ہوم فزیکل تھراپی سیریز – منجمد کندھا

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

منجمد کندھا کی اے؟

"منجمد کندھا"، دا اصل طبی نام "ایڈہیسو ارتھرائٹس" اے۔ چونکہ کندھے دے جوڑ وچ اک نرم بافت، جیسا کہ جوائنٹ کیپسول' سائنویل برسا، تے مسل وچ پیتھولیجکل تبدیلیاں ہوندیاں نیں، جس دے باعث سوجن ہوندی اے تے کندھے دے جوڑ وچ درد ہوندا اے، تے آرٹیکولر کیپسول وچ چپکاؤ ہوندا اے، تے کندھے سخت ہو جاتے نیں، تے انہاں دی سرگرمی محدود ہو جاتی اے، جس نوں "منجمد کندھا" کہندے نیں۔ اس نوں "50 دی دہائی دا کندھا" وی کہندے نیں کیونکہ ایہہ اکثر ادھیڑ عمر خواتین وچ دیکھنے وچ آندا اے۔

عام اسباب کی نیں؟

منجمد کندھے دا سبب نامعلوم اے تے ایہہ اچانک ہو جاندا اے۔ مخصوص عناصر وچ بیماری دا خطرہ، جیسا کہ بار بار دا تناؤ زدہ کام، چوٹ، تے ہیومرل فریکچر شامل نیں۔ ایہہ 40 تا 60 برس دی عمر دے افراد وچ عام طور تے پائی جانے والی بیماری اے، تے خواتین او ذیابیطس دے مریضوں وچ زیادہ عام اے۔

کلینکل علامات کی نیں؟

- کندھے دا درد، تے ایہہ درد اوپری بازو تک پہنچ جاندا اے جے ایہہ شدید ہو، تے کم کاج دے دوران، شام نوں یا سرد

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

موسم وچ حتیٰ کہ مزید بڑھ جاندا اے۔

- کندھے دے جوڑ دی حرکت محدود ہو جاتی اے تے بازو نوں اٹھایا نہیں جا سکدا اے
- منجمد کندھے دی بیماری نوں 3 درجوں وچ تقسیم کیا جا سکدا اے
  1. درد دا درجہ: درد آہستہ آہستہ بڑھتا اے تے جوڑوں دا فعل متاثر ہوندا اے
  2. منجمد درجہ: درد غائب ہو جاندا اے، مگر کندھے دا سخت پن حرکت نوں محدود کر دیندا اے
  3. پگھلاؤ درجہ: کندھے دا عمومی درد تے سرگرمی دا دائرہ بڑھ جاندا اے

علاج کی اے؟

1. طبی علاج
   - منہ توں دتی جانی والے دوا جس نوں ڈاکٹرز تجویز کردے نیں بشمول درد کُش دوائیں تے نان-اسٹرائیڈل اینٹی-فلیمیٹری دوا
   - حل پذیر سٹیرائیڈ میڈیکیشن دا لوکل انجیکشن
2. جراحی علاج
3. فزیکل تھراپی

خدمات وچ شامل نیں:

اینٹی-فلیمیٹری تے اینجیسٹک معالجے (جیسا کہ کولڈ اینڈ ہاٹ کمپریس، الٹراساؤنڈ، شاک ویو تھراپی، وغیرہ)، آکوپنکچر، ہینڈ تھراپی، مالش، سٹریچنگ، مسل ٹریننگ، فنکشنل ٹریننگ، کم وچ رد و بدل دا مشورہ، پوسچر دی درستگی، گھر تے دیکھ بھال تے خود معالجی ورزش وغیرہ شامل نیں۔

منجمد کندھے دے نال مینوں کس طرح محسوس ہو سکدا اے؟

1. اینٹی فلوجیسٹک تے اینلجیسٹک
   - کندھے دا شدید درد گرمی تے سوجن دا باعث بنتا اے – 15 منٹاں لئی کولڈ کمریس کرو (جے تساں نوں دل دا مرض اے تو، بائیں کندھے لئی ایہہ کم نہ کرو)
   - مدہم درد تے کوئی گرمائش نہ ہو تو – 15 منٹاں لئی ہاٹ کمپریس کرو
2. کندھے دی حرکت دے دائرے نوں برقرار رکھو تے بڑھاندے جاؤ
   - درد دے مرحلے دے دوران، ورزش نوں نرم ہونا چاہی دی اے تے درد دے مقام نوں چھونے توں گریز کرنا چاہی دی اے

A. پینڈولم ورزش: آگے نوں جھکو تے متاثرہ ہاتھ نوں قوت ثقل دی مدد توں آگے تے پیچھے، بائیں تے دائیں نوں جھولیو۔ 3-4 مرتبہ فی یوم، ہر سیکشن دے حوالے توں ہر ایکشن دے کے لیے 5-10 منٹس وقت رکھو۔

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

B. معاونتی ورزش: دوسرے ہاتھ دی مدد توں متاثرہ ہاتھ نوں اٹھان وچ معاونت دیو۔ 3 مرتبہ فی یوم، 20 مرتبہ ہر سیٹ

C. دیوار تے چڑھنے دی ورزش: جسم دے سامنے دے حصے نوں دیوار دی طرف کرو، حتی الوسع ہتھاں دی انگلیاں توں اوپر چڑھو تے نیچے اترو، تے آہستگی نال چڑھو تے اترو، 13 سیٹس، 20 مرتبہ فی سیٹ

جدوں انفلیمیشن تے گرفت ہو جائے تو، درد آہستہ آہستہ کم ہو جاندا اے، مگر کندھے دے جوڑوں دا سخت پن حرکت نوں روکدا اے۔ ورزش دا مقصد: کندھے دی فعالیت وچ اضافہ کرنا تے نارمل رینج وچ واپس لانا ہوندا اے۔

1. **بیمبو پول اینڈ ٹاول ورزش**

بیمبو پول اٹھا کر کندھے نوں اوپر دی طرف اٹھاؤ، فرنٹ سٹریچ تے بیک سٹریچ ورزشاں کرو۔ 3 سیٹس فی یوم، 20 مرتبہ فی سیٹ۔

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

2. **کندھے دی مضبوطی دی مشق**

ڈمبل یا ربر بینڈ استعمال کرو تے اسے اوپر اٹھائیں تے نیچے کرو، آہستگی توں نیچے لانا چاہی دی اے۔ 3 سیٹس فی یوم، 20 مرتبہ فی سیٹ۔

3. **کندھا گھماؤ مسل ٹریننگ**

ڈمبلز تھام کر اک پہلو ہو کر لیٹ جاؤ، کہنیاں تساں دے پیٹ دے مقابل 90 درجے تک جھکی ہوں، اپنے کندھاں نوں باہر دی طرف گھماؤ، پُرسکون ہووو تے دہراؤ۔ 3 سیٹس فی یوم، 20 مرتبہ فی سیٹ۔

روزمرہ زندگی لئی مشورے

1. درست پوسچر برقرار رکھو تے "کمر نوں دہرا" ہونے توں بچاؤ۔
2. اپنی پشت دے بل سووؤ تے متاثرہ پہلو تے نہ لیٹو۔
3. پہلے متاثرہ ہتھ توں کپڑے پہنو، کپڑے غیر متاثرہ حصے توں اتارو

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

4. غسل کردے ہویاں لمبے تولیے نوں اپنی کمر نوں صاف کرو، تے صفائی وچ معاونت لئی اپنے غیر متاثرہ ہاتھ نوں استعمال کرو۔

5. گھر تے عام استعمال ہونے والی اشیاء نوں ایسے مقام تے رکھنا چاہی دی اے جو آسانی توں قابل رسائی ہوں تے اونچی جگہوں تے نہ ہوون۔ جے ضروری ہووے تے، مناسب معاونتی اشیاء، جیسا کہ سیڑھیاں تے سٹولز استعمال کرو، تاکہ اپنے بازواں نوں بہوں زیادہ اٹھانے توں بچا جا سکے۔

6. بھاری سامان اٹھانے توں گریز کرنے دی کوشش کرو تے معاونتی اشیاء جیسا کہ ٹرالیاں استعمال کرو جے ضروری سمجھیا جائے تے۔

7. بے سکونی کم کرن لئی مناسب وقفے لیو تے ورزش کرو۔

مذکورہ بالا تجاویز صرف حوالے لئی نیں۔ جے تساں دے ذہن وچ کوئی سوالات ہوون تے، براہ مہربانی اپنے فزیکل تھراپسٹ نال رابطہ کرو

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved