

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வீக்கம் மற்றும் உயர்வு



அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வீக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்த, கை மற்றும் கையை இதய மட்டத்திற்கு மேலே உயர்த்தி வைத்திருப்பது மிகவும் பயனுள்ள வழியாகும்.

Kieran Hirpara © 2024

இந்தப் பக்கம் இயந்திரத்தால் மொழிபெயர்க்கப்பட்டது; இன்னும் மருத்துவரால் சரிபார்க்கப்படவில்லை. **ஆங்கிலப் பதிப்பே** அதிகாரப்பூர்வமானது.

உங்கள் கை அல்லது கையில் எந்த அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, அந்த உறுப்பு வீங்குகிறது. இது இயல்பானது, இது கிட்டத்தட்ட எல்லோருக்கும் நடக்கிறது, மற்றும் அது எதுவும் போய்விட்டது என்று ஒரு அடையாளம் அல்ல ஆனால் வீக்கம் என்பது ஆரம்ப நாட்களில் அசௌகரியமான மற்றும் இறுக்கமான, எனவே ஒரு சிறிய புரிதல், மற்றும் ஒரு சில எளிய பழக்கங்கள், ஒரு மென்மையான மீட்பு நோக்கி ஒரு நீண்ட வழி செல்ல.

உங்கள் கை அல்லது கை ஏன் வீங்குகிறது

இரண்டு விஷயங்கள் நடக்கின்றன, இரண்டும் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றன.

முதலாவது **தானாக குணமடைதல்** அறுவை சிகிச்சை ஒரு கட்டுப்படுத்தப்பட்ட காயம், மற்றும் உங்கள் உடல் கூடுதல் இரத்த ஓட்டம் மற்றும் திரவத்தை அனுப்புவதன் மூலம் எந்த காயத்திற்கும் அது பதிலளிக்கும் விதத்தில் பழுதுபார்க்கும் பணிகளைத் தொடங்கும் பகுதிக்கு. **அழற்சி எதிர்வினை**, மற்றும் அது வரும் வீக்கம், வெப்பம் மற்றும் இறுக்கம் வெறுமனே தெரியும் பக்க உள்ளன குணமடைதல் தொடங்குகிறது.

இரண்டாவது **புவிஈர்ப்பு**. உங்கள் கை மற்றும் கை ஒரு நீண்ட உறுப்பு கீழே உள்ளன, உங்கள் கை உங்கள் பக்கத்தில் தொங்கும்போது அல்லது ஓய்வெடுக்கும்போது உங்கள் மடியில், கை மற்றும் விரல்களில் திரவ குளங்கள் மற்றும் ஒரு கடினமான நேரம் பெறுகிறது அதனால்தான் காலையில் முதலில் நன்றாக உணர்ந்த ஒரு கை மாலை ஒரு பலூன் போன்ற அது நாள் முழுவதும் கீழே தொங்கி இருந்தால்.

இயல்பானது எது, அது எவ்வளவு காலம் நீடிக்கும்

சில வீக்கம் ஒவ்வொரு மீட்பு பகுதியாக உள்ளது. பொதுவாக அது முதல் மீது கட்டி சில நாட்கள், இரண்டாம் நாள் முதல் ஐந்தாம் நாள் வரை உச்சம் அடையும், பின்னர் மெதுவாக குறையும் பின்வரும் வாரங்களில் குணப்படுத்தும் திரவம் மீண்டும் உறிஞ்சப்பட்டு கால் தொடங்குகிறது மீண்டும் நகரும்.

தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய சில விஷயங்கள்:

- நாள் முடிவில் கை மோசமாக தோற்றமளிப்பதும் உணர்வுதும் இயல்பானது அதிகாலையில் (பணியில் ஈர்ப்பு), அது எளிதாக்குகிறது இரவு முழுவதும் கை சமமாக இருக்கும் போது.
- நீடித்த வீக்கம் மற்றும் விறைப்புத்தன்மை பல மாதங்களுக்கு நீடிக்கும், ஒரு சிறிய கொழுப்பு, இறுக்கமான விரல் அல்லது தடிமனான கையின் பின்புறத்தில் உள்ள உணர்வு ஒரு நல்ல நேரம் பொதுவானது மற்றும் ஒரு இது இயக்கம் மற்றும் கை சிகிச்சை மூலம் சீராக மேம்படுகிறது.
- அது எவ்வளவு விரைவாக குடியேறுகிறது என்பதைப் பற்றிய மிகப்பெரிய செல்வாக்கு நீங்கள் எவ்வளவு நன்றாக வைத்திருக்கிறீர்கள் என்பதுதான் அந்த முதல் நாட்களில் அந்த உறுப்பு உயர்த்தப்பட்டு மெதுவாக நகர்ந்தது.

உயரம் நீங்கள் செய்யக்கூடிய மிக முக்கியமான விஷயம்

இந்த பக்கத்தில் இருந்து ஒரு விஷயத்தை நீங்கள் நினைவில் வைத்திருந்தால், இதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்: உங்கள் இதயத்தின் மட்டத்திற்கு மேலே.** வீக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது, அதற்கு எந்த செலவும் இல்லை.

புவிஈர்ப்பு சக்தியை செயல்படுத்துவதே இதன் நோக்கம் க்கு நீங்கள் பதிலாக நீங்கள் எதிராக, எனவே திரவ கையில் சேர்வதற்குப் பதிலாக உடலை நோக்கித் திரும்புகிறது.

- **உட்கார்ந்திருக்கும்போது அல்லது படுத்திருக்கும்போது**, தலையணைகள் மீது முழு கை ஆதரவு எனவே **கை முழங்கை விடவும், முழங்கை இதயம் விடவும் உயரமாக அமர்ந்திருக்கும்**. இல்லை வெறும் முழங்கை ஓய்வெடுக்க மற்றும் கை கீழே flop அனுமதிக்க; அது கை மற்றும் நீங்கள் மிகவும் உயர்த்த வேண்டும் விரல்கள்.
- முதல் சில நாட்களுக்கு உங்களால் முடிந்தவரை அதை உயர்த்தி வைப்பதை நோக்கமாகக் கொள்ளுங்கள், குறிப்பாக முதல் இரண்டு அல்லது மூன்று. அதன் பிறகு, இருபது அதை உயர்த்தி ஒவ்வொரு சில மணி நேரங்களுக்கும் ஒரு நிமிடம் அல்லது அதற்கும் மேலாக நாள் முழுவதும் விஷயங்களை நகர்த்துகிறது.
- ஒரு பயனுள்ள விதி: ஒருமுறை கை தொங்கவிடப்பட்டால் அது துடிப்பதை நிறுத்துகிறது, நீங்கள் நிலையான உயரத்தை குறைக்க முடியும்.

- **இரவில்**, நீங்கள் அமைக்க முன் உங்கள் தலையணைகள் அமைக்க அதனால் கை தங்கும் நீங்கள் தூங்கும் போது ஆதரவு மற்றும் எழுப்பப்பட்ட; இரவு ஒரு கை நீண்ட நேரம் பிளாட் செலவிட.

விரல்களை நகர்த்துங்கள் தசை பம்பு

மென்மையான இயக்கம் உயர்வுக்கு பங்குதாரர். ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் உங்கள் விரல்கள் நகர்த்த, தசைகள் நரம்புகள் மற்றும் நரம்புக் குழாய்களை சுருக்கி, திரவத்தை கை, ஒரு கடற்பாசி அழுத்துவது போன்றது.

- நாம் குறிப்பாக நீங்கள் இன்னும் ஒரு விரல் வைத்திருக்க வேண்டும் என்று கேட்டார் வரை, மெதுவாக ஒரு பின்னர் உங்கள் விரல்களை மெதுவாகவும், மீண்டும் மீண்டும், பல நீங்கள் விழித்திருக்கும் போது ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை.
- சிறந்த விளைவு, பம்பு மற்றும் ஈர்ப்பு கொண்டு உயர்த்தப்பட்ட கை அதை செய்ய ஒன்றாக வேலை செய்தல்.
- இணைப்புகளை வைத்திருங்கள் இலவசம் உங்கள் மணிக்கட்டு பிணைக்கப்பட்டு இருந்தால், தோள்பட்டை மற்றும் முழங்கை நகரும் மென்மையான வட்டங்கள் மற்றும் வளைவுகள் அதனால் அவர்கள் இல்லை கை குணமடையும் போது கடினப்படுத்தவும்.
- ஆறுதலுடன் நகருங்கள். மென்மையான நீட்சி நன்றாக இருக்கிறது; கூர்மையான வலி எளிதாக்குகிறது, மற்றும் உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் அல்லது கை சிகிச்சை நிபுணர் சொன்ன எந்தவொரு குறிப்பிட்ட பயிற்சிகளையும் எப்போதும் பின்பற்றவும் நீங்கள்.

குளிர் பொதிகள் மற்றும் லேசான அழுத்தம்

அ **குளிர் தொகுப்பு** ஆரம்ப நாட்களில் வீக்கம் மற்றும் வலியைக் குறைக்கலாம். அதை ஒரு மெல்லிய துணியில் வைத்து, பனியை நேரடியாக சருமத்தின் மீது வைக்காதீர்கள், மயக்கம் அல்லது உணர்திறன் குறைந்துள்ள பகுதி. (குளிர் உதவுகிறது மற்றும் மென்மையான வெப்பம் பின்னர் நல்லது போது உட்பட) மீது எங்கள் மீது [வெப்பம்-எதிராக-பனி](#) பக்கம்.

ஒரு வசதியான **அழுத்தம்** கயிறு அல்லது மூடுதல் கூட உதவலாம், ஆனால் ** அழுத்தத்தை மட்டுமே பயன்படுத்தவும் நாம் குறிப்பாக அதை அறிவுறுத்தினார் என்றால். ஏற்கனவே வீங்கிய உறுப்பை அழுத்துவதன் மூலம் நன்மை செய்வதை விட தீமை செய்யலாம்.

ஒரு கயிறு, மற்றும் கை தொங்க விடாமல்

நீங்கள் எழுந்து நடக்கும் போது, உங்கள் கை இயல்பாகவே உங்கள் பக்கத்தில் மற்றும் கை மீண்டும் திரவத்துடன் நிரப்புகிறது. **கயிறு** உங்கள் முதுகில் அதை ஆதரித்து உயர்த்தி வைக்கிறது நீங்கள் நகரும் போது உடல், எனவே நீங்கள் அதை கொண்டு ஓய்வெடுத்தார் செய்துள்ள ஆதாயங்கள் உயர்த்தப்பட்ட இல்லை இழந்து. நீங்கள் மற்றும் பற்றி போது

ஆதரவு ஸ்லிங் பயன்படுத்த, ஆனால் கை வெளியே எடுத்து உங்கள் மென்மையான விரல் மற்றும் முழங்கை இயக்கங்கள் செய்ய, மற்றும் விட்டு வேண்டாம் அது நீண்ட காலமாக தொங்கிக்கொண்டிருக்கிறது.

உதவி தேடுவது எப்போது காத்திருக்க வேண்டாம்

பெரும்பாலான வீக்கம் வெறுமனே குணப்படுத்தும் பகுதியாகும் மற்றும் உயர்வு மற்றும் ஆனால் வீக்கம் எப்போதாவது ஒரு பிரச்சினையை குறிக்கலாம், மற்றும் ஒரு சில எச்சரிக்கை அறிகுறிகளுக்கு உடனடி கவனம் தேவை. உங்கள் உள்ளுணர்வுகளை நம்புங்கள்: இது எப்போதும் நல்லது ஏதாவது சரிபார்க்கப்பட்டது மற்றும் அது நன்றாக இருக்கிறது கண்டுபிடிக்க.

மிகவும் இறுக்கமான ஒரு க்ளிப், ஸ்பிளின்ட் அல்லது டிரேசிங் காத்திருக்க முடியாது என்று ஒன்றாகும். இடுப்பு கீழே வீங்குகிறது, பிணைப்பு நரம்புகளை அழுத்த ஆரம்பிக்கலாம் மற்றும் அதே நாளில் எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள், அல்லது உங்கள் அருகிலுள்ள அவசர மருத்துவமனைக்குச் செல்லுங்கள் துறை, நீங்கள் கவனித்தால்:

- நீங்கள் எதிர்பார்ப்பதை விட அதிகரிக்கும், கடுமையான அல்லது மோசமான வலி: குறிப்பாக உங்கள் வழக்கமான வலி நிவாரணத்துடன் குறையாத வலி.
- அ அதிக இறுக்கமாக உணரப்படும் வார்ப்பு, அடுக்கு அல்லது பிணைப்பு நேரத்தை விட எளிதாக கடந்து செல்கிறது.
- மயக்கம், ஊசிகள் மற்றும் ஊசிகள், அல்லது எரியும் விரல்களில்.
- விரல்கள் பளபளப்பாக, வெண்மையாக, நீலமாக, இருண்டதாக அல்லது குளிராக மாறுதல், அல்லது அது குடியேறாது உயர்த்துடன்.

இவை ஒன்றாக (குறிப்பாக ** கடுமையான வலி மற்றும் மயக்கம் அல்லது நிற மாற்றம் விரல்கள்**) அவசரமாக கருதப்பட வேண்டும்.

தொற்று அறிகுறிகள் அதே நாள் மறுபரிசீலனை தேவைஃ

- வீக்கம் என்று **சூடான, சிவப்பு, பரவும்**, எளிதாக்குவதை விட.
- அ வெப்பம், அல்லது பொதுவாக உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருப்பது.
- **பிசுபிசுப்பு, மலச்சிக்கல் அல்லது கெட்ட வாசனை** காயம் அல்லது பாண்டேஜ் இருந்து.

இரத்த உறைவுக்கான அறிகுறிகள் அவசரமாக இருந்தால்: ஆம்புலன்ஸை அழைக்கவும் அல்லது செல்லவும் பின்வருவனவற்றைக் கண்டால் உடனடியாக அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள்:

- **திடீரென ஒரு கால் அல்லது காலில் வீக்கம், வலி அல்லது இறுக்கம்.**
- **மூச்சுத் திணறல், அல்லது மார்பு வலி, குறிப்பாக மேற்கூறியவற்றோடு.**

சாதாரண வீக்கத்திற்கு, நீங்கள் கால்களை உயர்த்தும் போது குறையும் மற்றும் நாளுக்கு நாள் மேம்படும் நாள், அதை வைத்து, விரல்கள் நகரும் வைத்து, மற்றும் உங்கள் அடுத்த கிளிநிக் வருகை. சந்தேகம் இருந்தால், அறைகளை அழையுங்கள்; நாங்கள் கேட்க விரும்புகிறோம் நீங்கள்.