



کارپل سرنگ کی رہائی

کارپل سرنگ کی رہائی کے بعد داغ کو حل کرنے اور عمل و حرکت کو بحال کرنے کے لئے اینڈ تھراپی۔

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 پروٹوکول کارپل سرنگ کی رہائی کے بعد آپ کی بحالی کی رہنمائی کرتا ہے ڈاکٹر کیران ہیرپارا کے ساتھ میٹر پرائیویٹ ہسپتال راک ہیملٹن میں۔ یہ بتاتا ہے کہ آپ کے زخم کی شفا کے طور پر کیا توقع کرنا ہے، پہلے ہفتوں کے لئے احتیاطی تدابیر، اور ورزش کا پروگرام جو آپ کے اعصاب اور ٹینڈوں کو آزادانہ طور پر سلانڈنگ رکھتا ہے جب تک کہ سب کچھ طے ہو جائے۔ یہ صفحہ یا اس کی پی ڈی ایف اپنے فزیوتھیراپسٹ یا اینڈ تھراپسٹ کے پاس لے جائیں تاکہ آپ کی بحالی کو مربوط کیا جاسکے۔

اگر آپ کو آپریشن کے بعد اپنے زخم کے بارے میں کوئی خدشات ہیں تو، کمروں سے رابطہ کریں۔ زخم کی تصویر لینا اور جائزہ لینے کے لئے اسے ای میل کرنا اکثر مددگار ثابت ہوتا ہے۔

کیا توقع کریں

آپ کے زخم کی دیکھ بھال پریکٹس کی وضاحت کی جاتی ہے **زخم کی دیکھ بھال** رہنمائی۔ کلائی میں اعصاب اور ٹینڈوز ایک دوسرے کے قریب چلتے ہیں، بالکل اسی جگہ جہاں سرجری شفا دیتی ہے، اس لیے اس صفحے پر مشقیں اہم ہیں: اعصاب اور ٹینڈوز کو سلانڈنگ میں رکھنا انہیں شفا بخش نشو سے چمکنے سے روکتا ہے جیسے آپ کا زخم ٹھہرتا ہے۔

آزاد رباط کے شفا بخش کنارے کم از کم چار سے چھ ہفتوں تک نرم رہتے ہیں۔ کھجور کے دونوں اطراف (جہاں رباط ہڈیوں سے منسلک ہوتا ہے) میں نرمی بھی عام ہے۔ اسے ”ستون درد“ کہا جاتا ہے اور یہ آہستہ آہستہ ختم ہو جاتا ہے۔ رباط خود دوبارہ شامل ہونے کے لئے نہیں ہے: داغ کی نشو ایک ”جھوٹ رباط“ بناتی ہے جو ایک ہی کام کرتی ہے، یہی وجہ ہے کہ رہائی عصب کو غیر مستحکم چھوڑنے کے بغیر آزاد کر دیتی ہے۔

کارپل ٹیل کی رہائی کے بعد مریضوں کی پیروی کرنے والے مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ کس طرح پیش گوئی کی جاسکتی ہے کہ یہ نرمی ختم ہو جاتی ہے: آپریشن کے ایک ماہ بعد تقریباً دس میں سے چار افراد اب بھی ستون کی قسم کی تکلیف محسوس کرتے ہیں، تین ماہ میں تقریباً چار میں سے ایک، اور بارہ ماہ تک یہ تقریباً تمام ہاتھوں میں آباد ہو چکا ہے (پولسن اینڈ ٹیلنیل، 1996)۔ اگر آپ کی ہتھیلی کے کنارے آپریشن کے چند ہفتوں بعد بھی نرم ہیں تو یہ شفا یابی کا ایک معمول کا حصہ ہے، کوئی خرابی کی علامت نہیں۔

ہاتھ کی طاقت ایک اچھی طرح سے بیان کردہ وصولی منحنی خطوط پر عمل کرتی ہے۔ ایک اکثر حوالہ کردہ مطالعہ میں، گرفت کی طاقت سرجری کے تین ہفتوں بعد اس کی پری آپریٹو سطح کا تقریباً ایک چوتھائی تھی اور چھ ہفتوں تک تقریباً three تین چوتھائی تھی، تین ماہ تک اس کی پری آپریٹو سطح پر واپس آگئی، اور اس سے چھ ماہ تک اس سے تجاوز کر لئی۔ پیچ کی طاقت جلد بحال ہو جاتی ہے، چھ ہفتوں تک اس کی پری آپریٹو

سطح کے قریب پہنچ جاتی ہے (گیلمین اور دیگر، 1989)۔ لہذا ابتدائی ہفتوں میں گرفت میں عارضی کمی کی توقع کی جاتی ہے۔ یہ آپریشن کے ساتھ کسی مسئلے کی بجائے شفا بخش رباط اور ہججور کی عکاسی کرتا ہے، اور جب ستون کی نرمی ختم ہو جاتی ہے تو یہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔

وقت سے پہلے حرکت کرنا جان بوجھ کر ہے، اور ثبوت اس کی تائید کرتے ہیں۔ موجودہ کلینیکل رہنمائی یہ ہے کہ کارپل ٹنل کی رہائی کے بعد کلائی کو معمول کے مطابق سپلنٹ میں نہیں رکھا جانا چاہئے (اے اے او ایس، 2024)، اور شائع شدہ ہینڈ سینٹر پروٹوکولز فوراً انگلیوں، انگوٹھے اور کلائی کی فعال حرکت کو شروع کرتے ہیں تاکہ زخم کی شفا کے دوران ٹینڈوز اور میڈین اعصاب کو گلائڈنگ رکھیں۔ کارپل ٹنل کی رہائی کے بعد بحالی کے ایک کوکریں جائزے سے پتہ چلا ہے کہ بحالی عام طور پر سیدھی ہوتی ہے اور اس کے پیچھے کسی ایک اضافی علاج کا کوئی مضبوط ثبوت نہیں ہوتا ہے، یہی وجہ ہے کہ پروگرام آسان رکھا گیا ہے، اور آپ کے ہاتھ کے معالج نے اسے اپنے ہاتھ کی بحالی کے طریقہ کار کے مطابق کیوں بنایا ہے (پیٹرز اور دیگر، 2016)۔

پہلے ہفتے کے لئے، ہاتھ کو مل کی سطح سے زیادہ سے زیادہ بلند رکھیں؛ کم سوجن کا مطلب کم درد اور ایک آزاد اعصاب ہے۔ آپ کا معالج بھی سوجن کو کنٹرول کرنے اور ہججور کے قوس کی حملت کرنے کے لئے کمپریشن پائسننگ یا ٹیپ (کوبن، Tubigrip یا kinesiotape) لاگو کر سکتا ہے۔

ایک بار جب آپ کا زخم ٹھیک ہو جائے تو ان مشقوں کو کرنے سے پہلے 20 منٹ تک اپنے ہاتھ پر گرمی لگائیں۔ مشقیں مکمل کرنے کے بعد، سوزش کو روکنے کے لئے برف کا اطلاق کیا جاسکتا ہے۔

بعض اوقات ہاتھ یا زخم حساس ہو جاتا ہے۔ یہ نارمل ہے، اور اس سے بچایا جاسکتا ہے یا روزانہ حساسیت سے بچایا جاسکتا ہے: آپ کے آپریشن کے فوراً بعد شروع ہونے والے زخم (یا پتلون) اور ہججور پر آہستہ آہستہ ٹیننگ اور رگڑنا۔ یہ ”حسی فیڈبک“ اعصاب کو معمول کے مطابق چھونے اور ساخت کو پڑھنے کے لئے دوبارہ تربیت دیتا ہے۔ مختصر، بار بار سیشن بہترین کام کرتے ہیں (مثال کے طور پر ہر گھنٹے میں 2-3 منٹ)، اور آپ کا معالج داغ اور حساسیت کو حل کرنے میں مدد کے لئے نسلیکون پیڈیا دستا نے فراہم کر سکتا ہے۔

ایک بار جب زخم مکمل طور پر ٹھیک ہو جائے تو، داغ کی مالش شروع کریں: کٹائی پر مضبوط دائرے لگائیں۔ **زخم کی دیکھ بھال** اس صفحے پر زخموں کے علاج کے بارے میں مزید معلومات ہیں۔

کام اور سرگرمی میں واپس آنا

زیادہ تر لوگ کارپل ٹنل کی رہائی کے چند ہفتوں کے اندر کام پر واپس آ جاتے ہیں، اور وقت بنیادی طور پر اس بات پر منحصر ہوتا ہے کہ آپ کا کام آپ کے ہاتھ سے کیا مطالبہ کرتا ہے۔ 56 مطالعات کے ایک منظم جائزے سے معلوم ہوا کہ میز پر بنی یا غیر دستی کرداروں میں کام کرنے والے افراد سرگرمی کے بعد درمیانی طور پر تین ہفتوں کے بعد کام پر واپس چلے گئے (ایک سے چھ ہفتوں کی اطلاع دی گئی)، جبکہ دستی کرداروں میں کام کرنے والوں کو تقریباً ساڑھے پانچ ہفتوں کا درمیانی عرصہ لگا (تقریباً تین سے چودہ ہفتوں کی اطلاع دی گئی)۔ بہت سے افراد مکمل فرائض کو دوبارہ شروع کرنے سے پہلے ترمیم شدہ یا ہلکی فرائض پر چلے واپس آئے (نیونلٹن اور دیگر، 2018)۔ ان اعداد و شمار کو ایک آخری تاریخ کے بجائے ایک رہنما کے طور پر علاج کریں: آپ کے لئے صحیح وقت آپ کے زخم، آپ کے آرام اور ذیل میں احتیاطی تدابیر پر منحصر ہے۔

ایک عملی گائیڈ کے طور پر، آپ عام طور پر ایک خاص کام پر واپس آنے کے لئے تیار ہیں جب:

• آپ کا زخم بھر گیا ہے اور دباؤ برداشت کرتا ہے یا اس سے رابطہ کرتا ہے جس میں کام شامل ہوتا ہے۔

• آپ نیچے دی گئی احتیاطی تدابیر کے اندر ہاتھ کو آرام سے استعمال کر سکتے ہیں، اور

• آپ کے کردار میں کسی بھی بھاری گرفت، لفٹنگ یا کمپن کی نمائش احتیاطی تدابیر کے خاتمے تک انتظار کرتی ہے۔

اگر آپ کا کام بھاری، بار بار چلنے والا یا کمپن والے اوزار شامل ہے تو، آپ کے آپریشن کے بعد کے جائزے میں اس کا ذکر کریں تاکہ واپسی کی تاریخ اور اس دوران میں کسی بھی ترمیم شدہ فرائض کی منصوبہ بندی آپ کے آجر کے ساتھ کی جاسکے۔

احتیاطی تدابیر اور حدود

آپ کے ہاتھ کا ہلکا فنکشنل استعمال روزمرہ کی زندگی کے کاموں جیسے خود کی دیکھ بھال، کھانا کھلانے، لباس پہننے، لکھنے اور ٹائپ کرنے کے لئے حوصلہ افزائی کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ، ابتدائی ہفتوں کے لئے حدود یہ ہیں:

آپریشن کے بعد 6 ہفتوں تک کوئی لفٹنگ، پکڑنے، وزن اٹھانے یا کمپن والی مشینری (مثال کے طور پر بجلی کے اوزار یا گھاس کاٹنے والی مشین) کا استعمال نہیں کرنا۔

ڈرائیونگ پہلے 1-2 ہفتوں کے لئے محدود ہے، یا جب تک آپ مکمل مٹھی حاصل نہیں کر سکتے ہیں۔

آپ کے فزیوتھیراپسٹ کے لئے:

انتظامیہ

پریکٹس کے زخم کی دیکھ بھال کے رہنمائی کے مطابق زخم کی دیکھ بھال

پہلے ہفتے میں دل کی سطح سے زیادہ سے زیادہ اونچائی؛ دباؤ پانسٹنگ / ٹیپنگ (کوبن، Tubigrip، kinesiotape) سوجن کنٹرول اور کارپل قوس حمایت کے لئے کے طور پر اشارہ

زخم کی شفا یابی کے دوران اعصاب اور tendons کے چپکنے کو روکنے کے لئے ذیل میں مشق کارڈ کے مطابق ٹینڈون گلائڈنگ اور میڈین اعصاب گلائڈنگ پروگرام

زخم بھرنے کے بعد: ورزش سے پہلے 20 منٹ تک ہاتھ کو گرم کریں؛ ورزش کے بعد سوزش کو روکنے کے لئے برف لگائیں۔

آپریشن کے فوراً بعد سے روزانہ حساسیت ختم کرنا: زخم (ڈریسنگ) اور ہتھیلی پر ہلکے سے ٹیپنگ / رگڑنا، تاکہ اعصاب کو رابطے اور ساخت کو معمول پر لانے کی اجازت دی جاسکے

زخم کے مکمل طور پر شفا ہونے کے بعد داغوں کا مساج (انجیکشن کے اوپر مضبوط حلقے)

حفاظتی اقدامات

ہاتھ کا ہلکا فنکشنل استعمال روزمرہ کی زندگی کی سرگرمیوں کے لئے حوصلہ افزائی کی جاتی ہے (خود کی دیکھ بھال، کھانا کھانا، لباس پہننا، لکھنا، ٹائپ کرنا)

آپریشن کے بعد 6 ہفتوں تک کوئی لفٹنگ، گرفت، وزن برداشت یا کمپن مشینری (جیسے بجلی کے اوزار، گھاس کاٹنے والی مشین) کا استعمال نہیں

پہلے 1-2 ہفتوں کے لئے محدود ڈرائیونگ، یا جب تک مکمل مٹھی حاصل نہیں کی جاتی ہے

ثبوت ثبوت

غیر متحرک: کارپل سرنگ کی رہائی کے بعد معمول کے بعد پوسٹ آپریٹو اسپلنٹنگ کے خلاف اعتدال پسند ثبوت ہے (اے اے او ایس سی پی جی، 2024)۔ ورزش کارڈوں کے مطابق ابتدائی متحرک حرکت مطلوبہ ڈیفالٹ ہے۔

بجالی کے معاون: کوکریں جائزہ میں انفرادی پوسٹ سی ٹی آر بجالی کے علاج کے لئے محدود، کم یقین دہانی کے شواہد پائے گئے (پیٹرز اور دیگر، 2016)؛ پروٹوکول بنانے کے بجائے مریض کو ایڈجسٹ کرنے کے لئے پروگرام تیار کریں

طاقت کی بحالی: 3 ہفتوں میں پری آپریشن کی سطح کا 28% اور 6 ہفتوں میں 73% کی گرفت کی توقع ہے، 3 ماہ تک پری آپریشن کی سطح پر واپس آنا اور 6 ماہ تک اس سے تجاوز کرنا۔ پیچ تیزی سے بازیافت ہوتا ہے (96% 6 ہفتوں میں) (کیلیمین اور دیگر، 1989)

کام پر واپسی: غیر دستی کام کے لئے درمیانی 21 دن (رنج 7-41)، بمقابلہ دستی کام کے لئے 39 دن (رنج 18-101)؛ پہلے ترمیم شدہ فرائض (نیوٹلن اور دیگر، 2018)

ستون درد: 41% میں 1 مہینے، 25% میں 3 ماہ اور 6% میں 12 ماہ کے بعد کھلی رہائی (Povlsen & Tegnell، 1996)

یہ آپ کے ہینڈل سے مشقیں ہیں، ہر کارڈ پر بیان کے طور پر کارکردگی کا مظاہرہ۔ یہ ورزش پروگرام سارہ فیرل، BOccThy AHT (پیشہ ورانہ تھراپسٹ اور تسلیم شدہ ہینڈ تھراپسٹ) کے ساتھ مل کر لکھا گیا تھا، جس میں روبی ڈولن، تسلیم شدہ ہینڈ تھراپسٹ، توسیع بحالی کی اضافی پوسٹ آپریشنل رہنمائی تھی۔

آپ کی مشقیں

یہ آپ کے ہینڈل سے مشقیں ہیں۔ انہیں صرف ڈاکٹر ہمہارا اور آپ کے ہاتھ کے معالج کی رہنمائی کے مطابق شروع کریں، جو بھی حد اور حدود آپ کو دی گئی ہیں اس کے اندر رہیں۔ مٹھی کی پیچ اور دو یونڈن-گلائڈ سیریز یونڈن اور آزاد اعصاب کو آزادانہ طور پر منتقل کرتی ہیں تاکہ وہ شفا یابی کے داغ میں چپک نہ جائیں؛ یہ ابتدائی طور پر آرام کے اندر اندر شروع ہوتا ہے۔ درمیانی اعصابی گلائڈ کو اس لئے شامل کیا جاتا ہے کہ اعصابی گلائڈ کو باندھنے کے بجائے سلایڈ کیا جاسکے، اور انگوٹھے کی مخالفت اس چوٹ کو دوبارہ بناتی ہے جو پہلے سے کمزور ہوتی ہے۔ ہاتھ کی ہتھیلی کے نشان پر براہ راست چند ہفتوں تک حساسیت کی توقع کی جاتی ہے۔ انگلیوں میں تیز یا برقی درد کا سبب بننے والی کسی بھی چیز کو روکیں۔

آپ کے پروٹوکول کے بعد

یہ پروٹوکول پریکٹس کے عام بحالی کے مشورے کے ساتھ کام کرتا ہے: دیکھیں آپریشن کے بعد درد کا انتظام کرنا، زخم کی دیکھ بھال اور ہاتھ تھراپی کی بنیادی باتیں۔ جی ہاں۔ آپریشن خود کے لئے، دیکھیں کارپل سرنگ کی رہائی۔

حوالہ جات

- [1] پٹرز ایس، صفحہ Coppieters MW، MJ، راس M، جانسن V. کارپل سرنگ کی رہائی کے بعد بحالی۔ کوکریں ڈیٹابیس آف سسٹمٹک ریویوز۔ CD004158:2:2016 - <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26884379/> [2] امریکن اکیڈمی آف آرٹھوپڈک سرجنز۔ کارپل ٹنل سندروم کا انتظام شواہد پر مبنی کلینیکل پریکٹس گائیڈ لائن۔ 2024 اپ ڈیٹ - <https://www.aaos.org/quality/quality=programs> /upper-extremity-programs/carpal-tunnel-syndrome
- [3] نیوٹن ایل، سیونز ایم، واروک ڈی، ایڈمز جے، واکربون کے۔ کارپل ٹنل کی رہائی کے بعد بیماری کی غیر موجودگی: ادب کا ایک منظم جائزہ۔ اسکینڈج ورک انوائرن ہیلتھ - 567-577: (6)44:2018 - <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6215485/> [4] ٹیلیمین ایچ، کان ڈی، جی وی، کشنر ایس ایچ، بوٹے ایم جے۔ کارپل سرنگ کی رہائی کے بعد چوٹ اور گرفت کی طاقت کا تجزیہ۔ لہینڈ سرج ام۔ 864-863: (5)14:1989 - <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2794407/> [5] Brigham اور خواتین کے ہسپتال بحالی کی خدمات کے محکمہ۔ دیکھ بھال کا معیار: کارپل ٹنل ریلیز۔ 2007 (پولسن اور ٹیلیمین، 1996 کے بعد ستون درد قدرتی تاریخ کے اعداد و شمار) - <https://www.brighamandwomens.org/assets/BWH/patients-and-families/rehabilitation-services/pdfs/wrist-carpal-tunnel-release-pt.pdf>