



ایک ہتھوڑے کی انگلی میں آخری جوڑ (ڈی آئی پی) پھر ٹریٹل ایکسٹینسر تندر الگ ہو جاتا ہے، لہذا انگلی کی نوک جھک جاتی ہے اور فعال طور پر سیدھی نہیں ہو سکتی ہے۔ علاج یہ ہے کہ جوڑ کو بغیر کسی رکاوٹ کے سیدھا کیا جائے جب تک کہ یہ ٹھیک ہو جائے۔

Holly Cheng / Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0

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 ہتھوڑا انگلی (انگوٹھے کی ایک جھکی ہوئی نوک جو انگلی کے آخری جوڑ کو سیدھا کرنے والے تندر میں چوٹ کی وجہ سے ہے)، مٹر پرائیوٹ ہسپتال راک ہیملٹن میں ڈاکٹر کیران ہیرپارا کی دیکھ بھال کے تحت۔ زیادہ تر ہتھوڑے کی انگلیوں کا علاج آپریشن کے بغیر کیا جاتا ہے، ایک اسپلنٹ کا استعمال کرتے ہوئے جو انگلی کی نوک کو سیدھا رکھتا ہے جبکہ یہ شفا بخشتا ہے۔ یہ آپ کے گھریلو پروگرام سے شروع ہوتا ہے، اس کے بعد آپ کے ہاتھ کے معالج کے لئے لکھا گیا منظم کلینیکل پروٹوکول۔ 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 انگلی کے بارے میں کوئی خدشات ہیں، اسپلنٹ کے تحت جلد، یا آپ کی پیش رفت، کمروں سے رابطہ کریں۔ یہ اکثر ایک تصویر لینے اور جائزہ لینے کے لئے ای میل کرنے کے لئے مددگار ہے۔

کیا توقع کریں

ایک ہتھوڑا انگلی ہوتا ہے جب ٹریٹل ایکسٹینسر ٹینڈون (انگوٹھے کے آخری جوڑ کو سیدھا کرنے والا باریک تندر، کیل کے قریب ترین ڈی آئی پی) ہڈی سے پھاڑ دیا جاتا ہے۔ یہ عام طور پر ایک سیدھی انگلی کی مجبور موڑ کی پیروی کرتا ہے، جیسے ایک گیند یا ایک دستک انگلی کے اختتام کو "جام" کرتی ہے۔ کبھی کبھی ٹینڈون اس کے ساتھ ہڈی کا ایک چھوٹا سا فلیک (ایک ہڈی والا ہتھوڑا)؛ کبھی کبھی یہ اپنے آپ کو پھینک دیتا ہے (ایک ٹینڈونوس ہتھوڑا) کسی بھی طرح نتیجہ ایک ہی ہوتا ہے: انگلی کی نوک جھک جاتی ہے اور آپ خود اسے سیدھا نہیں کر سکتے، حالانکہ باقی انگلیاں عام طور پر کام کرتی ہیں۔

خوشخبری یہ ہے کہ یہ چوٹ صرف اسپلنٹنگ سے ہی بہت قابل اعتماد طریقے سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔ زیادہ تر لوگوں کے لئے آپریشن کی ضرورت نہیں ہوتی۔ پورے علاج ایک سادہ اصول پر مبنی ہے:

- انگلی کے سر کے جوڑ کو بغیر کسی رکاوٹ کے مکمل طور پر سیدھا رکھا جانا چاہیے، جب تک کہ ٹینڈون شفا پائے۔ ایک اسپلنٹ آخری جوڑ کو سیدھا (یا بہت تھوڑا سا پیچھے) رکھتا ہے تاکہ پھٹے ہوئے سروں کو ایک ساتھ باندھا جاسکے۔ یہ مکمل وقت (دن اور رات) کے لئے تقریباً آٹھ ہفتوں کے لئے ایک tendinous ہتھوڑا یا تقریباً چھ ہفتوں کے لئے ایک ہڈی ہتھوڑا کے لئے پہنا جاتا ہے۔
- اس مدت کے دوران انگلی کی نوک کو کبھی بھی جھکنے کی اجازت نہیں دی جانی چاہئے۔ اگر نوک تھوڑی دیر کے لئے بھی گر جاتی ہے (مثال کے طور پر اسٹنٹ تبدیل کرنے یا دھونے کے دوران)، شفا یابی ٹوٹ جاتی ہے اور گھڑی دوبارہ صفر سے شروع ہوتی ہے۔ اس کی وجہ سے، آپ کتنی احتیاط سے سر کو سیدھا رکھتے ہیں یہ سب سے بڑا عنصر ہے کہ انگلی کی بحالی کتنی اچھی طرح سے ہوتی ہے۔

انگلی کے دیگر جوڑ آزاد رہتے ہیں اور حرکت کرتے رہتے ہیں۔ درمیانی جوڑ (پی آئی پی) اور جوڑ (ایم سی پی) کو سپلنٹ سے باہر چھوڑ دیا جاتا ہے اور اسے شروع سے ہی آزادانہ طور پر منتقل کیا جانا چاہئے۔ ان کو منتقل کرنے سے شفا بخش ٹپ کو پریشان نہیں ہوتا ہے۔

مکمل وقت کی مدت کے بعد، سپلنٹ آہستہ آہستہ (پہلے رات کے وقت اور خطرناک سرگرمی کے استعمال کے لئے، پھر بند) ہے جبکہ آپ آہستہ آہستہ ٹپ دوبارہ موڑنے شروع۔ یہ معمول کی بات ہے کہ انگلی میں پانچ سے دس ڈگری کا ہلکا سا مستقل جھکاؤ رہ جائے۔ یہ توقع کی جاتی ہے، عام طور پر یہ اثر نہیں ڈالتی کہ انگلی کیسے کام کر رہی ہے، اور زیادہ تر لوگ اس نیچے سے بہت مطمئن ہیں۔

احتیاطی تدابیر اور حدود

کبھی بھی انگلی کی نوک کو موڑنے نہ دیں جب تک یہ سپلنٹنگ مرحلے میں ہے، ایک سیکنڈ کے لئے بھی نہیں جب سپلنٹ کو دھونے یا تبدیل کرنے کے لئے۔ اگر یہ کر جاتا ہے، تو شفا یابی دوبارہ شروع ہو جاتی ہے اور اسپلنٹنگ کی مدت دوبارہ شروع ہوتی ہے۔ اسپلنٹ کو پورا وقت پہنیں (دن اور رات) آپ کے معالج کی طرف سے مقرر کردہ پوری مدت کے لئے؛ تقریباً 8 ہفتوں کے لئے ایک tendinous ہتھوڑا، تقریباً 6 ہفتوں کے لئے ایک ہڈی ہتھوڑا۔

جلد کو صاف کرنے اور خشک کرنے کے لئے صرف اسپلٹ کو ہٹا دیں، اور صرف اس صورت میں جب آپ ٹپ کو پورا وقت سیدھا رکھیں (اسے کسی میز پر فلیٹ رکھیں یا اسے اپنے دوسرے ہاتھ سے سیدھا رکھیں)۔

درمیانی جوڑ اور انگلیوں کو آزادانہ طور پر حرکت میں رکھیں شروع سے؛ صرف آخری مشترکہ اب بھی منعقد کیا جاتا ہے۔

جلد کو روزانہ چیک کریں۔ اپنے ہینڈ تھراپسٹ کو بتائیں اگر جوڑ کے اوپری حصے کی جلد پھل، سفید یا تکلیف دہ ہو جائے۔ اسپلنٹ ٹپ کو بہت پیچھے رکھ سکتا ہے اور اسے ایڈجسٹ کرنے کی ضرورت ہے۔

جب تک آپ کا ہینڈ تھراپسٹ دودھ چھڑانے کا مرحلہ شروع نہ کرے اس وقت تک انگلی کی نوک کو موڑنا شروع نہ کریں۔

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

آپ کی مشقیں

یہ آپ کے ہینڈل سے مشقیں ہیں۔ سب سے اہم ”تمرین“ یہ ہے کہ آپ اپنے سپلنٹ کو صحیح طریقے سے پہنیں اور ہر وقت انگلی کی نوک کو سیدھا رکھیں؛ باقی سب کچھ اسی کے ارد گرد بنایا گیا ہے۔ ابتدائی طور پر، آپ کا کام سپلنٹ کو برقرار رکھنا ہے، جلد کو صحت مند رکھنا ہے، اور انگلیوں کے دیگر جوڑوں کو آزادانہ طور پر حرکت دینا ہے۔ بالکل انگلی کی نوک موڑنے اور مسدود سیدھی کرنے کی مشقیں بعد کے وقفے کے مرحلے سے تعلق رکھتی ہیں اور ان کو شروع نہیں کیا جانا چاہئے جب تک کہ آپ کا ہاتھ تھراپسٹ خاص طور پر ان کو شروع نہ کرے۔ کسی بھی چیز کو روکیں جس کی وجہ سے انگلیوں کی نوک جھک جاتی ہے اور کل وقتی اسپلنٹنگ پر واپس جائیں۔

آپ کا کلینیکل پروٹوکول

اس صفحے کے باقی مرحلے کلینیکل پروٹوکول کے لئے ایک ہتھوڑا انگلی کے splint کی قیادت بحالی ہے۔ یہ سیکشن ہینڈ تھراپسٹ کو فراہم کیا جائے گا، اور ہر مرحلے کا آغاز سادہ انگریزی میں کیا ہو رہا ہے کی وضاحت کے ساتھ ہوتا ہے۔ شفا یابی پر منحصر ہے مسلسل ڈی آئی پی ٹو سیٹ ٹریٹمنٹ (یا avulsed ہڈی ٹکڑا) صرف اس صورت میں متحد ہوتا ہے جب ڈی آئی پی کو اسپلنٹنگ کی مدت کے دوران بھی جھکنے کی اجازت نہیں دی جلتی ہے، جبکہ پی آئی پی اور ایم سی پی کو آزاد رکھا جاتا ہے، کیونکہ ان کی تحریک ٹریٹمنٹ ٹیڈنٹ کی شفا یابی میں خلل نہیں ڈالتی ہے۔ مریض کی تعمیل غالب نتائج کا ڈرائیور ہے۔

علاج سے پہلے، اس بات کی تصدیق کریں کہ آیا ہتھوڑا اینڈینوس یا ہڈی والا ہے اور امیجنگ کا جائزہ لیں۔ ڈی آئی پی توسیع آرٹھروسیس استعمال کیا جاتا ہے: اسٹیک، تھر موپلاسٹک، یا فلاور / ڈورسل ایلوٹینیم قوم سپلنٹ کی قسم نتائج میں کوئی معنی خیز فرق نہیں ڈالتی ہے، بلکہ ایفٹ، جلد کی رواداری اور تعمیل کا انتخاب کریں۔ ڈی آئی پی کو مکمل توسیع یا ہلکی ہائپر ایکسٹینشن میں رکھیں، لیکن ضرورت سے زیادہ ہائپر ایکسٹینشن سے گریز کریں (پشت کی جلد کا سفید ہونا / السر کا خطرہ)۔ ایک ہڈی ہتھوڑا کے لئے، ایک براہ راست / غیر جانبدار ڈی آئی پی کو ترجیح دیتے ہیں بلکہ ہائپر ایکسٹینشن سے بچنے کے لئے ڈسٹل فلائکس کے وولر subluxation سے بچنے کے لئے پی آئی پی ہمیشہ مفت چھوڑ دیا جاتا ہے۔

مرحلہ 1 مسلسل مکمل وقت کی توسیع سپلنٹنگ (ہفتہ 0 سے 6/8)

انگلی کے سر کے جوڑ کو دن رات مسلسل سیدھا رکھا جاتا ہے، اس طرح تندور یا ہڈی کا ٹکڑا شفا پاتا ہے۔ سپلنٹ صرف جلد کی دیکھ بھال کے لئے ہٹایا جاتا ہے، اور صرف ڈی آئی پی کو پوری طرح سے بڑھایا جاتا ہے۔ ڈی آئی پی جھکاؤ کا کوئی ایک واقعہ شفا یابی کی ٹھہری کو دوبارہ شروع کرتا ہے۔ PIP اور MCP آزادانہ طور پر منتقل۔

آپ کے ہاتھ کے معالج کے لئے:

تعلیم اور احتیاطی تدابیر - فٹ ایک ڈی آئی پی توسیع آرٹھروسیس (اسٹیک / تھر موپلاسٹک / ایلوٹینیم قوم)، مکمل توسیع یا ہلکی hyperextension میں DIP؛ ہائپر ایکسٹینشن سے بچیں (جلد سفید / السر)؛ ہڈی ہتھوڑا → سیدھا / غیر جانبدار، hyperextended نہیں (subluxation کے خطرے) - مسلسل پہننا: 8 ~ tendinous ہفتوں، ہڈی ~ 6 ہفتوں؛ DIP ضروری ہے بھی نہیں اس ونڈو کے دوران فلیکس - ایک سکھائیں فلیٹ سطح سپلنٹ تبدیلی DIP کو لچھی بھی کرنے کی اجازت نہیں دی جاتی ہے؛ اگر مریض توسیع کو برقرار نہیں رکھ سکتا تو، تھراپسٹ تبدیلیاں کرتا ہے۔ پی آئی پی اور ایسم سی پی مفت چھوڑ دیا اور فعال طور پر دن 1 سے منتقل

انتظامیہ - جلد: ڈورسل ڈی آئی پی اور کیل فولڈ پر روزانہ معائنہ۔ اگر بلیچنگ / دباؤ ہو تو آرٹھروسیس کو ایڈجسٹ کریں۔ صاف اور خشک رکھیں - سوجن: اونچائی؛ نرمی سے قریبی مشترکہ تحریک - مشقیں: مکمل فعال PIP اور MCP ROM؛ کوئی ڈی آئی پی تحریک - ہڈی ہتھوڑا: splinting کے دوران ریڈیو گرافک نگرانی کو برقرار رکھنے (الائمنٹ / subluxation)، کے طور پر splinting extensor تاخیر کے لئے pinning کے لئے کمتر نہیں ہے لیکن ٹکڑا پوزیشن کی نگرانی کی جانی چاہئے

ترقی کے معیار - مکمل وقت کی مدت مکمل (tendinous ~ 8 wk / bony ~ 6 wk) کوئی ڈی آئی پی ایکسٹینسر تاخیر نہیں ایک قابل قبول مقدار سے زیادہ، اور صحت مند جلد

مرحلہ II اسقاط حمل اور کنٹرول شدہ ڈی آئی پی تحریک شروع کرنا (ہفتہ 6/8، پھر +2 سے 6)

ایک بار جب مکمل وقت کی مدت مکمل ہو جاتی ہے اور کوئی نہیں ہے، یا صرف قابل قبول، توسیع کی تاخیر ہوتی ہے تو، سپلیٹ کو رات کے وقت اور خطرناک سرگرمی پہننے کے لئے چھوڑ دیا جاتا ہے جبکہ ہلکے کنٹرول ڈی آئی پی موڑ شروع ہوتا ہے۔ نانٹ اسپلنٹنگ کو اختیاری کے طور پر فریم کیا جاسکتا ہے (ایک کیول - مطالعہ نے اسے غیر ضروری پایا) اور عملی طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر کوئی نمایاں تاخیر دوبارہ ہوتی ہے تو، مریض مکمل وقت کی توسیع اسپلنٹنگ میں واپس آجاتا ہے۔

آپ کے ہاتھ کے معالج کے لئے:

جائزے - ڈی آئی پی فعال توسیع کی تاخیر (ڈگری) اور فعال جھکاؤ؛ جلد؛ اسپلنٹ سے باہر ٹپ کے ساتھ مریض کا اعتماد

تعلیم اور احتیاطی تدابیر - تقریباً 2 سے 6 مزید ہفتوں کے لئے رات کے وقت سے رات کے وقت تک + اعلیٰ خطرے کی سرگرمیوں میں اسپلنٹنگ؛ موجودہ ثبوت کے مطابق رات کا لباس اختیاری ہے - اگر لٹر ایکسٹینسر لیک < 20° سپلنٹنگ کے بعد دوبارہ ہوتا ہے تو، ~ 4 سے 6 ہفتوں کے لئے مکمل وقت کی توسیع اسپلنٹنگ دوبارہ شروع کریں

انتظامیہ - مشقیں: شروع نرم، درجہ بندی فعال DIP موڑ نے (پہلے چھوٹی رینج) اور بلاک شدہ فعال ڈی آئی پی توسیع (PIP) مستحکم، DIP توسیع)؛ پیش رفت جھکاؤ رینج lag اجازت دیتا ہے کے طور پر - دن کے وقت سپلنٹ پہننے کو کم کریں ایک بار جب ڈی آئی پی کوئی نہیں، یا قابل قبول (20-10°)، تاخیر کے ساتھ، توسیع کو فعال طور پر رکھتا ہے - مکمل پی آئی پی / ایسم سی پی تحریک جاری رکھیں؛ ضرورت کے مطابق داغ / جلد کی دیکھ بھال - دائمی یا تاخیر سے پیش کرنے والے ہولٹس اب بھی توسیع اسپلنٹنگ کا جواب دیتے ہیں۔ تاخیر سے شروع ہونا contraindication نہیں ہے

ترقی کے معیار - ڈی آئی پی قابل قبول تاخیر کے ساتھ فعال توسیع رکھتا ہے۔ کنٹرول شدہ، درد سے پاک ڈی آئی پی جھکاؤ بحال ہوا؛ جلد برقرار ہے

مرحلہ III مضبوطی اور واپسی (تقریباً 8 سے 12 ہفتوں تک)

جب تندون شفا یاب ہو جاتا ہے اور فعال حرکت بحال ہو جاتی ہے تو انگلی کو مکمل طور پر سپلنٹ سے خارج کر دیا جاتا ہے اور پھر ریجی طور پر مضبوطی اور سرگرمی میں واپسی شروع ہوتی ہے۔ ایک چھوٹا سا مستقل ایسٹینسر لیک (اوسط ~ 8°) متوقع ہے اور ایک بہترین فنکشنل نتیجہ کے ساتھ ہم آہنگ ہے۔
آپ کے ہاتھ کے معالج کے لئے:

جائزے - ڈی آئی پی فعال توسیع کی تاخیر اور موڑنے والی قوس؛ گرفت؛ بوجھ اور کھیل کے لئے تیاری
تعلیم اور احتیاطی تدابیر - Splint مفت روزانہ استعمال؛ رابطے کے کھیلوں کے لئے حفاظتی splinting واپسی کے دوران - کا مشورہ ہے کہ ایک بقیہ 5-10° extensor تاخیر معمول ہے اور اطمینان کو متاثر نہیں کرتا
انتظامیہ - مشقیں: گریڈڈ گرفت اور پنچ مضبوطی؛ مکمل انگلی ROM؛ ٹاسک اور کھیل مخصوص ترقی - معیار کی بنیاد پر 8 سے 12 ہفتوں تک کھیل / بھاری کام میں واپسی (رابطہ کھیلوں کے لئے حفاظتی سپلنٹ) - ڈسچارج ایک بار طاقت اور تقریباً کافی ہیں اور lag مستحکم ہے؛ ایک واضح lag برقرار رہتا ہے یا دوبارہ ہوتا ہے تو واپس رجوع

کام اور سرگرمی میں واپس آنا

سپلنٹ ہاتھ کا ہلکا استعمال شروع سے ہی ٹھیک ہے: سپلنٹ لگا رہتا ہے، انگلی کی نوک سیدھی رہتی ہے، اور آپ اس حد کے اندر ہاتھ کو روزمرہ کے کاموں کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔ چھوٹی انگلی کی نوک پر لگنے والا سپلنٹ عام طور پر اس وجہ سے نہیں ہوتا ہے کہ آپ ڈرائیونگ نہیں کر سکتے ہیں جب آپ پہلے کو پکڑ سکتے ہیں اور کار کو محفوظ طریقے سے کنٹرول کر سکتے ہیں، لیکن آپ کے معائنہ کے دوران ڈاکٹر ہر بار اسے اس کی جانچ پڑتال کریں۔ گرفت اور مضبوطی تقریباً چھ سے آٹھ ہفتوں سے بنتی ہے، جیسا کہ سپلنٹ کو چھڑکا دیا جاتا ہے۔ کھیلوں اور بھاری دستی کام میں واپسی عام طور پر آٹھ سے بارہ ہفتوں تک ہوتی ہے، جس کا فیصلہ صرف کیلنڈر کی بجائے کنٹرول شدہ تحریک کی بحالی پر کیا جاتا ہے، اور اس واپسی کے دوران رابطہ کھیل کے لئے حفاظتی اسپلنٹ پہنا جاتا ہے۔ انگلی کی نوک کے تقریباً پانچ سے دس ڈگری کے معمولی مستقل جھکنے کی توقع کریں۔ یہ نارمل ہے، ہاتھ کے کام کرنے کے طریقے کو متاثر نہیں کرتا، اور زیادہ تر لوگوں کو اس کا شاید ہی احساس ہو۔

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 زخم کا انتظام۔ جی ہاں۔ مذکورہ بالا مرحلہ وار منصوبہ ہتھوڑے کی انگلی کے اسپلنٹنگ کے لئے شائع کردہ رہنمائی کی عکاسی کرتا ہے، اور آپ کی جاری بحالی ڈاکٹر ہیرپارا اور آپ کے ہاتھ کے معالج کے ذریعہ انفرادی طور پر ہدایت کی جاتی ہے کہ آپ کی انگلی کی نوک کس طرح ترقی کرتی ہے۔

ایک نوٹ اگر آپ کی ہتھوڑا کی انگلی سرجیکل طور پر فلکسڈ ہے

زیادہ تر ہتھوڑے کی انگلیوں کو کبھی آپریشن کی ضرورت نہیں ہوتی۔ سرجری صرف ایک کے لئے غور کیا جاتا ہے ہڈی والا ہتھوڑا جب فزیکل مشنرک سطح کے ایک بڑے حصے (تقریباً ایک تہائی سے زیادہ) کو شامل کرتا ہے یا جب آخری مشنرک جگہ سے باہر نکل جاتا ہے (دو لڑ سبلو کیشن)۔ جب فلکشن کیا جاتا ہے، یہ عام طور پر ایک ہے توسیع بلاک (K-Ishiguro)۔ یسبلنک، کبھی کبھی ایک عارضی تار کے ساتھ

انگلی کے جوڑ کے پار چلا جاتا ہے تاکہ اسے سیدھا رکھا جاسکے۔ اس تار کو عام طور پر تقریباً چار سے چھ ہفتوں کے لئے رکھا جاتا ہے اور تقریباً پانچ سے چھ ہفتوں میں ہٹا دیا جاتا ہے، جس کے بعد فعال انگلی کی تحریک شروع ہوتی ہے اور رات کے سپلیٹ کو تقریباً چار ہفتوں تک پہنا جاسکتا ہے۔ شواہد سے پتہ چلتا ہے کہ اسپینڈل ڈراپ کی آخری مقدار کے لئے پینک سے کمتر نہیں ہے، لہذا ایک آپریشن معمول کے مطابق استعمال ہونے کے بجائے مذکورہ بالا مخصوص حالات کے لئے محفوظ ہے۔