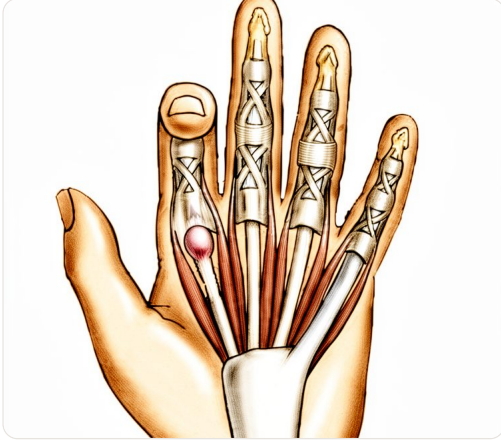




ٹرگر انگلی کی مشقیں

4.0 © ① © Kieran Hirpara

ٹرگر انگلی کی مشقیں

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۔

توسیع بحالی کے ساتھ مل کر تیار کیا گیا

نام: _____ تاریخ: _____

ٹرگر فنگر / انگوٹھے ایک ایسی حالت ہے جہاں آپ کی انگلیاں یا انگوٹھے موڑ کی پوزیشن میں پھنس سکتی ہیں اور پھر اسنیپ کے ساتھ سیدھی ہو جاتی ہیں۔ یہ اس وجہ سے ہوتا ہے کہ سوزش جگہ کو تنگ کرتی ہے تاکہ فلیکسور ٹینڈونز اس کے ذریعے نہیں گزر سکتے۔ ٹینڈونز ٹشو کے سخت پینڈ ہوتے ہیں جو پٹھوں اور پٹیوں کو جوڑتے ہیں۔ ہاتھوں اور بازوؤں کے ٹینڈونز اور پٹھوں کے ساتھ مل کر انگلیوں اور انگوٹھوں کو موڑتے اور سیدھا کرتے ہیں۔ ٹرگر انگلی / انگوٹھے آپ کی انگلیوں یا انگوٹھے کے لئے نقل و حرکت اور گرفت مشکل بناتا ہے۔

ٹرگر انگلی / انگوٹھے کی وجہ کیا ہے؟

• بار بار پکڑنے والی کارروائیوں میں ٹرگر انگلی کی نشوونما کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

• رویٹائڈ آر تھرائٹس

• شوگر

• مردوں کے مقابلے میں خواتین میں دو تہائی زیادہ عام
• عام طور پر 40-60 سال کی عمر کے افراد کو متاثر کرتا ہے

علامات

- انگلی یا انگوٹھے کی بنیاد پر درد
- انگلی کو موڑنے یا سیدھا کرنے پر تکلیف دہ کلک یا کلک کرنا۔ یہ پکڑنے والا احساس انگوٹھے یا انگلیوں کو آرام کرنے کے بعد خراب ہوتا ہے اور حرکت کے ساتھ ڈھیلا ہو جاتا ہے۔
- کچھ معاملات میں، انگلی یا انگوٹھے کو ایک موڑ یا سیدھی پوزیشن میں لاک کیا جاتا ہے کیونکہ حالت خراب ہوتی ہے اور اسے دوسرے ہاتھ سے آہستہ سے سیدھا کرنا پڑتا ہے۔

ہینڈ تھراپی کیسے مدد کر سکتی ہے؟

- علاج کا مقصد سوزش کو کم کرنا ہے تاکہ آپ کے فلیکسور ٹینڈون کو آسانی سے گلائنڈ کرنے کی اجازت دی جاسکے تاکہ انگلیاں بغیر کسی ٹرگرنگ کے حرکت کر سکیں۔
- یہ حاصل کیا جاسکتا ہے۔
- اسپلٹ کا استعمال - اسپلٹ کا مقصد جلن والے تندر کی نقل و حرکت کو کم کرنا ہے۔
- کوریٹسون انجکشن - اس سے فلیکسور ٹینڈون کی سوزش اور درد کو دور کرنے میں مدد ملے گی۔ کوریٹسون انجکشن کے ساتھ اسپلٹنگ کا استعمال بھی کیا جاسکتا ہے
- سرجیکل طور پر - فلیکسور ٹینڈون کو ہموار طور پر سلانڈ کرنے کی اجازت دینے کے لئے ٹینڈون شیٹ کو سرجیکل طور پر جاری کیا جاتا ہے

آپ کیا کر سکتے ہیں

1. مندرجہ ذیل کا استعمال کر کے سوجن کو کم سے کم کریں:
 - کمپریشن
 - اپنا ہاتھ اوپر رکھیں
 - آئس (پہلے 48 گھنٹے)
 - ہلکے پمپ
2. اپنے ہاتھ کو اس وقت تک گیلانا کریں جب تک آپ کے سلائز نہیں ہٹائے جاتے اور آپ کے معالج کے ساتھ بات چیت نہیں کی جاتی۔
3. ہلکی سرگرمیوں کے لئے اپنے ہاتھ کا استعمال: استعمال کرنا شروع کر سکتے ہیں، جیسے کپڑے پہننا، کھانا وغیرہ جیسے ہی درد کی اجازت دے۔
 - آپ اپنے ہاتھ کو ہلکے کاموں کے لئے استعمال کرنا شروع کریں۔
 - وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ، آہستہ آہستہ اپنے ہاتھ کو زیادہ سے زیادہ اور دوسرے کاموں کے لئے استعمال کرنا شروع کریں۔
 - آپ درد کی اجازت دیتے ہی گاڑی چلانے کے قابل ہو جاتے ہیں اور آپ گاڑی کو کنٹرول کرنے کے لئے محفوظ ہیں۔
 - سرجری کے بعد اپنے ہاتھ کا زیادہ استعمال نہ کرنا بہت ضروری ہے، کیونکہ اس سے آپ کی شفا پابی میں تاخیر ہو سکتی ہے۔ اگر آپ اپنے ہاتھ کو روزمرہ کی سرگرمیوں میں استعمال کرنے کے بعد اپنے درد یا سوجن میں نمایاں اضافہ محسوس کرتے ہیں تو آپ کو اپنی سرگرمیوں کو اس وقت تک کم کرنا چاہئے جب تک کہ آپ کا ہاتھ ٹھیک نہ ہو جائے۔

ورزشیں

- 10 بار دہرائیں روزانہ 3 سے 4 بار
- مکمل مرحلہ وار بحالی کی منصوبہ بندی کے لئے، دیکھیں **ٹرگر فنکر ریلیز بحالی پروٹوکول**۔