

PATIENT INFORMATION

गर्मी बनाम बर्फ

एक पुनः प्रयोज्य जेल पैक: फ्रीजर में ठंडा होने पर यह पहले या दो सप्ताह में सूजन और चोट को कम करता है; गर्म पानी में गर्म होने पर यह बाद में वसूली के दौरान कठोर जोड़ों और टेंडन को ढीला करता है।

Kieran Hirpara © 1 4.0



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

एक चोट या ऑपरेशन के बाद, “क्या मुझे गर्मी या बर्फ का उपयोग करना चाहिए?” सबसे आम प्रश्नों में से एक है जो हमें पूछा जाता है। संक्षिप्त उत्तर है सूजन के लिए बर्फ, कठोरता के लिए गर्मी, लेकिन समय का चयन से अधिक मायने रखता है।

पहले कुछ दिनों के लिए बर्फ

एक ताजा चोट या सर्जरी के बाद पहले 48 से 72 घंटों में बर्फ सबसे उपयोगी है। यह त्वचा के नीचे रक्त वाहिकाओं को संकीर्ण करके कार्य करता है, जो सूजन प्रतिक्रिया को धीमा करता है और सूजन और दर्द को कम करता है।

इसका सही उपयोग कैसे करें:

- एक बार में 15 से 20 मिनट, अधिक नहीं
- हमेशा आइस पैक को चाय के तौलिये में लपेटें; कभी भी सीधे त्वचा पर आइस न लगाएं
- सर्जरी के बाद पहले सप्ताह में, यदि यह मदद करता है तो हर घंटे या तो आइसिंग ठीक है; पहले कुछ दिनों के बाद, दिन में तीन या चार बार आमतौर पर पर्याप्त होता है
- यदि त्वचा सुन्न, सफ़ेद या चमकदार लाल हो जाए तो रुकें

एक तौलिया में लिपटे हुए जमे हुए मटर के एक बैग के साथ-साथ किसी भी विशेष रूप से खरीदे गए बर्फ के पैक काम करते हैं। सस्ता और पुनः प्रयोज्य।

एक बार सूजन कम होने के बाद गर्मी

गर्मी कठोर, दर्दनाक मांसपेशियों और जोड़ों में मदद करता है, लेकिन यह बनाता है तीव्र सूजन खराब हो जाती है। शुरुआती सूजन के ठीक होने के बाद बर्फ से गर्मी पर स्विच करें: कई ऑपरेशनों के लिए जो पहले या दो सप्ताह के दौरान होते हैं, और आपका चिकित्सक परिवर्तन का मार्गदर्शन करेगा। जब तक अंग अभी भी सूजन है, तब तक बर्फ के साथ रहें। अपवाद एक कठोर जोड़ (कैप्सूलर रिलीज, आर्थ्रोलेसिस) को मुक्त करने के लिए की गई सर्जरी है: वहां, स्ट्रेचिंग से पहले गर्मी को शुरू से ही प्रोत्साहित किया जाता है।

इसका सही उपयोग कैसे करें:

- माइक्रोवेव में गरमाया हुआ गेहूं का थैला, गर्म पानी की बोतल, या गर्म बौछार सभी अच्छी तरह से काम करते हैं
- एक समय में 20 मिनट
- गर्म पैक के साथ न सोएं; जलन तब होती है जब त्वचा को घंटों तक गर्मी के स्रोत के खिलाफ दबाया जाता है

व्यायाम या फिजियोथेरेपी सत्रों से पहले गर्मी विशेष रूप से सहायक होती है: यह कठोर ऊतक को ढीला कर देती है ताकि आप कम असुविधा के साथ आगे बढ़ सकें।

जब न तो मदद करता है

यदि आपका दर्द बेहतर होने के बजाय बदतर हो रहा है, या यदि अंग लाल, गर्म, अधिक से अधिक सूजन, या दूसरी तरफ से अलग दिखना शुरू कर रहा है, यह गर्मी या बर्फ का सवाल नहीं है: अपने इलाज करने वाले चिकित्सक को कॉल करें।

अंगूठे का त्वरित नियम

चरण	यह कैसा लगता है	उपयोग
पहले 2-3 दिन	धड़कन, तंग, सूजन	बर्फ
सप्ताह 1-2	स्थिर लेकिन कठोर	या तो, अपने चिकित्सक के नेतृत्व का पालन करें
सप्ताह 2 और उसके बाद	कठोर लेकिन सूजन नहीं	व्यायाम से पहले गर्मी, अगर दर्द हो तो बाद में बर्फ
कभी भी	तेज दर्द जो पहले नहीं था	फोन, पैक नहीं