

PATIENT INFORMATION

हाथ चिकित्सा की मूल बातें

हैंड थेरेपी एक व्यावहारिक, हाथों पर साझेदारी है: चिकित्सक एक कस्टम स्प्लिंट को ढालता और समायोजित करता है और आपको अभ्यास सिखाता है जो यात्राओं के बीच वसूली को बढ़ावा देता है।

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

हाथ चिकित्सा फिजियोथेरेपी और व्यावसायिक चिकित्सा है जो हाथ, कलाई और कोहनी पर केंद्रित है। अधिकांश ऊपरी अंगों की सर्जरी के बाद आप नियमित रूप से एक हाथ चिकित्सक को देखेंगे; वे वे लोग हैं जो एक सफल ऑपरेशन को एक सफल वसूली में बदल देते हैं।

हाथ चिकित्सक क्या करते हैं

एक हाथ चिकित्सक करेगा:

- अपने पट्टी को हटाएं और बदलें और घाव की जाँच करें
- जरूरत पड़ने पर एक कस्टम स्प्लिंट बनाएं (यह अक्सर गर्म थर्मोप्लास्टिक की एक शीट से सीधे आपके हाथ पर ढाला जाता है)
- आप मरम्मत अधिभार के बिना कठोरता नीचे रखने के लिए अभ्यास सिखाना
- वसूली समयरेखा के विरुद्ध अपनी प्रगति को ट्रैक करें
- यदि कुछ ठीक नहीं हो रहा है तो अपने सर्जन को बताएं

मैं कितनी बार जाऊँगा?

अधिकांश ऊपरी अंगों के ऑपरेशन में 3–6 महीनों में 6–12 सत्र शामिल होते हैं। पहली नियुक्ति आमतौर पर सर्जरी के बाद पहले या दो सप्ताह के भीतर होती है जब ड्रेसिंग बदल दी जाती है। सत्र आमतौर पर 30–45 मिनट होते हैं।

एक सत्र कैसा दिखता है?

सत्रों में आमतौर पर तीन भाग होते हैं: घाव और किसी भी स्प्लिंट या स्लिंग की जांच करना, चिकित्सक को देखने की तकनीक के साथ अभ्यास करना, और अगले सप्ताह के लिए अपनी घरेलू व्यायाम योजना को अपग्रेड करना। आपको यह भी विशिष्ट मार्गदर्शन मिलेगा कि

आप क्या दैनिक गतिविधियाँ कर सकते हैं और क्या नहीं कर सकते हैं, जैसे चादर का उपयोग करना, लिखना, कंप्यूटर पर काम करना, उठाना।

अच्छा पुनर्वास कैसा दिखता है

सही मात्रा में प्रयास बस इतना है कि क्षेत्र थोड़ा गर्म हो जाता है और थोड़ा थक जाता है, लेकिन रात भर सूजन नहीं होती है या घंटों बाद तक दर्द नहीं होता है। यदि व्यायाम दर्द होता है, तो यह जानकारी है; अपने चिकित्सक को बताएं; वे खुराक को समायोजित करेंगे। दर्द लक्ष्य नहीं है।