



ڈسٹل ٹریسیپس ٹینڈون کی مرمت

ٹریسیپس ٹینڈون کہنی کو کہنی (اولکرنین) کی نوک سے جوڑتا ہے۔ ایک ڈسٹل ٹریسیپس کی مرمت ایسے ہڈی سے دوبارہ لنگر انداز کرتی 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 جراحی کی مرمت کے بعد آپ کی بحالی کی رہنمائی کرتا ہے ڈسٹل ٹریسیپس ٹینڈون (وہ تندور جو ٹریسیپس کی پٹھوں کو لنگر انداز کرتا ہے، جو آپ کے کہنی کو سیدھا کرتا ہے، کہنی کی نوک تک)، ڈاکٹر کیران ہیرپارا کے ساتھ پیٹر پرائیویٹ ہسپتال راک ہیملٹن میں۔ یہ آپ کے تھرو ورزش پروگرام کے ساتھ شروع ہوتا ہے، منظم کلینیکل پروٹوکول کے بعد چلکھا آپ کے فزیوتھیراپسٹ یا ہینڈ تھراپسٹ کے لئے صفحہ یا اس کی پی ڈی ایف آپ کے پہلے تھراپی کے دورے پر لائیں تاکہ آپ کی بحالی کو مربوط رکھا جاسکے۔ 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

ایک ڈسٹل ٹریسیپس کی مرمت ٹوٹے ہوئے تندور کو کہنی (اولکرنین) کے مقام پر ہڈی سے دوبارہ جوڑتی ہے۔ آپریشن کے اختتام پر، ڈاکٹر ہیرپارا چیک کرتا ہے کہ مرمت محفوظ اور برقرار ہے کہ کہنی ایک دائیں زاویہ (90°) پر جھکا ہوا ہے۔ اس کی وجہ سے، آپ کی کہنی ایک میں آرام کر رہا ہے 90° کے بارے میں سادہ پھانسی، ایک آرام دہ، معیاری پوزیشن۔ [صفحہ ۲۲ پر تصویر] آپ کی مشقوں اور دھونے کے لئے پھینک دیا جاتا ہے۔

تندور کو دو طریقوں سے بوجھ دیا جاتا ہے، اور ابتدائی منصوبہ دونوں کے خلاف حفاظت کے ارد گرد بنایا گیا ہے:

- کہنی کو موڑنا مرمت کو بڑھاتا ہے۔ لہذا پہلے چھ ہفتوں کے لئے، موڑنے کی حد 90° (ایک سیدھے زاویہ) پر ہے۔ دوسری طرف سیدھا کرنے سے تندور آرام کرتا ہے، لہذا مکمل طور پر سیدھا کرنا آزاد ہے اور آرام کے اندر حوصلہ افزائی کی جاتی ہے۔
- فعال طور پر کہنی کو سیدھا کرنا ٹریسیپس کو کام کرتا ہے، جو مرمت پر پھیلتا ہے۔ [صفحہ ۳ پر تصویر] [صفحہ ۳ پر تصویر] [صفحہ ۳ پر تصویر]

اس کے بعد محتاط مراحل میں تحریک کو کھول دیا جاتا ہے: تقریباً چھ ہفتوں سے زیادہ مکمل موڑنا، تقریباً چھ ہفتوں سے فعال سیدھا کرنا، اور تقریباً بارہ ہفتوں سے مزاحمت (لوڈ) کو مضبوط کرنا۔ مرمت کئی مہینوں تک پختہ ہوتی رہتی ہے، یہی وجہ ہے کہ بھاری بوجھ اور پھیل میں واپسی ایک ہی وقت میں سب کے بجائے آہستہ آہستہ تعمیر کی جاتی ہے۔

احتیاطی تدابیر اور حدود

- کرتے ہیں نہیں پہلے چھ ہفتوں تک اپنی کہنی کو دائیں زاویہ (90°) سے آگے جھکائیں، کیونکہ جھکنا مرمت کو بڑھاتا ہے اور اس پر دباؤ ڈالتا ہے۔ [صفحہ ۱۲ پر تصویر]
- کرتے ہیں نہیں پہلے چھ ہفتوں کے لئے اپنی پٹھوں کی طاقت کے تحت کوہنی کو فعال طور پر سیدھا کریں۔ اسے ہلکے سے مدد کے ساتھ سیدھا ہونے دیں، ٹرائسپس کو کام کرنے سے نہیں۔
- کرتے ہیں نہیں بارہ ہفتوں تک کسی بھی مزاحمت کو سیدھا کرنا یا دباؤ / دباؤ کے ذریعے دباؤ: کوئی ٹرائپس کلک سیک نہیں، کوئی پیچ یا اوور ہیڈ پریس نہیں، اور آپریٹڈ بازو کے ساتھ کرسی یا بستر سے کوئی دباؤ نہیں۔
- اپنے پہن کو 90° پر sling جیسا کہ ہدایت کی گئی ہے (بریکٹ نہیں، سیدھا نہیں رکھا گیا)، اور نہیں جب آپ اس میں ہیں یا جب آپ کا بازو پیچے کو محفوظ طریقے سے کٹرول نہیں کر سکتا ہے۔
- شروع سے ہی اپنے ہاتھ، کلائی اور کندھے کو متحرک رکھیں، اور آرام کے اندر اندر ہلکے روزمرہ کے کاموں کے لئے ہاتھ کا استعمال کریں، جب تک کہ اس میں کہنی کو دھکا دینا، اٹھانا یا زبردستی موڑنا شامل نہ ہو۔
- زخم، سوجن اور داغ کے انتظام کے لئے، پریکٹس کے زخم کی دیکھ بھال رہنمائی۔

آپ کی مشقیں

یہ آپ کے ہینڈل سے مشقیں ہیں۔ انہیں صرف ڈاکٹر ہیرارا اور آپ کے فزیوتھیراپسٹ کی رہنمائی کے مطابق شروع کریں، جو بھی حد اور حدود آپ کو دی گئی ہیں اس کے اندر رہیں۔ ابتدائی مشقیں کام کرنے یا مرمت کو بڑھانے کے بغیر کہنی اور ہاتھ کو حرکت میں رکھتی ہیں: محفوظ 0-90° قوس کے اندر ہلکی حرکت، معاون موڑ، اور ہاتھ کی گردش۔ ٹرائسپس پٹھوں کے سیٹ، فعال سیدھے کرنے اور ہینڈ کام کے بعد کے مراحل سے تعلق رکھتے ہیں اور آپ کو خاص طور پر صاف ہونے تک شروع نہیں کیا جانا چاہئے۔ کسی بھی چیز کو روکیں جو کہ کہنی کے پیچھے تیز درد کا سبب بنتا ہے۔

آپ کا کلینیکل پروٹوکول

اس صفحے کے باقی ڈسٹل triceps tendon کی مرمت کے بعد بحالی کے لئے مرحلہ کلینیکل پروٹوکول ہے۔ یہ سیکشن آپ کے فزیوتھیراپسٹ یا ہینڈ تھیراپسٹ کو فراہم کیا جائے گا، اور ہر مرحلے کا آغاز کیا ہو رہا ہے اس کی سادہ انگریزی وضاحت کے ساتھ ہوتا ہے۔ مرمت کی کہنی کی طرف سے بھری ہوئی ہے جھکنا اور اس کی جو پھیلی ہوئی ہے فعال یا مزاحمت توسیع (جو اس پر ٹرائسپس کا معاہدہ کرتا ہے)، لہذا پروٹوکول دونوں کی حفاظت کرتا ہے جبکہ تحریک کو بحال کرتا ہے، پھر فعال توسیع، پھر مزاحمت کی طاقت۔

علاج سے پہلے، مریض کے آپریشن رپورٹ اور ماضی کی طبی تاریخ کی جانچ پڑتال کریں، اور فلکشن (ٹرائسوس سرنگوں بمقابلہ سوت اینکمر فوٹ پرنٹ)، ٹشو معیار، اور محفوظ قوس کے بارے میں علاج کرنے والے سرجن سے رابطہ کریں۔ ڈاکٹر ہیرارا کی مرمت کو انٹرا آپریشنل طور پر چیک کیا جاتا ہے کہ وہ 90° تک موڑنے کے لئے محفوظ ہے اور 90° پر ایک سادہ سلنگ میں آرام کر رہا ہے (کوئی hinged brace نہیں، توسیع میں نہیں رکھا گیا ہے)؛ محفوظ قوس 0-90° ہے آرام سے توسیع کے ساتھ مفت اور موڑنے کی حد 90° پر ہے۔

مرحلہ 0-90° سلنگ میں محفوظ تحریک (ہفتہ 0 سے 6)

پہلے چھ ہفتوں میں مرمت کی حفاظت ہوتی ہے جبکہ کہنی کو سخت ہونے سے بچایا جاتا ہے۔ بازو 90° پر ایک سادہ سلنگ میں آرام کرتا ہے، مشقوں اور حفاظت صحت کے لئے بھر کہنی صرف محفوظ کے اندر اندر چلتا ہے 0-90° آرک، آرام کے لئے مکمل طور پر سیدھا کرنا لیکن دائیں زاویہ سے آگے نہیں جھکنا، اور کبھی بھی متحرک ٹرائسپس طاقت کے تحت نہیں۔

آپ کے فزیوتھیراپسٹ کے لئے:

تعلیم اور احتیاطی تدابیر - ایک میں immobilise 90° سے سادہ سلنگ (کوئی hinged brace کے، توسیع کے قریب منعقد نہیں)؛ مشقوں اور ردھونے کے لئے بند - محفوظ قوس 0°-90° صرف: توسیع مکمل / آرام سے مفت: موڑنے 90° سے زیادہ نہیں - کوئی فعال یا مزاحمت کی کہنی توسیع (فعال triceps کے معاہدے کی مرمت بوجھ) - کوئی وزن اٹھانا یا کام کرنے والے بازو کے ذریعے دباؤ ڈالنا نہیں ہے - آرام کے اندر اندر ہلکے بے بوجھ ہاتھ کا استعمال - کندھے PROM نرم ابتدائی رکھیں (کندھے پار طویل سر کی حفاظت کرتا ہے)

انتظامیہ - زخم: ہدایات کے مطابق سرجیکل بانڈنگ؛ انفیکشن کی نگرانی - سوجن: بلندی، ہلکے ہاتھ پمپ، ضرورت کے مطابق برف - مشقیں: AAROM/PROM کو کہنی اندر 0°-90° آرام سے توسیع، 90° پر capped موڑنے؛ فعال کلائی، ہاتھ اور گرفت ROM؛ ہلکے کندھے ROM؛ ہلکے forearm گردش؛ کوئی فعال توسیع نہیں

ترقی کے معیار - زخم شفا؛ آرام دہ، کٹرول 0-90° آرک تقریباً چھ ہفتوں میں

مرحلہ II آگے بڑھنے والی جھکاؤ اور فعال توسیع شروع کرنا (ہفتہ 6 سے 12)

تقریباً چھ ہفتوں کے بعد موڑنے کی ٹوپی کو چھوڑ دیا جاتا ہے اور موڑنے کا عمل 90° سے آگے بڑھ کر مکمل ہو جاتا ہے۔ فعال سیدھ (توسیع) متعارف کرایا جاتا ہے مزاحمت کے بغیر، اور ٹرائپس آہستہ آہستہ isometrics کے ساتھ دوبارہ چالو کیا جاتا ہے۔ مزاحمت توسیع اور وزن پینرنگ اب بھی منعقد کی جاتی ہیں۔

آپ کے فزیوتھیراپسٹ کے لئے:

جائزے - حرکت کی فعال اور غیر فعال ریج (باگنی اب 90° سے آگے بڑھ رہی ہے، توسیع)؛ درد اور سوجن: زخم / داغ کا جائزہ تعلیم اور احتیاطی تدابیر - پیش رفت موڑنے 90° سے زیادہ مکمل کی طرف تقریباً چھ ہفتوں سے آہستہ آہستہ - 12 ہفتوں تک کوئی مزاحمت کی توسیع اور بازو کے ذریعے کوئی وزن برداشت نہیں

انتظامیہ - مشقیں: 6 سے 8 ہفتے آغاز کرنا NO مزاحمت کے ساتھ فعال concentric توسیع، درد سے پاک حد (دوسرے بازو کے ساتھ کم کرنے / غیر معمولی مرحلے میں مدد)؛ ہفتہ 8 ہلکے سب سیمپلس ٹرائپس آکسویٹرکس؛ مکمل آرک نقل و حرکت اور پیشانی کے گھومنے کو جاری رکھیں؛ شفا یابی کے بعد داغ کا انتظام شروع کریں

ترقی کے معیار - مکمل بے درد روم؛ اچھی کٹرول کے ساتھ مکمل فعال توسیع؛ درد $3/10 \leq$

مرحلہ III مضبوطی اور واپسی (ہفتہ 12 سے 16 اور اس سے آگے)

ایک بار جب تحریک بحال ہو جاتی ہے اور مزاحمت کا کام صاف ہو جاتا ہے (تقریباً twelve بارہ ہفتوں میں)، مضبوطی شروع ہوتی ہے اور آہستہ آہستہ بنائی جاتی ہے؛ مزاحمت ٹرائپس کام (مرکز پھر عجیب و غریب)، پھر ہلکا بند سلسلہ وزن اٹھانا، پھر محدود ریج دبانہ۔ کھیلوں میں واپسی معیار پر مبنی ہے، سب سے پہلے پانچ سے چھ مہینے کے ارد گرد۔

آپ کے فزیوتھیراپسٹ کے لئے:

جائزے - دوسری طرف کے مقابلے میں ٹریس کی طاقت؛ بوجھ کے لئے درد / سوجن کا جواب؛ مناسب طریقے سے فعال اور کھیل / کام کے مخصوص ٹیسٹ

تعلیم اور احتیاطی تدابیر - شروع کریں ٹرائپس کی مضبوطی کے خلاف مزاحمت (concentric → eccentric) تقریباً 12 ہفتوں سے؛ بوجھ آہستہ آہستہ بنائیں - 12 ہفتوں کے ارد گرد سے بند سلسلہ وزن اٹھانا (ہلکا آغاز، چھوٹی ریج)؛ ہلکا دباؤ (پش اپس، محدود ریج) تقریباً 14 ہفتوں سے

انتظامیہ - مشقیں: آہستہ آہستہ مزاحمت شدہ کہنی کی توسیع (بینڈ → ہلکے وزن)؛ درجہ بند بند زنجیر بوجھ؛ محدود ریج پریسنگ؛ کسی بھی بقایا نقل و حرکت کا کام جاری رکھیں - ڈسپاچ پر غور کریں ایک بار جب طاقت تقریباً symmetrical ہے اور فنکشن کی مناسب واپسی حاصل کی جاتی ہے - علاج کرنے والے ڈاکٹر کو دوبارہ حوالہ دینے پر غور کریں اگر بحالی کی سطح یا خراب نتیجہ موجود ہے

کھیل میں واپسی کے معیار - 5/5 ٹرائپس کی طاقت؛ بغیر درد کے تیز رفتار اور کھیل کے مخصوص کٹرول

کام اور سرگرمی میں واپس آنا

بلکے روزمرہ کے ہاتھوں کا استعمال (کھانا لکھنا اور ہلکی سی خود کی دیکھ بھال) شروع سے ہی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے، آرام کے اندر، جب تک کہ اس میں کہنی کو اپنی حد سے آگے دھکیلنا، اٹھانا یا موڑنا شامل نہ ہو۔ چونکہ آپ کو اس وقت ڈرائیونگ نہیں کرنی چاہیے جب آپ کا بازو اسلمنگ میں ہو یا وہیل کو محفوظ طریقے سے کنٹرول کرنے سے قاصر ہو، اس لیے ابتدائی ہفتوں میں نقل و حمل کے لیے مدد کا منصوبہ بنائیں۔ ڈرائیونگ ایک بار پھر شروع ہو جاتی ہے جب آپ اسلمنگ سے باہر ہو جاتے ہیں اور کار کو کنٹرول کر سکتے ہیں، جیسا کہ آپ کے جائزے میں تصدیق ہوتی ہے۔

مزاحمت بوجھ اور بازو کے ذریعے وزن یٹرننگ (پشنگ، دباؤ، لفٹنگ اور ہیچ) کے بارے میں تک انتظار بارہ ہفتوں، اور پھر آہستہ آہستہ تعمیر کیا جاتا ہے۔ کھیلوں میں واپسی سب سے پہلے پانچ سے چھ ماہ کے ارد گرد ہے، اور مکمل درد مفت تحریک اور مناسب symmetrical triceps طاقت کی وصولی پر مبنی ہے، ڈاکٹر Hirpara اور آپ کے فزیوتھراپسٹ کی طرف سے فیصلہ کیا، نہ صرف کیلنڈر کی طرف سے۔ بھاری دستی کام اسی معیار پر مبنی ترقی کی پیروی کرتا 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، زخم کی دیکھ بھال اور کھیلوں میں واپسی۔ جی ہاں۔ مذکورہ بالا مرحلہ وار منصوبہ ڈسٹل ٹرائپس ٹینڈون کی مرمت کے بعد شائع شدہ بحالی کی رہنمائی کی عکاسی کرتا ہے، اور آپ کی جاری بحالی انفرادی طور پر ڈاکٹر ہیرپارا اور آپ کے فزیوتھراپسٹ کے ذریعہ ہدایت کی جاتی ہے کہ آپ کی کہنی کس طرح ترقی کرتی ہے۔