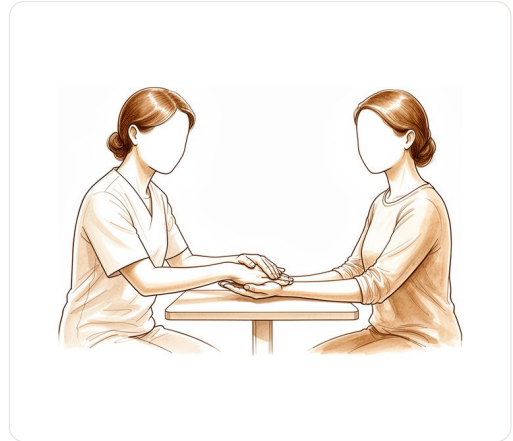


# ਕਾਰਪਲ ਟਨਲ ਵਰਕਆਊਟ

ਕਾਰਪਲ ਟਨਲ ਵਰਕਆਊਟ

Kieran Hirpara © ④ ⑤ 4.0



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

Extend Rehabilitation ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

## ਐਨਾਟੋਮੀ (ਰਚਨਾ ਵਿਗਿਆਨ)

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੇ ਭਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਨਾਰੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰੋਸੀਜ਼ਰ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਨਾਜ਼ੁਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਹਰ ਪਾਸੇ, ਜਿੱਥੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉੱਤੇ ਅਸਥਾਈ ਨਾਜ਼ੁਕਤਾ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ "ਪਿਲਰ ਪੇਨ" (pillar pain) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੀਮੇ-ਧੀਮੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਆਮ

- ਹੱਥ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲੀ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ।
- ਤੰਗ ਮੁੱਠੀ/ਪਕੜ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਦੁਹਰਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪਕੜ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਭਾਰੀ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਕੰਬਣੀ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ/ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਨ ਮੋਇੰਗ (lawn mowing)।
- ਪਹਿਲੀ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।

## ਡਰੈਸਿੰਗਾਂ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਡਰੈਸਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੋਜ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਰਪਲ ਆਰਕ (carpal arch) ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਲਗਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ।

- ਕਾਈਨੋਸੀਓਟੇਪਿੰਗ

- ਕੋਬਨ
- ਟਿਊਬੀਗ੍ਰਿੱਪ

## ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿੰਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

---

ਅਸੀਂ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਮੱਧਮ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਵਰਤੋਂ, ਪਰ ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਸਧਾਰਨ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

## ਕੀ ਮੇਰਾ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੁਬਾਰਾ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ?

---

ਮੂਲ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਕਾਰ ਟਿਸੂ ਬਣੇਗਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਸਊਡੋ ਟੈਂਡਨ ਬਣਾਵੇਗਾ ਜੋ ਮੂਲ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੇ ਸਮਾਨ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ।

## ਕਸਰਤਾਂ

---

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ \_\_\_ ਵਾਰ ਕਰਨੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।

## ਘਾਅ/ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

---

- ਤੁਹਾਡੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਛੋਟੇ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਸਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਅਸੁਵਿਧਾ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ
- ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਟੈਪ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਛੋਟੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਕਸਰ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਹਰ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ 2-3 ਮਿੰਟ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਾਅ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਿਲੀਕੋਨ ਪੈਡ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦਸਤਾਨਾ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- 5 ਵਾਰ 'ਹੈਲੋ ਵਰਲਡ' ਨਰਵ ਗਲਾਈਡਜ਼

## ਹਵਾਲੇ

---

[1] ਕੋਪਲੀ, ਐਮ. (2007). ਗੈਰ-ਟਰੌਮੈਟਿਕ ਕਲਾਈ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ [ਪਾਵਰਪੁਆਇੰਟ ਸਲਾਈਡਾਂ], ਇਕਸਟੈਂਡ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ, ਬ੍ਰਿਸਬੇਨ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ। [2] ਤਸਵੀਰਾਂ ਗੂਗਲ ਇਮੇਜ਼ ਦੀ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਨਾਲ।

ਪੂਰੇ ਪੜਾਅ-ਦਰ-ਪੜਾਈ ਰਿਕਵਰੀ ਪਲਾਨ ਲਈ, [ਕਾਰਪਲ ਟਨਲ ਰਿਲੀਜ਼ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ](#) ਦੇਖੋ।