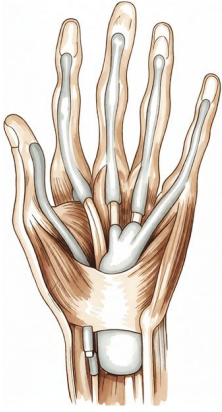


REHABILITATION PROTOCOL



فلیکسور ٹینڈونٹ کی مرمت

آپ کی انگلیوں کو موڑنے والے فلیکسور ٹینڈون ہاتھ کی ہتھیلی کی طرف سے ٹنگ غلافوں میں چلتے ہیں۔ ایک لٹے ہوئے ٹینڈون کی مرمت کی جاتی ہے اور پھر اسے احتیاط سے محفوظ کیا جاتا ہے جبکہ یہ شفا پاتا 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۔ موڑنے والا ٹینڈون مٹر پرائیویٹ ہسپتال راک ہیملٹن میں ڈاکٹر گیران ہیرپارا کے ساتھ انگلی میں (وہ ہڈی جو انگلی کے ہتھیلی کی طرف سے چلتی ہے اور اسے ہتھیلی میں موڑ دیتی ہے)۔ یہ آپ کے گھر ورزش پروگرام کے ساتھ شروع ہوتا ہے، منظم کلینیکل پروٹوکول کے بعد لکھا آپ کے ہاتھ کے معالج کے لئے: یہ صفحہ یا اس کا پی ڈی ایف اپنے پہلے گھر اپنی کے دورے پر لائیں تاکہ آپ کی بحالی مربوط رہے۔ آپ کا ہینڈ تھراپسٹ آپ کی بحالی 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

فلیکسور ٹینڈون کی مرمت ٹینڈون کے کٹے ہوئے سروں کو دوبارہ جوڑ دیتی ہے تاکہ انگلی دوبارہ جھک سکے۔ مرمت براہ راست آہستہ آہستہ منتقل کرنے کے لئے کافی مضبوط ہے، لیکن یہ پہلی چند ہفتوں میں اس کی سب سے کمزور ہے جبکہ تندور بناوٹ، تو پوری منصوبہ اسے منتقل کے ارد گرد بنایا گیا ہے بس کافی اسے گلائڈنگ رکھنے کے لئے، بھی بھی سلائینوں توڑ کرنے کے لئے کافی سخت اسے لوڈ کرنے کے بغیر۔

ایسا کرنے کے لئے، آپ کا ہاتھ ایک خاص ہلکا سپلنٹ میں آرام کرتا ہے جسے مانچسٹر شارٹ سپلنٹ - جی ہاں پرانے، بڑے پیمانے پر سپلنٹس کے برعکس، یہ ہے مختصر کلائی کی جھری سے ختم ہوتا ہے، اس طرح آپ کی کلائی آزاد رہ جاتی ہے۔ یہ آپ کی اجازت دیتا کلائی تقریباً 45 ڈگری کو مکمل طور پر آگے اور پیچھے منتقل، جبکہ ایک چھوٹا سا بلاک آپ کی بڑی انگوٹھیوں کو 30 ڈگری سے زیادہ سیدھا کرنے سے روکتا ہے اور آپ کی انگلیوں کے جوڑوں کو منتقل کرنے کے لئے آزاد چھوڑ دیتا ہے۔ تم اسے پہن لوچھ ہفتوں کے لئے مکمل وقت، اسے صرف ورزش اور دھونے کے لئے ہدایات کے مطابق اتارنا۔

ہو شیار حصہ یہ ہے کہ کس طرح کلائی استعمال کیا جاتا ہے۔ جب آپ اپنی کلائی کو آگے جھکائیں، آپ کی انگلی تقریباً خود ہی سیدھی ہو جاتی ہے (اس کو ٹینوڈیسس اثر کہا جاتا ہے)، اور یہ آپ کو اپنی پٹھوں کو مجبور کیے بغیر انگلی کو مکمل طور پر کھولنے دیتا ہے۔ جب آپ اپنی کلائی کو پیچھے کی طرف موڑیں، انگلی کو آہستہ آہستہ پٹینا آسان اور محفوظ ہو جاتا ہے۔ اس طرح حرکت کرنے سے تندور ٹھسکتا رہتا ہے اور، اہم بات یہ ہے کہ انگلی کو سخت، جھلی ہوئی پوزیشن میں پسٹنے سے روکتا ہے، اس قسم کی مرمت کے بعد سب سے عام مسئلہ۔

ابتدائی مشقیں (تقریباً 4-5 دن سے) نرم اور مخصوص ہیں: انگلی کو پہلے غیر فعال طور پر موڑنا، پھر انگلی کے سر سے شروع ہونے والی ہلکی فعال 'ہوک' کرل، پھر مٹھی کو موڑ کر انگلی کو سیدھا کرنا۔ وہاں ہے کوئی سخت گرفت اور کوئی زبردستی تحریک چھ ہفتوں کے لئے۔ چھ ہفتوں میں سپلنٹ ہٹ جاتا ہے، ہلکی مضبوطی شروع ہوتی ہے، اور زیادہ تر لوگ ہاتھ کے مکمل غیر محدود استعمال میں واپس آتے ہیں دس سے بارہ ہفتوں۔

احتیاطی تدابیر اور حدود

مرہنیں مانچسٹر مختصر سپلنٹ مکمل وقت چھ ہفتوں کے لئے اسے صرف اپنی مشقوں اور دھونے کے لئے اتاریں، جیسا کہ ہدایت کی گئی ہے۔ کرتے ہیں نہیں ایک سخت، سخت مٹھی بنائیں اور کریں نہیں پہلے چھ ہفتوں کے دوران آپریٹڈ ہاتھ سے کسی چیز کو پکڑنا، اٹھانا، کھینچنا یا لے جانا: بھاری بوجھ سے مرمت ٹوٹ سکتی ہے۔ کرتے ہیں نہیں انگلی کو سیدھا یا زور سے جھکا دیں۔ ہر حرکت کو ہلکا پھلکا رکھیں، جس حد تک آپ کو دکھایا گیا ہے۔ آپ بہت ہلکے، محفوظ کاموں کے لئے ہاتھ کا استعمال کر سکتے ہیں زخمی انگلی کو چھوڑ کر، جب تک کوئی چیز اسے کھینچتی یا کھینچتی نہیں ہے۔ انگلی کے جھکنے کے نقصان کے ساتھ اچانک یا اچانک 'دینے' کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ تندور پھٹ گیا ہے: اگر ایسا ہوتا ہے تو فوری طور پر کمروں سے رابطہ کریں۔ کرتے ہیں نہیں جب آپ اسپلنٹ میں ہوں تو ڈرائیونگ کریں۔ اسپلنٹ ہٹانے کے بعد (تقریباً چھ ہفتوں کے بعد) ڈرائیونگ دوبارہ شروع کی جاتی ہے، ایک بار جب آپ کی گرفت اور کنٹرول مناسب ہو جاتا ہے اور آپ کو صاف کر دیا گیا ہے۔ 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 ہیرا اور آپ کے ہاتھ کے معالج کی رہنمائی کے مطابق شروع کریں، جو بھی حد اور حدود آپ کو دی گئی ہیں اس پر عمل کریں۔ ہر سیشن ایک ہی محفوظ ترتیب پر عمل کرتا ہے: آہستہ آہستہ سب سے پہلے غیر فعال طور پر انگلی موڑ، پھر آپ فعال 'ہوک' کرل اور تندور گلائڈس، پھر مٹھی کو موڑ کر انگلی کو سیدھا کریں اس کو روکنے کے لئے ایک curl میں stiffening سے۔ سب کچھ ہلکا رکھیں: یہ گلائڈنگ ہے، مضبوطی نہیں۔ جگہ اور ہولڈ اور مسدود کرنا بعد کے مراحل سے تعلق رکھتے ہیں اور صرف اس وقت شروع کیا جانا چاہئے جب آپ کے ہاتھ کے معالج نے انہیں متعارف کرایا ہو۔ کسی بھی چیز کو روکیں جو مرمت پر تیز درد کا سبب بنتا ہے، اور آپ کو صاف کرنے سے پہلے بھی سخت مٹھی نہ بنائیں۔

آپ کا کلینیکل پروٹوکول

اس صفحے کا باقی حصہ فلیکسور tendon کی مرمت کے بعد بحالی کے لئے مرحلہ وار کلینیکل پروٹوکول ہے مانچسٹر شارٹ اسپلنٹ اور ابتدائی فعال تحریک (ای اے ایم) کا نظام۔ جی ہاں۔ یہ سیشن آپ کے ہاتھ کے معالج کو فراہم کیا جائے گا، اور ہر مرحلے کا آغاز سادہ انگریزی میں کیا ہو رہا ہے اس کی وضاحت کے ساتھ ہوتا ہے۔ مرمت کے ابتدائی ہفتوں میں اس کی سب سے کمزور ہے اور کی طرف سے بھری ہوئی ہے فعال اور مزاحمت انگلی موڑنے (ایک سخت مٹھی) لہذا یہ پروٹوکول زور زور سے جھکنے کے خلاف حفاظت کرتا ہے جبکہ جان بوجھ کر اینڈون اخراج اور فعال آئی پی توسیع کو روکتا ہے تاکہ جھکنے کے معاہدے کو روکنے کے لئے جو بنیادی پریشان کن پیچیدگی ہے۔

علاج سے پہلے، مریض کے آپریشن رپورٹ اور ماضی کی طبی تاریخ کی جانچ پڑتال کریں، اور چوٹ کے زون، کور سٹیشن کی تشکیل اور مرمت کی طاقت، کسی بھی پولی وٹیکیشن، اور بیک وقت ڈیجیٹل اعصاب کی مرمت کے بارے میں علاج کرنے والے سرجن سے رابطہ کریں۔

ڈاکٹر ہیرا کے فلیکسور کی مرمت کا انتظام ایک مانچسٹر شارٹ ڈورسل اسپینٹ (منجم کی جھاڑو پر ختم ہوتا ہے) کی اجازت دیتا ہے مکمل کلائی جھکاؤ اور 45° تک توسیع، کے ساتھ ایسم سی پی کے جوڑوں کو 30° موڑنے پر مسدود کر دیا گیا ہے اور آئی پی جوڑوں مفت، چھ ہفتوں کے لئے مکمل وقت پہنا۔ رات کی توسیع کٹر صرف اس صورت میں شامل کیا جاتا ہے جب آئی پی فلیکشن کی خرابی پیدا ہوتی ہے۔

مرحلہ I مانچسٹر شارٹ اسپینٹ میں ابتدائی فعال تحریک (ہفتہ 0 سے 6)

پہلے چھ ہفتوں میں تناؤ کی مرمت کی حفاظت ہوتی ہے جبکہ ٹینڈن کو گلائڈنگ اور انگلی کو موڑنے میں سخت ہونے سے روکتا ہے۔ مانچسٹر شارٹ اسپینٹ میں ہاتھ کو مکمل وقت پر اسپینٹ کیا جاتا ہے (مکمل کلائی فلیکشن، 45° تک توسیع، 30° پر ایسم سی پی بلاک، آئی پی فری)۔ فعال تحریک 4-5 دن کے ارد گرد شروع ہوتا ہے۔ ہر سیشن ایک مقررہ ترتیب میں چلتا ہے: پہلے غیر فعال آئی پی فلیکشن، پھر فعال ہک مٹھی ڈی آئی پی پر شروع ہوتی ہے جس میں کلائی بڑھانی جاتی ہے، پھر فعال آئی پی توسیع کلائی جھکی ہوئی ہے (تعاون، اینٹی کٹریچر)۔ کوئی مجبور آخر سچ اور کوئی مزاحمت موڑنے۔

آپ کے ہاتھ کے معالج کے لئے:

تعلیم اور احتیاطی تدابیر - اسپینٹ مانچسٹر مختصر اسپینٹ میں کل وقتی: مکمل مٹھی موڑنے، 45° تک توسیع، MCP 30° پر مسدود، آئی پیز مفت؛ صرف مشقوں اور حفظان صحت کے لئے بند - پر EAM شروع کریں دن 4-5 - کوئی مجبور آخر سچ موڑنے اور کوئی مزاحمت موڑنے؛ کوئی پکڑ، اٹھانے یا پھینکنے - ہاتھ کا ہلکا "محفوظ" استعمال زخمی انگلی کو چھوڑ کر - رات توسیع نالی صرف ایک IP فلیکشن اختراقی ترقی کرنے کے لئے شروع ہوتا ہے تو

انتظامیہ - زخم: ہدایات کے مطابق سرجیکل بانڈنگ، انفیکشن کی نگرانی - ایڈما: بلندی، ہلکے ڈیجیٹل ایڈما کٹرول، چپکنے کے خطرے کا انتظام - ہر سیشن میں مشق کی ترتیب (1) سب سے پہلے مکمل غیر فعال IP موڑ؛ (2) فعال ہک مٹھی ڈی آئی پی پر شروع ہونے والی ہے جس کی کلائی 45° تک بڑھانی گئی ہے؛ (3) فعال انگلی کی توسیع مٹھی flexed کے ساتھ (ہم آہنی / tenodesis، اینٹی contracture) شامل کریں جملہ اور ہولڈ ایک ہلکی مٹھی کے طور پر ہدایت - اینڈ تھراپی کا جائزہ ہفتہ وار اس مرحلے کے ذریعے

ترقی کے معیار - زخم شفا؛ چھ ہفتوں میں مرمت برقرار ہے؛ ٹینڈون گلائڈنگ برقرار رکھی گئی ہے؛ کوئی ایسم آئی پی فلیکشن معاہدہ نہیں ہے

مرحلہ II اسپینٹ سے باہر، نرم ٹشو اور داغ کا کام (ہفتہ 6)

چھ ہفتوں میں اسپینٹ ہٹایا جاتا ہے۔ توجہ مکمل طور پر غیر فعال اور فعال رینج کی بحالی، کسی بھی ابتدائی تنگی کو جاری کرنے، اور داغ کا انتظام کرنے پر منتقل ہوتا ہے۔ مضبوطی ابھی تک شروع نہیں ہوئی ہے؛ ایک رات کی توسیع اسپینٹ صرف اس صورت میں استعمال کیا جاتا ہے اگر بقایا موڑنے والی اختراقی باقی رہتی ہے۔

آپ کے ہاتھ کے معالج کے لئے:

جائزے - ایسم سی پی / پھی آئی پی / ڈی آئی پی پر فعال اور غیر فعال ROM؛ کسی بھی آئی پی موڑنے والی معاہدے کی موجودگی؛ تندور گلائڈنگ معیار (مضبوطی کے لئے تشخیص)؛ داغ اور زخم کا جائزہ

تعلیم اور احتیاطی تدابیر - چھ ہفتوں میں اسپینٹ بند کر دیا گیا (ناٹ ایکسیٹیشن اسپینٹ صرف بقایا آئی پی فلیکشن اختراقی کے لئے)۔ ترقی روشنی فنکشنل استعمال؛ اب بھی کوئی گرفت یا بوجھ کا مقابلہ نہیں کیا

انتظامیہ - مکمل مرکب موڑنے اور توسیع کو بحال کرنے کے لئے نرم ٹشو کھینچنا؛ شروع کریں زخم کا انتظام ایک بار شفا - ٹینڈون گلائڈز جاری رکھیں؛ متعارف کروائیں رکاوٹ اگر adhesions فرق گلائڈ محدود کر رہے ہیں - ہاتھ کی ترقی روشنی فنکشنل استعمال

ترقی کے معیار - زخم اور داغ آباد؛ تقریباً مکمل غیر فعال ROM؛ گلائڈنگ برقرار رکھا؛ درجہ بندی کی مضبوطی کے لئے تیار

مرحلہ III مضبوطی اور واپسی (ہفتہ 6 سے 12)

مرمت کے ساتھ زیادہ پختہ، درجہ بند کھینچنا اور بتدریج مضبوطی شروع ہوتی ہے اور غیر محدود استعمال کی طرف مستقل طور پر تعمیر کی جاتی ہے۔ معیارات کی بنیاد پر تقریباً دس سے بارہ ہفتوں کے بعد مکمل، غیر محدود سرگرمی میں واپسی متوقع ہے۔

آپ کے ہاتھ کے معالج کے لئے:

جائزے - مرکب ROM اور کسی بھی بقایا معاہدہ: گرفت اور دوسری طرف کے خلاف چوٹکی؛ درجہ بندی بوجھ کے لئے مرمت کا جواب تعلیم اور احتیاطی تدابیر - شروع کریں درجہ بندی کی توسیع اور تدریجی مضبوطی تقریباً چھ ہفتوں سے؛ بوجھ آہستہ آہستہ تعمیر کریں - طاقت دوبارہ تعمیر کیا جاتا ہے جب تک اچانک زیادہ سے زیادہ گرفت یا مزاحمت بوجھ سے بچیں

انتظامیہ - آہستہ آہستہ گرفت اور چوٹکی کو مضبوط بنانا (پیٹھ → درجہ بندی مزاحمت)؛ کسی بھی بقایا سختی کے لئے کھینچنا جاری رکھیں؛ ضرورت کے مطابق زخم کا کام جاری رکھیں - کی طرف پیش قدمی مکمل / غیر محدود سرگرمی 10-12 ہفتوں میں - ایک بار جب ROM اور طاقت فعال ہو جاتی ہے اور سرگرمی کی مناسب واپسی حاصل ہو جاتی ہے تو خارج ہونے پر غور کریں - اگر بحالی پلینٹاؤس یا موٹر معاہدہ برقرار رہتا ہے تو علاج کرنے والے سرجن سے رجوع کریں -

مکمل سرگرمی میں واپسی کے معیار - فنکشنل کمپاؤنڈ ROM؛ مناسب، قریب ہم آہنگی گرفت اور چوٹکی کی طاقت؛ درد سے پاک غیر محدود استعمال، عام طور پر 10-12 ہفتوں تک

کام اور سرگرمی میں واپس آنا

ہلکا، ہاتھ کا محفوظ استعمال (زخمی انگلی کو چھوڑ کر) شروع سے ہی اسپلٹ کے اندر حوصلہ افزائی کی جاتی ہے، جب تک کہ کچھ بھی نہیں کھینچتا ہے، پکڑتے یا مرمت کی کوشش کرتا ہے۔ ابتدائی ہفتوں میں مدد کے لئے منصوبہ بندی کریں، کیونکہ وہاں ہے پہلے چھ ہفتوں کے لئے آپریٹڈ ہاتھ سے پکڑنا، اٹھانا یا اٹھانا نہیں - جی ہاں۔ تقریباً چھ ہفتوں میں اسٹنٹ ہٹ جاتا ہے، اور اس وقت سے ہلکی مضبوطی شروع ہو جاتی ہے۔

کیونکہ آپ کو جب آپ اپنی کمر پر سپلٹ لگاتے ہوئے ہوں تو گاڑی نہ چلائیں، پہلے چھ ہفتوں کے لئے نقل و حمل کا بندوبست کریں۔ ڈرائیونگ دوبارہ شروع سپلینٹ ہٹانے کے بعد (تقریباً چھ ہفتے)، ایک بار جب آپ کی گرفت اور انگلی کا کنٹرول مناسب ہے اور آپ کو آپ کی جانچ پڑتال میں صلف کیا گیا ہے۔ مکمل، غیر محدود سرگرمی کی واپسی، بشمول مضبوط گرفت اور بھاری کاموں سمیت، دس سے بارہ ہفتوں کے ارد گرد متوقع ہے آہستہ آہستہ تعمیر کیا اور ڈالٹر ہیپرارا اور آپ کے ہاتھ تھراپسٹ کی طرف سے اندازہ کیا جاتا ہے کہ انگلی کس طرح چل رہی ہے اور یہ کتنی مضبوط ہے، نہ صرف کیلنڈر کی طرف سے۔

آپ کے پروٹوکول کے بعد

یہ پروٹوکول پریکٹس کے عام وصولی کے مشورے کے ساتھ کام کرتا ہے؛ یہ بھی دیکھیں آپریشن کے بعد درد کا انتظام کرنا، زخم کی دیکھ بھال اور زخم کا انتظام - جی ہاں۔ مذکورہ بالا مرحلہ وار منصوبہ فلیکسور ٹینڈون کی مرمت کے بعد شائع ہونے والی ابتدائی متحرک بحالی کی رہنمائی کی عکاسی کرتا ہے، اور آپ کی جاری بحالی ڈالٹر ہیپرارا اور آپ کے ہاتھ کے معالج کی طرف سے انفرادی طور پر ہدایت کی جاتی ہے کہ آپ کی انگلی کس طرح ترقی کرتی ہے۔