گھر تے فِزیوتھراپی – پَروکسیمل ہیومرس فریکچر

اس مضمون دا مواد ترجمہ شدہ نسخہ اے، تے اس حوالے نال چینی نسخہ کارآمد تصور ہووے گا۔

پَروکسیمل ہیومرس فریکچر کی اے؟

کندھے دے جوڑ سکیپولا تے ہیومرس دے نال مل کے بنے ہوندے نیں۔ ہیومرس پروکسیمل او حصہ ہوندا اے جیہڑا کہ نسبتاً کمزور تر ہوندا اے، تے اگر اس نوں ضرب لگے تے ایہہ بہ آسانی فریکچر ہو سکدا اے، جو کہ بڑی عمر دے افراد وچ عام بات اے۔

عمومی اسباب کی نیں؟

- ایہہ عام طور تے چوٹ دے باعث ہوندا اےے، جیسا کہ گرنا یا ٹریفک حادثات
- اوسٹیوپوروسس تے دیگر طبی بیماریاں فریکچر دے ایریا نوں بڑھا سکدیاں نیں

علاج کی اے؟

- فزیشن فریکچر کی صورت حال دی مناسبت نال جراحی معالجہ یا روایتی معالجہ وچوں انتخاب کرے گا
- عمومی روایتی معالجے وچ چار تا چھ ہفتے لئی فریکچر شدہ ہڈی دی حرکت نوں روکن لئی اک اسلنگ دی ضرورت پیندی اے
- جراحی معالجے وچ اسٹیل پناں، اسٹیل ٹینشن تار، پیچاں یا اسٹیل پلیٹ دی مدد نال متاثرہ حصے نوں ٹھیک کرن دی ضرورت پیندی اے
- جراحی معالجہ تے روایتی معالجہ دونہاں وچ مریضاں دی صحت یابی وچ تیزی لان لئی فِزیوتھراپی دی ضرورت پیندی اے

فریکچر دے ٹھیک ہونے توں پہلے فِزیوتھراپی

ایہہ موثر انداز وچ کندھے تے دیگر جوڑاں دی حرکت نوں برقرار رکھدی اے تاکہ نرم بافت تے فریکچر دے ٹھیک ہون

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

دی رفتار وچ تیزی لائی جا سکے۔

- پینڈولم ورزش

اگے نوں جھکو تے متاثرہ ہتھ نوں قوت ثقل دی مدد نال اگے تے پچھے، بائیں تے دائیں نوں جھولو۔ فی یوم 3 مرتبہ، 5 منٹ فی باری کرو۔

- انگلی دے جوڑ دی ورزش

ربر دی گیند، اسپونج، یا کلے نوں بھینچو۔ فی یوم 3 مرتبہ، تقریباً 5 منٹ فی باری کرو۔

- کہنی تے کلائی دے جوڑ دی لچک تے پھیلاؤ

فی یوم 3 مرتبہ، تقریباً 5 منٹ فی باری کرو۔

فریکچر ٹھیک ہون دے بعد فِزیوتھراپی

فریکچر دے چار توں چھ ہفتیاں بعد، آہستہ روی نال کندھے دے گرد تے پٹھیاں دی مضبوطی لئی ورزشاں کیتیاں جا سکدیاں نیں۔

- معاونت دے نال ورزش

تندرست بازو استعمال کردیاں ہویاں متاثرہ بازو نوں چکن وچ معاونت کرو۔ فی یوم 3 مرتبہ، 20 مرتبہ فی باری۔

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

- دیوار تے چڑھنا

دیوار دی طرف رخ کرو تے انگلیاں دی مدد نال دیوار تے چڑھن دی کوشش کرو۔ آہستہ آہستہ چڑھو تے 20 مرتبہ بالترتیب ایسا کرو، فی یوم تین باری۔

- بیمبو پول ورزش (ایس نوں چھتری یا تولیے دے نال بدلیا جا سکدا اے)

بیمبو پول یا بانس دا ڈنڈا چُک کے کندھے نوں اوپر دی طرف اٹھاؤ، باہر دی طرف کر کے گرفت وچ لیو تے پچھے دی طرف کر کے گرفت وچ لیو۔ فی یوم 3 مرتبہ، 20 مرتبہ فی باری۔

- کندھے نوں گھمان دی ورزش

تساں اپنے کندھے نوں بیرونی طرف گھمان لئی بیمبو پول استعمال کر سکدے او۔ فی یوم 3 مرتبہ، 20 مرتبہ فی باری۔

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

- کندھے اٹھا کے پٹھیاں دی مضبوطی دی ورزش

اپنے ہتھ وچ ڈمبل تھامو، اپنی کہنیاں نوں سدھا رکھو، اس نوں اتے چکو تے فیر آہستگی نال ایس نوں نیچے کرو۔ فی یوم 3 مرتبہ، 20 مرتبہ فی باری۔

- کندھے گھما کے پٹھیاں دی مضبوطی دی ورزش

اپنے ہتھاں وچ ڈمبلز رکھ کے اک طرف لیٹ جاؤ۔ اپنی کمر دے قریب اپنی کہنیاں نوں لے کے آؤ، باہر دی طرف اپنے کندھیاں نوں گھماؤ تے پُرسکون رہو۔ فی یوم 3 مرتبہ، 20 مرتبہ فی باری۔

روزمرہ زندگی لئی مشورے

1. آئس کمپریس تے ہاٹ کمپریس سوجن کم کر سکدے نیں تے درد وچ راحت فراہم کر سکدے نیں۔ آئس کمپریس تان ٹکور کریو اگر پائریکسیا ہووے یا کندھیاں وچ سوجن ہووے۔ اس توں اُلٹ کے ایہہ کہ، اگر پائریکسیا یا سوجن نہ ہووے تے، ہاٹ کمپریس دا استعمال کیتا جا سکدا اے۔ ہر مرتبہ 15 تا 20 منٹوں لئی متاثرہ حصیاں تے اطلاق کرو، فی یوم 3-2 مرتبہ۔
2. فریکچر دے مندمل ہونے توں قبل متاثرہ لِمب دی طرف لیٹنے توں گریز کرو۔
3. جب سوؤ تے، ورم توں بچنے وچ معاونت لئی متاثرہ لِمب نوں اٹھانے واسطے سرہانا استعمال کر سکدے او۔
4. فریکچر مندمل ہونے توں بعد، متاثرہ لِمب نوں روزمرہ سادہ سرگرمیوں وچ حصہ لین دی اجازت دیو، جیسا کہ دنداں دی صفائی، بالاں وچ کنگھی کرنا، تاکہ بحالی دے اثر نوں بہتر بنانے وچ مدد دی جا سکے۔
5. باقاعدگی نال مستعمل اشیاء نوں ایسی بلندی تے رکھیا جائے جنہاں نوں آسانی نال اتاریا جا سکے، تاکہ بازو نوں زائد پھیلاؤ توں روکیا جا سکے تے متاثرہ لِمب دی بحالی موّ متاثر ہونے توں روکیا جا سکے۔ مزید ایہہ کہ بھاری چیزاں نوں اٹھان توں گریز کیتا جائے۔

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

درج بالا مشورے صرف حوالے لئی نیں
اگر تساں دے ذہن وچ کوئی سوالات ہوون تے، ازراہ نوازش اپنے فزیوتھراپسٹ دے نال رابطہ قائم کرو

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved