہ (سیدھے زاویے) پر موڑ کر، ہتھیلی کو آہستہ سے اوپر پھٹ کی طرف پھرائیں، پھر نیچے فرش کی طرف۔ فیوژن میں یہ پھلانگ والی حرکتیں شامل نہیں، اس لیے یہ آزاد رہتی ہیں۔ انہیں چکدار رکھنا اہم ہے، کیونکہ بازو کے نچلے حصے کو پھلانا بہت سا وہ کام کرتا ہے جو پہلے کلائی کرتی تھی (جالی، دروازے کا پینڈل یا نل پھلانا)۔

ہر سمت میں 10 بار، دن میں 2 سے 3 بار



4.0 © Kieran Hirpara

انگلیوں اور انگوٹھے کی حرکت
 بالکل پہلے دنوں سے اپنی انگلیوں اور انگوٹھے کو پوری طرح حرکت دیتے رہیں۔ پوری مٹھی بنائیں، پھر ہاتھ کو پوری طرح پھولیں اور انگلیوں کو پیچ کر سیدھا کریں؛ پھر بائیں باری اپنے انگوٹھے کو ہر انگلی کے سرے سے ملائیں۔ آپ کی کلائی حرکت نہیں کرتی۔ یہ معمول کی بات ہے اور یہی مقصد ہے۔ یہاں انگلیوں اور انگوٹھے کو ڈھیلا اور پوری طرح حرکت کے قابل رہنا چاہیے، کیونکہ کلائی کے فیوژن کے بعد ہاتھ کو سب سے زیادہ محدود کرنے والی چیز نہیں کا اڑاؤ ہے۔
 ہر ایک 10 بار، دن میں کئی بار، پہلے دن سے



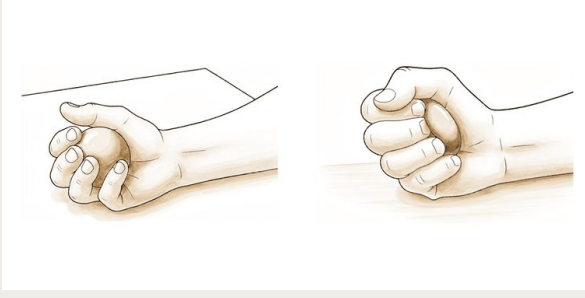
4.0 © Kieran Hirpara

زخم کے نشان کی دیکھ بھال
 جب زخم پوری طرح بھر جائے اور کوئی کھرنڈ باقی نہ رہے تو کلائی کی پشت پر نشان کی تھوڑے سے موچر انڈر کے ساتھ چھوئے، مضبوط دائروں میں مالش کریں۔ اس سے نشان نرم رہتا ہے اور نیچے موجود پلیٹ اسیٹھانڈوں سے نہیں چمکتا۔ آپ کا پینڈ پھر اپسٹ اسے سچ وقت پر شروع کرائے گا۔
 چند منٹ، دن میں 2 سے 3 بار، زخم بھر جانے کے بعد



4.0 © Kieran Hirpara

سوچن پر قابو
 پہلے دو ایک ہفتوں میں، جب بھی آپ بیٹھیں یا لیٹیں، اپنے ہاتھ کو تکیوں پر دل کی سطح سے اوپر اٹھا کر رکھیں، اور انگلیوں کو آہستہ سے پھولتے اور بند کرتے رہیں۔ اس سے وہ سوچن نکلتی ہے جو ہاتھ کی سرخری کے بعد ہمیشہ ہوتی ہے؛ لم سوچن کا مطلب ہے کہ انگلیاں زیادہ آزادی سے حرکت کرتی ہیں اور زخم جلدی ٹھیک ہوتا ہے۔
 آرام کرتے وقت ہمیشہ اونچا رکھیں؛ انگلیوں سے ہمپنگ 10 بار، جملہ کرتے ہوئے ہر ہفتے



4.0 © Kieran Hirpara

ہڈی جڑنے کے بعد گرفت مضبوط کرنا

یہ بعد کے مرحلے کی ورزش ہے۔ صرف اس وقت جب فیوژن جڑ چکا ہو (عموماً تقریباً چھ سے آٹھ ہفتے) اور آپ کو اجازت مل چکی ہو۔ ایک نرم لینڈیا تھراپی کو ہتھیلی میں جھلکے پڑے رکھیں، پھر چھوڑ دیں۔ جڑی ہوئی کلائی ہاتھ کو گرفت کے لیے ایک مضبوط، بغیر درد کی بنیاد دیتی ہے، اس لیے گرفت کی طاقت عموماً اگلے مہینوں میں بہتر ہو جاتی ہے۔ اسے آہستہ آہستہ بڑھائیں۔

10 سے 15 بار دہانا، دن میں 2 سے 3 بار، ہڈی جڑنے کے بعد اجازت ملنے پر

یہ آپ کے ہینڈ آؤٹ میں دی گئی ورزشیں ہیں۔ انہیں صرف ڈاکٹر ہیرا اور آپ کے ہینڈ تھراپسٹ کی رہنمائی کے مطابق شروع کریں۔ ابتدائی ورزشیں سب کی سب ان چیزوں کی حفاظت کرتی ہیں جنہیں فیوژن آزاد چھوڑ دیتا ہے (انگلیوں اور انگوٹھے کی حرکت، بازو کے نچلے حصے کی گردش، اور سوجن پر قابو) اور ان میں سے کسی میں بھی کلائی شامل نہیں، جو ٹھوس رہتی ہے۔ گرفت مضبوط کرنے کی ورزشیں بعد کے مرحلے کا حصہ ہیں اور انہیں اس وقت تک شروع نہیں کرنا چاہیے جب تک فیوژن جڑ نہ جائے اور آپ کو خاص طور پر اجازت نہ ملے۔ جو بھی ورزش کلائی کی پشت پر تیز درپیدا کرے اسے روک دیں۔

آپ کا کلینیکل پروٹوکول

اس صفحے کا باقی حصہ کلائی کی مکمل آر تھروڈیسس کے بعد بحالی کا مرحلہ وار کلینیکل پروٹوکول ہے۔ یہ حصہ آپ کے ہینڈ تھراپسٹ کو دیا جاتا ہے، اور ہر مرحلہ سادہ زبان میں اس وضاحت سے شروع ہوتا ہے کہ اس دوران کیا ہو رہا ہے۔ کلائی کی حرکت کی حد (ROM) کا کوئی ہدف نہیں، ریڈیو کارپل (radiocarpal) (اور عموماً تیسرا کارپو میٹا کارپل (carpometacarpal)) جوڑ پشت کی پلیٹ سے جوڑ دیے جاتے ہیں۔ یہ پروٹوکول اس لیے ہے کہ فیوژن جڑنے کے دوران انگلیوں کی حرکت کی حد، بازو کے نچلے حصے کی گردش اور سوجن پر قابو برقرار رہے، اور پھر مضبوط ساخت پر گرفت بنائی جائے۔

علاج سے پہلے مریض کی آپریشن رپورٹ اور سابقہ طبی تاریخ دیکھیں، اور علاج کرنے والے سرجن سے ان باتوں پر رابطہ رکھیں: ساخت (پشت کی آر تھروڈیسس پلیٹ؛ تیسرا اسی ایسم سی (CMC) جوڑ شامل ہے یا چھوڑ دیا گیا)، جوڑی لٹی کلائی کی حالت، ہڈی کی کوئی گرافٹ استعمال ہوئی یا نہیں، اور ہڈی کے جڑنے کی صورتحال۔ ڈاکٹر ہیرا کلائی کو پشت کی پلیٹ کے ساتھ ہلکا سا پیچھے جھکی ہوئی حالت (slight extension) میں جوڑتے ہیں؛ گسیشن مضبوط ہوتی ہے، اس لیے لمبے عرصے کے سخت پلستر کے بجائے آرام کے لیے ہلکا اسپلنٹ پہنی استعمال ہوتی ہے، اور انگلیوں اور بازو کے نچلے حصے کی ابتدائی حرکت اولین ترجیح ہے۔

مرحلہ ۱ - ساخت کی حفاظت، آزاد جوڑوں کو حرکت دینا (ہفتہ 0 سے 6)

پہلے چھ ہفتے جڑتے ہوئے فیوژن کی حفاظت کرتے ہیں جبکہ ہر وہ چیز جو جوڑی نہیں گئی پوری طرح حرکت میں رکھی جاتی ہے۔ آرام کے لیے ہلکا اسپلنٹ یا پٹی پہنی جاتی ہے۔ کلائی کی کوئی حرکت نہیں (ساخت جان بوجھ کر سخت ہے) اور پوری توجہ انگلیوں، انگوٹھے، بازو کے نچلے حصے اور سوجن پر ہوتی ہے۔

آپ کے ہینڈ تھراپسٹ کے لیے:

آگاہی اور احتیاطیں - کلینیکل اور ایکسے پر ہڈی جڑنے تک آرام اور حفاظت کے لیے اسپلنٹ / پیٹی؛ مستحکم پلیٹ فلکیشن کی وجہ سے لمبے عرصے کے سخت پلستر کی ضرورت نہیں۔ کلائی کو حرکت دینے کی کوئی ورزش نہیں: ریڈیو کارپل / سی ایم سی ساخت جوڑ دی گئی ہے؛ حرکت کی حد کا کوئی ہدف نہیں۔ ہڈی جڑنے کی تصدیق تک نہ بوجھ والی گرفت اور نہ ایک ہلکے کپ سے زیادہ وزن اٹھانا۔ انگلیوں کے اکڑاؤ پر نظر رکھیں: کلائی کے فیوژن کے بعد نیچے کے لیے یہی سب سے بڑا خطرہ ہے

علاج کا طریقہ - زخم: ہدایت کے مطابق سر جیکل پٹیاں؛ تقریباً 10 سے 14 دن پر ٹائیک نکالنا اور اسپلنٹ / ایکسے کا معائنہ؛ انفیکشن پر نظر رکھیں۔ سوجن (edema) ہل کی سطح سے اوپر اونچا رکھنا، انگلیوں سے ہلکی پمپنگ کی ورزش، ضرورت کے مطابق پرف - ورزشیں: پہلے دن سے انگلیوں اور انگوٹھے کی مکمل فعال حرکت کی حد (AROM) (پوری میٹھی بنانا اور پھر پوری طرح سیدھ کرنا، انگوٹھے کو انگلیوں کے سروں سے ملانا (opposition))؛ بازو کے پچھلے حصے کی فعال گردش (pronation / supination)؛ کندھے اور کہنی کی فعال حرکت کی حد؛ کلائی کی کوئی حرکت نہیں، مزاحمت والی کوئی گرفت نہیں

اگلے مرحلے میں جانے کی شرائط - زخم بھر گیا ہو؛ انگلیوں کی مکمل یا تقریباً مکمل حرکت کی حد برقرار ہو؛ تقریباً چھ ہفتے پر ایکسے پر ہڈی جڑنے کی ابتدائی علامات

مرحلہ II - ہڈی جڑنے کی تصدیق، گرفت پر بوجھ کا آغاز (ہفتہ 6 سے 12)

تقریباً چھ ہفتے سے ایکسے پر فیوژن عموماً جڑتا ہوا نظر آتا ہے، اور جب سرجن اس کی تصدیق کر دیں تو اسپلنٹ چھوڑ دیا جاتا ہے اور گرفت مضبوط کرنے کی ورزشیں شروع ہوتی ہیں۔ بازو کے پچھلے حصے اور انگلیوں کا کام جاری رہتا ہے؛ کلائی جڑی ہوئی رہتی ہے، اور اس پر بوجھ صرف ہڈی جڑنے کی تصدیق تک نہیں ڈالا جاتا۔

آپ کے ہینڈ تھراپسٹ کے لیے:

جائزے - بوجھ ڈالنے سے پہلے علاج کرنے والے سرجن سے ہڈی جڑنے کی صورتحال کی تصدیق کریں؛ انگلیوں کی حرکت کی حد؛ بازو کے پچھلے حصے کی گردش کی حد؛ گرفت کی ابتدائی پیمائش؛ زخم / نشان کا معائنہ

آگاہی اور احتیاطیں - گرفت اور ہلکا بوجھ صرف سرجن کی طرف سے ہڈی جڑنے کی تصدیق کے بعد شروع کریں (عموماً چھ سے آٹھ ہفتے)۔ کلائی کی پشت پر لگی دھاتی چیزیں (hardware) جلد کے بالکل نیچے ہوتی ہیں؛ ان کے ابھرنے یا ان سے جلن (irritation) پر نظر رکھیں اور اس کی اطلاع دیں۔ پورے عرصے میں انگلیوں کی مکمل حرکت کی حد کو ترجیح دیتے رہیں

علاج کا طریقہ - ورزشیں: ہڈی جڑنے کی تصدیق کے بعد تدریج بڑھتی گرفت کی مضبوطی (پہلے نرم گیند، پھر پٹی (putty))، پھر درجہ بہ درجہ سخت گرفت والے آلات؛ زخم بھرنے کے بعد نشان کی دیکھ بھال شروع کریں؛ بازو کے پچھلے حصے کی گردش اور انگلیوں کی مکمل حرکت کی حد جاری رکھیں؛ ہاتھ کا ہلکا روزمرہ استعمال شروع کریں - مریض کو بتائیں کہ روزمرہ کاموں (چابی، نل، گھمانا) میں اب بازو کے پچھلے حصے کی گردش کلائی کی ختم ہونے والی حرکت کی جگہ لیتی ہے

اگلے مرحلے میں جانے کی شرائط - ہڈی جڑنے کی تصدیق؛ بغیر درد کی ہلکی گرفت؛ انگلیوں کی مکمل حرکت کی حد؛ نشان حرکت کرتا ہو (جلد سے چپکا نہ ہو)

مرحلہ III - مضبوطی اور بوجھ پر واپسی (ہفتہ 12 اور اس کے بعد)

جب فیوژن ٹھوس ہو جائے تو حرکت کی کوئی ایسی پابندی نہیں رہتی جس کی حفاظت کرنی ہو؛ ہاتھ پر برداشت کے مطابق بوجھ ڈالا اور بڑھایا جاسکتا ہے۔ گرفت اور ہاتھ کی مجموعی طاقت کئی ماہ تک بہتر ہوتی رہتی ہے، اکثر آپریشن سے پہلے سے بھی بہتر، کیونکہ اب گرفت میں درد نہیں ہوتا۔

آپ کے ہینڈ تھراپسٹ کے لیے:

جائزے - گرفت کی طاقت کا دوسری طرف سے موازنہ؛ روزمرہ کاموں اور کام / کسی خاص کام سے متعلق ٹیسٹ؛ دھاتی چیزوں (hardware) کی برداشت

آگاہی اور احتیاطیں - ہڈی جڑنے کے بعد حرکت کی کوئی پابندی نہیں؛ برداشت کے مطابق بوجھ بڑھائیں - بھاری / جسمانی مشقت والا بوجھ بتدریج بڑھایا جائے؛ طاقت میں مکمل اضافہ تقریباً بارہ ماہ تک جاری رہتا ہے

علاج کا طریقہ - ورزشیں: بتدریج بڑھتی مزاحمت والی گرفت اور بازو کے نچلے حصے کی مضبوطی؛ روزمرہ اور کام کے کاموں پر درجہ بہ درجہ واپسی؛ انگلیوں کی حرکت کی جو کمی باقی ہو اس کا کام جاری رکھیں - جب گرفت کام کے قابل ہو اور بہتر ہو رہی ہو اور روزمرہ کام ہو رہے ہوں تو علاج ختم کرنے پر غور کریں؛ اگر انگلیوں میں اکڑاؤ، دھاتی چیزوں سے مسلسل جلن، یا خراب نتیجہ سامنے آنے تو مریض کو علاج کرنے والے ڈاکٹر کے پاس واپس بھیجیں

بوجھ پر واپسی کی شرائط - ہڈی کا ٹھوس جڑ جانا؛ کام کے قابل اور بہتر ہوتی گرفت؛ کسی خاص کام کے مطابق بوجھ بغیر درد کے

کام اور سرگرمیوں میں واپسی

ہاتھ کے ہلکے روزمرہ استعمال (کھانا کھانا، لکھنا، اپنی ہلکی دیکھ بھال) کی شروع سے ہی، آرام کی حد میں، ترغیب دی جاتی ہے، بشرطیکہ فیوژن جڑنے سے پہلے آپ نہ سختی سے گرفت کریں اور نہ ایک ہلکے کپ سے زیادہ وزن اٹھائیں۔ چونکہ اسپینٹ میں ہوتے ہوئے یا گاڑی کو محفوظ طریقہ سے قابو میں نہ رکھ سکنے کی صورت میں آپ کو گاڑی پر گز نہیں چلانی چاہیے، اس لیے ابتدائی ہفتوں میں آنے جانے کے لیے مدد کا انتظام رکھیں؛ جب آپ اسپینٹ سے باہر آجائیں اور اسٹیرنگ سنبھال سکیں، جس کی تصدیق آپ کے معائنہ پر ہو، تب گاڑی چلانا دوبارہ شروع ہوتا ہے۔

بوجھ کے ساتھ گرفت، وزن اٹھانا اور کھینچنا اس وقت تک مؤخر رہتے ہیں جب تک فیوژن جڑ نہ جائے (عموماً تقریباً چھ سے آٹھ ہفتے) اور آپ کو اجازت نہ مل جائے، اور پھر انہیں بتدریج بڑھایا جاتا ہے۔ زیادہ تر لوگ تقریباً تین ماہ تک دفتری یا ہلکے کام پر واپس آ جاتے ہیں، اور بھاری یا جسمانی مشقت والا کام اس کے بعد، شرائط پر مبنی پیش رفت کے مطابق ہوتا ہے جس کا فیصلہ صرف کیلنڈر سے نہیں بلکہ ڈاکٹر ہرپرا اور آپ کا ہینڈ تھراپسٹ کرتے ہیں۔ طاقت ایک سال تک بہتر ہوتی رہتی ہے، اور چونکہ ٹھسی ہوئی کلائی میں اب درد نہیں ہوتا، اس لیے بہت سے لوگ آپریشن سے پہلے کے مقابلے میں زیادہ مضبوطی سے گرفت کرتے ہیں اور ہاتھ کو زیادہ آزادی سے استعمال کرتے ہیں۔

اپنے پروٹوکول کے بعد

یہ پروٹوکول پریکٹس کے عمومی صحت یابی کے مشوروں کے ساتھ مل کر کام کرتا ہے: **آپریشن کے بعد درد پر قابو، زخم کی دیکھ بھال اور زخم کے نشان کی دیکھ بھال** دیکھیں۔ اوپر دیا گیا مرحلہ وار منصوبہ کلائی کی مکمل آرتھروڈیسس کے بعد شائع شدہ نتائج اور بحالی سے متعلق رہنمائی کی عکاسی کرتا ہے، اور آپ کی آگے کی صحت یابی میں ڈاکٹر ہرپرا اور آپ کا ہینڈ تھراپسٹ آپ کے فیوژن اور ہاتھ کی پیش رفت کے مطابق انفرادی طور پر رہنمائی کرتے ہیں۔