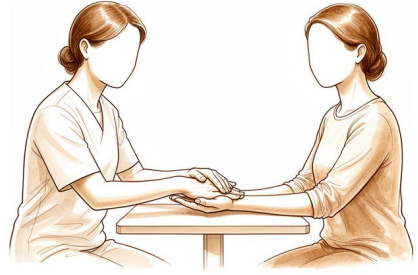


कार्पल टनल अभ्यास

कार्पल टनल अभ्यास

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



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

एक्सटेंड रिहैबिलिटेशन के साथ मिलकर तैयार किया गया

शरीर रचना

सर्जरी के बाद, त्वचा के नीचे लिगामेंट के हीलिंग किनारों में आमतौर पर प्रक्रिया के बाद कम से कम चार से छह सप्ताह तक कोमलता होती है। शल्यक्रिया के बाद हथेली के दोनों ओर अस्थायी रूप से नाजुक होना, जहां अस्थिबंधन हड्डियों से जुड़ा होता है, सामान्य है और इसे 'स्तंभ दर्द' कहा जाता है। यह आमतौर पर धीरे-धीरे ठीक हो जाता है।

सामान्य

- विशेष रूप से पहले सप्ताह के दौरान जितना संभव हो सके हाथ को हृदय के स्तर से ऊपर रखें।
- तंग मुट्ठी/पकड़ से बचें।
- बार-बार पकड़ने वाले कार्यों से बचें।
- भारी उठाने से बचें।
- हिलने वाली मशीनों/कार्यों से बचें, जैसे कि लॉन कटिंग
- पहले सप्ताह के लिए ड्राइविंग की सीमा

ड्रेसिंग

सूजन को नियंत्रित करने और कार्पल आर्क का समर्थन करने के लिए इन पट्टी को लागू करें, जैसा कि आपके चिकित्सक द्वारा दिखाया गया है।

- काइनेसियोटैपिंग
- कोबन
- ट्यूब ग्रीप

मुझे अपने हाथ का कितना उपयोग करना चाहिए?

हम अनुशंसा करते हैं कि आप हल्के से मध्यम कार्यों के लिए अपने हाथ का उपयोग करें, लेकिन इस पृष्ठ पर सामान्य के तहत उल्लिखित सावधानियों का पालन करें।

क्या मेरा लिगामेंट फिर से ठीक हो जाएगा?

मूल अस्थिबंधन फिर से जुड़ा नहीं होगा, हालांकि निशान ऊतक बन जाएगा और एक छद्म टेंडन बनाएगा जो मूल अस्थिबंधन के समान कार्य करता है।

अभ्यास

आपको निम्नलिखित अभ्यास करने की आवश्यकता होगी _प्रति दिन _ बार.

निशान/संवेदनशीलता प्रबंधन

- मालिश (छोटे घेरे में) जैसा कि आपके चिकित्सक द्वारा दिखाया गया है असुविधा और संवेदनशीलता को कम करने में मदद करेगा
- संवेदनशील क्षेत्र को टैप करने की भी सिफारिश की जाती है। यह सबसे अच्छा है कि इसे कम समय के लिए बार-बार किया जाए जैसे कि हर घंटे 2-3 मिनट।
- आपको निशान और संवेदनशीलता के साथ मदद करने के लिए एक सिलिकॉन पैड और/या दस्ताने भी दिए जा सकते हैं।
- 5 एक्स 'हैलो वर्ल्ड' तंत्रिका ग्लाइड्स

संदर्भ

[1] कोपली, एम. (2007)। [पावरपॉइंट स्लाइड], एक्सटेंड रिहैबिलिटेशन, ब्रिस्बेन, ऑस्ट्रेलिया। [2] गूगल इमेज की सौजन्य से ली गई तस्वीरें।

पूर्ण चरण-दर-चरण वसूली योजना के लिए, देखें [कार्पल टनल रिलीज़ पुनर्वास प्रोटोकॉल](#).