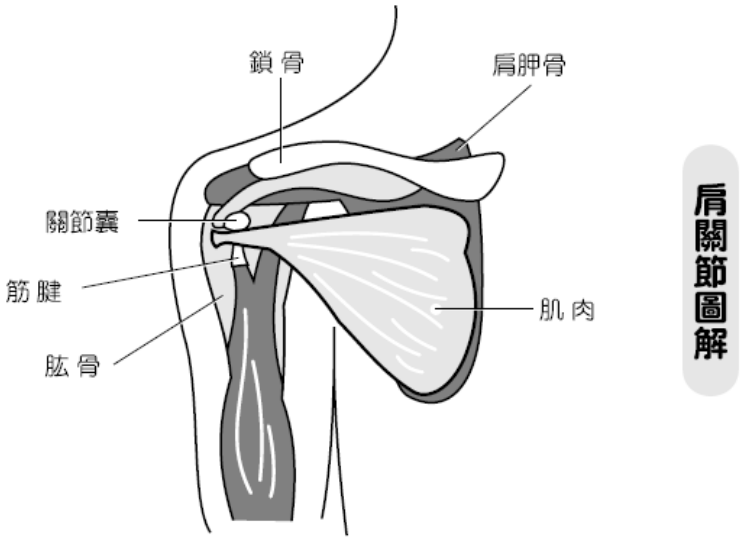
جمد کندھا (ایڈہیسو کیپسولیٹیس) -- ورزش تے دیکھ بھال

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

(براہ مہربانی نوٹ کر لیو کہ اس پمفلٹ نوں طبی عملے دی زیر ہدایت استعمال وچ لانا چاہی دی اے)

منجمد کندھا



肩胛骨	سکیپولا
鎖骨	کلیویکل
關節囊	آرٹیکولر کیپسولا
筋腱	نس
肱骨	ہیومرس
肌肉	پٹھا

ساخت

کندھے دے جوڑ سکیپولا، کلیویکل تے ہیومرس دے نال مل کر بنے ہوندے نیں، تے ا نو نوں پٹھیاں، نسوں، لیگامنٹس تے آرٹیکلر کیپسولیس نے گھیر رکھا ہوندا اے۔ ایہہ بہوں زیادہ لچکیلے ہوندے نیں تے گردن تے کندھاں نوں مختلف سمتوں وچ حرکت کرنے دی اجازت دیندے نیں۔

"منجمد کندھا" (ایڈہیسو کیپسولیٹیس)

چونکہ اکثر مریضاں دی عمر 50 سال دے قریب ہوندی اے، اس لیے اس نوں "50 دا کندھا" توں وی تعبیر کیتا جاندا اے۔

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

اسباب

امکانی طور تے اس نوں چوٹ یا تناؤ توں جوڑا جاندا اے، مگر اس دا بنیادی سبب اب تک معلوم نہ اے۔

علامات

1. کندھے دے جوڑ وچ درد۔
2. کندھے دے جوڑ دی حرکت وچ کمزوری۔
3. درد تے کمزور ہوتی حرکی قوت دے باعث روزمرہ سرگرمیاں دی ناقص انجام دہی جیسا کہ کپڑے بدلنا، کنگھی کرنا، غسل کرنا، بھاری اشیاء اٹھانا وغیرہ۔

ورزش تے دیکھ بھال

منجمد کندھے دے چار درجے

1. پہلا 1 درجہ: بنیادی علامت درد اے، جدوں کہ حرکت کرنے دی صلاحیت ظاہری طور تے ٹھیک توں ظاہر نہیں ہوندی اے۔
2. دوسرا 2 درجہ: درد بڑھتا اے تے ایہہ نیند نوں وی حتیٰ کہ متاثر کردا اے۔ کندھے دے جوڑ دی عام حرکات درد دا باعث بنتی نیں۔ اسی دوران، کندھے دا جوڑ آہستہ آہستہ سخت تر ہو جاندا اے، جو کہ روز مرہ سرگرمیاں جیسا کہ کنگھی کرنا، وغیرہ نوں متاثر کردا اے۔
3. تیسرا 3 درجہ: اس اثناء وچ کندھے دے جوڑ دا درد گھٹ جاندا اے، جدوں کہ کندھے دے جوڑ دا سخت پن شدید ہو جاندا اے۔
4. چوتھا 4 درجہ: متعدل درد؛ مناسب ورزش توں مریض نوں آہستہ روی توں راحت پہنچتی اے۔ عمومی طور تے، معالجے دے بعد کندھے دے جوڑ دا تحرک پن نارمل حالت وچ واپس آ سکدا اے۔

مذکورہ بالا درجوں دا انحصار ہر فرد دی اپنی حالت تے منحصر ہوندا اے۔

گھر تے ورزش

درج ذیل ورزشاں جوڑ دی حرکات نوں بہونر بنا سکدی نیں۔ مریض نوں فزیوتھراپسٹ دے بتائے گئے طریقہ کار دے مطابق مستقل مزاجی نال ورزش کرنی چاہی دی اے تاکہ متوقع نتائج دا حصول ہو سکے۔

عام طور تے ورزش توں درد محسوس ہو گا، مگر ایہہ صرف عارضی عمل اے۔ مستقل مزاجی توں ورزش کرنے توں کندھے دے جوڑ دے سخت پن وچ راحت مل سکدی اے۔

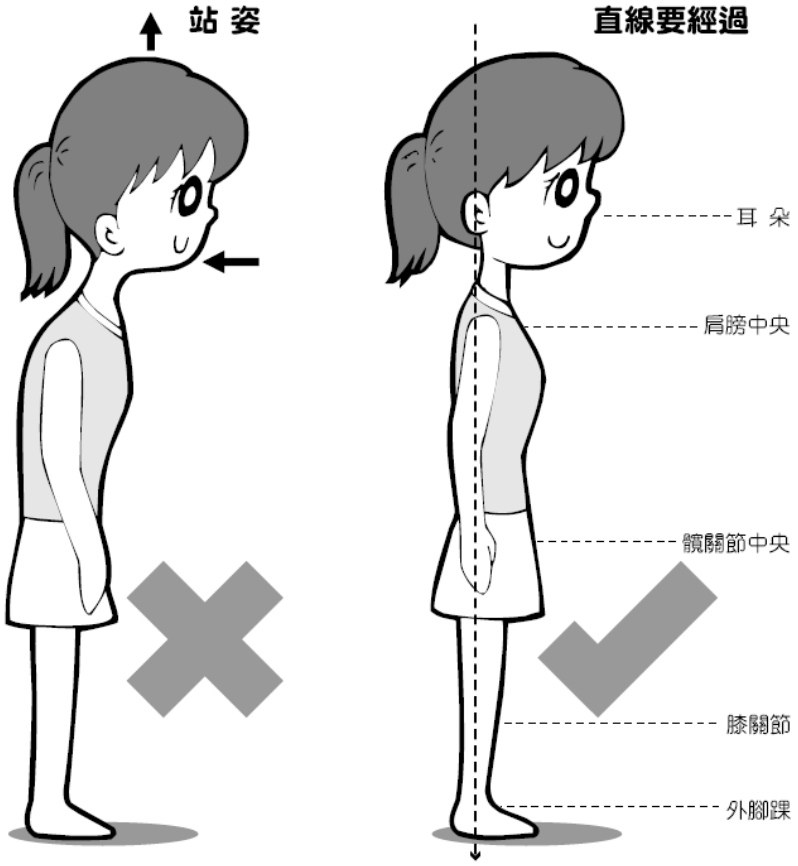
ورزش لئی رہنما ہدایات

- ہر ورزش لئی 4-3 مرتبہ فی یوم
- ہر جوڑ دی فعالیت دی ورزش لئی کُل ملا کر 10-5 منٹ ہر بار
- ہر سٹریچنگ ورزش لئی 20 مرتبہ 10-5 سیکنڈز لئی
- ہر پٹھے دی مضبوطی دی ورزش لئی 30-20 مرتبہ 5 سیکنڈز لئی
- جدوں تساں سٹریچنگ تے پٹھے دی مضبوطی دی ورزشیں کر راے ہوں تو ہلکا سا درد محسوس ہونے تے رک جاؤ

اپنا پوسچر درست رکھو

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

مثالی طور تے مستفید ہونے لئی، ایہہ ضروری اے کہ تساں درست پوسچر برقرار رکھو تے پٹھے دی مضبوطی نوں مناسب طور ٹریننگ دیو جدوں کہ تساں کندھے دے جوڑ دی فعالیت دے مسئلے توں صحت یاب ہو ہو رہے ہوو

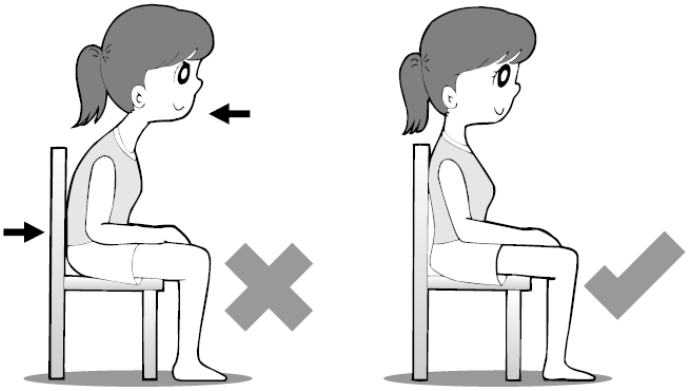


اوپری لمبس دے لچکیلے استعمال لئی درست پوسچر بہوں اہم اے

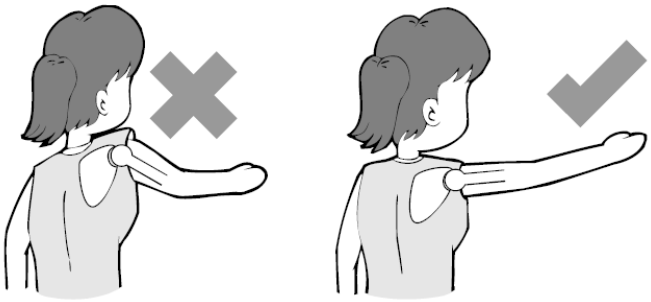
站姿	کھڑے ہونے دا پوسچر
直線要經過	اک سیدھی لائن نوں جسم توں گزرنا چاہی دی اے
耳朵	کان
肩膀中央	کندھے دا وسط
髖關節中央	کولاے دے جوڑ دا وسط
膝關節	گھٹنے دا جوڑ
外腳踝	بیرونی ٹخنہ

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

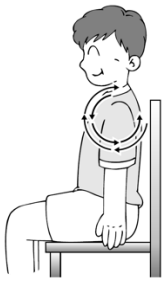
بیٹھنے دا پوسچر



اوپری لمب دے لچکیلے استعمال لئی متوازن تے اک جگہ قائم سکیپولا دی ضرورت پیندی اے



(1) پُرسکون رہنے دی ورزش



اپنے جسم نوں بالکل سیدھا رکھو، اپنے ہاتھاں نوں اپنی اک طرف وچ پُرسکون طور تے جھولنے دیو، اپنے کندھیاں نوں آگے تے پیچھے دائرے دی صورت وچ گھماؤ۔

(2) پُرسکون رہنے دی ورزش

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

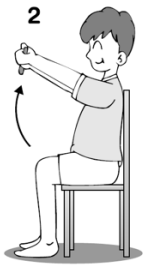
گھڑی دی سوئی دی سمت وچ گھماؤ

گھڑی دی سوئی دی مخالف سمت وچ گھماؤ

بائیں تے دائیں، آگے تے پیچھے

پرسکون رہو تے (متاثرہ لمب) نوں نیچے دی طرف جھولنے دیں، اک ٹانگ آگے تے اک ٹانگ پیچھے رکھ کر بالکل سیدھے کھڑے ہو جاؤ، اپنے بازواننوں آگے تے پیچھے تے بائیں تے دائیں ہلائیں، تے اس دوران جے ضروری ہو تو فزیوتھراپسٹ دی ہدایت دے مطابق مناسب وزن نوں شامل کیتا جا سکدا اے۔

(3) پُرسکون رہنے دی ورزش



اک چھڑی نوں دونوں ہاتھوں وچ اس طور پکڑو کہ تساں دی ہتھیلیاں اوپر دے رخ تے ہوں تے کہنیاں سیدھی ہوون، فیر چھڑی نوں اوپر اٹھاؤ حتی کہ تساں نوں ہلکا سا درد محسوس ہوں تے فیر پُرسکون ہو جاؤ۔

(پٹھیاں دی مضبوطی دی مشق دے دوران فزیوتھراپسٹ دی ہدایت دے مطابق چھڑی تے وزن نوں شامل کیتا جا سکدا اے)

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

(4) پُرسکون رہنے دی ورزش

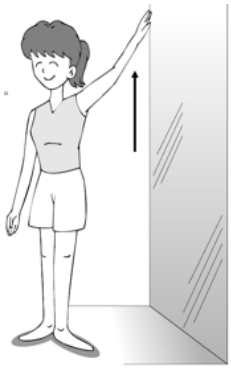
اپنی جسم دے پیچھے توں اک چھڑی نوں افقی طور تے تھام لیو، اپنی کہنیاں نوں سیدھا رکھو، چھڑی نوں پیچھے دی طرف کر دے اوپر کرو، اپنے جسم نوں بالکل سیدھا رکھو یہاں تک کہ تساں نوں ہلکا سا درد محسوس ہو تے فیر خود نوں پُرسکون کر لیو۔
(پٹھیاں دی مضبوطی دی مشق دے دوران فزیوتھراپسٹ دی ہدایت دے مطابق چھڑی تے وزن نوں شامل کیتا جا سکدا اے)

(1) سٹریچنگ ورزش

کندھے اچکانے توں گریز کرو
دیوار دی طرف رخ کر دے سیدھے کھڑے ہوں۔ اپنی (متاثرہ لمب) دی انگلیاں نوں دیوار تے رینگنے دیو حتیٰ کہ تساں نوں ہلکا سا درد محسوس ہو، 10 سیکنڈز لئی رکے رہو تے فیر پُرسکون ہو جاؤ۔

(2) سٹریچنگ ورزش

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

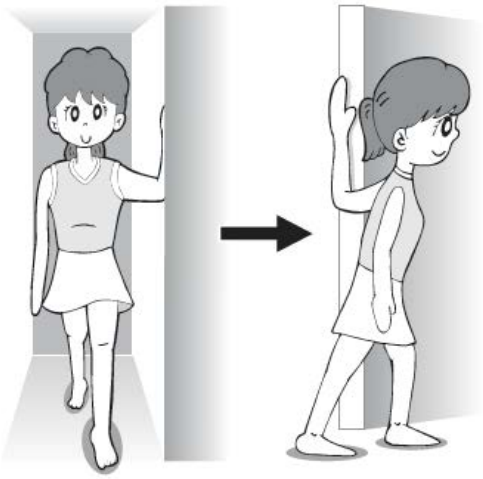


دیوار دے اک طرف پہلو کر دے کھڑے ہو جاؤ۔ اپنی (متاثرہ لمب) دی انگلیاں نوں دیوار تے رینگنے دیو حتیٰ کہ تساں نوں ہلکا سا درد محسوس ہو، 10 سیکنڈز لئی رکے رہو تے فیر پُرسکون ہو جاؤ۔

(3) سٹریچنگ ورزش

بیٹھے ہوئے یا کھڑے ہوئے، اپنی (تندرست لمب) نوں استعمال کر کے تساں اپنی (متاثرہ لمب) دی طرف توں سینے نوں دبانے وچ معاونت فراہم کرو، اپنے کندھے نوں افرقی پوزیشن وچ تب تک رکھو جدوں تک کہ تساں دے کندھے دی پشت وچ کھنچے جانے دا احساس ہو، 10 سیکنڈز لئی رکے رہو تے فیر پُرسکون ہو جاؤ تے اسے دہراؤ۔

(4) سٹریچنگ ورزش

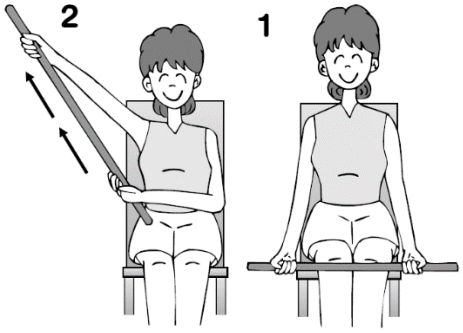


Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

اپنے جسم نوں آگے دی طرف جھکاؤ

اس طرح کھڑے ہوہو کہ تساں دی اک ٹانگ آگے ہووے تے اک پیچھے ہووے، اپنی (متاثرہ لمب) دی بانہ نوں دروازے دے فریم دی طرف جھکاؤ (جس طرح کہ تصویر وچ ظاہر کیتا گیا اے)، کہنی نوں مستقیم زاویے تے جھکائیں، فیر اپنے جسم نوں آہستگی توں آگے نوں جھکائیں یہاں تکہ بانہہ وچ کھنچے جانے دا احساس ہو ، 10 سیکنڈز لئی رکے رہو تے فیر پُرسکون ہو جاؤ تے اسے دہرائیں۔

(5) سٹریچنگ ورزش



بیٹھنا یا کھڑا ہونا:

دونوں ہاتھوں توں چھڑی دے سراں نوں تھام لیو، اپنی (متاثرہ لمب) دی کہنی نوں سیدھا رکھو، دھکیلیو تے (متاثرہ لمب) نوں (تندرست لمب) دی مدد نال اوپر نوں اٹھائیں یہاں تک کہ تساں نوں درد محسوس ہو، ، 10 سیکنڈز لئی رکے رہو تے فیر پُرسکون ہو جاؤ تے اسے دہراؤ۔

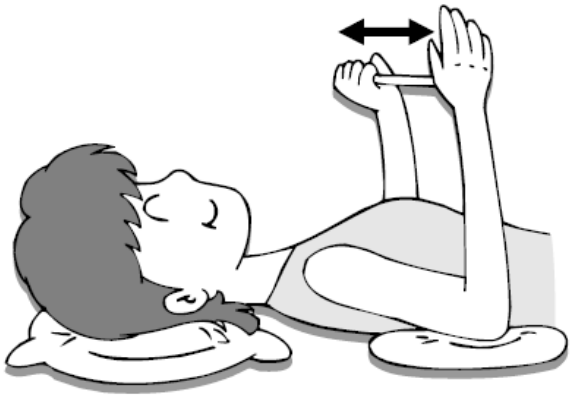
(6) سٹریچنگ ورزش

فزیوتھراپسٹ دی ہدایت ہوتے تے اس وچ وزن شامل کیتا جا سکدا اے

اپنی کمر دے بل تے لیٹے ہوئے: دونوں ہاتھوں وچ اک ایسی چھڑی تھامو جس دے نال بھاری وزن منسلک ہووے تے اس نوں اپنے سر توں اوپر اٹھائیں، ، 10 سیکنڈز لئی رکے رہو تے فیر اس نوں دہراؤ۔

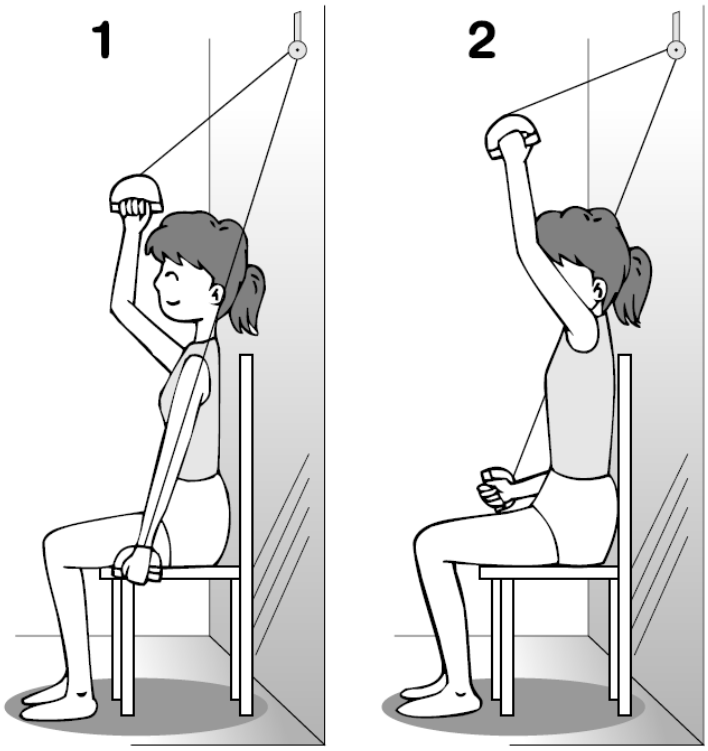
Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

(7) سٹریچنگ ورزش



اپنے کمر تے جھکے ہوئے یا کھڑے رہندے ہوئے: اپنی کہنیاں نوں اپنے جسم دے قریب لاؤ تے مستقیم زاویے تے انہاں نوں جھکاؤ، دونوں ہتھاں وچ چھڑی تھام لیو، اپنی (تندرست لمب) دی مدد توں اپنی (متاثرہ لمب) نوں کو باہر دی طرف گھماؤ حتیٰ کہ تساں نوں ہلکا سا درد محسوس ہووے، 10 سیکنڈز لئی رکے رہو تے فیر پُرسکون ہو جاؤ۔

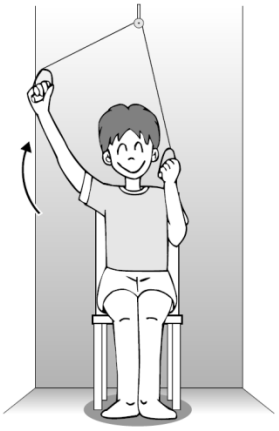
(8) سٹریچنگ ورزش



کھڑے ہوئے / بیٹھے ہوئے: اپنے دونوں ہتھاں وچ تے ہر اک وچ ہینڈل نوں تھام لیو، آہستگی نال اپنی (تندرست لمب) نوں نیچے دی طرف دھکیلیو تاکہ اپنی (متاثرہ لمب) نوں اوپر اٹھا سکیں حتیٰ کہ تساں نوں ہلکا سا درد محسوس ہو، 5 سیکنڈز لئی رکے رہو تے فیر پُرسکون ہو جاؤ تے اس نوں دہراؤ۔

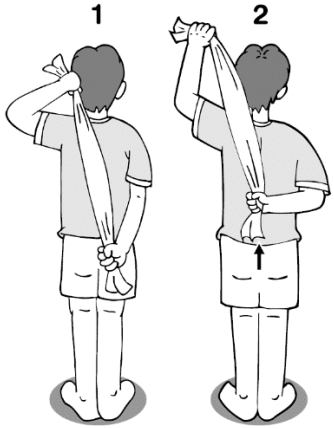
Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

(9) سٹریچنگ ورزش



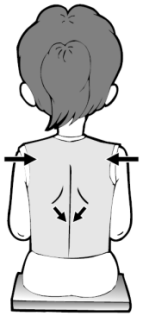
کھڑے ہوئے / بیٹھے ہوئے: اپنے دونوں ہاتھوں وچ توں ہر اک وچ ااس طور ہینڈل تھامو کہ تساں دی ہتھیلیاں دا رخ اندر دی طرف ہووے، آہستگی نال اپنی (تندرست لمب) نوں نیچے دی طرف دھکیلیو تاکہ اپنی (متاثرہ لمب) نوں اپنے جسم توں باہر دی طرف اٹھا سکو حتیٰ کہ تساں نوں ہلکا جا درد محسوس ہو، 5 سیکنڈز لئی رکے رہو تے فیر پُرسکون ہو جاؤ تے اس نوں دہراؤ۔ اپنے (متاثرہ لمب) دی کہنی نوں سیدھا رکھو۔

(10) سٹریچنگ ورزش



کھڑے ہوئے: تساں دی (متاثرہ لمب) کمر دی نچلی طرف ہو، اک تولیے نوں مضبوطی توں تھام لیو، دوسرے سرے نوں (تندرست لمب) توں اوپر دی طرف کھینچو حتّٰی کہ تساں نوں ہلکا سا درد محسوس ہووے، 10 سیکنڈز لئی رکے رہو تے فیر پُرسکون ہو جاؤ تے اس نوں دہراؤ۔

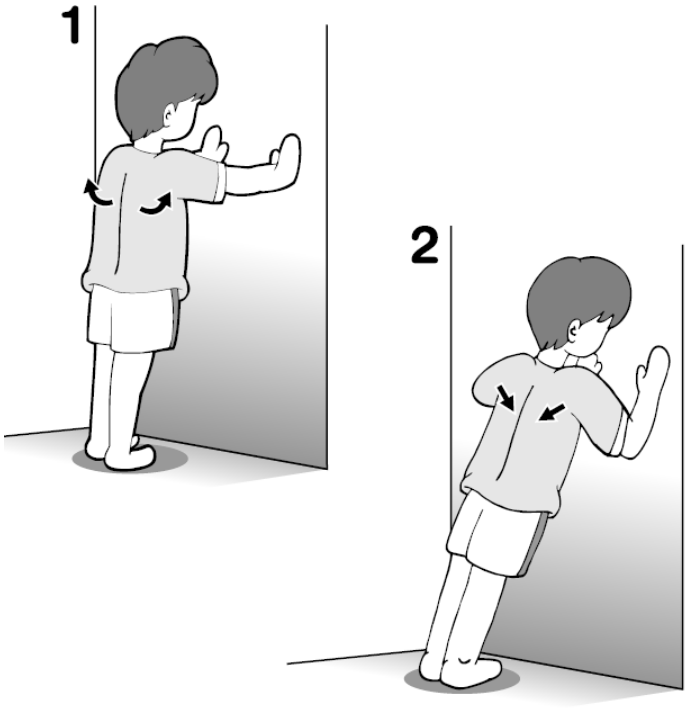
(1) پٹھیاں دی مضبوطی دی ورزش



سیکپولا دے نچلے سرے نوں اندر تے نیچے دی طرف حرکت دیو، جسم نوں سیدھا رکھو تے کندھیاں نوں اوپر اٹھانے توں گریز کرو۔

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

(2) پٹھیاں دی مضبوطی دی ورزش



- دیوار دی طرف منہ کر دے اس طور کھڑے ہووو کہ تساں اس توں اک بازو دے فاصلے تے ہووو۔
- اپنے بازوؤں نوں دیوار دے مخالف سمت رکھ کر دباؤ، فیر تساں اپنی کہنیاں نوں جھکاؤ، تے اپنے جسم نوں دیوار نوں آہستگی توں دبانے دیں،
- یہاں تک کہ تساں دیوار توں 5 انچ دی دوری تے ہوں فیر اپنے بازوؤں نوں سیدھا کر لیو تاکہ او اپنی اصل جگہوں تے آ جاؤ، تے نیچے دی طرف اس عمل نوں دہرائیں تے فیر اوپر دی طرف نوں ایہہ عمل کرو۔

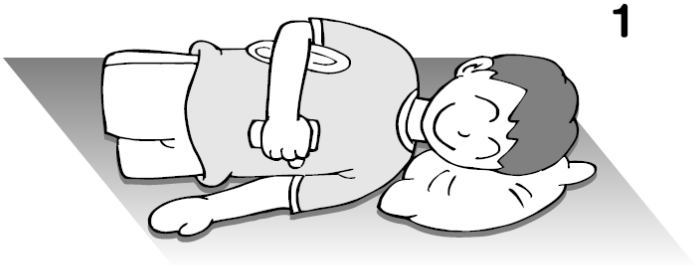
(3) پٹھیاں دی مضبوطی دی ورزش

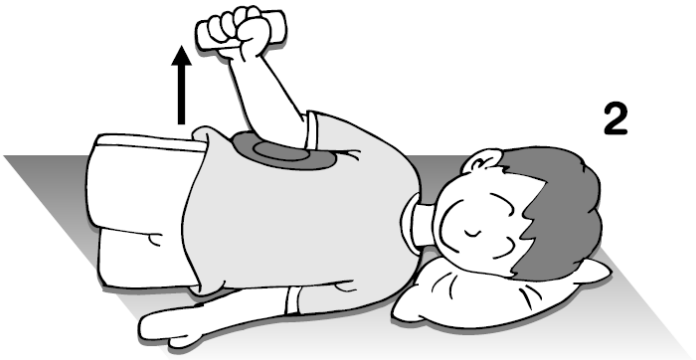
اس دے متبادل وچ تساں پلاسٹک دی بوتل استعمال کر سکدے او

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

اپنی کمر دے بل لیٹے ہوئے یا کھڑے ہوئے: اپنے ہاتھ وچ وزن رکھو تے اسے سر توں اوپر اٹھائیں حتیٰ کہ تساں نوں ہلکا سا درد محسوس ہو، 5 سیکنڈز لئی رکے رہو، اسے نیچے رکھو تے فیر اس عمل نوں دہرائیں۔

(4) پٹھیاں دی مضبوطی دی ورزش



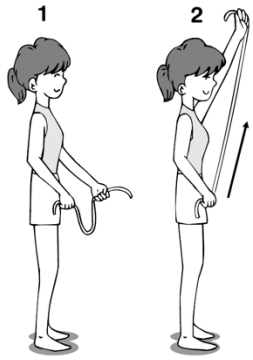


اپنی (تندرست لمب) دی طرف ہو کر لیٹیں: اپنی (متاثرہ لمب) توں فزیوتھراپسٹ دی ہدایت دے مطابق وزن نوں اٹھا کر رکھو، اپنی کہنی نوں بانہہ دے مقابل مستقیم زاویے تے رکھو، جس طرح کہ تصویر وچ ظاہر کیا گیا اے۔

آہستہ آہستہ اپنی بانہہ نوں 50 – 40 ڈگریز تک گھمائیں، فیر 5 سیکنڈز لئی رکو تے اس نوں دہراؤ

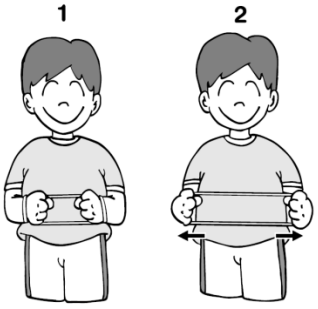
Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

(5) پٹھیاں دی مضبوطی دی ورزش



الاسٹک دی رسی (یا کسی وی ٹراؤزرز دے الاسٹک بینڈ) نوں دونوں ہتھاں وچ تھامو، اپنی (متاثرہ لمب) دے ذریعے آہستگی توں الاسٹک بینڈ نوں کھنچو ایتھے تک کہ تساں نوں ہلکا جیا درد ہووے، 5 سیکنڈز لئی رکو، پُرسکون ہوں تے اسے دہرائیں۔

(6) پٹھیاں دی مضبوطی دی ورزش



کھڑا ہونا / بیٹھنا: دونوں کلائیاں تے اک الاسٹک بینڈ فکس کرو (جیسا کہ تصویر وچ ظاہر کیا گیا اے)، رائٹ اینگل تے کہنیاں نوں جھکائیں، فیر الاسٹک بینڈ نوں تنگ کرن لئی اپنی بانہاں نوں باہر دی طرف گھماؤ۔ اپنے اوپری بازو نوں اپنے جسم دے قریب رکھنا یاد رکھو، ہن 5 سیکنڈز لئی توقف کرو تے فیر پرسکون ہو جاؤ۔

گھر تے دیکھ بھال

درج بالا تجاویز توں 1 پہلے تے 2 دوسرے درجے وچ رجوع کیتا جا سکدا اے:

1. موزوں ورزش دے نال ساتھ، متاثرہ عضو توں بھاری اشیاء نوں اٹھانے توں گریز کرو یا حتی الوسع کندھے دے جوڑ نوں زیادہ حرکت نہ دیو۔
2. اپنی دکھتی بازو دی طرف ہو کر نہ لیٹو۔
3. جے تساں نوں اپنے کندھے دے جوڑ وچ درد محسوس ہو تو، درد وچ آرام دے حصول لئی اپنے فزیوتھراپسٹ دی ہدایت دے مطابق وارم یا کولڈ کمپریس توں مستفید ہووو۔
4. تساں روزمرہ سرگرمیاں جیسا کہ کپڑے پہننے تے کنگھی، وغیرہ جیسے امور سرانجام دین لئی اپنے تندرست عضو دی مدد توں اپنے متاثرہ عضو نوں معاونت فراہم کر سکدے او۔

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

درج ذیل تجاویز توں 3 تیسرے تے 4 چوتھے درجے وچ رجوع کیتا جا سکدا اے:

1. جس قدر ممکن ہووے، اپنے متاثرہ عضو نوں استعمال کرو، تے ورزش دے فعل نوں اصولی طور تے زائد ہونا چاہی دی اے۔
2. متاثرہ عضو نوں روزمرہ زندگی وچ زیادہ تر استعمال وچ لانا چاہی دی اے، تے تندرست عضو تے ہمہ وقت تکیہ نہ کرنا چاہی دی اے۔

ریمارکس: (براہ مہربانی اسے بنانے استعمال کرنے دے حوالے توں اپنے فزیوتھراپسٹ توں مشاورت کرو)

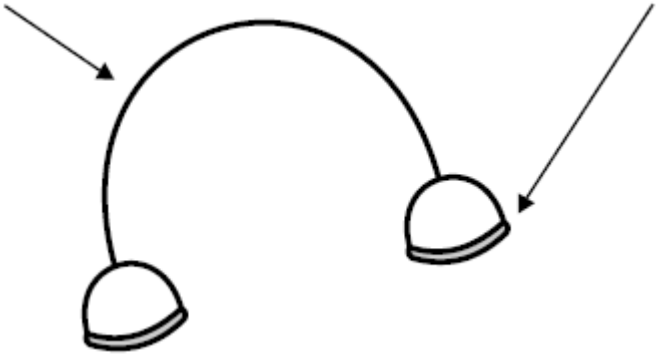
"پُلی" بنانے لئی اشیاء:

2. 1 پُلی

1. 1 "ایس" ہک

4. 2 پلاسٹک ٹیوبز

3. 1 نائلون دی رسی



جے تساں دے ذہن وچ اس کتابچے توں متعلق کوئی سوالات ہوون تے، براہ مہربانی فوری طور تے اپنے فزیوتھراپسٹ توں رابطہ کرو۔

اساں تساں دی تیزی نال صحت یابی دے آرزو مند آں

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved