



ہینڈ تھراپی کی بنیادی باتیں

ہینڈ تھراپی ایک عملی، ہاتھ پر مبنی داری ہے۔ تھراپسٹ ایک اپنی مرضی کے مطابق سپلینٹ و ڈھالنا اور ایڈجسٹ کرتا ہے اور آپ کو وہ مشقیں سکھاتا ہے جو دوڑوں کے درمیان بحالی کو آگے بڑھاتی ہیں۔

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۔

ہینڈ تھراپی فیزیو تھراپی اور ایکشن تھراپی ہے جو ہاتھ، کلائی اور کہنی پر مرکوز ہے۔ اوپری ٹانگوں کی زیادہ تر سرجریوں کے بعد آپ باقاعدگی سے ہینڈ تھراپسٹ دیکھیں گے۔ یہ وہ لوگ ہیں جو کامیاب آپریشن کو کامیاب بحالی میں بدل دیتے ہیں۔

ہینڈ تھراپسٹ کیا کرتے ہیں

ایک ہاتھ تھراپسٹ کرے گا:

- آپ کے ہڈی کو ہٹا دیں اور تبدیل کریں اور زخم کی جانچ کریں
- اپنی مرضی کے مطابق اسپلینٹ بنائیں جہاں ایک کی ضرورت ہو (یہ اکثر گرم تھرموپلاسٹک کی ایک شیٹ سے براہ راست آپ کے ہاتھ پر ڈھال لیا جاتا ہے)
- آپ کی مرمت اور لوڈنگ بغیر سختی نیچے رکھنے کے لئے مشقیں سکھائیں
- بحالی کی ٹائم لائن کے خلاف اپنی پیشرفت کو ٹریک کریں
- اپنے سرجن کو بتائیں اگر کچھ ٹھیک نہیں ہو رہا ہے جس طرح اسے ہونا چاہئے

میں کتنی بار جاؤں گا؟

زیادہ تر اوپری ٹانگوں کے آپریشن میں 3-6 ماہ کے دوران 6-12 سیشن شامل ہوتے ہیں۔ پہلی ملاقات عام طور پر سرجری کے بعد پہلے ہفتے یا دو کے اندر اندر ہوتی ہے جب ڈریسنگ تبدیل ہو جاتی ہے۔ سیشن عام طور پر 30-45 منٹ ہیں۔

ایک سیشن کیسا لگتا ہے؟

سیشنز عام طور پر تین حصوں پر مشتمل ہوتے ہیں: زخم اور کسی اسپلنٹ یا سلنگ کی جانچ پڑتال، تھراپسٹ دیکھنے کی تکنیک کے ساتھ مشقیں کرنا، اور اگلے ہفتے کے لئے اپنے گھر کی ورزش کی منصوبہ بندی کو اب گریڈ کرنا۔ آپ کو اس بارے میں بھی مخصوص ہدایات ملیں گی کہ آپ کون سی روزمرہ کی سرگرمیاں کر سکتے ہیں اور کیا نہیں کر سکتے ہیں، مثلاً اٹھانے کا سامان استعمال کرنا، لکھنا، کمپیوٹر پر کام کرنا، اٹھانا۔

کیا اچھا بحالی کی طرح لگتا ہے

کوشش کی صحیح مقدار صرف کافی ہے کہ علاقے تھوڑا گرم ہو جاتا ہے اور ایک چھوٹا سا تھکا ہوا، لیکن رات بھر میں پھول نہیں ہے یا بعد میں گھٹنوں کے لئے درد۔ اگر ورزش تکلیف دیتی ہے، تو یہ معلومات ہے؛ اپنے معالج کو بتائیں؛ وہ خوراک کو ایڈجسٹ کریں گے۔ درد مقصد نہیں ہے۔