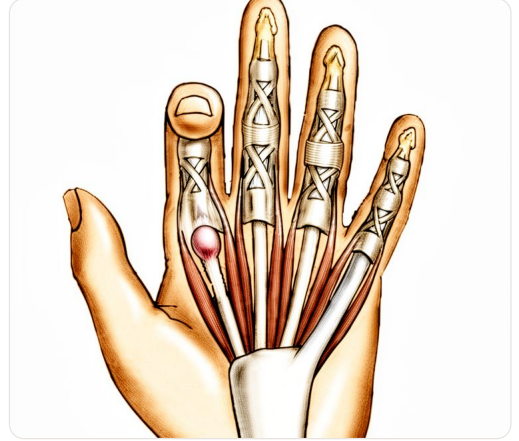


ट्रिगर फिंगर अभ्यास

ट्रिगर फिंगर 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

नाम: _____ तारीख: _____

ट्रिगर फिंगर/थंब (Trigger Finger/Thumb) एक ऐसी स्थिति है जहाँ आपका अंगूठा या उंगलियाँ एक झुकी हुई स्थिति में फँस सकती हैं और फिर एक स्नेप के साथ सीधा हो सकती हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि सूजन अंतरिक्ष को संकीर्ण कर देती है ताकि फ्लेक्सर टेंडन के माध्यम से नहीं जा सके। टेंडन ऊतक के कठिन बैंड होते हैं जो मांसपेशियों और हड्डियों को जोड़ते हैं। हाथों और बाहों की टेंडन और मांसपेशियाँ एक साथ उंगलियों और अंगुलियों को झुकाती और सीधा करती हैं। ट्रिगर फिंगर/अंगूठा आपकी उंगलियों या अंगूठे के लिए आंदोलन और पकड़ को मुश्किल बनाता है।

ट्रिगर फिंगर/अंगूठे का कारण क्या है?

- बार-बार पकड़ने से ट्रिगर फिंगर विकसित होने का खतरा अधिक होता है।
- रूमेटोइड गठिया
- मधुमेह
- पुरुषों की तुलना में महिलाओं में दो-तिहाई अधिक आम
- आमतौर पर 40-60 वर्ष की आयु के व्यक्तियों को प्रभावित करता है

लक्षण

- उंगली या अंगूठे के आधार पर सूजन।
- उंगली को झुकाते या सीधा करते समय दर्दनाक क्लिक या झटके। यह पकड़ने की अनुभूति अंगूठे या उंगलियों को आराम देने के बाद खराब हो जाती है और गति के साथ ढीली हो जाती है।

- कुछ मामलों में, अंगूठी या अंगूठे को झुकने या सीधी स्थिति में बंद कर दिया जाता है क्योंकि स्थिति खराब हो जाती है और दूसरे हाथ से धीरे-धीरे सीधा किया जाना चाहिए।

हाथ चिकित्सा कैसे मदद कर सकती है?

- उपचार का उद्देश्य सूजन को कम करना है ताकि आपके फ्लेक्टर टेंडन को सुचारू रूप से ग्लाइड करने की अनुमति दी जा सके ताकि उंगलियां बिना ट्रिगर किए घूम सकें।
- यह प्राप्त किया जा सकता है
 - स्प्लिंट का उपयोग करना - स्प्लिंटिंग का लक्ष्य चिड़चिड़ापन की गति को कम करना है।
 - कोर्टिसोन इंजेक्शन - यह फ्लेक्सर टेंडन की सूजन और दर्द को कम करने में मदद करेगा। स्प्लिंटिंग का उपयोग कोर्टिसोन इंजेक्शन के साथ भी किया जा सकता है
 - सर्जिकल रूप से - फ्लेक्सर टेंडन को सुचारू रूप से ग्लाइड करने की अनुमति देने के लिए टेंडन शीट को सर्जिकल रूप से जारी किया जाता है

आप क्या कर सकते हैं

1. सूजन को कम से कम करने के लिए:
 - संपीड़न
 - हाथ ऊपर रखें
 - बर्फ (पहले 48 घंटे)
 - कोमल पंप
2. जब तक आप अपने टांके नहीं निकाल लेते और अपने चिकित्सक से चर्चा नहीं करते तब तक अपने हाथ को गीला न करें।
3. हल्की गतिविधियों के लिए अपने हाथ का प्रयोग:
 - आप अपने हाथ का उपयोग हल्के कार्यों के लिए शुरू कर सकते हैं, जैसे कि ट्रेसिंग, खाना आदि जैसे ही दर्द अनुमति देता है। समय के साथ, धीरे-धीरे अपने हाथ का उपयोग अधिक से अधिक और अन्य कार्यों के लिए करना शुरू करें।
 - जैसे ही आपको दर्द होता है, आप गाड़ी चलाने में सक्षम हो जाते हैं और आप वाहन को सुरक्षित रूप से नियंत्रित कर सकते हैं।
 - यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आप सर्जरी के बाद अपने हाथ का अधिक उपयोग न करें, क्योंकि इससे आपके उपचार में देरी हो सकती है। यदि, दैनिक गतिविधियों में अपने हाथ का उपयोग करने के बाद, आप अपने दर्द या सूजन में एक महत्वपूर्ण वृद्धि नोटिस आप अपने हाथ ठीक हो जाता है जब तक अपनी गतिविधियों को कम करना चाहिए।

अभ्यास

10 पुनरावृत्तियां प्रतिदिन 3-4 बार

पूर्ण चरण-दर-चरण वसूली योजना के लिए, देखें [ट्रिगर फिंगर रिलीज़ रिहैबिलिटेशन प्रोटोकॉल](#)।