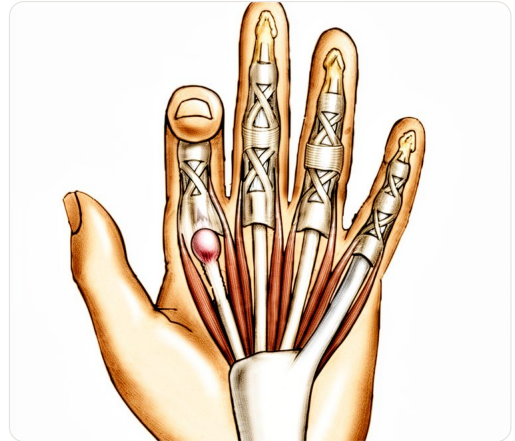


ਟ੍ਰਿਗਰ ਫਿੰਗਰ ਵਰਕਆਊਟ

ਟ੍ਰਿਗਰ ਫਿੰਗਰ ਵਰਕਆਊਟ

Kieran Hirpara © ① ② ③ 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: _____

ਟ੍ਰਿਗਰ ਉਂਗਲੀ/ਉਂਗਲੀ ਦਾ ਅੰਗੂਠਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਗੂਠਾ ਜਾਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਫਸ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ "ਸਨੈਪ" ਨਾਲ ਸਿੱਧੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੋਜ ਕਾਰਨ ਖਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਫਲੈਕਸਰ ਟੈਂਡਨ (flexor tendons) ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਟੈਂਡਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਪੱਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਟੈਂਡਨ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਿਲ ਕੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟ੍ਰਿਗਰ ਉਂਗਲੀ/ਅੰਗੂਠੇ ਕਾਰਨ ਉਂਗਲੀਆਂ ਜਾਂ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਫੜਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਟ੍ਰਿਗਰ ਅੰਗੂਠੇ/ਉਂਗਲੀ ਦਾ ਕਾਰ ਕੀ ਹੈ?

- ਦੁਹਰਾਓ ਵਾਲੀਆਂ ਫੜਨ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਟ੍ਰਿਗਰ ਅੰਗੂਠੇ/ਉਂਗਲੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਰਿਉਮੈਟਾਇਡ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ
- ਮਿਠੀ ਪੇਂਛੀ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼)
- ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੋ-ਤਿਹਾਈ ਵੱਧ ਆਮ ਹੈ
- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 40-60 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਲੱਛਣ

- ਉਂਗਲ ਜਾਂ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਜੜ੍ਹ 'ਤੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜ।
- ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਜਾਂ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਦਰਦਨਾਕ ਚੁੰਝਣ ਜਾਂ ਛਾਲਾ ਮਾਰਨ ਦੀ ਆਵਾਜ਼। ਇਹ ਫਸਣ ਵਾਲਾ ਅਹਿਸਾਸ ਅੰਗੂਠੇ ਜਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਿਲਜੁਲ ਨਾਲ ਢਿੱਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਬਿਮਾਰੀ ਵਧਣ ਨਾਲ ਉੱਗਲ ਜਾਂ ਅੰਗੂਠਾ ਮੁੜੇ ਜਾਂ ਸਿੱਧੇ ਹੋਏ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

- ਇਲਾਜ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਫਲੈਕਸਰ ਟੈਂਡਨ (flexor tendon) ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੱਲ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉੱਗਲੀਆਂ “ਟ੍ਰਿਗਰ” ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਚੱਲ ਸਕਣ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:
 - ਸਪਲਿੰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ - ਸਪਲਿੰਟਿੰਗ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਉਤੇਜਿਤ ਟੈਂਡਨ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ।
 - ਕਾਰਟੀਸੇਨ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ - ਇਹ ਫਲੈਕਸਰ ਟੈਂਡਨ ਦੀ ਸੋਜ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਕਾਰਟੀਸੇਨ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਪਲਿੰਟਿੰਗ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
 - ਸਰਜਰੀ ਰਾਹੀਂ - ਫਲੈਕਸਰ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਟੈਂਡਨ ਸ਼ੀਥ (tendon sheath) ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਦੁਆਰਾ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

1. ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਲਾਗੂ ਕਰੋ:
 - ਦਬਾਅ (Compression)
 - ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਰੱਖੋ
 - ਬਰਫ਼ (ਪਹਿਲੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ)
 - ਹਲਕੀਆਂ ਪੰਪਿੰਗ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ
2. ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਊਚਰਜ਼ (ਸਿਲਾਈਆਂ) ਨਹੀਂ ਹਟਾਏ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਦੋਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਨਾ ਕਰੋ।
3. ਹਲਕੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ:
 - ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ 'ਤੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ, ਖਾਣਾ ਆਦਿ, ਹਲਕੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਜਿੰਨਾ ਸਹਿਣ ਯੋਗ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਵੀ ਕਰੋ।
 - ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਡਰਾਈਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਦਰਦ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਹਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
 - ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਭਰਨ (healing) ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਾਧਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

ਕਸਰਤਾਂ

ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3-4 ਵਾਰ 10 ਦੁਹਰਾਓ

ਪੂਰੇ ਪੜਾਅ-ਦਰ-ਪੜਾਅ ਰਿਕਵਰੀ ਯੋਜਨਾ ਲਈ, [ਟਰਿਗਰ ਫਿੰਗਰ ਰਿਲੀਜ਼ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ](#) ਦੇਖੋ।