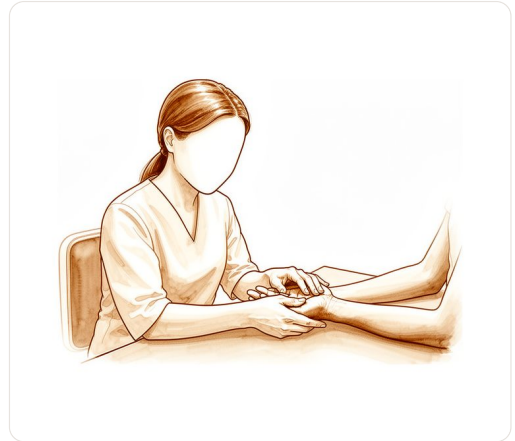


# Mga pangunahing impormasyon tungkol sa hand therapy



Ang hand therapy ay isang praktikal at direktang pakikipagtulungan: ang terapistang maghuhubog at aayusin ang custom na splint at tuturuan ka ng mga ehersisyong nagpapabilis ng paggaling sa pagitan ng mga bisita.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0

Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Ang hand therapy ay physiotherapy at occupational therapy na nakatuon sa kamay, pulso, at siko. Pagkatapos ng karamihan sa mga operasyon sa itaas na bahagi ng katawan, regular kang makikita ng isang hand therapist; sila ang mga taong nagiging dahilan upang ang matagumpay na operasyon ay maging matagumpay na paggaling.

## Ang ginagawa ng mga terapistang pang-kamay

Ang isang terapistang pang-kamay ay:

- Tatanggalin at palalitan ang iyong mga panligo at susuriin ang sugat
- Gagawa ng custom na splint kung kinakailangan (karaniwang hinuhubog ito direkta sa iyong kamay mula sa isang sheet ng mainit na thermoplastic)
- Aaralalin sa iyo ang mga ehersisyo upang bawasan ang stiffness nang hindi sobrang bigat ang repair
- Susubaybayan ang iyong progreso batay sa timeline ng paggaling
- Ipapaliwanag sa iyong surgeon kung may hindi gumagaling ayon sa inaasahan

## Gaano kadalas ako pupunta?

---

Karamihan sa mga operasyon sa itaas na bahagi ng katawan ay nangangailangan ng 6–12 sesyon sa loob ng 3–6 buwan. Ang unang appointment ay karaniwang nasa unang isang o dalawang linggo pagkatapos ng operasyon, pagkatapos palitan ang panligo. Ang mga sesyon ay karaniwang 30–45 minuto.

## Paano kumikita ang isang sesyon?

---

Karaniwang may tatlong bahagi ang mga sesyon: pagsusuri sa sugat at anumang splint o sling, paggawa ng mga ehersisyo habang pinagmamasdan ng terapeuta ang teknik, at pag-upgrade ng iyong plano sa mga ehersisyo sa bahay para sa susunod na linggo. Makakatangka ka rin ng partikular na gabay tungkol sa mga araw-araw na gawain na maaari at hindi maaari mong gawin, tulad ng paggamit ng kutsara, pagsulat, trabaho sa computer, at pag-angat.

## Mga katangian ng mabuting rehabilitasyon

---

Ang tamang dami ng pagsisikap ay sapat lamang upang bahagyang mainit at pagod ang nasusugatan na bahagi, ngunit hindi ito namamaga sa loob ng isang gabi o masakit sa loob ng maraming oras pagkatapos. Kung may sakit sa mga ehersisyo, ito ay isang senyales; ipaalam sa iyong terapeuta; aayusin niya ang dosage. Layunin ng rehabilitasyon ang hindi ang sakit.