



کارپل ٹنل مشقیں
4.0 © ① © Kieran Hirpara

کارپل ٹنل مشقیں

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۔

توسیع بحالی کے ساتھ مل کر تیار کیا گیا

اناٹومی

سرجری کے بعد، جلد کے نیچے رباط کے شفا بخش کناروں میں عام طور پر کم از کم چار سے چھ ہفتوں تک تکلیف ہوتی ہے۔ آپریشن کے بعد ہتھیلی کے ہر ایک طرف عارضی طور پر تکلیف ہوتی ہے جہاں رباط ہڈیوں سے منسلک ہوتا ہے اور اسے ستون درد کہا جاتا ہے۔ یہ عام طور پر آہستہ آہستہ حل ہوتا ہے۔

عمومی

- خاص طور پر پہلے ہفتے کے دوران اپنے ہاتھ کو دل کی سطح سے زیادہ سے زیادہ بلند رکھیں۔
- سخت مٹھی / گرفت سے گریز کریں۔
- بار بار پکڑنے والے کاموں سے گریز کریں۔
- بھاری چیزوں کو اٹھانے سے گریز کریں۔
- کمپن والی مشینوں / کاموں سے گریز کریں جیسے گھاس کاٹنے
- پہلے ہفتے کے لئے ڈرائیونگ کی حد

ڈریسنگ

سوچن کو کنٹرول کرنے اور کارپل قوس کی حملت کرنے کے لئے ان ٹیوں کا اطلاق کریں، جیسا کہ آپ کے معالج نے بتایا ہے۔
کینسیوٹینگ
کوبان
ٹیوب گروپ

مجھے اپنے ہاتھ کا کتنا استعمال کرنا چاہیے؟

ہم سفارش کرتے ہیں کہ آپ ہلکے سے اعتدال پسند کاموں کے لئے اپنے ہاتھ کا استعمال کریں، لیکن اس صفحے پر عمومی کے تحت بیان کردہ احتیاطی تدابیر پر عمل کریں۔

کیا میرا رباط دوبارہ ٹھیک ہو جائے گا؟

اصل رباط دوبارہ نہیں لگائے گا، تاہم داغ کی ٹشو تشکیل پائے گی اور ایک جعلی ٹینڈون تشکیل دے گی جو اصل رباط کی طرح ہی کام کرتی ہے۔

ورزشیں

آپ کو مندرجہ ذیل مشقیں انجام دینے کی ضرورت ہوگی۔۔۔ بارنی دن۔

داغ / حساسیت کا انتظام

آپ کے معالج کی طرف سے دکھایا گیا مساج (چھوٹے حلقوں میں) تکلیف اور حساسیت کو کم کرنے میں مدد ملے گی۔
حساس علاقے کو ٹیپ کرنے کی بھی سفارش کی جاتی ہے۔ یہ سب سے بہتر ہے کہ یہ مختصر عرصے کے لئے کثرت سے کریں مثال کے طور پر ہر گھنٹے میں 2-3 منٹ۔
آپ کو سلیکون پیڈ اور / یا دستانے کے ساتھ بھی فراہم کیا جاسکتا ہے تاکہ داغ اور حساسیت میں مدد ملے۔
5. ایکس، ہیلو ورلڈ، اعصابی گلائڈس

حوالہ جات

[1] کوپلی، ایسم (2007) - [پاورپوائنٹ سلائیڈز]، ایکسٹینڈیریہا، لیٹیشن، برسبین، آسٹریلیا۔ [2] گوگل امیجز کی سہولت سے لی گئی تصاویر
مکمل مرحلہ وار بحالی کی منصوبہ بندی کے لئے، دیکھیں **کارپل ٹنل ریلیز بحالی پروٹوکول**۔