



# سخت کہنی کی رہائی (آرٹھرو لیسس)

چوٹ یا سرجری کے بعد ایک سخت کہنی مونا ہوا، تنگ کیسول جو ایک ریلیز آپریشن سے آزاد ہوتا 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 کے آپریشن کے بعد آپ کی بحالی کی رہنمائی کرتا ہے آرٹھرو لیسس مٹر پرائیویٹ ہسپتال راک ہیملٹن میں ڈاکٹر کیران ہیرپارا کے ساتھ۔ یہ آپ کے گھر ورزش پروگرام کے ساتھ شروع ہوتا ہے، منظم کلینیکل پروٹوکول کے بعد لکھا آپ کے فزیوتھیراپسٹ یا پھینڈ تھیراپسٹ 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

پچھلی چوٹ یا آپریشن کے بعد سخت کہنی اس وجہ سے ہوتی ہے کہ مشترکہ کی پرت (کیسول) موٹی اور سخت ہو جاتی ہے، اور بعض اوقات اضافی ہڈی کی شکل ہوتی ہے، لہذا کہنی آپ اپنے پورے فوس کے ذریعے موڑ اور سیدھی نہیں ہو سکتی ہے۔ آپریشن کے دوران، یا تو چیچ ہول (آرٹروسکوپک) سرجری کے ساتھ یا کھلی کٹائی کے ذریعے کیا جاتا ہے، سرجن اس تنگ کیسول (اور کسی اضافی ہڈی یا پھنسنے ہوئے داغ) کو ہٹا دیتا ہے تاکہ کہنی دوبارہ آپرینگ ٹیبل پر آزادانہ طور پر چل سکے۔

سمجھنے کے لئے سب سے اہم بات یہ ہے کہ یہ وصولی ایک مرمت کے آپریشن کے برعکس ہے۔ ایسی کوئی چیز نہیں جو سلائی یا ٹھیک کی گئی ہو جس کو شفا پانے کے لیے ہفتوں کے آرام کی ضرورت ہو۔ اس کے بجائے، سرجن آپریشن کے دوران تحریک کی تقریباً مکمل رینج قائم کرتا ہے، اور آپ کی بحالی کا پورا کام اس تحریک کو برقرار رکھنا ہے، کیونکہ سرجری کے بعد کہنی کا فطری رجحان دوبارہ سخت ہونا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کوئی سلنگ اور کوئی حفاظتی مرحلہ آپ نے پہلے دن سے ہی کہنی کو حرکت دینا شروع کر دیا ہے، اور آپ اسے مضبوطی سے اور کثرت سے حرکت دیتے ہیں۔ یہاں دشمن دوبارہ سختی ہے، ٹشو کی ناکامی نہیں۔

زخم، سوجن اور داغ کے انتظام کے لئے، پریکٹس کے زخم کی دیکھ بھال رہنمائی۔ سوجن اور درد وہ اہم چیزیں ہیں جو ابتدائی دنوں میں حرکت کو روکتی ہیں، لہذا ان کو کنٹرول کرنا بلندی، آئس اور آپ کے درد کی امداد آپ کی حد کو برقرار رکھنے کا ایک اہم حصہ ہے۔

آپ کی زیادہ تر بہتری تقریباً 6 ہفتوں اور 3 مہینوں کے درمیان ہوتی ہے، اور کہنی عام طور پر اس کی بہترین، طے شدہ حد تک پہنچ جاتی ہے 4 ماہ۔ جی ہاں۔ آپ کی رینج کو برقرار رکھنے اور یہاں تک کہ اس میں اضافہ کرنے کے لئے، رات اور آرام کے اوقات میں اسپلنٹنگ پروگرام استعمال کیا جاتا ہے اور اس کے لئے جاری رکھا جاتا ہے کم از کم 3 ماہ۔

## احتیاطی تدابیر اور حدود

- کرتے ہیں پہلے دن سے ہی اپنی کہنی کو حرکت دینا شروع کریں اور دن بھر اسے کم سے کم اور کثرت سے حرکت دیتے رہیں۔ یہ آپ کی صحت یابی کا بنیادی عنصر ہے۔
- کرتے ہیں ہر حد کے آخر میں آہستہ آہستہ دھکا دیں۔ مرمت کے برعکس، حفاظت کے لئے کوئی تعمیر نہیں ہے، لہذا حد تک پہنچنا ہی مقصد ہے۔
- کرتے ہیں اونچائی، آئس اور آپ کے مقرر کردہ درد کے خاتمے کے ساتھ سوجن اور درد کے اوپر رکھیں: وہ آپ کی نقل و حرکت کو محدود کرتے ہیں، نہ کہ آپریشن خود۔
- کرتے ہیں اگر ڈاکٹر ہیرارا نے اضافی ہڈی کی تشکیل کو روکنے کے لئے اسے شروع کیا ہے تو کسی بھی سوزش کی دوا (جیسے انڈومیتاسین) کو بالکل اسی طرح لے لو۔
- کرتے ہیں کم از کم 3 ماہ کے لئے آپ کی رات / آرام کے سپلیٹ کو ہدایت کے طور پر پہننے کے لئے، آپ کو حاصل کرنے اور تعمیر کرنے کے لئے۔
- ایسا نہ کریں کہ کہنی کو آرام دیں یا اسے آرام کرنے دیں: اس طرح سختی واپس آتی ہے۔
- ایسا نہ کریں انگوٹھے اور انگوٹھے میں انگوٹھے سے پریشان نہ ہوں؛ جب آپ کا موڑ بہتر ہوتا ہے تو کہنی کے اندرونی حصے پر اعصاب (النار اعصاب) زیادہ حساس ہو سکتے ہیں، لہذا ڈاکٹر ہیرارا یا اپنے معالج کو بتائیں تاکہ اس کا جائزہ لیا جاسکے۔

## آپ کی مشقیں

یہ آپ کے ہینڈل سے مشقیں ہیں آپ کی کہنی اور پیش بازو کی تحریک کو دوبارہ حاصل کرنے اور برقرار رکھنے کے لئے۔ انہیں ڈاکٹر ہیرارا اور آپ کے معالج کی رہنمائی کے مطابق شروع کریں۔ اس پروٹوکول میں وہ فوراً شروع ہو جاتے ہیں۔ یہ مشقیں مضبوطی اور کثرت سے کی جاتی ہیں، کیونکہ آپ جس حد کو برقرار رکھتے ہیں وہی حد ہے جو آپ روزانہ ان مشقوں کے دوران استعمال کرتے ہیں۔

## آپ کا کلینیکل پروٹوکول

اس صفحے کا باقی حصہ ایک سخت کہنی کی جراحی کی رہائی (arthrolysis) کے بعد بحالی کے لئے کلینیکل پروٹوکول ہے۔ یہ سیکشن آپ کے فزیوتھیراپسٹ یا ہینڈ تھیراپسٹ کو فراہم کیا جانا چاہئے، اور ذیل میں ہر مرحلے کو کیا ہو رہا ہے کی سادہ انگریزی وضاحت کے ساتھ شروع ہوتا ہے۔ بنیادی اصول یہ ہے کہ سرجن میز پر تقریباً مکمل قوس قائم کرتا ہے۔ بحالی کا کام اسے کھونا نہیں ہے۔ حفاظت کے لئے کوئی تثبیت نہیں ہے اور اس وجہ سے کوئی حفاظتی مرحلہ نہیں ہے: درد اور اڈھم کٹروں شرح محدود کرنے والے ہیں، نشو و نما نہیں۔

### آپریشن کے بعد دن 0 سے 2

پہلے دن یا دو میں کہنی کو تھوڑی دیر کے لئے آرام دیا جاتا ہے، بازو کو بلند رکھا جاتا ہے، اور سوجن کو آئس اور کمپریشن کے ذریعے کنٹرول کیا جاتا ہے۔ کہنی اکثر ایک میں حملت کی جاتی ہے مکمل طور پر سیدھا (توسیع) کیونکہ سیدھا کرنا سب سے زیادہ عام طور پر کھو جانے والی حرکت ہے اور اس کی طرف جھکاؤ ہے۔ اگر اضافی ہڈی کی تشکیل ایک تشویش ہے (مثال کے طور پر اضافی ہڈی کو ہٹانے کے بعد، یا اعلی توانائی کی اصل چوٹ)، ڈاکٹر ہیرارا اب اس کی حوصلہ افزائی کرنے کے لئے ایک سوزش ادویات شروع کر سکتے ہیں۔

آپ کے فزیوتھیراپسٹ کے لئے:

علاج سے پہلے، مریض کی امیجنگ، آپریشن رپورٹ اور ماضی کی میڈیکل ہسٹری (پی ایس ایچ ایکس) کی جانچ پڑتال کریں، اور انٹرا آپریشنل آرکیک کے بارے میں علاج کرنے والے سرجن سے رابطہ کریں، کسی بھی ulnar اعصابی طریقہ کار، اور کیا میٹروپوک آ سیفیکیشن (HO) پروٹیکسٹس شروع کیا گیا ہے۔

مختصر immobilisation میں مکمل توسیع ایک پیڈ سپلنٹ میں؛ بازو بلند؛ ایڈما کے لئے کریو تھراپی / کمپریشن ڈرینز عام طور پر ہٹا دیا POD1

شامل کریں جامد ترقی پسند (یا متحرک / سیریل جامد / ٹرن بکل) سپلنٹنگ کم بوجھ کے ساتھ طویل آخر تیج کھینچنے کے لئے: ایک رات / آرام کے پروگرام باری باری جھکاؤ اور توسیع۔ جامد ترقی پسند (غیر لچکدار، مریض سے ایڈجسٹ شدہ اضافی ٹارک) کہنی کے جھکاؤ معاہدوں کے لئے ترجیحی طریقہ ہے۔

سوجن اور داغ کا انتظام

## ترقی کے معیار

آرک کو برقرار رکھا یا اس سے تجاوز کیا گیا؛ ~ ہفتہ 6 تک لوڈنگ کے لئے تیار

## ہفتہ 6 سے 12 مضبوطی اور مسلسل سپلنٹنگ

ایک بار تحریک مستحکم ہے، عام طور پر 6 ہفتوں کے ارد گرد، مضبوطی شروع ہوتی ہے آہستہ آہستہ مزاحمتی مشق کے ساتھ جتنا برداشت کیا جاتا ہے۔ اسپلنٹنگ کا پروگرام جاری ہے۔

آپ کے فزیوتھیراپسٹ کے لئے:

## مشقیں اور اسپلنٹنگ

حرکت مستحکم ہونے کے بعد (عام طور پر ~ 6 ہفتوں) تدریجی مزاحمتی مضبوطی شروع کریں۔ کم از کم 3 ماہ تک سپلنٹ لگاتے رہیں زیادہ سے زیادہ حتمی ROM کے لئے postoperatively

## 16 ہفتوں کے ارد گرد پلیٹو

شائع سیریز رپورٹ کے مریضوں کو ان کے تقریباً 16 ہفتوں کے اوسط پر زیادہ سے زیادہ تحریک قوس کے ساتھ زیادہ تر بحالی 6 ہفتوں اور 3 ماہ کے درمیان ہوتی ہے۔ جی ہاں۔ یہ توقع آپریشن سے پہلے مقرر کی جانی چاہئے۔ موڑ / سیدھے اور گردش قوس میں حتمی برقرار فوائد عام طور پر طویل مدتی (بڑے cohort میں 15 ماہ کے فالو اپ کے ارد گرد) منعقد کی جاتی ہیں۔

آپ کے فزیوتھیراپسٹ کے لئے:

زیادہ سے زیادہ آرک ~ 16 ہفتوں کے اوسط پر پہنچا؛ مشورہ دیتے ہیں کہ کوئی پری آپریشنل تیج کی حد قابل اعتماد طور پر بحالی کے راستے کی پیش گوئی نہیں کرتی ہے۔ تمام مریضوں کے لئے ایک ہی ~ 16 ہفتوں کی ٹائم لائن کا اطلاق کریں۔

## کام اور سرگرمی میں واپس آنا

کیونکہ اس کی حفاظت کے لئے کوئی تعین نہیں ہے، روزمرہ کی سرگرمیوں میں واپس آنا ہے آپ کے سکون، سوجن اور آپ کے ہاتھ کی حد بجائے اس کے کہ کسی چیز کے ٹھیک ہونے کا انتظار کیا جائے۔ روزمرہ کے کاموں کے لئے بازو کا ہلکا استعمال شروع سے ہی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے۔ درحقیقت، دن بھر کو ہنی کا معمول کے مطابق استعمال کرنا علاج کا حصہ ہے۔

مضبوط کرنا، اور اس کے ساتھ بھاری اور زیادہ مطالعہ کرنے والے کام، تقریباً 6 ہفتوں سے شروع ہوتا ہے ایک بار جب آپ کی تحریک مستحکم ہے، اور آپ کی طاقت اور تیج کی اجازت کے طور پر آہستہ آہستہ تعمیر کیا جاتا ہے۔ زیادہ تر لوگ 4 ماہ کے لگ بھگ اپنی طے شدہ حد اور فنکشن تک پہنچ جاتے ہیں، اور حاصل ہونے والے فوائد عام طور پر طویل مدتی رہتے ہیں۔ ڈرائیونگ، کام کی ذمہ داریوں اور ٹھیلوں میں واپسی کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ کو مخصوص کام کے لئے کافی حد تک نقل و حرکت، طاقت اور کنٹرول مل جائے۔ ڈاکٹر ہیرارا اور اپنے معالج کے ساتھ اپنی صورتحال کے لئے ٹائمنگ پر تبادلہ خیال کریں، کیونکہ یہ آپ کے کام اور آپ کی سرجری کی حد سے مختلف ہوتا ہے۔ سب سے اہم پیغام یہ ہے کہ آپ اپنی نقل و حرکت کو برقرار رکھیں اور رات / آرام کے اسپلنٹنگ پروگرام کو جاری رکھیں، کیونکہ یہی وہ چیز ہے جو آپ کی تیج کی حفاظت کرتی ہے جس کے لئے آپ نے کام کیا 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۔ ایک متعلقہ کوہنی کی بحالی کے لئے جہاں مشترکہ اسٹرکچر آزاد کیا جاتا ہے، دیکھیں **لیسول ریلیز** - جی ہاں۔ مذکورہ بالا مرحلہ وار منصوبہ بازیافت کے بارے میں شائع شدہ شواہد کے ساتھ مطابقت رکھتا ہے جب کہ کہنی کے معالجے کی رہائی کے بعد، اور آپ کی جاری بحالی آپ کے فزیوتھیراپسٹ یا ہینڈ تھراپسٹ کے ذریعہ انفرادی طور پر ہدایت کی جاتی ہے کہ آپ کی کہنی کس طرح ترقی کرتی ہے۔