पेशागत थेरापी विभाग

स्ट्रोक रोगीहरूमा प्याराप्लेजिक माथिल्लो अंगहरू पुनर्वास र हेरचाह

अस्पताल प्राधिकरण
समन्वय समिति - ग्रेड (व्यावसायिक थेरापी)
स्ट्रोक कार्य समूह

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

स्ट्रोकको प्रारम्भिक चरणहरूमा, हेमिप्लेजिक माथिल्लो खुट्टाको मांसपेशीहरूमा तनावको कमी वा मांसपेशीहरूको विभिन्न समूहहरूमा तनावको असंयोजित विकासले प्रायः काँधको जोर्नीहरूको सब्लक्सेसन निम्त्याउँछ, जसलाई उचित व्यवस्थापन गर्न नसकेको अवस्थामा गम्भीर काँधको दुखाइ, दैनिक गतिविधिहरू, निद्रा, र सम्पूर्ण पुनर्वास कार्यक्रमलाई असर गर्ने गर्दछ।

काँध दुख्ने मुख्यतया निम्न कारणले हुन्छ

(i) आघात

स्ट्रोक पछि, समन्वयित स्क्यापुलर चालको ह्रासको परिणामस्वरूप विभिन्न मांसपेशिहरुमा तनावको विभिन्न डिग्री हुन सक्छ। यस अवस्थामा, अनुपयुक्त होल्डिङ वा व्यायामले प्याराप्लेजिक माथिल्लो अंग लाई तन्काउन सक्छ, जसले काँधको जोर्नीमा चोट पुर्‍याउँछ, परिणामस्वरूप जोर्नीको तन्तुमा सूजन र पीडादायी सूजन हुन्छ।

(ii) अनुचित मुद्रा

अनुचित स्थिति, जस्तै प्याराप्लेजिक माथिल्लो अंगलाई काँधमा राख्दा काँधमा दुखाइ हुन सक्छ।

(iii) गतिको कमी

प्रभावित अंगमा चल्ने कमी, जस्तै छद्म-पक्षाघात भएको हातलाई बलियोसँग समात्दा, हातमा रक्तसञ्चारलाई उल्लेखनीय रूपमा कम हुन सक्छ, जसले गर्दा स्वायत्त स्नायु प्रणालीको सामान्य कार्यलाई असर गर्छ। गम्भीर अवस्थाहरूले "काँध-ह्यान्ड सिन्ड्रोम" वा जमेको काँध निम्त्याउन सक्छ।

तसर्थ, स्ट्रोक पछि प्रभावित अंगलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने भनेर सिक्नु बिरामीको रिकभरीको लागि ठूलो फाइदा हुन सक्छ।

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

नोट:

(i) शरीरको सही स्थिति

1.) सुत्ने मुद्रा

आफ्नो स्वस्थ पक्षमा सुत्नुहोस्

1. प्रभावित छेउमा पाखुरा र हातलाई सिरानीले सपोर्ट गर्नुहोस्, सकेसम्म अगाडि पुग्नुहोस्, कुहिनो सीधा राख्नुहोस् र हात सिरानीको छेउमा नाझुन्धौनुहोस् ;
2. हातलाई स्वस्थ पक्षमा आरामदायी स्थितिमा राख्नुहोस्।

सुपिन

1. टाउको र धड़लाई सीधा रेखामा राखेर, टाउको र काँधहरू मुनि एउटा तकियामा राख्नुहोस्;
2. प्रभावित छेउको काँध स्वस्थ पक्ष भन्दा अग्लो हुनुपर्छ, हत्केला आकाशतिर फर्काएर राख्नुपर्छ।

2.) बस्ने मुद्रा

1 .शरीरको तौल दुवै नितम्बमा सन्तुलित हुनुपर्छ, एक तर्फ नबस्ने;
2. पछाडि सीधा र टेबुलमा अग्रगामी समतल हुनुपर्छ।

(ii) उपयुक्त उठाउने र होल्ड गर्ने विधि

1. समर्थकले आफ्नो हात प्याराप्लेजिक साइडको स्क्यापुलामा राख्छ;
2. अर्को हात स्वस्थ छेउमा हिप जोर्नीमा राखिन्छ;
3. प्याराप्लेजिक साइडमा घुँडा समात्नुहोस्;
4. बिरामीलाई अगाडि झुकाउन र त्यसपछि खडा हुन निर्देशन दिनुहोस्।

(iii) दैनिक क्रियाकलापको लागि प्रभावित अंग प्रयोग गर्ने

बिरामीहरूले दैनिक क्रियाकलापहरू सिकेर आफूले गुमाएको कार्य पुनः प्राप्त गर्न सक्छन्।

1.) खाने र पिउने

२.) ग्रूमिङ

यदि प्रभावित अंग चलिरहेको छैन भने, रोगीले मांसपेशी तनाव सन्तुलन र प्रभावित अंगको चालको सुविधाको लागी दैनिक गतिविधिहरुमा शरीर समर्थनको लागी प्याराप्लेजिक साइडको माथिल्लो अंगको उपयोग गर्न सक्छ। (बायाँ प्याराप्लेजिक साइड)

3.) टेबल पुस्दै

यदि प्रभावित अंग अलिकति चलिरहेको छ भने, रोगीले दैनिक गतिविधिहरूमा प्रत्यक्ष सहभागिताको लागि अधिक प्रयोग गर्नुपर्छ (बायाँ प्याराप्लेजिक साइड)

4.) प्रभावित हात धुने

यस प्रकारको गतिविधिले बिरामीलाई प्रभावित अंग (बायाँ प्याराप्लेजिक साइड) बारे थप सचेत हुन मद्दत गर्दछ।

माथिका सामान्य विचार र सिद्धान्तहरू हुन्। यदि तपाईंलाई थप जानकारी चाहिन्छ वा कुनै प्रश्नहरू छन् भने, कृपया आफ्नो पेशागत चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved