



حرارت بمقابلہ برف

ایک بار پھر استعمال کے قابل جیل پیک: فریزر میں ٹھنڈا ہوا یہ پہلے یا دو ہفتے میں سوجن اور چوٹ کو کم کرتا ہے۔ گرم پانی میں گرم کیا جاتا ہے یہ بعد میں صحت یابی میں سخت جوڑوں اور ٹینڈوں کو ڈھیلا کرتا 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۔

ایک چوٹ یا آپریشن کے بعد، ”کیا مجھے گرمی یا برف استعمال کرنی چاہیے؟“ سب سے عام سوالات میں سے ایک ہے جو ہم سے پوچھا جاتا ہے۔ مختصر جواب یہ ہے سوجن کے لئے برف، سختی کے لئے گرمی، لیکن وقت انتخاب سے زیادہ اہم ہے۔

برف پہلے چند دنوں کے لئے

آئس ایک تازہ چوٹ یا سرجری کے بعد پہلے 48 سے 72 گھنٹوں میں سب سے زیادہ مفید ہے۔ یہ جلد کے نیچے خون کی نالیوں کو تنگ کر کے کام کرتا ہے، جو سوزش کے رد عمل کو سست کرتا ہے اور سوجن اور درد کو کم کرتا ہے۔ اس کا صحیح استعمال کیسے کریں:

- ایک وقت میں 15 سے 20 منٹ، زیادہ نہیں
- آئس پیک کو ہمیشہ چائے کے تولیہ میں لپیٹیں۔ کبھی بھی آئس کو براہ راست جلد پر نہ لگائیں
- سرجری کے بعد پہلے ہفتے میں اگر اس سے بدملتی ہے تو ہر ایک گھنٹے یا اس سے زیادہ وقت میں آئسنگ کرنا ٹھیک ہے۔ پہلے چند دنوں کے بعد عام طور پر دن میں تین یا چار بار کرنا کافی ہوتا ہے
- اگر جلد بے حسی، سفید، یا روشن سرخ ہو جائے تو روکیں
- ٹوائلٹ میں لپیٹے ہوئے منجمد مونگ پھلیوں کا ایک یگ کسی بھی مقصد کے لئے خریدی گئی آئس پیک کے ساتھ ساتھ کام کرتا ہے۔ سستا اور دوبارہ قابل استعمال

گرمی ایک بار سوجن طے ہو گیا ہے

گرمی پٹھوں اور جوڑوں کی سختی، درد میں بدملتی ہے، لیکن یہ شدید سوجن بدتر۔ ابتدائی سوجن کے حل ہونے کے بعد برف سے گرمی میں سوئچ کریں: بہت سے آپریشنز کے لئے جو پہلے ہفتے یا دو کے دوران ہوتا ہے، اور آپ کا معالج تبدیلی کی رہنمائی کرے گا۔ جب تک عضو تناسل پھول جاتا ہے، آئس پیک کے ساتھ رہیں۔ استئنا ایک سخت مشترکہ (کیپسول ریلیز، آرٹھو لیسس) کو آزاد کرنے کے لئے سرجری کی جاتی ہے: وہاں، شروع سے ہی پیچھے سے پہلے گرمی کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے۔

اس کا صحیح استعمال کیسے کریں:

• مائیکرو ویو میں گرم کئے گئے گندم کے تھیلے، گرم پانی کی بوتل، یا گرم شاور سبھی کام کرتے ہیں۔ ایک وقت میں 20 منٹ۔

• گرم بیگ کے ساتھ نہ سوئیں؛ جلنے کا سبب اس وقت ہوتا ہے جب جلد کو گھنٹوں تک گرمی کے منبع کے خلاف دبایا جاتا ہے

ورزش یا فیزیوتھراپی سیشنوں سے پہلے گرمی خاص طور پر مددگار ہے: یہ سخت ٹشو کو ڈھیلا کر دیتی ہے تاکہ آپ کم تکلیف کے ساتھ مزید کھینچ سکیں۔

جب کوئی بھی مدد نہیں کرتا

اگر آپ کا درد بہتر ہونے کے بجائے بڑھتا جا رہا ہے، یا اگر آپ کا عضو سرخ، گرم، بڑھتا ہوا سوجن ہے، یا دوسری طرف سے مختلف نظر آنا شروع ہو رہا ہے، یہ گرمی یا برف کا سوال نہیں ہے: اپنے معالج ڈاکٹر کو کال کریں۔

انگوٹھے کا فوری اصول

مرحلہ	یہ کیسا محسوس ہوتا ہے	استعمال
پہلے 2-3 دن	دھڑکتا ہوا، تنگ، سوجن	برف
ہفتہ 1-2	آرام دہ لیکن سخت	یا تو، اپنے معالج کی رہنمائی پر عمل کریں
دوسرا ہفتہ اور اس کے بعد	سخت لیکن سوجن نہیں	ورزش سے پہلے گرمی، اگر تکلیف ہو تو بعد میں برف
کسی بھی وقت	تیز درد جو پہلے نہیں تھا	فون، پیکٹ نہیں