



دماغ، تناؤ اور صحت یابی

دماغ، تناؤ اور صحت یابی
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۔

درد اور مزاج ایک ساتھ سفر کرتے ہیں۔ ہر کوئی جو ایک برا ہفتہ تھا اور محسوس کیا ان کے کندھے زیادہ درد پہلے ہی یہ جانتا ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ درد کا تصور کیا گیا ہے، اور اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ یہ آپ کی غلطی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اعصابی نظام جو درد کو برداشت کرتا ہے اور آپ کا وہ حصہ جو پریشانیوں کو برداشت کرتا ہے ایک ہی نظام ہے، اور یہ سمجھنے کے قابل ہے کہ وہ آپریشن کے بعد دریافت کرنے کے بجائے آپریشن سے پہلے کیسے تعامل کرتے ہیں۔

تناؤ درد کو کیا کرتا ہے

اپنے اعصابی نظام کو الارم کے طور پر سوچیں۔ اس کا کام آپ کو بتانا ہے جب کچھ غلط ہو۔ ایک پرسکون، آرام دہ جسم میں الارم حساس لیکن عین مطابق ہے: ایک حقیقی چوٹ اسے چالو کرتی ہے، عام حرکت نہیں کرتی۔

جب آپ کو کئی مہینوں سے درد ہو، نیند خراب ہو، یا گھریا کام پر ہوا ہو تو الارم بجتا ہے۔ یہ ایسی چیزوں کے لئے شروع ہوتا ہے جو خطرناک نہیں ہیں: ایک ہلکا سا لمس، ایک چھوٹی سی تحریک، ایک لمبل کا وزن۔ درم حقیقی ہے، لیکن یہ اب اس کی وجہ سے چوٹ سے بڑا ہے۔ ڈاکٹر اسے مرکزی حساسیت کہتے ہیں۔ سادہ الفاظ میں، وائرنگ زیادہ حساس ہو گئی ہے، اور فکر، کم نیند اور خوف سب ڈائل کو مزید آگے بڑھاتے ہیں۔

یہی وجہ ہے کہ ایک ہی آپریشن کے دو افراد، ایک ہی طریقے سے، پہلے ہفتوں میں بہت مختلف ہو سکتے ہیں۔ مرمت ایک ہی ہے؛ الارم کی ترتیبات نہیں ہیں۔

یہ آپ کے آپریشن کے لئے کیوں اہم ہے

اگر آپ پریشانی یا افسردہ مزاج کے ساتھ زندگی گزار رہے ہیں تو، آپ کی بحالی کا راستہ درسی کتاب کے راستے سے مختلف ہے۔ آپ شاید ابتدائی ہفتوں میں زیادہ درد کی اطلاع دیں گے، اور ہمارے استعمال کردہ سوالناموں پر آپ کے اسکور زیادہ آہستہ آہستہ چڑھ سکتے ہیں۔ آپ ابھی بھی آپریشن سے زیادہ تر فائدہ اٹھائیں گے؛ آپ اسے بعد میں محسوس کر سکتے ہیں، اور راستے میں اس کے بارے میں کم یقین محسوس کر سکتے ہیں۔

دو مخصوص چیزیں ذکر کے مستحق ہیں:

• بازو کو منتقل کرنے کا خوف وہ واحد چیز ہے جو بحالی میں رکاوٹ بن سکتی ہے۔ یہ مکمل طور پر سمجھ میں آتا ہے۔ اس کے بازو میں درد ہے، اس کا ابھی آپریشن ہوا ہے، اور اسے ہلاتے ہوئے ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے اس سے نقصان ہو رہا ہو۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر]

آپ کو دی جانے والی مشقیں علاج ہیں، اختیاری اضافی نہیں۔ آپریشن کے بعد شروع ہونے والی پریشانی کے بارے میں بتانے کے قابل ہے۔ جو لوگ کندھے کے آپریشن کے بعد ہفتوں میں پریشان یا افسردہ ہو جاتے ہیں ان کے ہسپتال میں واپس جانے کا امکان زیادہ ہوتا ہے، عام طور پر درد کی وجہ سے جس کی انہیں توقع نہیں تھی۔ اس کی توقع کرنا، اور اس کے لیے منصوبہ بنانا، زیادہ تر جواب ہے۔

اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کو آپریشن کرانا چاہیے یا نہیں۔ یہ آپ کو اس کے لئے تیار کس طرح بدلتا ہے۔

عادت جو سب سے زیادہ مدد کرتی ہے: ہر روز آہستہ آہستہ حرکت کرنا

آپ کے سرجن سے مشقیں یا ہاتھ کا **معالجہ** جان بوجھ کر چھوٹے اور جان بوجھ کر بزرگ ہیں۔ وہ دن میں کئی بار کرنے کے لئے بنائے جاتے ہیں، آپ کو دی گئی حدود کے اندر، چاہے آپ کو اس کی طرح محسوس ہو یا نہیں۔ کچھ تجاویز جو اسے آسان بناتی ہیں:

• انہیں گھڑی کے مطابق کریں، نہ کہ اپنے جذبات کے مطابق۔ انہیں کسی ایسی چیز سے جوڑیں جو آپ پہلے سے کرتے ہیں: ہر کھانے کے بعد، یا ہر بار جب آپ چائے بناتے ہیں۔

• کچھ تکلیف کی توقع کریں اور فرق جانیں۔ آپ کو اس میں آباد کے طور پر آسان ہے کہ ایک کھینچ ٹھیک ہے۔ تیز درد جو بڑھ جاتا ہے، یا درد جو بعد میں گھنٹوں کے لئے اٹھایا رہتا ہے، نہیں ہے، اور اس کا مطلب ہے کہ آپ کو آرام کرنا چاہئے اور ہمیں بتائیں۔

• آپ کے سر میں تحریک کی مشق خاموشی سے بیٹھنا اور مٹھی کو موڑنے کا تصور کرنا، تفصیل سے، دن میں کئی بار، عجیب لگتا ہے، لیکن یہ دکھایا گیا ہے کہ مٹھی کے فریکچر کے بعد نقل و حرکت، گرفت اور کام کو بہتر بناتا ہے [10]۔ جی ہاں، دماغ حرکت کی مشق کرتا ہے یہاں تک کہ جب جوڑا ابھی تک نہیں کر سکتا۔ مشقوں کے ہر سیٹ سے پہلے اسے آزمائیں۔

• آپ کے باقی آگے بڑھنے رکھیں۔ ہر روز چلیں۔ بازو پھانسی میں ہے، آپ نہیں ہیں۔

آسان چیزیں جو مدد کرتی ہیں

• اپنی نیند کی حفاظت کریں۔ ناقص نیند اور درد ایک دوسرے کو کھاتے ہیں، اور خاص طور پر کندھے کی سرجری کے بعد نیند مشکل ہے۔

نیند، درد اور بحالی اس صفحے پر عملی اقدامات موجود ہیں۔

• اپنے درد کے خاتمے کا استعمال کریں جیسا کہ مقرر کیا گیا ہے پہلے دنوں میں، اس وقت تک انتظار کرنے کے بجائے جب تک درد شدید نہ ہو اور پھر اس کا پیچھا کریں۔ دیکھیں **آپریشن کے بعد درد کا انتظام کرنا**۔

• معمولات پر عمل کریں۔ معمول کے وقت اٹھیں، کپڑے پہنیں، معمول کے اوقات میں کھانا کھائیں۔ بغیر شکل کے دن وہ دن ہوتے ہیں جب درد خلا کو بھر دیتا ہے۔

• اپنی پسند کی موسیقی سنیں۔ یہ کوئی عام بات نہیں ہے۔ ایک بے ترتیب آزمائش میں، جو مریضوں نے کندھے کی تبدیلی کی سرجری کے دوران موسیقی تھراپی کا استعمال کیا تھا ان میں درد اور تشویش کے اسکور میں ان لوگوں کے مقابلے میں زیادہ کمی تھی جنہوں نے نہیں کیا تھا [11]۔ جی ہاں، انتظار کے علاقے میں اور گھر میں ہیڈ فون مفت ہیں۔

• آہستہ سانس لینا۔ چار سیکنڈ میں، چھ سیکنڈ باہر، چند منٹ کے لئے، ایک دن میں کئی بار اور جب بھی درد spikes۔ یہ الارم کو کم کرنے کا تیز ترین طریقہ ہے۔

• رابطے میں رہیں۔ ایک ہاتھ کا ہونا الگ تھلک کرنے والا ہے۔ دوروں اور لفٹوں کو ہاں کہیں، اور لوگوں کو ان چیزوں میں مدد کرنے دیں جن کے لیے دو ہاتھوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

الکل اور کیفین سے ہوشیار رہیں جس سے نیند خراب ہوتی ہے اور بے چینی زیادہ ہوتی ہے۔
ترقی کا اندازہ ہفتوں میں لگائیں، دنوں میں نہیں۔ بحالی سیدھی لکیر نہیں ہے۔ تیسرے ہفتے میں ایک برا دن ایک ناکام آپریشن نہیں ہے۔

اگر آپ پہلے سے ہی تشویش یا ڈپریشن کے ساتھ رہتے ہیں

ہمیں بتائیں۔ یہ عام ہے، یہ آپریشن سے بچنے کی ایک وجہ نہیں ہے، اور اس کے بارے میں جاننا ہمیں اس کے ارد گرد منصوبہ بندی کرنے کی اجازت دیتا ہے۔

- اپنی دو لائی لینا جاری رکھیں۔ آپریشن سے پہلے اینٹی ڈپریشن یا اضطراب کی دوائیوں کا استعمال بند نہ کریں جب تک کہ ڈاکٹر آپ کو ایسا کرنے کا حکم نہ دے۔ اچانک رکنے سے آپریشن کے آس پاس کے دن مشکل ہو جاتے ہیں۔
- دن سے پہلے اپنے سپورٹس لائن اپ۔ اگر آپ کسی ماہر نفسیات یا مشیر سے ملتے ہیں تو انہیں اپنی سرجری کی تاریخ بتائیں۔ اگر آپ ایسا نہیں کرتے ہیں، اور آپ ایسا کرنا چاہتے ہیں، تو آپ کا جی پی اس کا بندوبست کر سکتا ہے۔
- پریشانی کا علاج کرنے سے بازو کو مدد ملتی ہے۔ پریشانی یا ڈپریشن کے مریضوں میں جو گھومنے والے مینڈک کی مرمت کر رہے ہیں، سرجری کے آس پاس کے ہفتوں میں موڈ کے مسئلے کا علاج نہ صرف تکلیف میں بلکہ پہلے تین مہینوں میں کندھے کی نقل و حرکت اور کام میں بھی بہتری آتی [12]۔ جی ہاں۔ آپ کا دماغ اور آپ کے کندھے الگ الگ منصوبے نہیں ہیں۔

مدد طلب کی جائے

کمرے کو کال کریں اگر:

- درد اس سے کہیں زیادہ شدید ہے جس کی آپ کو توقع کی گئی تھی، یا اس وقت تک بہتر نہیں ہو رہا ہے جب آپ کو بتایا گیا تھا کہ یہ ہونا چاہئے
- آپ درد کی وجہ سے نہیں بلکہ خوف کی وجہ سے اپنے آپ کو مشقیں کرنے سے قاصر پاتے ہیں
- آپ کے آپریشن کے بعد آپ کو نئی پریشانی یا کم مزاج محسوس ہوتا ہے جو آپ کو نہیں اٹھا رہا ہے
- اگر آپ کے کم مزاج یا پریشانی دو ہفتوں سے زیادہ جاری رہتی ہے، اگر آپ بالکل نہیں سو رہے ہیں، یا اگر آپ نے وہ کام کرنا چھوڑ دیا ہے جو آپ عام طور پر لطف اندوز ہوتے ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔
- اپنے آپ کو نقصان پہنچانے کے خیالات لائف لائن پر کال کریں 13 11 14، کسی بھی وقت، یا 000 ہنگامی حالت میں۔

مزید گہرائی میں

یہ سیشن اس قارئین کے لئے ہے جو خلاصہ کے بجائے ثبوت چاہتا ہے۔ دماغ اور آرتھوپیڈک ریکوری پر تحقیق میں تیزی سے اضافہ ہوا ہے، اور ایماندار تصویر زیادہ باریک ہے، اور زیادہ امید افزا ہے، اس سے کہ ”خوفناک لوگ بدتر کرتے ہیں“۔

دماغی صحت آپ کی شروعات کی شکل دیتی ہے، نہ صرف یہ کہ آپ کہاں ختم ہوتے ہیں

پلوٹن روٹریٹر کوف کی مرمت سے گزرنے والے مریضوں میں، آپریشن سے پہلے کی ذہنی صحت کی حالت نے کسی بھی عنصر کا بنیادی درد، فکشن اور اطمینان کے اسکور کے ساتھ سب سے مضبوط ایسوسی ایشن ظاہر کیا، اس سے پہلے کہ کسی بھی چیز پر آپریشن کیا گیا ہو۔ [1]۔ جی

ہاں۔ یہ اس کے بعد کی ہر چیز کی تشریح کے لئے اہم ہے: اگر آپ کم اسکور سے شروع کرتے ہیں تو، ایک چھوٹا آخری اسکور اب بھی اسی مقدار میں بہتری کی نمائندگی کر سکتا ہے۔

پریشانی اور ڈپریشن راستے کو بدل دیتے ہیں، منزل کو کم

ہب تبادل کے ایک ممکنہ کوہٹ مطالعہ میں پایا گیا کہ تشویش اور ڈپریشن کی علامات ناقص نتائج کے ساتھ منسلک تھے، بحالی کے راستے کے ساتھ جو اس طرح کے علامات کے بغیر مریضوں سے مختلف تھے، دونوں گروہوں میں اہم طبی بہتری کے باوجود [2]۔ جی ہاں۔ patellar استحکام سرجری کے بعد، بڑے ڈپریشن ڈس آرڈر کے ساتھ مریضوں، یا ڈپریشن کے ساتھ جو بھی تشخیص نہیں کیا گیا تھا، سرجری سے پہلے اور بعد میں بدتر سکور کی اطلاع دی، لیکن اب بھی آپریشن سے نمایاں طور پر فائدہ اٹھایا۔ [3]۔ جی ہاں۔ ہب آرتھروسکوپ کے دو سال بعد، تشویش یا ڈپریشن کی تاریخ مستقل طور پر غریب مریضوں کی رپورٹ شدہ نتائج کے ساتھ منسلک کیا گیا تھا، جبکہ چلدار ایک کمزور اور کم مسلسل ایسوسی ایشن دکھایا گیا تھا [4]۔

بار بار پٹرن ایک فلیٹ ایک کے بجائے ایک منتقل شدہ منحنی خطوط ہے: فائدہ حقیقی ہے، اور یہ ایک کم نقطہ نظر سے پایا جاتا ہے۔

یہ ایک اصول نہیں ہے

اوپری ٹانگوں کے دو مطالعہ کسی بھی سادہ کہانی کو پیچھے دھکیلتے ہیں۔ انگوٹھے کی بنیاد arthroplasty کے بعد، ڈپریشن کی ایک تاریخ مریض کی رپورٹ نتائج خراب کرنے کے لئے نہیں لگ رہا تھا [5]۔ جی ہاں۔ اور بازو میں دردناک اعصابی اختتام (نیوروما) کے لئے سرجری میں، کم پری آپریشنل ذہنی صحت کے اسکور کے ساتھ مریضوں نے درد میں اسی طرح کی یا زیادہ بہتری کی اطلاع دی، اور فنکشن میں اسی طرح کی بہتری، [6]۔ جی ہاں۔ مزاج ایک عنصر ہے، فیصلہ نہیں۔

قابل ترمیم حصہ نقل و حرکت کا خوف ہے

نفسیاتی عنصر جس کا سب سے واضح کلینیکل نتیجہ ہے کینسیو فوبیا، یہ خوف کہ حرکت سے نقصان پہنچے گا۔ ایک dislocating کندھے کے arthroscopic استحکام کے بعد، kinesiophobia منفی فعال بحالی اور ٹھیلوں میں واپسی کو متاثر کیا [7]۔ جی ہاں۔ ایک متعلقہ خصوصیت، درد کی تباہی (درد سے بدترین توقع کرنے کی عادت)، بڑھتی ہوئی سرجری کے چھ ماہ بعد عدم اطمینان کی پیش گوئی کی [8]۔ جی ہاں۔ اور آرتھروسکوپ کندھے کے استحکام کے بعد کے ہفتوں میں، مریضوں کو جو نئی پریشانی یا افسردگی کا سامنا ہوا تھا ان میں 90 دن کے اندر اندر دوبارہ داخل ہونے کا نمایاں طور پر زیادہ خطرہ تھا۔ [9]۔

یہ اس صفحے پر مشورے کے پیچھے نتائج ہیں گھڑی کے ساتھ آگے بڑھنے کے لئے، تکلیف کی توقع کرنے کے لئے، اور اس پر میٹھنے کے بجائے ہمیں نئی تشویش کے بارے میں بتانے کے لئے۔

اصل میں کیا مدد کرتا ہے، مناسب طریقے سے تجربہ کیا

تین مناسب طریقے سے بے ترتیب موازنہ کے بارے میں جاننے کے قابل ہیں۔ ڈسٹل ریڈس فریکچر کے بعد معیاری علاج میں موٹر امیجری (حرکت کی منظم ذہنی مشق) شامل کرنا صرف معیاری علاج کے مقابلے میں بہتر فنکشن، گلانی کی توسیع اور گرفت کی طاقت [10]۔ جی ہاں۔ کندھے کی تبدیلی کے دوران موسیقی تھراپی نے معمول کی دیکھ بھال کے مقابلے میں درد اور اضطراب کے اسکور میں نمایاں طور پر زیادہ کمی پیدا کی [11]۔ جی ہاں۔ اور پریشانی یا ڈپریشن کے مریضوں میں جو روٹریٹریج کی مرمت سے گزر رہے ہیں، ڈولوسٹین کے ساتھ علاج، ایک ایٹمی ڈپریشنٹ بھی درد کے لئے استعمال کیا جاتا ہے، پریشانی اور پریشانی میں بہتری اور پہلے تین مہینوں میں حرکت اور فعال اسکور کی حد بھی، غنودگی یا قے کی قیمت پر تقریباً ایک مریض میں چھ [12]۔

ان میں سے کوئی بھی علاج نہیں ہے اور آخری آپ کے جی پی یا ماہر نفسیات کے لئے ایک نسخہ کا فیصلہ ہے، اپنے آپ کو شروع کرنے کے لئے کچھ نہیں۔ لیکن یہ تینوں مل کر ایک ہی چیز کو تین سمتوں سے ظاہر کرتے ہیں: دماغ بحالی میں ایک بے بس ناظر نہیں ہے، اور اس کے ساتھ کام کیا جا سکتا ہے۔

سوالناموں پر ایک نوٹ

آپ سے آپریشن سے پہلے ذہنی صحت سے متعلق ایک مختصر سوالنامہ بھرنے کو کہا جاسکتا ہے۔ یہ ایک ایسا امتحان نہیں ہے جس میں آپ ناکام ہو سکتے ہیں۔ مشترکہ تبدیلی سے پہلے اسکریٹنگ ٹولز کا موازنہ کرنے والے ایک مطالعے سے پتہ چلا ہے کہ ایک مختصر معیاری ذہنی صحت کا اسکور کمزور نتائج کے خطرے میں مبتلا مریضوں کی نشاندہی کرنے میں لچک کے سوالنامے سے بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتا ہے۔ [13]۔ جی ہاں۔ پوچھنے کا مقصد مدد کی منصوبہ بندی کرنا ہے، یہ فیصلہ کرنا نہیں کہ کس پر آپریشن کیا جائے۔

حوالہ جات

- [1] اسٹریبل بی این، ساہو ایس، ژانگ سی، کوگن سی جے، فارو ایل ڈی، گیلوٹ جی جے، اور دیگر۔ ریوٹرن روٹریٹریجف کی مرمت سے گزرنے والے مریضوں میں یس لائن درد، فکشن اور اطمینان کے ساتھ پری آپریشن مریضوں کی ذہنی صحت کی حیثیت، معاشری آبادیاتی اور کلینیکل خصوصیات کی انجمن۔ جی کندھے کوہنی سرجری 2026۔ <https://doi.org/10.1016/j.jse.2026.05.007>
- [2] Alders MB, Ligthart MJ, Temmerman OP, Benner JL, van der List JP, Kerkhoffs GM, et al [2] گزرنے والے مریضوں میں اضطراب اور افسردگی کی علامات خراب نتائج کے ساتھ وابستہ ہیں: ایک ممکنہ ہم آہنگی کا مطالعہ۔ J آرٹروپلاسٹی۔ <https://doi.org/10.1016/j.arth.2025.06.013>. e4.132-40:(1)41;2026
- [3] Greif DN, Castle P, Jain S, Ramirez G, Mannava S, Maloney M, et al [3] مریضوں کو پیٹیلر استحکام کی سرجری کے بعد ناقص نتائج کا خطرہ ہے۔ ISAKOS. 2026;18:101080۔ <https://doi.org/10.1016/j.jisako.2026.101080>
- [4] کوئن ایم، مورسی پی، پیمانی سی، مارکیز گارسیا جے، آن بی، جانگ ایچ، اور دیگر۔ 2 سال کی فالو اپ میں ہپ آرٹھرو سکوپ کے بعد مریضوں کی اطلاع کردہ نتائج پر اضطراب اور افسردگی کی تاریخ کا اثر۔ آرٹھروپڈی لکھیلوں میڈ. 2026;14(2):14۔ <https://doi.org/10.1177/23259671251407329>
- [5] محمد او ایم، ڈوگن جے ایل، بینز کے ای، ہارپر سی ایم، روزینٹل ٹی ڈی، شوجی ایم ایم۔ انگوٹھے کی کارپو میٹاکارپال آرٹھروپلاسٹی کے بعد مریضوں کے ذریعہ رپورٹ کردہ نتائج پر افسردگی اور ایٹنی ڈپریشنٹ علاج کا اثر۔ جی اینڈ سرگ گلوب آن لائن. 2026;8(3):100989۔ <https://doi.org/10.1016/j.jhsg.2026.100989>
- [6] منصور اے، خان ایم، مکر ایگ سی، یو جے جی، گیلادی اے ایم۔ ریجنیٹو پرڈی اعصابی انٹرفیس سرجری کے بعد نتائج اور پری آپریشنل ذہنی صحت کے ساتھ ایسوسی ایشن: اوپری بالائی اعضاء کے نیورومس کا پسید تجزیہ۔ جی اینڈ سرگ گلوب آن لائن. 2026;8(3):100985۔ <https://doi.org/10.1016/j.jhsg.2026.100985>
- [7] Altay N, Özdemir E, Topsakal FE, Şahbat Y, Demirel E. glenohumeral [7] مرمت کے بعد بحالی اور کھیل میں واپسی پر kinesiophobia کا اثر: کم از کم 1 سال کی پیروی۔ بی ایم سی پٹھوں اور ہڈیوں کی خرابی۔ <https://doi.org/10.1186/s12891-026-09567-6>. (1)27;2026
- [8] Maؤ-جیانگ Y، Xian کیو، ہان فینگ HAA، Al-Goshae Y، Xiao-Xue X، catastrophizing اور cervical ڈسک herniation میں postoperative اطمینان: ایک 6 ماہ کے امکانات cohort کے مطالعہ۔ بی ایم سی پٹھوں اور ہڈیوں کی خرابی. 2026;27(1):۔ <https://doi.org/10.1186/s12891-026-09541-2>
- [9] لوٹی ڈی سی، برین جے سی، جانسن اے ایچ، پٹرین ایم اے، ریڈینیاک ڈی ای، لاشگری سی جے، اور دیگر۔ آرٹھرو سکوپک کندھے کی استحکام کی سرجری کے بعد نئے شروع ہونے والی پریشانی اور افسردگی کے خطرے کے عوامل۔ JSES Int. 2026;10(2):101413۔ <https://doi.org/10.1016/j.jseint.2025.101413>
- [10] کلانجی ایم جی، انالی اکبابا والی، گون ایم ایف۔ ڈسٹل شعاع ٹوٹنے والے مریضوں میں فنکشنلٹی، درد، کینسیو فوبیا، اور معیار زندگی پر موثر امیجری کا اثر: ایک بے ترتیب کنٹرول ڈبل بلائنڈ مطالعہ۔ جی اینڈ ترامیم 2025;38(4):35-726۔ <https://doi.org/10.1016/j.jht.2025.02.018>

[11] Kim RY, Nam HH, Stouffer JW, Myers CA, Hassenbein SE, Updegrave GF, et al [11] کل کندھے کی آرتھروپلاسٹی سے گزرنے والے بالغ مریضوں میں موسیقی تھراپی مداخلت کے درد اور اضطراب پر اثر پر ایک ممکنہ بے ترتیب کنٹرول ٹرائل - JSES Int. <https://doi.org/10.1016/j.jseint.2025.101438>.101438:(2)10;2026

[12] ہان ایس سی، ہان جے، من یو کے، ہان جے ڈبلیو، جھونگ ایچ جے، اوجی ایچ۔ اضطراب یا افسردگی کے مریضوں میں آرتھروسکوپک روٹریمنڈف کی مرمت کے بعد ڈولوسٹین ابتدائی کلینیکل نتائج میں بہتری لاتا ہے جس میں تحریک کی حد، فنکشنل اسکور، درد اور نفسیاتی پریشانی شامل ہیں۔ ایم جے اسپورٹس میڈ۔ 2026؛ 54 (6): 43-1333۔ [/https://doi.org/10.1177/03635465261430918](https://doi.org/10.1177/03635465261430918)

[13] میگافو ایم، سولویٹو ایم جے، کارنیلو آر، میکاچی ایچ۔ انتخابی کل گھٹنے اور ہیب آرتھروپلاسٹی کے بعد خراب نتائج کے امکانات کی نشاندہی کرنے کے لئے مریضوں کے ذریعہ رپورٹ کردہ نتائج کی پیمائش انفارمیشن سسٹم گلوبل ہیلتھ انسٹرومنٹ دماغی صحت ٹی اسکور بمقابلہ بریف کچ اسکیل کی تاثیر۔ ل آرتھروپلاسٹی۔ <https://doi.org/10.1016/j.arth.2025.09.034>.90-1384:(5)41;2026