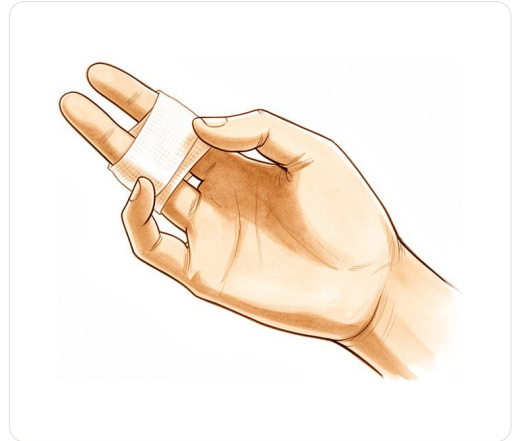


Paggamot sa Daliri

Maagang paggalaw na protektado, tulad ng buddy taping, pagkatapos ng operasyon sa daliri.

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 protocol na ito ay gabay sa iyong paggaling pagkatapos ng operasyon sa daliri kay Dr. Kieran Hirpara sa Mater Private Hospital Rockhampton. Ipinapaliwanag nito ang inaasahan mo sa mga linggo pagkatapos ng iyong operasyon at inilalarawan ang programa ng ehersisyo na tumutulong sa pagbawi ng galaw at function sa iyong daliri at kamay. Dalhin ang pahinang ito o ang PDF nito sa iyong unang bisita sa pisyoterapiya o hand therapy upang manatiling koordinado ang iyong rehabilitasyon; maaaring baguhin ng iyong terapeuta ang plano depende sa iyong operasyon at sa kung paano ang iyong paggaling.

Kung mayroon kang anumang alalahanin tungkol sa iyong sugat pagkatapos ng operasyon, makipag-ugnayan sa mga kwarto. Madalas na nakakatulong na kumuha ng litrato ng sugat at ipadala ito sa pamamagitan ng email para sa pagsusuri.

Ano ang inaasahan

Ang pag-aalaga sa iyong sugat ay ipinaliwanag sa handout tungkol sa pag-aalaga sa sugat ng aming klinika. Ang mga ehersisyo sa ibaba ay sentral sa pagbawi ng galaw at pagpapanumbalik ng function sa iyong daliri at kamay.

Kapag gumaling na ang iyong sugat, maglagay ng init sa iyong kamay sa loob ng 15 minuto bago gawin ang mga ehersisyong ito. Pagkatapos makumpleto ang mga ehersisyo, maglagay ng yelo upang mapanatili ang anumang pamamaga o pamamaga.

Kapag lubos nang gumaling ang sugat, simulan ang masahe ng peklat: mahigpit na bilog sa ibabaw ng incision. Mangyaring tumukoy sa handout tungkol sa pag-aalaga sa sugat para sa karagdagang impormasyon tungkol sa pamamahala ng peklat.

Mangyaring monitorin ang pamamaga, at tumawag sa aming opisina o makipag-usap sa isang hand therapist kung mayroon kang mga alalahanin.

Tatlong prinsipyo ang nagpapatibay sa paggaling mula sa karamihan ng mga operasyon sa daliri, at ang mga ehersisyong nasa ibaba ay naglalapat ng bawat isa sa praktikal. Ang una ay **pagkontrol sa pamamaga**: ang patuloy na pamamaga sa kamay ay nagpapatigas sa mga malambot na tisyu at nagbabawas sa kung gaano kagaling ang mga tendon at kasukasuan na gumalaw, kaya ang pagtaas, banayad na paggalaw, at (kung kinakailangan) retrograde na masahe at compression ay mga prioridad sa mga unang linggo [1]. Ang pangalawa ay **maagang, banayad na paggalaw**: mabilis na tumitigas ang mga daliri, kaya ang paggalaw sa mga ito sa loob ng mga limitasyong itinakda para sa iyong partikular na operasyon (nagsisimula sa lalong madaling panahon na pinapayagan ng iyong sugat at operasyon) ay pinapanatiling malambot ang mga maliit na kasukasuan at tumutulong sa mga tendon na dumudulas imbes na dumikit sa mga nakakalingkod na tisyu sa paligid nila. Ang pangatlo ay **pagdudulas ng tendon**. Ang iba't ibang posisyon ng daliri sa iyong handout (tuwid, hook, tabletop, at buong fist) ay hindi random: ang bawat posisyon ay gumagalaw sa malalim at superficial na mga tendon ng daliri sa magkakaibang dami sa relasyon sa isa't isa at sa tendon sheath, na nagpapanatili sa kanilang malayang pagdudulas [2]. Ang mga ehersisyong pang-blocking ng DIP at PIP ay naglalayon sa parehong pagdudulas ng kasukasuan isa-isa. Ang maraming beses at kaunti ang bawat beses ang patakaran: ang matatag, madalas, at banayad na pagsasanay sa loob ng araw ay mas nakakatulong sa iyong paggaling kaysa sa obahang pagsisikap sa pagkakataon.

Mga Precautions at limitasyon

Ang magaan na functional na paggamit ng iyong kamay ay inirerekomenda para sa mga gawain pang-araw-araw tulad ng self-care, pagkain, pagdadausan, pagsusulat, at pag-type (maliban kung may ibang payo). Karaniwang hihilingin sa iyo na iwasan ang pag-angat, pagkupit, pagdala ng bigat, at pagtama ng impact hanggang sa 6 linggo pagkatapos ng operasyon, depende sa sugat at sa ginawang operasyon. Makakatanggap ka ng karagdagang gabay tungkol sa iyong mga precautions at limitasyon sa iyong post-operative review.

Para sa iyong physiotherapist:

Pamamahala

- Pag-aalaga sa sugat at peklat ayon sa handout ng pag-aalaga sa sugat ng klinika; simulan ang masahe sa peklat (matigas na bilog sa ibabaw ng incision) kapag ang sugat ay ganap na nalagda na
- Kapag ang sugat ay nalagda na, maglagay ng init sa kamay sa loob ng 15 minuto bago ang exercise program; maglagay ng yelo pagkatapos ng mga ehersisyo upang bawasan ang pamamaga at pamamaga
- Subaybayan ang pamamaga; i-escalate sa silid o sa hand therapist kung may mga alalahanin
- Ang kontrol sa oedema ay isang prioridad kung ang pamamaga ay sobra o mabagal na lumala: ang elevation at aktibong paggalaw ang unang linya, kasama ang retrograde massage, compression, at manual oedema mobilization bilang mga adjuncts kasabay ng standard na therapy [1]
- Home exercise program ayon sa mga cards sa ibaba: wrist flexion/extension; distal interphalangeal (DIP) at proximal interphalangeal (PIP) joint blocking; tendon glides (Series A at Series B)
- Ang mga sequence ng tendon glide at joint-blocking ay dinisenyo upang maksimizehin ang differential excursion ng mga flexor tendons kumpara sa isa't isa at sa sheath: baguhin ang mga posisyon (tuwid, hook, tabletop, fist) imbes na ulitin ang iisang posisyon [2]

Mga Precautions

- Ang magaan na functional na paggamit ng kamay ay inirerekomenda para sa mga gawain pang-araw-araw (self-care, pagkain, pagdadausan, pagsusulat, pag-type) maliban kung may ibang payo
- Walang pag-angat, pagkupit, pagdala ng bigat o impact hanggang sa 6 linggo pagkatapos ng operasyon (depende sa sugat / ginawang operasyon)
- Ang mga partikular na precautions at limitasyon ay kumpirmado sa post-operative review
- Ito ay isang pangkalahatang post-operative finger program; kung ang partikular na operasyon ay may sariling protektadong range, mga limitasyon sa motion o splinting (halimbawa, pagkatapos ng tendon repair), ang mga instruksyon na partikular sa operasyon ang may higit na kapangyarihan

Ito ang mga ehersisyo mula sa iyong handout, ipagpatuloy sa bahay ayon sa gabay ng iyong physiotherapist o hand therapist.

Mga ehersisyo mo

Pagkatapos ng iyong protocol

Ang protocol na ito ay nagtatrabaho kasama ng pangkalahatang payo para sa paggaling ng klinika; tingnan ang [pamamahala ng post-operative na sakit, pag-aalaga sa sugat](#) at [mga pangunahing kaalaman sa hand therapy](#). Para sa mga operasyon kung saan karaniwang ginagamit ang programang ito, tingnan ang [trigger finger release](#) at [Dupuytren's fasciectomy](#).

Ang programang pang-ehersisyong ito ay isinulat kasama si Sarah Farrell, BOccThy, Accredited Hand Therapist.

Mga Sanggunian

[1] Miller LK, Jerosch-Herold C, Shepstone L. Epekto ng mga teknik sa pamamahala ng pamamaga para sa subacute na pamamaga ng kamay: isang sistematikong pagsusuri. J Hand Ther. 2017;30(4):432–446. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28807598/> [2] Wehbé MA, Hunter JM. Paggalaw ng flexor tendon sa kamay. Bahagi II. Iba't ibang paggalaw. J Hand Surg Am. 1985;10(4):575–579. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/4020073/>