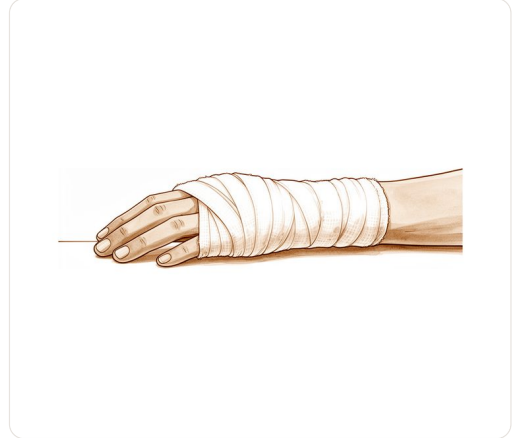


# டுப்யூட்ரனின் பயிற்சிகள்

டுப்யூட்ரனின் பயிற்சிகள்

Kieran Hirpara © ④ 4.0



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

Extend Rehabilitation உடன் இணைந்து தயாரிக்கப்பட்டது

பெயர்: \_\_\_\_\_ தேதி: \_\_\_\_\_

## டுப்யூட்ரென் நோய் என்றால் என்ன?

டுப்யூட்ரென் நோய் என்பது கைப்பையை மற்றும் விரல்களில் அசாதாரண கட்டிகள் மற்றும் திசுக்களின் கயிறுகளாகத் தோன்றுகிறது. இந்த கட்டிகள் மற்றும் கயிறுகள் பால்மர் ஃபாசியாவின் அசாதாரண வளர்ச்சியைக் குறிக்கின்றன (பால்மின் தோலை இடத்தில் வைத்திருக்கும் இழைத்தோல் திசு).

டுப்யூட்ரென்ஸ் கயிறுகள் காலப்போக்கில் இறுக்கமடைவதால், விரல்களின் மூட்டுகள் நெகிழ்வாக இழுக்கப்படுகின்றன, இதனால் விரல்கள் வளைந்து நிற்கின்றன. இது பொதுவாக மோதிரம் மற்றும் சிறிய விரல்களை பாதிக்கிறது. கட்டைவிரல் பாதிக்கப்படலாம், இருப்பினும் இது குறைவாகவே உள்ளது.

அறிகுறிகள் முன்னேறும் விகிதம் நோயாளிகளுக்கு இடையில் மிகவும் மாறுபடும். பல நோயாளிகளில் நோய் நீண்ட காலமாக நிலையானதாக இருக்கலாம் மற்றும் கண்காணிப்பு மட்டுமே தேவைப்படுகிறது. மற்றவர்களில், இது விரைவாக முன்னேறக்கூடும் மற்றும் முந்தைய அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படலாம்.

## [பக்கம் 3-ன் படம்]

டுப்யூட்ரென் நோய் பெரும்பாலும் வடக்கு ஐரோப்பாவிலிருந்து முன்னோர்கள் உள்ளவர்களை பாதிக்கிறது. இது பெண்களை விட ஆண்களில் அடிக்கடி நிகழ்கிறது,

பொதுவாக 40 வயதிற்குப் பிறகு தொடங்குகிறது. பல சந்தர்ப்பங்களில் இந்த நோய் குடும்பங்களில் இயங்குகிறது.

## சிகிச்சை

டுப்பூட்ரென்ஸ் நோய்க்கு நிரந்தர சிகிச்சை இல்லை. அறுவை சிகிச்சையால் விரல்கள் உள்ளங்கையில் வளைவதை நிவர்த்தி செய்ய முடியும், ஆனால் நிலைமை காலப்போக்கில் திரும்பலாம். டுப்பூட்ரென்ஸ் நோய்க்கான அறுவை சிகிச்சையின் நோக்கம் நோய்வாய்ப்பட்ட ஃபாசியாவை அகற்றுவதும் விரல் நீட்டிப்பை மீட்டெடுப்பதும் ஆகும்.

## அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு என்ன நடக்கும்?

அறுவை சிகிச்சைக்கு 2-3 நாட்களுக்குப் பிறகு நீங்கள் ஒரு கை சிகிச்சையாளரிடம் பரிந்துரைக்கப்படுவீர்கள். விரலை நீட்டிக்கப்பட்ட நிலையில் வைத்திருக்க அவர்கள் உங்களுக்கு ஒரு பிளாஸ்டிக் அடுப்பை உருவாக்குவார்கள், மேலும் சில மென்மையான உடற்பயிற்சிகளைச் செய்ய அறிவுறுத்துவார்கள்.

## நான் எப்போது ஸ்பிளின்ட் அணிய வேண்டும்? எப்போது நான் என் கையை பயன்படுத்த முடியும்?

ஆரம்பத்தில் நீங்கள் பகல் மற்றும் இரவு முழுவதும் அடுப்பை அணிய வேண்டும், உடற்பயிற்சிக்காக மட்டுமே அகற்ற வேண்டும். வழக்கமாக ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு நீங்கள் இரவில் மட்டுமே உங்கள் அடுப்பை அணிய வேண்டும். இந்த நேரத்தில் பகலில் லேசான செயல்பாட்டிற்கு உங்கள் கையை பயன்படுத்தத் தொடங்கலாம். வழக்கமாக அடுப்பை இரவில் 3 மாதங்கள் வரை அணிய வேண்டும், சில சந்தர்ப்பங்களில் 6 மாதங்கள் வரை. உங்கள் சிகிச்சையாளர் / அறுவை சிகிச்சையாளர் அடுப்பை அணிவது மற்றும் செயல்பாடு குறித்து உங்களுக்கு குறிப்பாக அறிவுறுத்துவார்.

## காயம் பராமரிப்பு

உங்கள் தையல்கள் அகற்றப்படும் வரை காயத்தை சுத்தமாகவும் உலர்ந்ததாகவும் வைத்திருப்பது முக்கியம். தையல்கள் அகற்றப்பட்டவுடன், நீங்கள் சருமத்தை கழுவலாம், இருப்பினும் உங்கள் கையை மற்றொரு வாரத்திற்கு தண்ணீரில் மூழ்கடிப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

## பயிற்சிகள்

நிறைவு செய்யப்பட வேண்டிய பயிற்சிகள் \_\_\_\_\_ ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை

முழுமையான படிப்படியான மீட்டித் திட்டத்திற்காக, [Dupuytren இன் வெளியீட்டு மறுவாழ்வு நெறிமுறை](#).