

ਡੂਪ੍ਰਿਟਰਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ

ਡੂਪ੍ਰਿਟਰਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ

Kieran Hirpara © ① ④ 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

ਨਾਮ: _____ ਤਾਰੀਖ: _____

ਡਿਊਪ੍ਰਿਟਰੇਨ ਬਿਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ

ਡਿਊਪ੍ਰਿਟਰੇਨ ਬਿਮਾਰੀ ਹਥੇਲੀ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਅਸਧਾਰਨ ਗੁੱਛਿਆਂ ਅਤੇ 'ਤਾਰਾਂ' ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੁੱਛੇ ਅਤੇ ਤਾਰਾਂ ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਫੈਸੀਆ (ਹਥੇਲੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਫਾਈਬਰਸ ਟਿਸ਼ੂ) ਦੇ ਅਸਧਾਰਨ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਡਿਊਪ੍ਰਿਟਰੇਨ ਤਾਰਾਂ ਦੇ ਸਿਕੁੜਨ ਨਾਲ, ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਜੋੜ ਮੁੜਨ (flexion) ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਂਗਲਾਂ ਮੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅੰਗੂਠੇ 'ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਘੱਟ ਸਧਾਰਨ ਹੈ।

ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਦੀ ਦਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਥਿਰ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਨਿਰੀਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਸਰਜੀਕਲ ਇੰਟਰਵੈਂਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?

ਡਿਊਪ੍ਰਿਟਰੇਨ ਬਿਮਾਰੀ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੂਰਵਜ ਉੱਤਰੀ ਯੂਰਪ ਤੋਂ ਹਨ। ਇਹ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚੱਲਦੀ ਹੈ।

ਇਲਾਜ

ਡਿਊਪਾਇਟਰਨ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਸਥਾਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਹਥੇਲੀ ਵੱਲ ਮੁੜਨ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਿਊਪਾਇਟਰਨ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਪੀੜਤ ਫੈਸੀਆ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨਾ (ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸਰਜੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜੀ ਤੋਂ 2-3 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਦੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ (Hand Therapist) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਸਪਲਿੰਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਹਲਕੀਆਂ ਵਰਜਿੰਗਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਣਗੇ।

ਸਪਲਿੰਟ ਕਦੋਂ ਪਹਿਨਣਾ ਹੈ? ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੋਵੇਂ ਸਮੇਂ ਸਪਲਿੰਟ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਵਰਜਾ (exercise) ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਰਾਤ ਨੂੰ ਹੀ ਸਪਲਿੰਟ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹਲਕੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਪਲਿੰਟ ਨੂੰ 3 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਪਲਿੰਟ ਪਹਿਨਣ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਥੈਰੇਪਿਸਟ/ਸਰਜਨ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇਵੇਗਾ।

ਘਾਵ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਲਾਈਆਂ ਹਟਾਏ ਜਾਣ ਤੱਕ ਘਾਵ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਿਲਾਈਆਂ ਹਟਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਧੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਗਲੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁਬੋਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਕਸਰਤਾਂ

ਦਿਨ ਵਿੱਚ _____ ਵਾਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

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