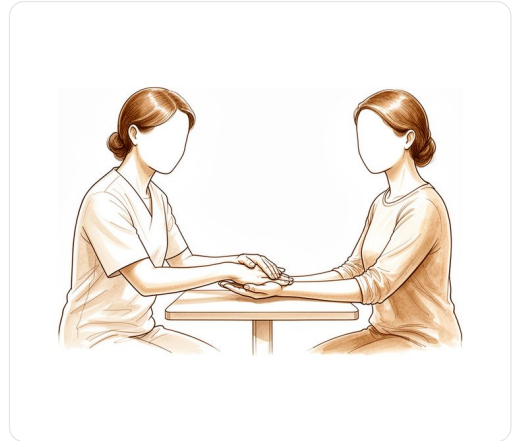


# Mga ehersisyo para sa Carpal Tunnel

Mga ehersisyo para sa Carpal Tunnel

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



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

*Inihanda kasama ang Extend Rehabilitation*

## Anatomiya

Pagkatapos ng operasyon, karaniwang may katamtamang sakit sa mga gilid ng ligamento sa ilalim ng balat ng hindi bababa sa apat hanggang anim na linggo pagkatapos ng proseso. Karaniwang may pansamantalang pagkakaroon ng sakit sa magkabilang panig ng palad kung saan nakakabit ang ligamento sa mga buto pagkatapos ng operasyon, at tinatawag itong “sakit ng haligi”. Karaniwang unti-unting nawawala ito.

## Pangkalahatan

- Panatilihin itaas ang kamay sa antas ng puso hangga’t maaari, lalo na sa unang linggo.
- Iwasan ang mahigpit na pagkapit o paghawak.
- Iwasan ang paulit-ulit na gawain na nangangailangan ng paghawak.
- Iwasan ang pagbuhat ng mabigat.
- Iwasan ang mga makina/gawain na may pagyanig, hal. pag-aalis ng damo.
- Limitahan ang pagmamaneho sa unang linggo.

## Mga Pambalot

---

Ilapat ang mga pambalot na ito upang kontrolin ang pamamaga at suportahan ang arkong kampo, ayon sa ipinapakita ng iyong terapeuta.

- Kinesiotaping
- Coban
- Tubigrip

## Gaano kadalas dapat gamitin ang iyong kamay?

---

Inirerekomenda namin na gamitin ang iyong kamay para sa magaan hanggang katamtamang gawain, ngunit sundin ang mga paalala na nakasaad sa ilalim ng pangkalahatang impormasyon sa pahinang ito.

## Magpapagaling ba ulit ang aking ligamento?

---

Hindi muling aalis ang orihinal na ligamento, ngunit magkakaroon ng tissue na scar at gagawa ng pseudotendon na gagana sa parehong paraan ng orihinal na ligamento.

## Mga Ehersisyo

---

Kailangan mong gawin ang mga sumusunod na ehersisyo \_\_\_ beses sa isang araw.

## Pamamahala ng peklat/kadulas

---

- Ang pagmamasaha (sa maliit na bilog) ayon sa ipinapakita ng iyong terapist ay makakatulong upang bawasan ang hindi komportableng pakiramdam at kadulas
- Inirerekomenda rin ang pagtutok sa sensitibong rehiyon. Pinakamainam na gawin ito sa maikling panahon nang madalas, hal. 2-3 minuto bawat oras.
- Maaari ka ring makakuha ng silicone pad at/o guwantes upang makatulong sa peklat at kadulas.
- 5 x 'Hello World' nerve glides

## Mga Sanggunian

---

[1] Copley, M. (2007). Mga Patolohiya sa Pulso na Hindi Dahil sa Trauma [Mga Slides ng Powerpoint], Extend Rehabilitation, Brisbane, Australia. [2] Mga Larawan mula sa Google images.

Para sa kumpletong plano ng paggaling na may hakbang-hakbang na pag-unlad, tingnan ang [rehabilitasyon na protokol para sa carpal tunnel release](#).