



ڈسٹل بائسپس ٹینڈنٹ کی مرمت

ڈسٹل بائسپس ٹینڈنٹوں کو اس کی ہڈی کے نشان سے دوبارہ جوڑ دیا گیا ہے جو کہ کہنی کے شعاع پر 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۔

یہ پروٹوکول آپ کی بحالی کی رہنمائی کرتا ہے سرجیکل بحالی کے بعد ایک ٹوٹا ہوا ڈسٹل بائسپس ٹینڈنٹ ڈاکٹر کیران ہیرپارا کے ساتھ میٹرپرائیویٹ ہسپتال راک ہیملٹن میں۔ یہ آپ کے گھریلو ورزش کے پروگرام سے شروع ہوتا ہے، اس کے بعد آپ کے فزیوتھیراپسٹ یا پینڈنٹھراپسٹ کے لئے لکھا گیا منظم ٹیکنیکل پروٹوکول ہوتا ہے۔ یہ صفحہ یا اس کی پی ڈی ایف آپ کے پہلے تھراپی کے دورے پر لائیں تاکہ آپ کی بحالی مربوط رہے۔ آپ کا معالج آپ کی صحت یابی کی پیشرفت کے لحاظ سے اس منصوبے کو ایڈجسٹ کر سکتا ہے۔

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

ڈسٹل بائسپس ٹینڈنٹ وہ ہڈی ہے جو آپ کے بائسپس پٹھوں کو کہنی کی ہڈی سے جوڑتی ہے جو کہ کہنی کے سامنے سے نیچے ہے۔ جب یہ پھٹ جاتا ہے تو یہ شعاع پر اپنے ہڈی کے نشان پر دوبارہ منسلک ہوتا ہے۔ ڈاکٹر ہیرپارا اس کی مرمت کرتا ہے کوریٹیکل بٹن، ایک پچھوٹا سا، مضبوط ٹینٹیت جو ہڈی کو مضبوطی سے ہڈی کے خلاف رکھتا ہے جب کہ یہ دوبارہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔

کیونکہ یہ ایک مضبوط مرمت ہے، بحالی کے ارد گرد بنایا گیا ہے سخت immobilisation کے بجائے آرام وہ ابتدائی تحریک۔ جی ہاں۔ آپ ایک پہن کے تقریباً 6 ہفتوں کے لئے سادہ پھانسی اور آپ کو حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ آپ اپنی کہنی کو پہلے دن سے اس کی پوری آرام وہ حد تک منتقل کریں، جس میں اسے سیدھا کرنا بھی شامل ہے۔ ابتدائی حرکت سے کہنی سخت ہونے سے بچ جاتی ہے، جو اس آپریشن کے بعد اہم مسائل میں سے ایک ہے۔

مرمت کی طاقت جان بوجھ کر اس ابتدائی تحریک کی اجازت دینے پر خرچ کی جاتی ہے۔ یہ جلد اٹھنے کا لائنس نہیں ہے۔ ٹینڈنٹ کو لرب بھی حیاتیاتی طور پر ہڈی میں واپس باندھنا پڑتا ہے، اور یہ شفا یابی ہے جو آپ کو دوبارہ ٹوٹنے سے بچاتی ہے۔ اس وجہ سے، بازو کو لوڈ کرنا (ہٹانا، سخت پکڑنا اور مزاحمت کرنا) تقریباً 4 ماہ تک روک دیا جاتا ہے، پھر ہلکے سے متعارف کرایا اور آہستہ آہستہ تعمیر کیا۔ آپ کے بازو کا استعمال نہ کرنے کی یاد دہانی کے طور پر؛ یہ آپ کی مشقوں اور دھونے کے لئے اتار دیا جاتا ہے۔

زخم، سوجن اور داغ کے انتظام کے لئے، پریکٹس کے زخم کی دیکھ بھال رہنمائی۔

احتیاطی تدابیر اور حدود

کرتے ہیں

• پہلے دن سے ہی اپنی کہنی، پیش بازو، مٹھی اور ہاتھ کو اپنی پوری آرام دہ حد تک منتقل کریں: پیش بازو کو جھکائیں، سیدھا کریں اور گھمائیں۔
• آپ کی مشقوں اور حفظان صحت کے لئے پھینک دیں؛ آرام اور تحفظ کے لئے باقی وقت کے بارے میں 6 ہفتوں کے لئے اسے پہنیں۔
• آرام سے بہت ہلکے روزمرہ کے کاموں (کھانا، ہلکی خود کی دیکھ بھال) کے لئے بازو کا استعمال کریں۔

ایسا نہ کریں

• آپریشن شدہ بازو کے ساتھ اس وقت تک نہ اٹھائیں، نہ اٹھائیں، نہ مضبوطی سے پکڑیں اور نہ ہی کسی قسم کی مضبوطی کریں جب تک کہ آپ تقریباً 4 ماہ کی عمر میں ٹھیک نہ ہو جائیں۔ یہ واحد سب سے اہم احتیاطی تدابیر ہے۔
• کسی بوجھ کے خلاف کہنی کو اچانک، تیز سیدھا کرنے پر مجبور نہ کریں، اور زبردستی یا جھٹکے والی حرکتوں سے گریز کریں۔
• اپنے کندھے کو جلد ہی باہر ایکسٹینشن میں واپس نہ پھینچیں، کیونکہ یہ کہنی کے سامنے کی شفا یابی کے زخم پر پھینچتا ہے۔

آپ کی مشقیں

یہ آپ کے ہینڈلٹ کی مشقیں ہیں آپ کے کہنی، پیش بازو اور ہاتھ کو پہلے ہفتوں میں حرکت میں رکھنے کے لئے۔ ان کو کرنے کے لئے پھینک دیں۔ صرف جہاں تک آرام دہ ہے منتقل، اور ڈاکٹر Hirpara اور آپ کے معالج کی طرف سے ہدایت کے طور پر ان کو شروع کریں۔ دو مضبوط کرنے والی مشقیں بعد میں متعارف کروائی جاتی ہیں: صرف ایک بار جب آپ کو چار ماہ کے ارد گرد لوڈنگ شروع کرنے کے لئے صاف کیا گیا ہے۔

آپ کا کلینیکل پروٹوکول

اس صفحے کے باقی cortical بٹن ڈسٹل biceps tendon کی مرمت کے بعد بحالی کے لئے طبی پروٹوکول ہے۔ یہ سیکشن آپ کے فزیوتھیراپسٹ یا ہینڈ تھیراپسٹ کو فراہم کیا جانا چاہئے، اور ذیل میں ہر مرحلے میں کیا ہو رہا ہے اس کی سادہ انگریزی وضاحت کے ساتھ شروع ہوتا ہے۔
رہنما اصول ہے: تاخیر سے بوجھ کے ساتھ ابتدائی آرام دہ تحریک: cortical بٹن تعمیر ایک دن سے غیر محدود تحریک کی اجازت دینے کے لئے کافی مضبوط ہے، تو وہاں ہے کوئی hinged brace اور کوئی توسیع بلاک۔ جی ہاں: تعمیر کی طاقت کو سختی سے روکنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے، ابتدائی بوجھ کو جواز پیش کرنے کے لئے نہیں؛ مزاحمت شدہ مضبوطی اور لفٹنگ کو جان بوجھ کر ٹینڈن ٹو ہڈی کی شفا یابی کی حفاظت اور دوبارہ ٹوٹنے کو کم سے کم کرنے کے لئے ملتی کیا جاتا ہے۔

مرحلہ 1 محفوظ آرام دہ حرکت (ہفتہ 0 → 6)

ایک سادہ پھندے کو آرام کے لئے فوراً بھاری استعمال کے خلاف ایک یاد دہانی کے طور پر پہنا جاتا ہے؛ یہ ورزش اور حفظان صحت کے لئے ہٹا دیا جاتا ہے۔ مقصد آرام دہ، تقریباً مکمل تیج کی تحریک کو برقرار رکھنے کے لئے ہے جبکہ کسی بھی بوجھ سے مرمت کی حفاظت۔
آپ کے فزیوتھیراپسٹ کے لئے:

• غیر متحرک: 6 ہفتوں کے لئے سادہ سلنگ، مشقوں اور حفظان صحت کے لئے دور کوئی hinged brace؛ کوئی توسیع بلاک۔
• تحریک کی حد: دن 1 سے آرام کی اجازت کے طور پر تمام تحریک: فعال اور غیر فعال کہنی موڑ، توسیع اور پیشانی کی گردش۔ کوئی آرک پابندی اور کوئی توسیع بلاک۔
• مقاصد: آرام دہ اور پرسکون مکمل تیج کو برقرار رکھنے؛ بوجھ سے مرمت کی حفاظت؛ ہاتھ، کلائی اور کندھے کو متحرک رکھیں۔

مشقیں: آرام دہ اور پرسکون کرنے کے لئے فعال کوہنی موڑ / توسیع؛ معاون (غیر فعال) کوہنی موڑ؛ اگلا بازو pronation / supination فعال تیج کے ساتھ کوہنی کی طرف سے tucked؛ ہاتھ، کلائی اور گرفت تحریک؛ scapular اور کندھے کی تحریک کی حد۔ کوئی مزاحمت biceps کے یا supination بوجھ۔

احتیاطی تدابیر اٹھانا، پکڑنا یا مزاحمت کرنا۔ بوجھ کے خلاف اچانک زبردستی عجیب توسیع سے گریز کریں۔ کندھے کے ہائپر ایکسٹینشن سے گریز کریں۔

ترقی کے معیار: زخم شفا، آرام دہ اور پرسکون تقریباً مکمل تحریک کی تیج، 6 ہفتوں میں پھینکنے سے باہر۔

مرحلہ II مکمل تحریک، بے لوڈ (ہفتہ 6 → ~ 4 ماہ)

پھینٹنا بند کر دیا گیا ہے۔ بازو ہلکے روزمرہ کے کاموں کے لئے آزادانہ طور پر استعمال کیا جاتا ہے، لیکن resisted لوڈنگ یا لفٹنگ بغیر: تندون ابھی تک ہڈی پر پختہ ہو رہا ہے، اور یہ وہ ونڈو ہے جہاں بوجھ کے خلاف احتیاط سب سے زیادہ اہمیت رکھتی ہے یہاں تک کہ اگر حرکت محفوظ ہے۔

آپ کے فزیوتھیراپسٹ کے لئے:

- مقاصد: مکمل symmetrical درد سے پاک تحریک کی تیج؛ ہاتھ اور بازو کے عام روشنی فنکشنل استعمال۔
- تحریک / استعمال کی حد: آرام کی اجازت دیتا ہے کے طور پر مکمل تحریک؛ مزاحمت لوڈنگ یا لفٹنگ کے بغیر روزمرہ روشنی کا استعمال۔
- مشقیں: تیج آف موشن کا کام جاری رکھیں؛ ہاتھ، کلائی اور گرفت؛ اسکپولر اور کندھے کی کنڈیشننگ۔ کوئی bicep یا supination لوڈنگ ابھی تک مزاحمت۔
- ترقی کے معیار: مکمل بے درد حرکت کی حد؛ زخم اور مرمت طے → تقریباً 4 ماہ میں درجہ بندی لوڈنگ شروع۔

مرحلہ III مضبوطی اور درجہ بندی لوڈنگ (~ 4 → 6 ماہ)

لوڈنگ شروع۔ کوہنی جھکاؤ اور پیش بازو supination کے لئے روشنی مزاحمت مضبوطی متعارف کرایا جاتا ہے اور فنکشنل، پھر کام یا کھیل کے مخصوص مطالبات کی طرف آہستہ آہستہ ترقی۔

آپ کے فزیوتھیراپسٹ کے لئے:

- مقاصد: فلیکشن اور سپینیشن طاقت کی بحالی؛ کام اور کھیل میں واپسی۔
- مشقیں: شروع کریں ہلکا تقریباً 4 ماہ میں مضبوطی اور اٹھانے کے خلاف مزاحمت؛ ترقی آہستہ آہستہ (آئیوٹونیک curls اور مزاحمت supination → فنکشنل پیٹرن → کام اور کھیل کے مخصوص بوجھ)۔
- ترقی کے معیار: درد سے پاک مزاحمت موڑ اور supination؛ طاقت دوسری طرف قریب۔

کام اور سرگرمی میں واپس آنا

پہلے 6 ہفتوں میں، صرف ہلکے، آرام دہ اور پرسکون روزمرہ کے کاموں کے لئے بازو استعمال کرنے کی توقع کریں جس میں حفاظت کے لئے پھینک دیا جائے۔ ہلکی ڈیسک پر مبنی یا ایک ہاتھ سے کام کرنا اکثر ممکن ہوتا ہے۔ بھاری یا دو ہاتھ سے دستی کام اس وقت تک انتظار کرتا ہے جب تک لوڈنگ شروع نہ ہو جائے۔

اہم سنگ میل یہ ہیں:

- ابتدائی مہینوں میں کوئی لفٹنگ اور کوئی مزاحمت بوجھ نہیں: یہ جان بوجھ کر ہے، ٹینڈون کو ہڈی پر شفا دینے کے لئے۔
- 4 ماہ کے لگ بھگ سے ہلکی اٹھانا اور مضبوط کرنا، آہستہ آہستہ شروع ہوا اور ہفتہ وار ترقی کی۔

تقریباً 4 ماہ سے غیر رابطہ کھیل میں واپسی؛ تقریباً 6 ماہ میں غیر محدود (رابطہ) کھیل، ایک بار جب معیار کو پورا کیا جاتا ہے: مکمل بے درد تحریک کی حد، کم از کم 90-100% دوسری طرف کی طاقت، اور آپ کے کام یا کھیل کے مخصوص مطالبات کی رواداری۔

آپ کو اس وقت گاڑی نہیں چلانا چاہیے جب آپ اس پھندے کو پہنچے ہوئے ہوں۔ ڈرائیونگ دوبارہ شروع ہو جاتی ہے ایک بار جب آپ سلائنگ سے باہر ہیں اور آرام سے اور محفوظ طریقے سے گاڑی کو کنٹرول کر سکتے ہیں، جیسا کہ آپ کی جانچ پڑتال کی تصدیق کی گئی ہے۔ ہمیشہ ڈاکٹر ہیرپارا کے مشورے پر عمل کریں، کیونکہ آپ کے کام اور کھیل کے تقاضوں کے مطابق وقت مختلف ہو سکتا ہے۔

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 اور زخم کی دیکھ بھال - جی ہاں۔ مذکورہ بالا مرحلہ وار منصوبہ ڈسٹل بیسیس ٹینڈون کی مرمت کے بعد بحالی کے بارے میں شائع شدہ شواہد کے مطابق ہے، اور آپ کی جاری بحالی آپ کے فزیوتھراپسٹ یا اینڈتھراپسٹ کے ذریعہ انفرادی طور پر ہدایت کی جاتی ہے کہ آپ کی کہنی کس طرح ترقی کرتی ہے۔