घरेलू शारीरिक थेरापीका अनुक्रमहरू – काँध जम्ने/फ्रोजन सोल्डर

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

काँध जम्ने, फ्रोजन सोल्डर भनेको के हो ?

"काँध जम्ने", यसको मेडिकल नाम भनेको "एडेसिभ अर्थराइटिस" हो । काँधको जोर्नीमा नरम तन्तुहरू जस्तै जोइन्ट क्यापसूल (joint capsule), सिनोभियल बुर्सा (synovial bursa), र मांशपेशी सम्बन्धी अन्य रोग भएको कारण, काँधको जोर्नीमा सुन्निने र दुख्ने गर्दछ,र आर्टिकुलर क्याप्सूलमा टाँसिने हुन्छ, काँध कडा हुन्छ, र यसको काम गर्ने क्षमता सिमित हुन्छ, त्यसैले यसलाई "फ्रोजन सोल्डर" भनिन्छ । यसलाई "50 वर्षको काँध" पनि भनिन्छ किनभने यो धेरैजसो मध्यम–आयुका महिलाहरूलाई हुन्छ ।

यसका सामान्य कारणहरू के के हुन् ?

फ्रोजन सोल्डरको कारण अज्ञात र स्वभाविक छ । केही कारकहरूले रोगको जोखिम बढाउन सक्छ, जस्तै दबाब पर्ने काम दोहोराएर गरिरहेमा, ट्रमा, र हड्डीको फ्याक्चर भएमा । यो सामान्य रुपमा 40 देखी 60 वर्ष उमेरका व्यक्तिहरूमा हुन्छ, र महिलाहरू र मधुमेहका बिरामीहरूमा यो बढी देखिन्छ ।

क्लिनिकल लक्षणहरू के के हुन् ?

- काँध दुख्ने, यदि गम्भीर भएमा दुखाई माथिल्लो पाखुरासम्म पनि पुग्न सक्छ, र कामहरू गर्दा, बेलुका वा चिसो मौसममा झनै गाह्रो हुन सक्छ ।
- काँध चलाउन एकदमै गाह्रो हुन्छ र हात उठाउन सकिदैन

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

- फ्रोजन सोल्डर तीन चरणमा विभाजन गरिएको छ
    1. दुखाईको चरणः दुखाई बिस्तारै बढ्दै जान्छ र जोर्नीको गतिविधिमा असर पुग्छ
    2. फ्रोजन/जम्ने चरणः दुख्न छोड्छ, तर काँधको कडापनले गर्दा चल्नबाट सिमित हुन्छ
    3. कम हुने चरणः साधारणतया जोर्नीको दुखाई र काम गर्न सक्ने क्षमतामा सुधार आउँछ

यसको उपचार के हो ?

1. मेडिकल उपचार
    - डाक्टरले तोकिदिएको खाने औषधिहरू जसमा पेनकिलर र नन्–स्टेरोइड एन्टि–इन्फ्लेमेटरी औषधिहरू पर्दछ
    - डाइल्युट स्टेरोइड औषधिको सुई
2. सर्जिकल उपचार
3. शारीरिक थेरापी

सेवाहरूमा निम्न पर्दछन्ः

सुन्निन कम गर्ने, एन्टि–इन्फ्लेमेटरी र लट्याउने उपचारहरू (जस्तै चिसो र तातोले सेक्ने, अल्ट्रासाउन्ड, सक वेब, र ट्रान्सकुटेनियस इलेक्ट्रिकल नर्भ थेरापी, इत्यादी), अकुपंचर, हातको थेरापी, मालिस, तन्काउने व्यायाम, मांशपेशीको कसरत, प्रकार्यको कसरत, कामसँगको अनुकूलन मिलाउने सुझाव, मुद्रा/आसन सुधार, घरमा हेरचाह र स्वयं–उपचारको व्यायाम इत्यादी ।

मैले कसरी फ्रोजन सोल्डरसँग सामना गर्न सक्छु ?

1. एन्टिफ्लोजिस्टिक (सुन्निन कम गर्ने) र एनाल्जेसिक (लट्याउने)
    - ➢ गम्भीर रुपमा दुखेको काँधमा दुखेको भाग तात्तिने र सुन्निने गर्छ – चिसोले 15 मिनेटसम्म सेक्नुहोस् (यदि तपाईंलाई मुटुको रोग छ भने, बाँया पट्टीको काँधमा नसेक्नुहोस्)
    - ➢ हल्का दुख्ने र नतात्तिएमा – तातोले 15 मिनेटसम्म सेक्नुहोस्
2. काँधको हलचल कायम राख्नुहोस् र बिस्तारै बढाउनुहोस्
    - ➢ दुखाईको चरणमा, हलुका खालको व्यायाम गर्नुहोस् र दुखेको भागमा नछुनुहोस्

A. पेन्डुलम (हल्लाउने) व्यायामः अगाडितर्फ निहुरिनुहोस् र गुरुत्वाकर्षणको सहायताले दुवै हातलाई अगाडि पछाडि वा दाँया बाँया हल्लाउनुहोस् । दिनमा 3-4 पटक गर्नुहोस्, प्रत्येक पटक प्रत्येक चोटी 5-10 मिनेटसम्म गर्नुहोस् ।

Copyright © rity. All rights reserved

B. सहायता प्रदान गर्ने व्यायामः प्रभावित/दुखेको हातलाई उठाउन अर्को हातले सहायता प्रदान गर्नुहोस् । दिनको 3 पटक गर्नुहोस्, प्रत्येक पटक 20 चोटी गर्नुहोस्

C. भित्तामा चढ्ने व्यायामः भित्तातिर फर्कनुहोस्, तपाईंको औंलाको सहायताले सकेसम्म भित्ता माथि चढ्ने र ओर्लने प्रयास गर्नुहोस्, र बिस्तारै चढेर ओर्लनुहोस् । 13 पटक, प्रत्येक पटक 20 चोटी

सुन्निन कम भएपछि, दुखाई बिस्तारै कम हुन्छ, तर काँधको कडापनले गर्दा काँध सिमित रुपमा मात्र चलाउन सकिन्छ । व्यायामको उद्देश्यः काँधको गतिविधि बढाउने र सामान्य अवस्थामा फर्किने ।

1. **बाँसको पोल र टावेलको व्यायाम**

   काँधलाई उठाउनको लागि बाँसको पोलहरू प्रयोग गर्नुहोस्, अगाडि पट्टी तन्काउने, र पछाडि पट्टी तन्काउने व्यायामहरू गर्नुहोस् । दिनमा 3 पटक, प्रत्येक पटक 20 चोटी ।

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

2. **काँधको शक्ति बढाउने तालिम/कसरत**

डम्बेल वा रबर ब्याण्ड उठाउन र राख्नको लागि प्रयोग गर्नुहोस्, विस्तारै राख्नुहोस् । दिनको 3 पटक, प्रत्येक पटक 20 चोटी

3. **काँध घुमाउने मांशपेशीको तालिम/कसरत**

डम्बेलको साथ एकापट्टी फर्केर सुत्नुहोस्, कुहिनोलाई तपाईंको पेटको विरुद्ध 90 डिग्रीमा खुम्चाउनुहोस्, तपाईंको काँधलाई बाहिर तर्फ घुमाउनुहोस्, आराम गर्नुहोस् र सोही प्रक्रिया दोहोर्राउनुहोस् । दिनमा 3 पटक गर्नुहोस्, प्रत्येक पटक 20 चोटी गर्नुहोस् ।

दैनिकी जीवको लागि सल्लाहहरू

1. सही आसन/मुद्रा कायम राख्नुहोस् र ढाडको माथिल्लो भाग बाङ्गिने, "राउन्डेड ब्याक" बाट बच्नुहोस् ।

2. ढाडलाई तल पारेर सुत्नुहोस् र प्रभावित/दुखेको भाग पट्टी फर्केर नसुत्नुहोस् ।

3. लुगा लगाउँदा पहिले प्रभावित हातको तर्फबाट लगाउनुहोस्, लुगा खोल्दा प्रभावित नभएको हातको तर्फबाट खोल्नुहोस्

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

4. नुहाएपछि तपाईंको ढाड पुछ्दा लामो टावेलको प्रयोग गर्नुहोस्, र सफा गर्नको लागि प्रभावित नभएको हातको प्रयोग गर्नुहोस् ।

5. घरमा सामान्य रुपमा प्रयोग हुने चीजहरू उच्च स्थानमा नराखी सजिलैसँग पहुँच गर्न सकिने ठाउँमा राख्नुपर्छ । तपाईंको हातहरू धेरै नै तन्काउनबाट बच्नको लागि, यदि आवश्यक परेमा, उपयुक्त सहायताहरू, जस्तै भऱ्याङहरू वा मचियाहरूको प्रयोग गर्नुहोस् ।

6. भारी वस्तुहरू उठाउनबाट बच्नुहोस् र यदि आवश्यक परेमा उपयुक्त सहायक उपकरणहरू जस्तै ट्रलीहरूको प्रयोग गर्नुहोस् ।

7. असहज कम गर्नको लागि उपयुक्त मात्रामा विश्राम गर्ने र व्यायाम गर्ने गर्नुहोस् ।

माथिका सल्लाहहरू सन्दर्भका लागि मात्र हुन् । यदि तपाईंका केही प्रश्नहरू छन् भने, कृपया तपाईंको शारीरिक थेरापिष्टलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved