

ਹੈਂਡ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਮੂਲ ਤੱਤ

ਹੈਂਡ ਥੈਰੇਪੀ ਇੱਕ ਵਿਹਾਰਕ, ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਾਂਝ ਹੈ: ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸਪਲਿੰਟ ਨੂੰ ਢਾਲਦਾ ਅਤੇ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵਰਜ਼ਿੰਗਜ਼ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦੋਹਰਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

Kieran Hirpara © 1 4.0



ਇਹ ਪੰਨਾ ਮਸ਼ੀਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ** ਹੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੈ।

ਹੈਂਡ ਥੈਰੇਪੀ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਆਕੁਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਹੈ ਜੋ ਹੱਥ, ਕਲਾਈ ਅਤੇ ਕੋਹੜੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉੱਪਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਜਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹੈਂਡ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲੋਗੇ; ਉਹ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਸਫਲ ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਫਲ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੇ ਹਨ।

ਹੈਂਡ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਇੱਕ ਹੈਂਡ ਥੈਰੇਪਿਸਟ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਾਵ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਜਿੱਥੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਇੱਕ ਕਸਟਮ ਸਪਲਿੰਟ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਇਹ ਅਕਸਰ ਗਰਮ ਥਰਮੋਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਸ਼ੀਟ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ 'ਤੇ ਢਾਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਜ਼ੇ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਬਿਨਾਂ ਮੁਰੰਮਤ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਪਾਏ
- ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭਰਪਾਈ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ

ਮੈਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਜਾਵਾਂਗਾ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉੱਪਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਜਰੀਆਂ ਵਿੱਚ 3-6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ 6-12 ਸੈਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਪੱਟੀ ਬਦਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੈਸ਼ਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 30-45 ਮਿੰਟ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਸੈਸ਼ਨ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਘਾਅ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਪਲਿੰਟ ਜਾਂ ਸਲਿੰਗ ਦੀ ਜਾਂਚ, ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਰਜਿਸ਼, ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਜਿਸ਼ ਦੇ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਅੱਪਗ੍ਰੇਡ ਕਰਨਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਖਾਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਮਚ-ਫੋਰਕ ਵਰਤਣਾ, ਲਿਖਣਾ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣਾ।

ਸਹੀ ਰੀਹੈਬ ਕੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਹਨਤ ਇੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖੇਤਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਗਰਮ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਲੱਗੇ, ਪਰ ਰਾਤ ਭਰ ਸੋਜ ਨਾ ਆਵੇ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਦਰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਸੂਚਨਾ ਹੈ; ਆਪਣੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸੋ; ਉਹ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਢਾਲ ਲਵੇਗਾ। ਦਰਦ ਟੀਚਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।