

ஒரு கைப்பையை அணிந்து தூங்குவது



அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படும் கைக்கு நல்ல முறையில் பொருத்தப்பட்ட ஒரு ஸ்லிங் ஓய்வளிக்கிறது, மென்மையான திசுக்கள் குணமடையும் போது பழுதுபார்க்கப்படுவதைப் பாதுகாக்கிறது. முதுகெலும்பு தோராயமாக கிடைமட்டமாக இருக்க வேண்டும், முழங்கை உள்ளே புகுந்து, கை அசைக்க சுதந்திரமாக இருக்க வேண்டும்.

Kieran Hirpara © 2024

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

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் தோள்பட்டை, முழங்கை, அல்லது மணிக்கட்டை சரிசெய்தல் குணமடையும் போது உங்கள் கையை நகர்த்துவதை நிறுத்துங்கள். அறுவை சிகிச்சை; உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் இதைப் பற்றி உங்களுக்குத் தெரிவிப்பார்.

எப்படி அணிய வேண்டும்

உங்கள் முழங்கை சுமார் 90 ஆல் வளைந்திருக்கும்போது உங்கள் முழங்கை உங்கள் முழங்கைகளை ஆதரிக்க வேண்டும் டிகிரி. உங்கள் கழுத்து மற்றும் பின்னால் முழுவதும் கயிறு செல்கிறது. கை வேண்டும் உங்கள் விரல்கள் முழங்கைகளை விட சற்று உயரத்தில் அமர்ந்து, அதற்கு கீழே தொங்காமல் இருக்க வேண்டும். கயிறு மிகவும் இறுக்கமாக இருக்கும் அல்லது உங்கள் கயிறு உங்கள் கை மிகக் குறைவாக தொங்கிக்கொண்டிருக்கிறது என்றால், உங்கள் நிலைப்பாட்டை மாற்றி, உங்கள் உடற்கூறியல் நிபுணரிடம் தெரிவிக்கவும்.

பெரும்பாலான ஸ்லிங்ஸ் உடலுக்கு அருகில் கையை வைத்திருக்க வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. கையை லேசாகப் பிடிக்கும் (சிறிய தலையணை அல்லது புள்ளியுடன்) கடத்தல் ஸ்லிங்ஸ் உடலில் இருந்து; இந்த கனமான ஆனால் பழுது ஒரு சமை எளிதாக்க சுழற்சி கைப்பிடி.

ஒரு கயிற்றில் தூங்குதல்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் அது நீங்கள் அறியாமலேயே பழுது அல்லது நீங்கள் தூங்கும்போது உங்கள் கையை மோசமான நிலைக்குத் திருப்புவது. டி-ஷர்ட் கீழ் பட்டை அது உங்கள் கழுத்து தேய்த்து நிறுத்துகிறது.

பெரும்பாலான மக்கள் மிகவும் வசதியாக அரை செங்குத்தாக (ஒரு recliner, அல்லது ஒரு சில தலையணைகள் அல்லது ஒரு பின்புற கிளி) விட தட்டையான படுத்து, மற்றும் அது தவிர்க்க சிறந்த ஆரம்பத்தில் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்ட பக்கத்தில் படுத்துக் கொண்டிருத்தல். எனவே நீங்கள் குடியேறும் நேரத்தில் அது நடைமுறைக்கு வந்துள்ளது.

அது எப்போது முடியும்?

நீங்கள் வழக்கமாக சுருக்கமாக கழுவ, ஆடை, மற்றும் மென்மையான செய்ய ஸ்லிங் எடுக்க முடியும் உங்கள் உடற்பயிற்சி நிபுணர் பரிந்துரைத்த உடற்பயிற்சிகளை செய்யுங்கள். ஒரு நாளைக்கு பல முறை கயிற்றில் இருந்து வெளியேற்றப்படுவது, அவை கடினமடைவதைத் தடுக்க, தோள்பட்டை பாதுகாக்கப்படும் போது கூட.

சுகாதாரம்

ஸ்லிங்கை வெதுவெதுப்பான சோப்பு நீரில் கையால் கழுவலாம்; அது காற்றில் உலரட்டும். புதிய பருத்தி டி-ஷர்ட் ஸ்லிங் கீழ் தோல்-க்கு-கயிறு விட வசதியாக உள்ளது உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் வேறுவிதமாகக் கூறும் வரை காயத்தை உலர்ந்த நிலையில் வைத்திருங்கள்.

எப்போது எங்களை அழைக்க வேண்டும்

- கை குளிர்ச்சியாகவோ, நீல நிறமாகவோ, அல்லது மயக்கமாகவோ மாறிவிடும். ஸ்லிங் தளர்வானது
- வலி நிவாரணம் தொடாத கடுமையான வலி
- காய்ச்சல் அல்லது காய்ச்சல்