



بریکٹ، سپلنٹ اور سپورٹس

ایک اچھی طرح سے فٹ ہونے والی سپلنٹ مٹھی یا ہاتھ کی حفاظت کرتی ہے، جس سے جھن والی ٹینڈونز اور جوڑوں پر دباؤ کم ہوتا ہے۔

4.0 © ① © Kieran Hirpara

اس صفحے کا ترجمہ مشین سے کیا گیا ہے اور ابھی تک کسی ڈاکٹر نے اس کی جانچ نہیں کی۔ انگریزی نسخہ ہی مستند ہے۔

یہ کیا ہے

بریکٹس، اسپلنٹس اور سپورٹس ایسے آلات ہیں جو آپ کے جسم کے کسی حصے کو اب بھی برقرار رکھتے ہیں، یا آہستہ آہستہ رہنمائی کرتے ہیں کہ یہ کیسے چلتا ہے۔ ایک گلاس کے بارے میں سوچیں، ایک اسپلنٹ جو آپ شاور کے لئے اتار سکتے ہیں، ایک معاون بینڈج، یا ایک انگلی پر ایک نرم بریکٹ۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کی چوٹ کے لحاظ سے آپریشن کے بعد یا آپریشن کے بجائے ایک تجویز کر سکتا ہے۔

وہ بہت سے مسائل کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ کندھے میں keyhole rotator cuff کی مرمت کے بعد، آپ کو ایک sling یا brace پہن سکتے ہیں [1]۔ جی ہاں۔ بعض کلائی کے ٹوٹنے کے لیے، ہٹنے والا اسپلنٹ اچھا کام کر سکتا ہے اور اس کا مطلب ہے کہ ہسپتال واپس جانے کے لیے کم سفر کرنا [2]۔ جی ہاں۔ ٹھٹھنے کے بعض بندھنوں میں ہونے والی چوٹوں کے علاج کے لیے آپریشن کے بغیر بریکٹنگ پلان کا استعمال کیا جاسکتا ہے [3]۔ جی ہاں۔ splints بھی ایک سخت مدد کر سکتے ہیں، کلک کرنے کی انگلی کو حل کرنے، اور وہ کے بارے میں کے طور پر اچھی طرح سے کام کرتے ہیں اس مسئلے کے لئے مختصر مدت میں سیٹ اپڈ انجکشن [4]۔ جی ہاں۔ استحکام ٹوٹ پھوٹ کے لیے، ایک فٹ سپورٹ گلاس کاسٹ کا متبادل ہو سکتا ہے [5]۔ جی ہاں۔ بعض ٹخنوں کے ٹوٹنے والے بچوں کو بینڈج، ہٹنے والا اسپلنٹ یا چلنے کے لئے گلاس کے ذریعے اچھی طرح سے چلایا جاتا ہے [6]۔

خیال سادہ ہے: آپ کا جسم بہتر طور پر ٹھیک ہو جاتا ہے جب زخمی حصہ محفوظ ہو، لیکن منجمد ہو۔ بہت کم حملیت زخم کو حرکت دینے اور تکلیف دینے دے سکتی ہے۔ بہت زیادہ آپ کو سخت اور کمزور چھوڑ سکتا ہے۔ اس توازن کو صحیح طریقے سے حاصل کرنے سے آپ کے شفا یابی پر بڑا اثر پڑتا ہے اور اس کے بعد یہ علاقہ کس طرح کام کرتا ہے [7]۔ جی ہاں۔ کچھ سپورٹس چیزوں کو ایک مقررہ وقت کے لئے مکمل طور پر اب بھی رکھتے ہیں، جیسے چند ہفتوں میں ایک گلاس۔ دوسرے آپ کو حرکت کرنے دیتے ہیں جبکہ شفا بخش ٹشو سے تناؤ کو دور کرتے ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کی چوٹ اور آپ کے مقاصد کے مطابق قسم اور پہننے کی منصوبہ بندی کا انتخاب کرے گا۔

کیا یہ کام کرتا ہے؟

بہت سے زخموں کے لئے، ہاں، لیکن ایماندارانہ جواب اس بات پر منحصر ہے کہ سہارا کس چیز کے لئے استعمال کیا جا رہا ہے۔ تحقیق پتہ چلا ہے کہ ایک sling کے بارے میں کے طور پر اچھی طرح سے کے طور پر کام کرتا ہے ایک قسمہ کندھے میں keyhole rotator cuff کی مرمت کے بعد [1]۔ جی ہاں۔ بعض ٹخنوں کے ٹوٹنے والے بچوں کے لئے، ایک معاون بینڈج، ایک ہٹنے والا اسپلنٹ اور چلنے والی گلاس

تمام اچھی طرح سے برداشت کیا گیا تھا، اسی طرح کی پیچیدگی کی شرح کے ساتھ [2] - جی ہاں۔ محققین ابھی تک اس بات پر غور کر رہے ہیں کہ ان میں سے کون سا آپشن ہرنچے کے لیے بہترین ہے [2]۔

کچھ سپورٹس آپ کو ٹھہرنے سے زیادہ کام کرتی ہیں۔ گھومنے والے مینڈک کی مرمت کے بعد ہونے والے تجربات میں، ایک سلائنگ میں ہفتوں کے دوران کندھے کے پٹھوں کی بجلی کی محرک نے ابتدائی پٹھوں کے ضیاع کو روکنے اور کندھے کی طاقت کی واپسی کو تیز کرنے میں مدد کی [3] - جی ہاں۔ سخت، تکلیف دہ کندھے کے لئے، کندھے کی مشقوں میں ہلکی اوپری پیٹھ کی مشقیں یا کینیسوٹیننگ شامل کرنا سرگرمی اور روزمرہ کی تعویذ کے ساتھ درد میں بہتری لاتا ہے [4] - جی ہاں۔ بار بار چلنے والی کندھے کی پیچھے والے افراد کے لئے، معیاری بجالی کے ساتھ مل کر کینیسوٹیننگ نے اکیلے بجالی سے زیادہ نقل و حرکت اور فٹکشن کو بہتر بنایا [5] - جی ہاں۔ کچھ مکمل ٹھننے کے رباط کے آنسو کے لئے، ایک بریکٹ اور محدود خون کے بہاؤ کے ساتھ ورزش نے سرجری کے بغیر بجالی کے راستے کے طور پر وعدہ ظاہر کیا ہے [6]۔

ثبوت ہر جگہ مضبوط نہیں ہے۔ ایک سخت، کلک کرنے والی انگلی کے لئے، اسپلنٹس اور مشقیں قلیل مدتی میں امید افزا نظر آتی ہیں، لیکن مطالعات میں کوئی موازنہ گروپ نہیں تھا، لہذا یہ کہنا مشکل ہے کہ وہ دوسرے علاج سے کتنا بہتر ہیں [7] - جی ہاں۔ تھری ڈی پرنٹ سپورٹس جیسے نئے آپشنز کی ابھی بھی جانچ کی جارہی ہے، اور محققین نے اب تک کی مطالعات کی استحکام اور پھوٹے سائز کے بارے میں خدشات کو نشان زد کیا ہے۔ [8] - جی ہاں۔ بچوں کے بازو کے ٹوٹنے کے لئے وائر پروف کاسٹس کو بھی مزید تحقیق کی ضرورت ہے اس سے پہلے کہ ان کی قدر کی تصدیق کی جاسکے۔ [9]۔

لیکن تحقیق میں اس کے پیچھے جو اصول ہے اس پر اتفاق کیا گیا ہے۔ ایک زخمی حصے کو منتقل کرنے اور آرام کرنے کے درمیان صحیح توازن حاصل کرنا شفا، بجالی اور اس کے بعد علاقے کی کارکردگی پر فیصلہ کن اثر پڑتا ہے [10] - جی ہاں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کی مخصوص چوٹ کے لئے اس توازن کا وزن کرے گا۔

خطرات کیا ہیں؟

بریسٹ، اسپلنٹ یا گلاس کے زیادہ تر نقصانات اسے پہننے سے آتے ہیں، خود آہ سے نہیں۔ اہم چیلنج یہ ہے کہ زخمی حصے کو حرکت میں رکھنے اور اسے حرکت میں رکھنے کے درمیان صحیح توازن حاصل کیا جائے۔ بہت زیادہ آرام آپ کو سخت اور کمزور چھوڑ سکتا ہے، اور بہت کم زخم کو حرکت دینے اور تکلیف دینے دے سکتا ہے [1] - جی ہاں۔ اس توازن کا آپ کی شفا یابی پر بڑا اثر پڑتا ہے اور اس کے بعد یہ علاقہ کس طرح کام کرتا ہے [1]۔

کچھ تکلیف اور تکلیف عام ہے۔ ایک ایسا گلاس جو گیلا نہیں ہو سکتا ہے اس کا مطلب ہے کہ ہسپتال کے اضافی دورے، جو ایک وجہ ہے کہ ہٹنے والا اسپلنٹ کچھ کلائی کے فریکچر کے لے آسان ہو سکتا ہے [2] - جی ہاں۔ معاونت کے تحت جلد میں درد یا جلن ہو سکتی ہے، خاص طور پر اگر یہ رکھتا ہے یا ایک وقت میں ہفتوں تک پہنا جاتا ہے۔ اگر کوئی سپورٹ اچھی طرح سے فٹ نہیں ہوتا ہے تو، یہ چوٹ کو مناسب طریقے سے نہیں بچا سکتا ہے۔

ثبوت آپ کو کیا بتا سکتے ہیں اس کی بھی حدود ہیں۔ بچوں کے ٹخنوں کے فریکچر کے لئے، مینڈج، ہٹنے والے اسپلنٹ اور چلنے والے کاسٹ سبھی اچھی طرح سے برداشت کیے گئے تھے، اسی طرح کی پیچیدگی کی شرح کے ساتھ، لیکن محققین اس بات پر متفق نہیں ہوئے ہیں کہ کون سا آپشن کس نچے کے لئے موزوں ہے۔ [3] - جی ہاں۔ 3D پرنٹ سپورٹس کے لئے، اب تک مطالعہ چھوٹے ہیں اور اس کے بارے میں کھلے سوالات ہیں کہ وہ کب تک رہتے ہیں [4] - جی ہاں۔ بچوں کے بازو کے ٹوٹنے کے لئے وائر پروف کاسٹس کو بھی ان کے فوائد کی تصدیق سے پہلے مزید تحقیق کی ضرورت ہے [5]۔

مخصوص حالات کے بارے میں جاننے کے قابل کچھ نکات۔ keyhole rotator cuff کی مرمت کے بعد، ایک sling اور ایک brace کے بارے میں ایک ہی کارکردگی کا مظاہرہ کیا، تو حملت کے انتخاب اکیلے آپ کے نتائج کا فیصلہ نہیں کرتا [6] - جی ہاں۔ بڑی عمر کے بالغوں میں مٹھی کے چھ ٹوٹنے کے لیے، زیادہ تر لوگوں کے لیے چار ہفتوں کا گپ ٹسپ کافی تھا [7] - جی ہاں۔ ایک ٹوٹے ہوئے scaphoid کے لئے، آپ کی انگوٹھے کے اڈے پر چھوٹی ہڈی، پہلے ایک گلاس میں رہنے اور بعد میں آپریننگ ہڈی شفا کرنے میں ناکام رہے تو بہتر کام کیا کے مقابلے میں آپریننگ براہ راست [8] [9]۔

کیا یہ آپ کے لئے صحیح ہے؟

اگر آپ کا زخم آپریشن کے بغیر ٹھیک ہونے کے لئے کافی مستحکم ہے، یا اگر آپ کو سرجری کے بعد ایک مقررہ وقت کے لئے تحفظ کھپس ضرورت ہے تو آپ کے لئے ایک بریس، سپلنٹ یا سپورٹ مناسب ہو سکتی ہے۔ بڑی عمر کے بالغوں میں بہت سے کلائی کے فریکچر کپس میں مختصر وقت کے ساتھ اچھی طرح سے ٹھیک ہو جاتے ہیں، اور ایک اچھی طرح سے چلنے والے ٹرائل میں چار ہفتوں میں زیادہ تر لوگوں کے لئے کافی تھا [1]۔ جی ہاں۔ اگر آپ کا سکافانڈ ٹوٹا ہوا ہے، تو آپ کی انگوٹھے کے نیچے کی چھوٹی ہڈی، جس کا آغاز گلاس سے ہوتا ہے اور بعد میں آپریشن کیا جاتا ہے اگر ہڈی ٹھیک نہ ہو تو اس نے پانچ سال کے فالو اپ کے دوران برقرار رکھا ہے۔ [2] [3]۔ جی ہاں۔ بعض مٹھی کے ٹوٹنے کے لیے ہٹنے والا سپلنٹ بھی ہسپتال میں کم سفر کا مطلب بن سکتا ہے [4]۔

یہ آپ کے لئے موزوں نہیں ہو سکتا ہے اگر آپ کی چوٹ کو مناسب طریقے سے شفا دینے کے لئے سرجری کی ضرورت ہے، یا اگر ایک حملت کافی زخمی حصہ آپ بھی نہیں رکھ سکتا ہے۔ keyhole rotator cuff کی مرمت کے بعد، ایک sling اور ایک brace کے بارے میں ایک ہی کام کیا، تو حملت کی قسم ایلے آپ کے نتائج کا فیصلہ نہیں کرتا [5]۔ جی ہاں۔ بچوں کے نخنوں کے فریکچر کے لئے، سینڈج، ہٹنے والے سپلنٹ اور چلنے والے کاسٹ سب کو اچھی طرح سے برداشت کیا گیا تھا، لیکن ان میں سے انتخاب اب بھی کھلا سوال ہے [6]۔

یہ فیصلہ آپ کو اپنے ڈاکٹر کے ساتھ مل کر کرنا ہے۔ وہ آپ کی چوٹ، آپ کی عمر اور آپ کے ہاتھ، کلائی، کندھے یا گھٹنے کو کیا کرنے کی ضرورت پر نظر ڈالیں گے۔ اس کے بجائے کب کے ساتھ کیا ہوگا، یا اس کے بجائے سرجری کے ساتھ، اور کیوں ایک آپشن آپ کو بہتر فٹ بیٹھتا ہے۔ مندرجہ بالا خطرے کے سیکشن کا احاطہ کرتا ہے جب آپ ایک پہنتے ہیں تو کیا دیکھنا ہے۔

نچلی لائن

بریس، سپلنٹس اور سپورٹس بہت سے زخموں کے لئے غور کرنے کے قابل ہیں، اور اکثر وہ سرجری کی طرف ایک قدم کے بجائے علاج ہیں۔ حقیقت پسندانہ توقع یہ ہے کہ آپ کی صحت یابی کے دوران آپ کو تحفظ فراہم کیا جائے، نہ کہ تیزی سے ٹھیک کیا جائے: آپ جو آلہ پہنتے ہیں اس سے آپ کی چوٹ کے لئے آرام اور نقل و حرکت کا صحیح توازن حاصل کرنے سے کم فرق پڑتا ہے [1]۔ جی ہاں۔ واحد سب سے اہم انتباہ یہ ہے کہ کچھ اختیارات کے لئے ثبوت اب بھی دھندلا ہے، لہذا اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ کیوں ایک خاص حملت آپ کی چوٹ کے مطابق ہے اور متبادل کیا ہوگا۔

حوالہ جات

- [1] آرٹروسکوپک روٹیرمینڈف کی مرمت کے بعد اسلنگ بریس انموبلائزیشن سے کمتر نہیں ہے: ایک بے ترتیب کنٹرول ٹرائل۔
DOI: 10.1002/arj.70326 میں آرٹروسکوپک 2026ء
- [2] کیا کم سے کم منتقل شدہ ڈسٹل ریڈیل فریکچر والے مریضوں کو گلاس کاسٹ کی ضرورت ہے؟ بون لینڈ جوائنٹ جرنل سال 2025 - DOI: 10.1302/0301-620x.107b1.bjj-2024-0634.r1
- [3] اے سی ایل ٹوٹنے کے انتظام کے لئے کراس بریس پروٹوکول کے قلیل مدتی نتائج: ایک ممکنہ کوہٹ مطالعہ۔ کھیلوں کی طب کے آرٹھوپڈک جرنل سال 2025 - DOI: 10.1177/2325967126s00013
- [4] بالغ ٹرگر انگلی کے انتظام میں اسپلنٹنگ کی افادیت: قلیل مدتی نتائج کا ایک منظم جائزہ۔ جرنل آف ہینڈ سرجری گلوبل آن لائن 2026ء
DOI: 10.1016/j.jhsg.2025.100881 میں
- [5] اوپیٹو ہینڈ آرٹھو سیس، بمقابلہ گلاس کاسٹ کے ساتھ ڈسٹل ریڈیل فریکچر کے قدامت پسند علاج کے نتائج کا تجزیہ: ایک بے ترتیب کنٹرول ٹرائل BMC ہتھوں اور ہڈیوں کی خرابی کی شکایت 2026ء میں 4 - DOI: 10.1186/s12891-026-09585-4

- [6] بچوں میں کم خطرے والے ٹخنوں کے فیکچر کے لئے معاون بینڈج، ہٹنے والا سپلنٹ، یا چلنے والے کاسٹ: ایک فزیتل رینڈم شدہ کٹرولڈ ٹرائل۔ بون اینڈ جوائنٹ جرنل سال 2025 - DOI: 10.1302/0301-620x.107b1.bjj-2024-0354.r1
- [7] ہاتھ کے جراحی یا قدامت پسند علاج کے بعد متحرک اور غیر متحرک ہونے کے درمیان توازن حاصل کرنا۔ جرنل آف ہینڈ سرجری (یورپی جلد) 2026ء میں DOI: 10.1177/17531934251413908
- [8] غیر متحرک کرنے کے دوران درمیانی تعدد برقی پٹھوں کی حوصلہ افزائی ابتدائی ڈیٹلائنڈ پٹھوں کے atrophy کو روکنے اور arthroscopic rotator cuff کی مرمت کے بعد ابتدائی طاقت کی وصولی کو فروغ دے سکتی ہے۔ کھینے کی سرجری، اسپورٹس ٹروماٹولوجی، آرٹھروسکوپک 2026ء میں DOI: 10.1002/ksa.70303
- [9] سینے کی توسیع کی مشقوں یا سینے کی kinesio ٹیپنگ کو کندھے کی مشقوں میں شامل کرنے کے اثرات درد اور فنکشن پر بالغوں میں سبارکروٹیمیل درد سندروم کے ساتھ: ایک بے ترتیب کٹرولڈ ٹرائل۔ کندھے اور کہنی کی سرجری کا جرنل 2026ء میں DOI: 10.1016/j.jse.2026.02.001
- [10] ٹریننگ چوٹ کی وجہ سے بار بار کندھے کی کھینچنے والے فوجی اہلکاروں کی بحالی پر کینیسو ٹیپنگ کے فروغ دینے والے اثر کا ایک پسید تجزیہ۔ BMC پٹھوں اور ہڈیوں کی خرابی کی شکایت 2026ء میں DOI: 10.1186/s12891-026-09753-6
- [11] خون کے بہاؤ کی رکاوٹ اور مکمل اینیٹور کروزائٹ ربن ٹوٹنے والے افراد میں بریس کا استعمال کرتے ہوئے قدامت پسند علاج: بے ترتیب کلینیکل ٹرائل کا پروٹوکول۔ جرنل آف آرٹھروپڈک سرجری اینڈ ریسرچ سال 2025 - DOI: 10.1186/s13018-025-06285-y
- [12] ٹرگر انگلی کے انتظام میں Proximal Interphalangeal مشترکہ آرٹھروسیس اور علاج کی مشق کی تاثیر: ایک ممکنہ کیس سیریز۔ جرنل آف ہینڈ سرجری گلوبل آن لائن 2026ء میں DOI: 10.1016/j.jhsg.2026.101038
- [13] تھری ڈی پرنٹ شدہ آرٹھروسیس کے کلینیکل نتائج کی موجودہ حالت: ایک منظم جائزہ۔ BMC پٹھوں اور ہڈیوں کی خرابی کی شکایت سال 2025 - DOI: 10.1186/s12891-025-09070-4
- [14] بچوں میں اوپری ٹانگوں کے فیکچر کے انتظام کے لئے پروک کاسٹ۔ بون اینڈ جوائنٹ جرنل سال 2025 - DOI: 10.1302/0301-620x.107b6.bjj-2025-0011
- [15] بزرگ مریضوں میں مناسب طریقے سے کم ڈسٹل ریڈیل فیکچر: ہمیں کب تک غیر فعال کرنا چاہئے؟ جرنل آف بون اینڈ جوائنٹ سرجری سال 2025 - DOI: 10.2106/jbjs.25.00333
- [16] ابتدائی سرجیکل فلکشن کے کلینیکل افادیت بمقابلہ کاسٹ غیر فعال کرنے کے لئے بالغوں کے لئے scaphoid کمر فیکچر کے ساتھ: فیکچر کے لئے Scaphoid کمر اندرونی فلکشن کے پانچ سالہ فالو اپ آزمائش۔ بون اینڈ جوائنٹ جرنل 2026ء میں DOI: 10.1302/0301-620x.108b1.bjj-2025-0122.r1
- [17] ابتدائی سرجیکل فلکشن کے مقابلے میں بالغوں کے لئے اسکیفانڈ کمر فیکچر کے لئے کاسٹ لگانے کی لاگت: فیکچر کے لئے اسکیفانڈ کمر اندرونی فلکشن کے پانچ سالہ فالو اپ ٹرائل۔ بون اینڈ جوائنٹ جرنل 2026ء میں DOI: 10.1302/0301-620x.108b1.bjj-2025-0116.r1