

پیشہ ورانہ تھراپی کا شعبہ

فالج کے مریضوں میں پیرا پیلیجک بالائی
اعضاء
بحالی اور دیکھ بھال

ہسپتال اتھارٹی
رابطہ کمیٹی - گریڈ (پیشہ ورانہ تھراپی)
فالج سے متعلق ورکنگ گروپ

فالج کے ابتدائی مراحل میں ہیمیپلیجک بالائی عضو کے عضلات میں تناؤ کی کمی یا پٹھوں کے مختلف گروہوں میں تناؤ کی غیر مربوط نشوونما اکثر کندھے کے جوڑوں کے سکڑنے کا باعث بنتی ہے، جس کے نتیجے میں اکثر کندھوں میں شدید درد ہوتا ہے، جس سے روزمرہ کی سرگرمیاں، نیند اور یہاں تک کہ بحالی کا پورا پروگرام بھی متاثر ہوتا ہے۔

کندھے کا درد بنیادی طور پر مندرجہ ذیل وجوہات کی وجہ سے ہوتا ہے

(i) صدمہ

فالج کے بعد مختلف عضلات میں تناؤ کی مختلف سطحیں ہوسکتی ہیں، جس کے نتیجے میں مربوط اسکیپلر حرکت کا نقصان ہوتا ہے۔ اس صورت میں، نامناسب پکڑنے یا ورزش پیراپلیجک اوپری عضو کو بڑھا سکتی ہے، جس سے کندھے کے جوڑے کو چوٹ لگتی ہے، جس کے نتیجے میں جوڑوں کے ٹشوز میں سوزش اور تکلیف دہ سوجن ہوتی ہے۔

(ii) نامناسب رویہ

نامناسب پوزیشننگ، مثال کے طور پر پیراپلیجک اوپری عضو کو کندھے کے ساتھ رکھنا کندھے میں درد کا سبب بن سکتا ہے۔

(iii) نقل و حرکت کا فقدان

متاثرہ عضو میں نقل و حرکت کی کمی، جیسے جعلی مفلوج بازو کو مضبوطی سے پکڑنا ہاتھ میں خون کی گردش کو نمایاں طور پر سست کر سکتا ہے، اس طرح خودمختار اعصابی نظام کے معمول کے کام کو متاثر کر سکتا ہے۔ سنگین معاملات "کندھے کے ہاتھ سنڈروم" یا منجمد کندھے کا باعث بن سکتے ہیں۔

لہذا، فالج کے بعد متاثرہ عضو کا انتظام کرنے کا طریقہ سیکھنا مریض کی صحت یابی کے لئے بہت فائدہ مند ہوسکتا ہے۔

نوٹ:

(۱) جسم کی صحیح پوزیشن

1. سونے کی پوزیشن اپنے صحت مند پہلو پر لیٹیں
1. متاثرہ طرف بازو اور ہاتھ کو تکیے سے سہارا دیں، جہاں تک ممکن ہو آگے بڑھیں، کہنی کو سیدھا رکھیں اور ہاتھ تکیے کے کنارے سے نہ لٹکے۔
2. آرام دہ پوزیشن میں صحت مند پہلو پر ہاتھ رکھیں۔

سوپین

1. سر اور دھڑ کو سیدھی لکیر میں رکھ کر سر اور کندھوں کے نیچے تکیہ رکھیں۔
2. متاثرہ طرف کا کندھا صحت مند پہلو سے اونچا ہونا چاہئے، ہاتھ کی ہتھیلی آسمان کی طرف ہو۔

(2) بیٹھنے کا انداز

1. جسم کا وزن دونوں کولہوں پر متوازن ہونا چاہئے، نہ کہ ایک طرف بیٹھنا۔
2. پیٹھ سیدھی ہونی چاہئے اور بازو میز پر چپٹے ہونے چاہئیں۔

(ii) مناسب اٹھانے اور پکڑنے کا طریقہ

1. حامی پیراپلیجک سائیڈ کے اسکیولا پر اپنا ہاتھ رکھتا ہے۔
2. دوسرا ہاتھ صحت مند طرف کولہے کے جوڑے پر رکھا جاتا ہے۔
3. گھٹنے کو پیراپلیجک سائیڈ پر پکڑیں۔
4. مریض کو آگے جھکنے اور پھر کھڑے ہونے کی رہنمائی کریں۔

(iii) متاثرہ عضو کو روزمرہ کی سرگرمیوں کے لئے استعمال کرنا

مریض روزمرہ کی سرگرمیاں سیکھ کر اس فنکشن کو دوبارہ حاصل کر سکتے ہیں جو انہوں نے کھو دیا ہے۔

1. کھانا پینا
2. گرومنگ

اگر متاثرہ عضو متحرک نہیں ہے تو، مریض روزانہ کی سرگرمیوں کے دوران جسم کی مدد کرنے کے لئے پیراپلیجک سائیڈ کے اوپری عضو کا استعمال کر سکتا ہے تاکہ پٹھوں کے تناؤ کو متوازن کیا جاسکے اور متاثرہ عضو کی نقل و حرکت کو آسان بنایا جاسکے۔ (بائیں پیراپلیجک سائیڈ)

3. جدول کو مسح کرنا
اگر متاثرہ عضو تھوڑا سا متحرک ہے تو ، مریض کو اسے روزمرہ کی سرگرمیوں میں براہ راست شرکت کے لئے زیادہ استعمال کرنا چاہئے (بائیں پیراپلیجک سائیڈ)
4. متاثرہ ہاتھ دھونا
اس قسم کی سرگرمی مریض کو متاثرہ عضو (بائیں پیراپلیجک سائیڈ) کے بارے میں زیادہ آگاہی حاصل کرنے میں مدد کرتی ہے۔

مندرجہ بالا عمومی خیالات اور اصول ہیں۔ اگر آپ کو مزید معلومات کی ضرورت ہے یا کسی بھی سوالات ہیں تو، براہ کرم اپنے پیشہ ور تھراپسٹ سے رابطہ کریں۔