

Mga ehersisyo para sa Dupuytren

Mga ehersisyo para sa Dupuytren

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

Pangalan: _____ Petsa: _____

Ano ang Sakit ni Dupuytren

Ang Sakit ni Dupuytren ay nagpapakita bilang mga abnormal na buntot at 'tali' ng tisyu sa palad at mga daliri. Ang mga buntot at tali na ito ay kumakatawan sa abnormal na paglago ng palmar fascia (fibrous tissue na nagpapanatili ng balat ng palad sa kanyang posisyon).

Habang ang mga tali ni Dupuytren ay tumitigas sa paglipas ng panahon, ang mga kasukasan ng mga daliri ay hinihila papunta sa flexion, na nagdudulot ng pagkakalukob ng mga daliri. Ito ay karaniwang nakakaapekto sa ring at little fingers. Ang hinlalaki ay maaari ring maapektuhan, bagaman mas bihira ito.

Ang bilis ng pag-unlad ng mga sintomas ay napaka-iba-iba sa mga pasyente. Sa maraming pasyente, ang sakit ay maaaring manatiling stable sa mahabang panahon at nangangailangan lamang ng obserbasyon. Sa iba, maaari itong umunlad nang mas mabilis at nangangailangan ng mas maagang surgical intervention.

Ano ang nagdudulot nito?

Ang Karamdaman ni Dupuytren ay kadalasang apektado ang mga taong may mga ninuno mula sa Hilagang Europa. Mas madalas ito sa mga lalaki kaysa sa mga babae, at karaniwang nagsisimula pagkatapos ng edad na 40. Sa maraming kaso, pamilyar ang karamdaman.

Paggamot

Walang permanenteng gamot para sa Karamdaman ni Dupuytren. Maaaring bawasan ng operasyon ang pagliko ng mga daliri papunta sa palad, ngunit maaaring bumalik ang kondisyon sa paglipas ng panahon. Ang layunin ng operasyon para sa Karamdaman ni Dupuytren ay alisin ang sira na fascia at ibalik ang pagtutuwid ng mga daliri.

Ano ang mangyayari pagkatapos ng operasyon?

Karaniwan, ikaw ay ire-refer sa isang Hand Therapist 2-3 araw pagkatapos ng operasyon. Sila ang gagawa ng plastic splint upang panatilihin ang daliri sa extended position at magbibigay ng gabay kung paano gawin ang ilang banayad na ehersisyo.

Kailan ko gagamitin ang splint? At kailan ko na maaaring gamitin ang aking kamay?

Sa simula, maaaring kailanganin mong isuot ang splint sa araw at gabi, at tanggalin lamang ito para sa ehersisyo. Karaniwan, pagkatapos ng isang linggo o higit pa, kailangan mo na lamang isuot ang splint sa gabi. Maaari ka nang magsimulang gamitin ang iyong kamay para sa magaan na gawain sa araw sa panahong ito. Karaniwan, kailangan isuot ang splint sa gabi sa loob ng 3 buwan, at sa ilang kaso hanggang 6 buwan. Ang iyong terapeuta/surgeon ang magbibigay ng tiyak na payo tungkol sa paggamit ng splint at aktibidad.

Pag-aalaga sa sugat

Mahalagang panatilihin malinis at tuyo ang sugat hanggang sa matanggal ang iyong mga tahi. Kapag natanggal na ang mga tahi, maaari mong hugasan ang balat, ngunit iwasan ang paglubog ng iyong kamay sa tubig sa loob ng isang linggo pa.

Mga Ehersisyo

Mga ehersisyong gagawin _____ beses sa isang araw

Para sa kumpletong plano ng pagbawi na hinati-hati sa yugto, tingnan ang [rehabilitasyon na protokol para sa paglabas ng Dupuytren](#).