प्रोक्सिमल ह्यूमरस फ्रैक्चर - घरमा फिजियोथेरेपी

यस लेखको सामग्री अनुवादित संस्करण हो, र चिनियाँ संस्करण प्रबल हुनेछ।

प्रोक्सिमल ह्यूमरस फ्र्याक्चर भनेको के हो?

काँध जोड्नि स्कापुला र हुमरस मिलेर बनेको हन्छ। हुमरस प्रॉक्सिमल एक अंश हो जुन अपेक्षाकृत कमजोर छ, र यदि येस अंश मा प्रहार भयो भने सजिलै फ्र्याक्चरहुने दर्र हुन्छ सजिलो छ, जुन बुजुर्गहरूमा सामान्य छ।

सामान्य कारण के हो?

- यो मुख्यतया आघातबाट हुन्छ, जस्तै खस्ने वा यातायात दुर्घटनाहरू
- अस्टियोपोरोसिस र केही चिकित्सा रोगहरूले फ्र्याक्चरको जोखिम बढाउन सक्छ

यसको उपचार के हो?

- चिकित्सक को फ्रैक्चर स्थिति अनुसार शल्यक्रिया उपचार वा रूढिवादी उपचार चयन गर्दछ
- सामान्य रूढीवादी उपचार को लागी चार देखि छ हप्ता को लागी भाँचिएको हड्डी स्थिर गर्न एक गोफन को आवश्यकता छ
- शल्यक्रिया उपचारले स्टील पिन, इस्पात तनाव तार, स्क्रू वा स्टील प्लेटको साथ प्रभावित क्षेत्रको फिक्सेशन समावेश गर्दछ
- शल्यक्रिया उपचार र रूढीवादी दुवै उपचारलाई फिजियोथेरापी चाहिन्छ बिरामीहरूको पुनःप्राप्तिलाई निको बनाउन

फ्रैक्चर निको हुनु भन्दा अघि फिजियोथेरापी

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

यसले प्रभावकारी रूपमा नरम टिश्यू र फ्र्याक्चरको पुनःप्राप्तिलाई गति दिन मद्दत गर्दछ र प्रभावकारी रूपमा काँध को आन्दोलन दायरा कायम राखछ।

- **पेंडुलम व्यायाम**

  अगाडि झुकाउनुहोस् र गुरुत्वाकर्षण सहयोगमा बायाँ र दायाँ प्रभावित हातलाई अघि र पछाडि हलाउनु होस् ।३ सत्र प्रति दिन, प्रति सत्र ५ मिनेट।

- **औंला हाडको जोर्नीको व्यायाम**

  रबर बलहरू, स्पंज, वा माटो निचोरेर। ३ सत्र प्रति दिन, प्रति सत्र ५ मिनेट।

- **कुहिनो र नाडी संयुक्त लचक र विस्तार**

  ३ सत्र प्रति दिन, प्रति सत्र ५ मिनेट।

फ्रैक्चर निको भए पछिको फिजियोथेरापी

फ्रैक्चर पछि चार देखि छ हप्ता, काँधको दायरा र मांसपेशिको बल अभ्यास बिस्तारै गर्न सकिन्छ।

- **सहयोगको साथ व्यायाम गर्नुहोस्**

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

उठाउने क्रममा प्रभावित हातलाई सहयोग गर्न स्वस्थ हातको प्रयोग गर्नुहोस्।३ सत्र प्रति दिन, प्रति सत्र २० पटक।

- **भित्ता चढाई**

  पर्खालको सामना गर्नु होस् र भित्ताहरूमा औंलाहरू लाइ माथि चढाउनु होस्। बिस्तारै २० पटक क्रमशः माथि चढ्नुहोस्, प्रति दिन ३ सत्रहरू।

- **बाँस पोल व्यायाम (यो छाता वा तौलिया संग प्रतिस्थापन गर्न सकिन्छ)**

  बाँसको पोल प्रयोग गर्नुहोस् र काँध उठाउनु होस्, बाहिरी अबुदक्स्न्र पछाडि अबुदक्स्न् गर्नका लागि ।३ सत्र प्रति दिन, प्रति सत्र २० पटक।

- **काँध घुमाउने व्यायाम**

  काँधलाई बाहिरतिर घुमाउन सहयोगका लागि तपाईले बाँसको पोल प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ। ३ सत्र प्रति दिन, प्रति सत्र २० पटक।

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

- **काँध उठाउने मांसपेशीहरूको शक्ति व्यायाम**

  तपाईंको हातमा डम्बेल समात्नुहोस्, तपाईंको कुहिनो सिधा राख्नुहोस्, यसलाई माथि उठाउनुहोस् र त्यसपछि बिस्तारै तल तल झार्नुहोस्।३ सत्र प्रति दिन, प्रति सत्र २० पटक।

- **काँध घुमाउने मांसपेशीहरूको शक्ति व्यायाम**

  तपाईंको हातमा डम्बलहरू राखेर कोल्ते सुत्नुहोस्। आफ्नो कुहिनोलाई आफ्नो कम्मरको नजिक सार्नुहोस्, काँधलाई बाहिरी भागमा फर्काउनुहोस् र आराम गर्नुहोस्।३ सत्र प्रति दिन, प्रति सत्र २० पटक।

दैनिक जीवन सल्लाह

१. आइस कम्प्रेस र तातो कम्प्रेसले सुनिएको कम गर्न र पीडा कम गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। बरफ कम्प्रेस लागू गर्नुहोस् यदि काँधमा पाइरेक्सिया वा सुनिएको छ भने। यसको विपरित, यदि त्यहाँ

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

पाइरेक्सिया वा सुनिएको छैन भने, तातो कम्प्रेस लागू गर्न सकिन्छ। प्रत्येक पटक १५ देखि २० मिनेट प्रत्येक दिन २-३ पटक प्रभावित क्षेत्रमा लागू गर्नुहोस्।

२. फ्र्याक्चर निको हुन अघि प्रभावित अंग तिर पल्तेर नसुत्नु होस्।
३. जब सुत्न हुन्छ, प्रभावित अंग उठाउन तकिया को प्रयोग गर्न सकिन्छ जस्ले एडेमा लाई कम गर्न मद्दत गर्छ।
४. फ्र्याक्चर निको भएपछि प्रभावित अंगले सामान्य दैनिक क्रियाकलापमा भाग लिन दिनुहोस्, जस्तै दाँत माझ्ने, कपाल कोर्ने, जुन पुनःस्थापना प्रभावलाई सुदृढ पार्न मद्दत गर्दछ।
५. हातको तन्काउन र प्रभावित अंगको पुनःस्थापनालाई असर गर्नबाट बचाउने नियमित रूपमा प्रयोग गरिएका वस्तुहरू सजिलैसँग भेटने उचाइमा राख्ने। साथै भारी वस्तुहरू उठाउनबाट बच्नुहोस्।

माथिका सल्लाहहरू सन्दर्भका लागि मात्र हुन्

यदि तपाईंसँग केहि प्रश्नहरू छन् भने कृपया तपाईंको फिजियोथेरापिस्टलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved