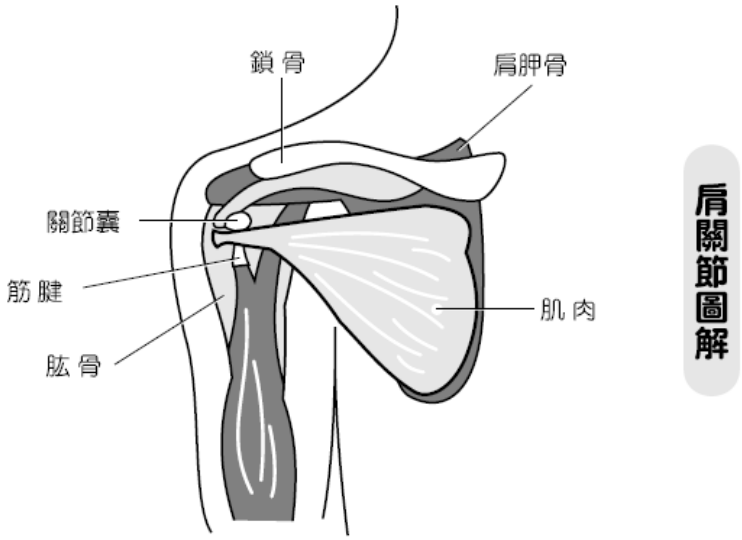
काँध जम्ने/फ्रोजन सोल्डर (एडेसिभ क्याप्सुलाइटिस) — व्यायाम र हेरचाह

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

(कृपया यो कुरामा ध्यान दिनुहोस् कि यो पम्प्लेट मेडिकल कर्मचारीहरूको निर्देशन अनुसार प्रयोग गर्नुपर्दछ)

फ्रोजन सोल्डर



肩胛骨	स्कापुला (Scapula)
鎖骨	क्लेभिकल (Clavicle)
關節囊	आर्टिकुलर क्याप्सूल (Articular Capsule)
筋腱	टेन्डन (Tendon)
肱骨	ह्युमेरस (Humerus)
肌肉	मांशपेशी

संरचना

काँधको जोर्नीहरू स्कापुला, क्लेभिकल र ह्युमेरसले बनेको हुन्छ, र मांशपेशी, टेन्डनहरू, लिगामेन्टहरू र आर्टिकुलर क्याप्सूलहरूका समूहद्वारा घेरिएको हुन्छ। यो एकदमै लचिलो हुन्छ र घाँटी र काँधलाई विभिन्न दिशातिर घुम्न दिन्छ।

"फ्रोजन सोल्डर" (एडेसिभ क्याप्सुलाइटिस)

धेरैजसो बिरामीहरू छण् वर्ष नजिक हुने भएकाले, यसलाई "50 वर्षको काँध" पनि भनिन्छ।

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

कारणहरू

सम्भवतः ट्रमा वा लामो समयसम्मको दबाब पर्ने कारणले हुन सक्छ, तर यसको प्राथमिक कारण थाहा भएको छैन ।

लक्षणहरू

1. काँधको जोर्नीमा दुख्ने ।
2. काँधको जोर्नी राम्ररी चलाउन नसक्ने
3. दुखाई र गतिशिलताको समस्याले गर्दा दैनिक गतिविधिहरू जस्तै, लुगा लगाउने, कपाल कोर्ने, नुहाउने, भारी वस्तुहरू उठाउने, इत्यादी राम्ररी गर्न नसक्ने ।

व्यायाम र हेरचाह

फ्रोजन सोल्डरको चार चरण

1. पहिलो चरणः प्राथमिक लक्षण भनेको दुखाई हो, जबकि हलचल गर्दा तेती धेरै गाह्रो हुँदैन ।
2. दोस्रो चरणः दुखाई बढ्दै जान्छ र निन्द्रालाई पनि असर गर्छ । सामान्य रुपमा काँधको हलचल गर्दा दुख्छ । त्यही समयमा, काँधको जोर्नी बिस्तारै कडा हुँदै जान्छ, जसले दैनिक गतिविधिहरू जस्तै लुगा लगाउँदा, इत्यादी गर्दा असर गर्छ ।
3. तेस्रो चरणः आफै काँधको जोर्नीको दुखाई कम हुँदै जान्छ, जबकि काँधको जोर्नीको कडापन गम्भीर हुँदै जान्छ ।
4. चौथो चरणः हल्का दुख्ने; उपयुक्त व्यायामको साथ, बिरामीहरूको काँधको जोर्नीको कडापन बिस्तारै कम हुँदै जान्छ । साधारणरुपमा भन्नुपर्दा, उपचार पश्चात् काँधको गतिशीलता पहिलेकै सामान्य अवस्थामा ल्याउन सकिन्छ ।

माथिको चरणहरूको अवधि प्रत्येक व्यक्तिको अवस्थामा भर पर्दछ ।

घरमा गरिने व्यायाम

तलका व्यायामहरूले जोर्नीको गतिशीलतालाई बढाउन सक्दछ । सोचेको जस्तो नतिजा हासिल गर्नलाई फिजियोथेरापिष्टको निर्देशन अनुसार बिरामीले निरन्तर व्यायाम गर्नुपर्दछ ।

सामान्यतया व्यायाम गर्दा पिडा हुन सक्छ, तर यो केही समयको लागि मात्र हो । निरन्तर रुपमा व्यायाम गर्नाले काँधको जोर्नीको कडापनले गर्दा हुने पिडालाई कम गर्न सक्छ ।

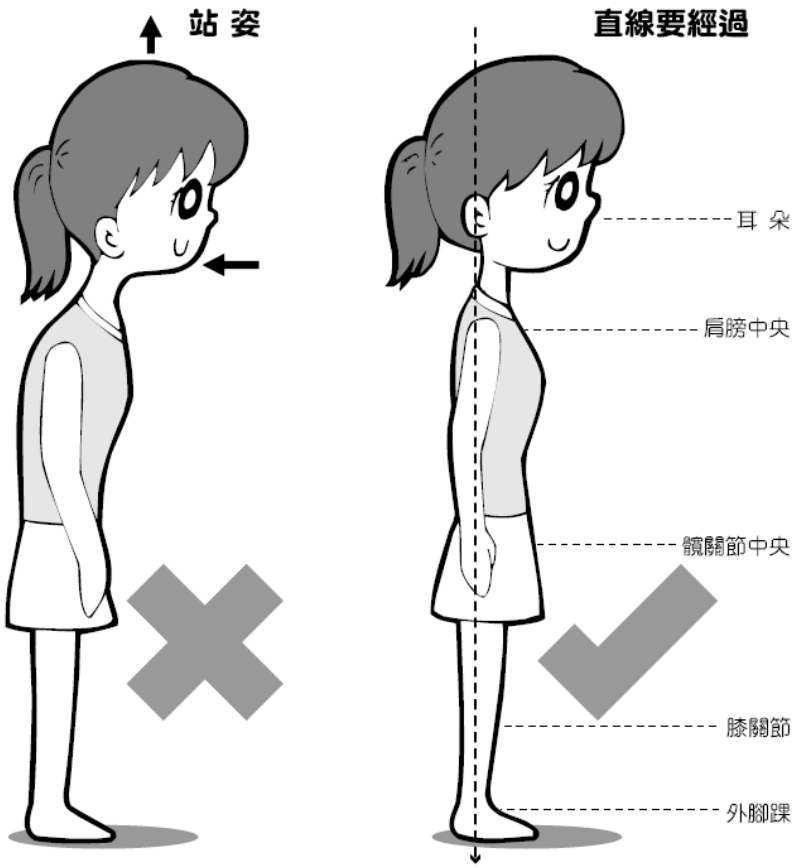
व्यायामको लागि निर्देशनहरू

- प्रत्येक व्यायामलाई दिनको 3-4 पटक गर्ने
- प्रत्येक चोटी जोर्नी सम्बन्धी गतिविधिको व्यायाम गर्दा प्रत्येक समय 5-10 मिनेट गर्ने
- प्रत्येक चोटी तन्किने व्यायाम गर्दा 5-10 सेकेन्डको 20 पटक गर्ने
- प्रत्येक चोटी मांशपेशी बलियो बनाउने व्यायाम गर्दा 5 सेकेन्डको 20-30 पटक गर्ने
- तन्किने र मांशपेशी बलियो बनाउने व्यायामहरू गर्दा अलि अलि दुखेमा व्यायाम गर्न रोक्नुहोस्

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

राम्रो मुद्रा/आसन कायम राख्नुहोस्

राम्रो प्रभाव प्राप्त गर्नको लागि, काँधको जोर्नीहरूको गतिशिलता ठिक गर्दै गर्दा शरीरको मुद्रा/आसन ठिक तरिकाले कायम राख्न र मांशपेशीलाई उपयुक्त ढङ्गले कसरत गराउन आवश्यक छ

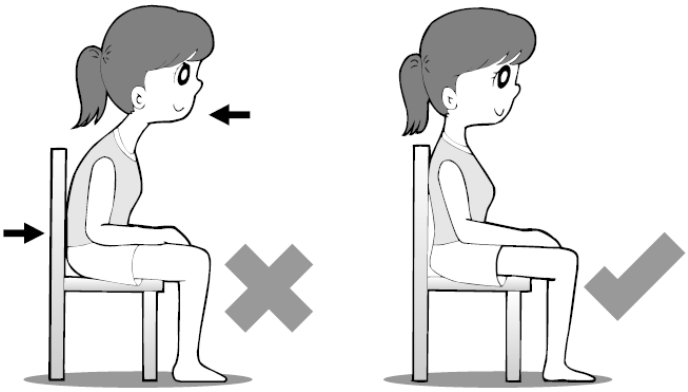


हातहरूलाई लचिलो रुपमा चलाउनको लागि शरीरको सही मुद्रा/आसन धेरै नै महत्वपूर्ण छ

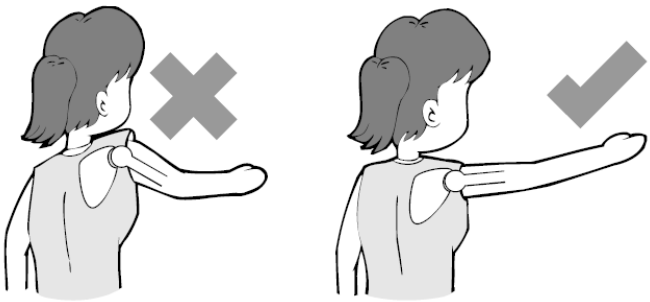
站姿	उभिने मुद्रा/आसन
直線要經過	एउटा सिधा रेखा पास हुनुपर्नेछ
耳朵	कान
肩膀中央	काँधको बीचको भाग
髖關節中央	हिपको बीचको भाग
膝關節	घुँडाको जोर्नीहरू
外腳踝	बाहिरी गोलिगाँठो

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

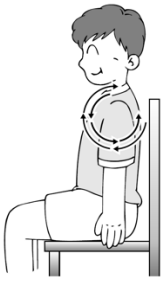
बस्ने मुद्रा/आसन



हातहरूको लचिलो रुपमा चलाउनको लागि एक सन्तुलित र स्थिर स्कापुलाको आवश्यक पर्दछ



आराम गर्ने व्यायाम (1)



तपाईंको शरीरलाई सिधा राख्नुहोस्, तपाईंको पाखुरालाई तपाईंको छेउमा आरामसँग झुन्डिन दिनुहोस्, काँधहरूलाई अगाडि र पछाडि घुमाउनुहोस् ।

आराम गर्ने व्यायाम (2)

घडीको दिशा विपरित घुमाउनुहोस्

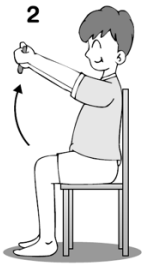
घडीको दिशा तर्फ घुमाउनुहोस्

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

दाँया र बाँया, अगाडि र पछाडि

आराम गर्नुहोस् र (प्रभावित/दुखेको हात) लाई झुन्डिन दिनुहोस्, एउटा खुट्टा अगाडि र एउटा खुट्टा पछाडि राखेर सिधा उभिनुहोस्, तपाईंको काँधलाई अगाडि र पछाडि र दाँया र बाँया हल्लाउनुहोस्, र आवश्यक परेमा फिजियोथरापिष्टको निर्देशन अनुसार उपयुक्त वजन पनि थप्न सकिन्छ ।

आराम गर्ने व्यायाम (3)



हत्केला माथि फर्किने र कुहिनो सिधा हुने गरि दुवै हातले एउटा लट्ठी उठाउनुहोस्, त्यसपछि तपाईंलाई अलि अलि दुखाई महसुस नभएसम्म लट्ठीलाई माथिनै उठाइराख्नुहोस् र त्यसपछि आराम गर्नुहोस्

(मांशपेशीलाई बलियो बनाउनको लागि कसरत गर्दा फिजियोथरापिष्टको निर्देशन अनुसार लट्ठीमा वजन थप गर्न पनि सकिन्छ)

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

आराम गर्ने व्यायाम (4)

तपाईंको शरीर पछाडि तेर्सो पारेर लट्ठीलाई समात्नुहोस्, कुहिनोलाई सिधा पार्नुहोस्, लट्ठीलाई पछाडिबाट माथि उचाल्नुहोस्, तपाईंलाई अलि अलि दुखाई महसुस नभएसम्म शरीरलाई सिधा राख्नुहोस् र त्यसपछि आराम गर्नुहोस् ।

(मांशपेशीलाई बलियो बनाउनको लागि कसरत गर्दा फिजियोथरापिष्टको निर्देशन अनुसार लट्ठीमा वजन थप गर्न पनि सकिन्छ)

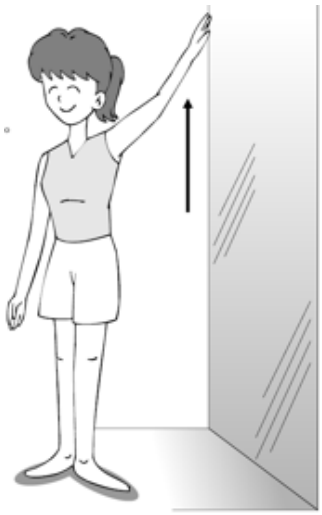
तन्किने व्यायाम (1)

कुम खुम्चाउने नगर्नुहोस्

भित्तापट्टी फर्केर सिधा भएर उभिनुहोस् । अलि अलि दुखाई महसुस नभएसम्म तपाईंको (प्रभावित हात)को औँलाहरू भित्ताको माथितिर सार्नुहोस्, 10 सेकेन्डसम्म तेत्तिकै राख्नुहोस् र त्यसपछि आराम गर्नुहोस् ।

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

तन्किने व्यायाम (2)



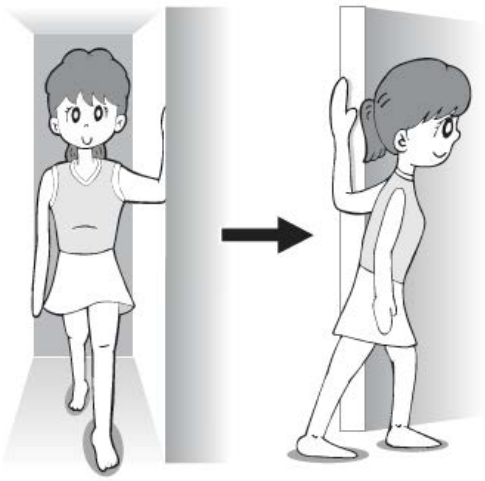
भित्ताको छेउपट्टी उभिनुहोस् । अलि अलि दुखाई महसुस नभएसम्म तपाईंको (प्रभावित हात)को औँलाहरू भित्ताको माथितिर सार्नुहोस्, 10 सेकेन्डसम्म तेत्तिकै राख्नुहोस् र त्यसपछि आराम गर्नुहोस् ।

तन्किने व्यायाम (3)

बसेर वा उठेर, तपाईंको (स्वस्थ हात) ले सकेसम्म (प्रभावित हात)को छातीलाई दबाउन सहायता प्रदान गर्नुहोस्, जबसम्म काँधको पछाडीको भागमा तानिएको जस्तो महसुस हुँदैन तबसम्म काँधलाई तेर्सो पारेर राख्नुहोस्, 10 सेकेन्डसम्म तेत्तिकै राख्नुहोस् र त्यसपछि आराम गर्नुहोस् र दोहोऱ्याउनुहोस् ।

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

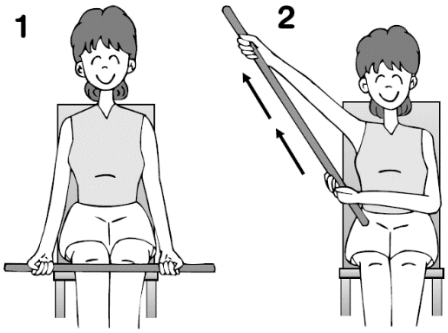
तन्किने व्यायाम (4)



शरीरलाई अगाडितिर निहुराउनुहोस्

एउटा खुट्टा अगाडि र एउटा खुट्टा पछाडि राखेर उभिनुहोस्, (प्रभावित हात)को पाखुरा ढोकाको चौकोस विरुद्ध ढल्काउनुहोस् (चित्रमा देखाए अनुसार), कुहिनोलाई समकोणमा खुम्चाउनुहोस्, त्यसपछि पाखुरा अलि अलि तानिएको जस्तो नभएसम्म शरीरलाई बिस्तारै अगाडितिर निहुराउनुहोस्, 10 सेकेन्डसम्म तेत्तिकै बस्नुहोस् र त्यसपछि आराम गर्नुहोस् र दोहोऱ्याउनुहोस् ।

तन्किने व्यायाम (5)



बसेर वा उभिएरः

दुवै हातले लट्ठीको छेउमा समात्नुहोस्, (प्रभावित हात)को कुहिनालाई सिधा पार्नुहोस्, जबसम्म तपाईंलाई अलि अलि दुखाई महसुस हुँदैन तबसम्म (स्वस्थ हात)ले (प्रभावित हात)लाई धकेलेर माथि उठाउनुहोस्, 10 सेकेन्डसम्म तेत्तिकै बस्नुहोस् र त्यसपछि आराम गर्नुहोस् र दोहोऱ्याउनुहोस् ।

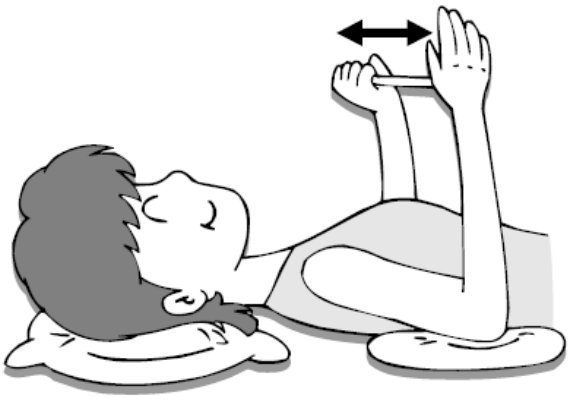
Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

तन्किने व्यायाम (6)

फिजियोथेरापिष्टको निर्देशन अनुसार उपयुक्त वजन थप गर्न सकिनेछ ।

ढाडलाई तलतिर पारेर सुत्नुहोस्: भारी वस्तुसहितको लट्ठीलाई दुवै हातले समात्नुहोस् र यसलाई आफ्नो टाउकोको माथिसम्म उठाउनुहोस्, दुखाई महसुस नभएसम्म 10 सेकेन्डसम्म त्यत्तिकै राख्नुहोस्, त्यसपछि दोहोऱ्याउनुहोस् ।

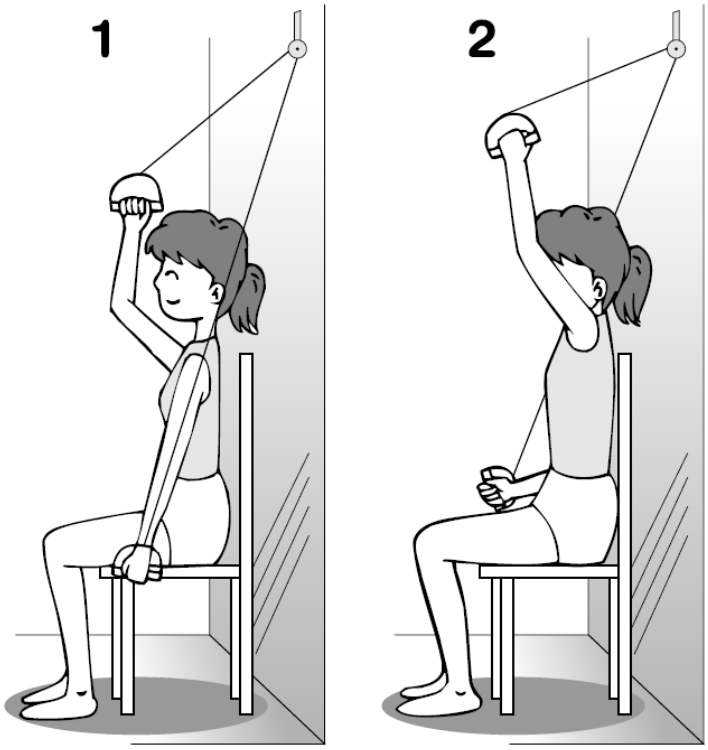
तन्किने व्यायाम (7)



ढाडलाई तलतिर पारेर सुत्ने वा उभिनेः कुहिनोलाई आफ्नो शरीरको नजिकै राख्नुहोस् र समकोणमा खुम्चाउनुहोस्, दुवै हातले लट्ठी समाउनुहोस्, अलि अलि दुखाई महसुस नभएसम्म (प्रभावित काँध)लाई (स्वस्थ हात)ले बाहिरी तर्फ घुमाउनुहोस्, 10 सेकेन्डसम्म त्यत्तिकै राख्नुहोस्, त्यसपछि आराम गर्नुहोस् ।

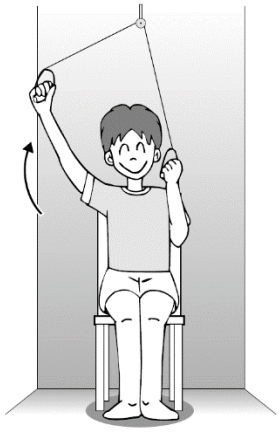
Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

तन्किने व्यायाम (8)



उठेर/बसेरः ह्यान्डललाई दुवै हातले समात्नुहोस्, अलि अलि दुखाई महसुस नभएसम्म (प्रभावित हात)लाई माथि उठाउनको लागि विस्तारै (स्वस्थ हात)लाई तलतिर तान्नुहोस्, 5 सेकेन्डसम्म त्यत्तिकै बस्नुहोस्, त्यसपछि आराम गर्नुहोस् र दोहोऱ्याउनुहोस् ।

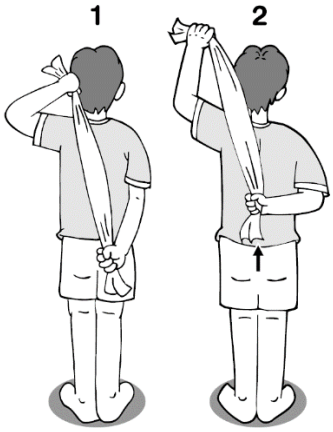
तन्किने व्यायाम (9)



उभिएर/बसेरः तपाईंको हत्केला भित्रतिर पर्ने गरि दुवै हातले ह्यान्डललाई समात्नुहोस्, अलि अलि दुखाई महसुस नभएसम्म (प्रभावित हात)लाई शरिरको बाहिर तर्फ उठाउनको लागि विस्तारै (स्वस्थ हात)लाई तलतिर तान्नुहोस्, 5 सेकेन्डसम्म त्यत्तिकै बस्नुहोस्, त्यसपछि आराम गर्नुहोस् र दोहोऱ्याउनुहोस् । तपाईंको (प्रभावित हात)को कुहिनोलाई सिधा राख्नुहोस् ।

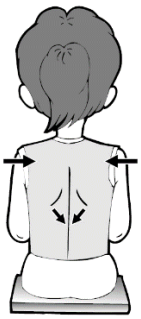
Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

तन्किने व्यायाम (10)



उभिएरः (प्रभावित हात)लाई ढाडको तल्लो भागमा राख्नुहोस्, टावेललाई बलियोसँग समात्नुहोस्, अलि अलि दुखाई महसुस नभएसम्म (स्वस्थ हात)ले अर्को छेउलाई माथितिर तान्नुहोस्, 10 सेकेन्डसम्म त्यत्तिकै बस्नुहोस्, त्यसपछि आराम गर्नुहोस् र दोहोऱ्याउनुहोस् ।

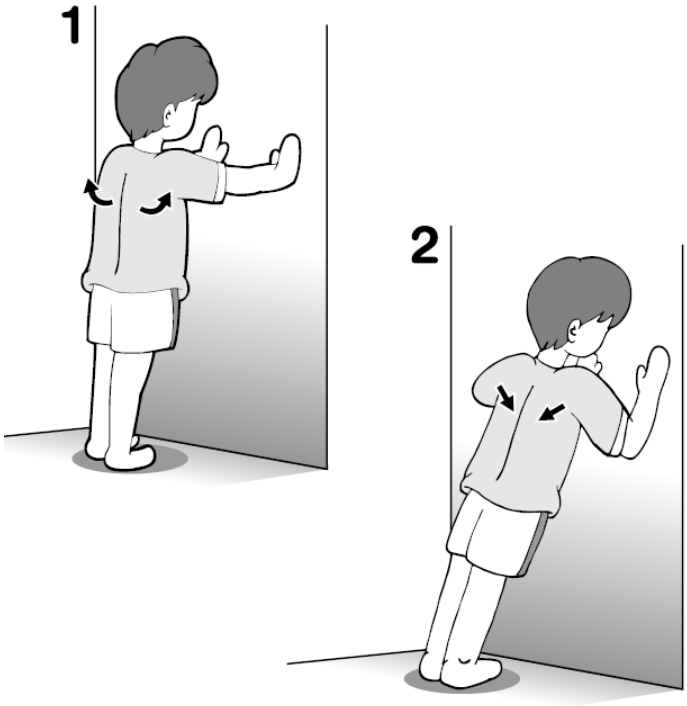
मांशपेशी बलियो बनाउने व्यायाम (1)



स्कापुलाको तल्लो भाग भित्र र तलतिर सार्नुहोस्, शरीरलाई सिधा राख्नुहोस् र काँधलाई माथि नउठाउनुहोस् ।

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

मांशपेशी बलियो बनाउने व्यायाम (2)



- भित्तापट्टी फर्केर एक हात जति पर उभिनुहोस् ।
- तपाईंको पाखुराहरू भित्ताको विरुद्ध दबाउनुहोस्, कुहिनोलाई खुम्चाउनुहोस्, र शरीरलाई बिस्तारै भित्ताको विरुद्ध दबिन छोडिदिनुहोस्,
- जब तपाईं भित्ताबाट 5 इन्चको दूरीमा पुग्नुहुन्छ तब पहिलेकै स्थितिमा पुग्नको लागि पाखुराहरूलाई सिधा पार्नुहोस्, र तल दबाउने र माथि जाने क्रम दोहोऱ्याउनुहोस् ।

मांशपेशी बलियो बनाउने व्यायाम (3)

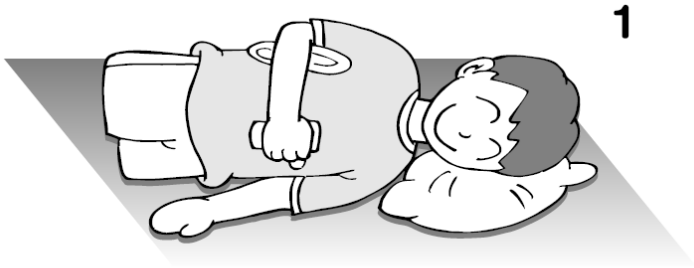
वैकल्पिक रुपमा प्लास्टिकको पानीको बोतल प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ ।

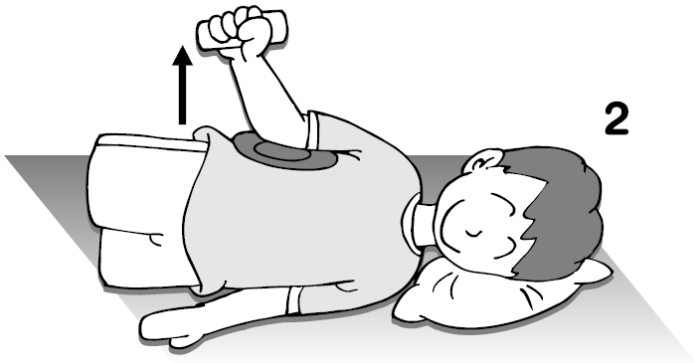
ढाड तलतिर पारेर सुतेर वा उभिएरः तपाईंको हातमा वजन समात्नुहोस् र अलि अलि दुखाई महसुस नभएसम्म त्यसलाई टाउको माथिसम्म

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

उठाउनुहोस्, 5 सेकेन्डसम्म त्यत्तिकै बस्नुहोस्, त्यसपछि तल राख्नुहोस् र दोहोऱ्याउनुहोस् ।

मांशपेशी बलियो बनाउने व्यायाम (4)



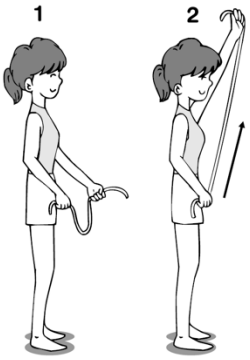


(स्वस्थ हात)पट्टी फर्केर सुत्नुहोस्: (प्रभावित हात)ले फिजियोथेरापिष्टको निर्देशन अनुसारको वजन समात्नुहोस्, कुहिनोलाई पाखुरासँग समकोण हुने गरि खुम्चाउनुहोस्, चित्रमा देखाए अनुसार ।

विस्तारै पाखुरालाई 40-50 डिग्रीमा घुमाउनुहोस्, 5 सेकेन्डसम्म त्यत्तिकै बस्नुहोस् र दोहोऱ्याउनुहोस् ।

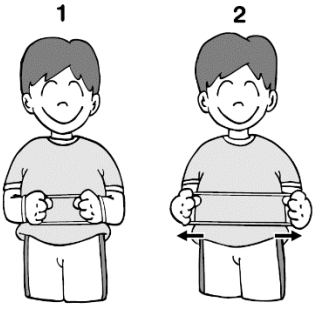
Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

मांशपेशी बलियो बनाउने व्यायाम (5)



तन्किने डोरी (वा कुनै पनि ट्राउजरको इलास्टिक ब्याण्ड) को छेउपट्टी दुवै हातले समात्नुहोस्, (प्रभावित हात)ले अलि अलि दुखाई महसुस नभएसम्म इलास्टिक ब्याण्डलाई माथितिर बिस्तारै तान्नुहोस्, 5 सेकेन्डसम्म त्यत्तिकै बस्नुहोस् र आराम गर्नुहोस् र दोहोऱ्याउनुहोस् ।

मांशपेशी बलियो बनाउने व्यायाम (6)



उभिएर/बसेरः दुवै नाडीमा इलास्टिक ब्याण्डहरू फिक्स गर्नुहोस् (चित्रमा देखाए अनुसार), कुहिनोलाई समकोणमा खुम्चाउनुहोस्, त्यसपछि इलास्टिक ब्याण्डलाई टाइट पार्न पाखुरालाई बाहिर तर्फ घुमाउनुहोस् । यो कुरा याद गर्नुहोस् कि तपाईंको माथिल्लो पाखुरा शरीरको नजिकै हुनुपर्छ, 5 सेकेन्डसम्म त्यत्तिकै राख्नुहोस् र त्यसपछि आराम गर्नुहोस् ।

घरमा हेरचाह

निम्न सल्लाहहरू पहिलो र दोस्रो चरणको लागि सन्दर्भको रुपमा लिन सकिन्छः

1. उचित व्यायाम बाहेक, प्रभावित हातले भारी वस्तुहरू नउठाउनुहोस् वा सकेसम्म अत्याधिक मात्रामा काँधको जोर्नीको हलचल नगर्नुहोस् ।
2. दुखेको काँधपट्टी फर्केर नसुत्नुहोस् ।
3. यदि तपाईंको काँधको जोर्नीमा दुखाई महसुस भएमा, फिजियोथेरापिष्टको निर्देशन अनुसार दुखाई कम गर्न तातो वा चिसोले प्रभावित/दुखेको भागमा सेक्नुहोस् ।
4. तपाईंले दैनिक गतिविधिहरू गर्न जस्तै लुगा लगाउने र कपाल कोर्ने, इत्यादीको लागि तपाईंको प्रभावित/दुखेको हातलाई सहायता पुऱ्याउन स्वस्थ हातको प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ ।

निम्न सल्लाहहरू तेस्रो र चौथो चरणको लागि सन्दर्भको रुपमा लिन सकिन्छः

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

1. प्रभावित/दुखेको हात सकेसम्म धेरै चलाउनुहोस्, र व्यायामहरू धेरै मात्रामा गर्नुपर्छ ।
2. प्रभावित/दुखेको हात दैनिकी जीवनमा धेरै नै प्रयोग गर्नुपर्छ, र स्वस्थ हातमा मात्र भर पर्नु हुँदैन ।

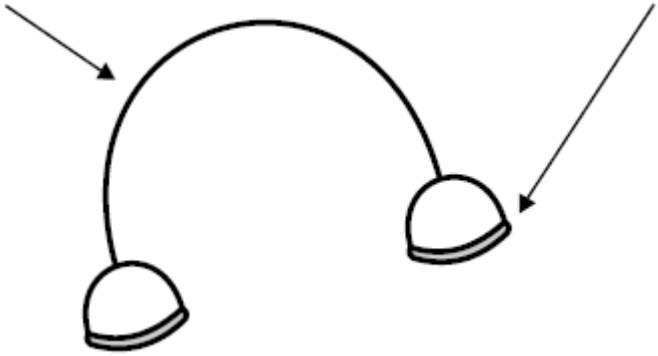
टिप्पणी (कृपया बनाउने र प्रयोग गर्ने उपायको लागि फिजियोथेरापिष्टसँग परामर्श गर्नुहोस्):

"पुलि (pulley)" बनाउको लागि चाहिने सामग्रीहरूः

1. 1 "S" हुक

2. 1 पुलि

3. 1 नाइलनको धागो
4. 2 प्लास्टिक ट्युब



यस पम्प्लेट सम्बन्धी यदि तपाईंको केही प्रश्नहरू छन् भने, कृपया तपाईंको फिजियोथेरापिष्टसँग तुरुन्त परामर्श गर्नुहोस् ।

तपाईंलाई चाँडै निको होस् भन्ने कामना गर्दछौँ

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved