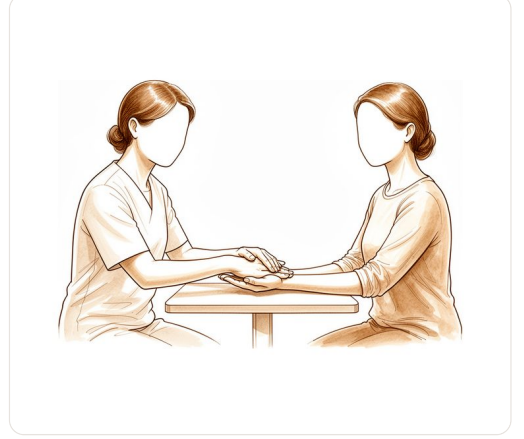


# கார்பல் டன்னல் பயிற்சிகள்

கார்பல் டன்னல் பயிற்சிகள்

Kieran Hirpara © ④ 4.0



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

Extend Rehabilitation உடன் இணைந்து தயாரிக்கப்பட்டது

## உடற்கூறு

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, சருமத்தின் கீழ் உள்ள இழைகளின் குணப்படுத்தும் விளிம்புகள் நடைமுறைக்குப் பிறகு குறைந்தது நான்கு முதல் ஆறு வாரங்களுக்கு மென்மையாக இருக்கும். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு எலும்புகளுடன் இழை இணைக்கப்பட்டுள்ள பனைக்கு இருபுறமும் தற்காலிக மென்மையானது பொதுவானது மற்றும் இது தூண் வலி என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது பொதுவாக படிப்படியாக தீர்கிறது.

## பொது

- குறிப்பாக முதல் வாரத்தில் முடிந்தவரை கைகளை இதய மட்டத்திற்கு மேலே உயர்த்தி வைக்கவும்.
- இறுக்கமான குத்து/பிடியைத் தவிர்க்கவும்.
- மீண்டும் மீண்டும் பிடிக்கும் பணிகளைத் தவிர்க்கவும்.
- கனமான பொருட்களை தூக்குவதை தவிர்க்கவும்.
- அதிர்வுறும் இயந்திரங்கள்/பணிகளைத் தவிர்க்கவும், எ. கா. புல்வெளி வெட்டுதல்
- முதல் வாரத்தில் வாகனம் ஓட்டுவதைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்

## ஆடைகள்

உங்கள் சிகிச்சையாளரால் காட்டப்பட்டுள்ளபடி, வீக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும், கர்ப வளைவை ஆதரிக்கவும் இந்த பிசின்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.

- கிளேசியோடாப்பிங்
- கோபன்
- டியூபிக் கிரிப்

## நான் என் கையை எவ்வளவு பயன்படுத்த வேண்டும்?

லேசான மற்றும் மிதமான வேலைகளுக்கு உங்கள் கையை பயன்படுத்த பரிந்துரைக்கிறோம், ஆனால் இந்த பக்கத்தில் பொதுவாக கோடிட்டுக் காட்டப்பட்டுள்ள முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை பின்பற்றவும்.

## என் இழை மீண்டும் குணமடையும்?

அசல் இழை மீண்டும் இணைக்கப்படாது, இருப்பினும் வடு திசு உருவாகி, அசல் இழைக்கு ஒத்த செயல்பாட்டைச் செய்யும் ஒரு போலி தண்டு உருவாக்கப்படும்.

## பயிற்சிகள்

நீங்கள் பின்வரும் பயிற்சிகளை செய்ய வேண்டும் \_\_ஒரு நாளைக்கு \_ முறை.

## வடுக்கள்/உணர்திறன் மேலாண்மை

- உங்கள் சிகிச்சையாளரால் காட்டப்பட்டுள்ளபடி (சிறிய வட்டங்களில்) மசாஜ் செய்வது அசௌகரியத்தையும் உணர்திறனையும் குறைக்க உதவும்
- உணர்திறன் உள்ள பகுதியைத் தட்டுவதும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. இது குறுகிய காலத்திற்கு அடிக்கடி செய்யப்படுகிறது, எடுத்துக்காட்டாக, ஒவ்வொரு மணி நேரத்திற்கும் 2-3 நிமிடங்கள்.
- நீங்கள் ஒரு சிலிகான் பேட் மற்றும்/அல்லது கையுறை வழங்கப்படலாம், இது வடு மற்றும் உணர்திறன் ஆகியவற்றிற்கு உதவும்.
- 5 x 'ஹலோ வேர்ல்ட்' நரம்பு சறுக்கல்கள்

## குறிப்புகள்

---

[1] கோப்லி, எம். (2007). அதிர்ச்சியற்ற மணிக்கட்டு நோயியல் [பவர்பாயிண்ட் ஸ்லைடுகள்], நீட்டிப்பு மறுவாழ்வு, பிரிஸ்பேன், ஆஸ்திரேலியா. [2] படங்கள் கூகிள் படங்களின் மரியாதை.

முழுமையான படிப்படியான மீட்புத் திட்டத்திற்காக, [கார்பல் டன்னல் ரிலீஸ் மறுவாழ்வு நெறிமுறை](#).