स्ट्रोक (Stroke) – काँधको हेरविचार र व्यायाम

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

यस पुस्तिका सम्बन्धी यदि तपाईंको केही प्रश्नहरू छन् भने, कृपया तपाईंको फिजियोथेरापिष्टलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।

भूमिका

स्ट्रोकपछि काँध दुख्ने समस्या एउटा साधारण सिक्वेला (अघिल्लो रोगको कारणले हुने परिणाम) हो, जसले शरीरको माथिल्लो भागको काम गर्ने क्षमता पुनःप्राप्त गर्नमा बाधा पुऱ्याउँदछ । यदि तपाईं स्ट्रोक बिरामीहरूको काँधको राम्ररी हेरचाह गर्न सक्नुहुन्छ भने, तपाईंले काँध दुख्ने समस्याको लक्षणहरू कम गर्ने मात्र नभएर, शरीरको माथिल्लो भागको काम गर्ने क्षमता पनि पुनःप्राप्त गर्न मद्दत गर्न सक्नुहुनेछ । यसले समग्र रुपमा बिरामीहरूको क्षमता पुनःप्राप्तिको लागि सकरात्मक प्रभाव पार्दछ ।

स्ट्रोक भएका बिरामीहरूमा काँध दुख्ने समस्याको सामान्य कारणहरू

1. मांशपेशीको चापमा असन्तुलनले गर्दा काँधको जोर्नीहरू असन्तुलित हुन्छ वा सर्छ
2. शरीरको माथिल्लो भाग अनुचित तरिकाले तानिन्छ

साधारण दैनिकी गतिविधिहरू जसले काँध दुख्ने समस्या हुन्छ

1. प्रभावित हातखुट्टाहरू गलत गरिकाले राख्ने
2. व्यायामको कमी
3. काँधको व्यायाम गलत तरिकाले गर्ने
4. बिरामीलाई हिँड्न सहयोग गर्दा प्रभावित हातखुट्टालाई अत्याधिक बलले तान्ने

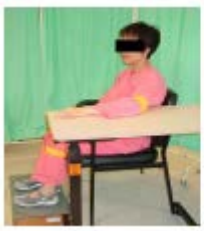
रोकथाम र उपचार

यहाँ केही काँध सम्बन्धी हेरचाह गर्ने सुझावहरू दिइएको छ । सम्पूर्ण व्यायामहरू फिजियोथेरापिष्टको निर्देशन अनुरुप मात्र गर्नुपर्छ ।

A. प्रभावित हातखुट्टाहरूलाई सही ढङ्गले राख्ने तरिका

1. बस्दा सहायता प्रदान गर्नुहोस्

   प्रभावित पाखुराको लागि काँधहरू एउटै स्तरमा राख्न पर्याप्त सहायता हुनुपर्दछ ।



Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

2. सुतेको अवस्थामा सहायता

प्रभावित काँधलाई तकियाको माध्यमले सहायता प्रदान गर्नुपर्छ । कुहिनोलाई फैलाउनुहोस् र हत्केलालाई माथि पर्ने गरि छेउमा राख्नुहोस्

3. एकापट्टी फर्केर सुत्दा सहायता प्रदान गर्नुहोस्

(प्रभावित भाग माथि फर्केको) (प्रभावित भाग तल फर्केको)

प्रभावित भागको पाखुरा शरीरको अघिल्लो भागतिर फैलाउनुपर्छ र तकियाको माध्यमले सहायता प्रदान गर्नुपर्छ

B. निष्क्रिय व्यायाम

(1) स्कापुलर व्यायाम

हेरचाहकर्ताको दाहिने हात बिरामीको स्कापुला मुनि राखिन्छ, देब्रे हातले प्रभावित भागको माथिल्लो पाखुरालाई सहायता प्रदान गर्दछ, र दाहिने हातले बिरामीको माथिल्लो पाखुरा सार्नको लागि सहयोग गर्दछ

(2) माथिल्लो पाखुराको बाहिरी घुमाई

हेरचाहकर्ताले दाहिने हातले बिरामीको नाडीलाई समाएर, बिरामीको कुहिनालाई उसको देब्रे हातले सहायता प्रदान गर्द र बिस्तारै बाहिरी तर्फ घुमाउँदछन्

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

(3) काँध उठाउने

बिरामीको कुहिनो र नाडी समातुहोस् र तिनीहरूलाई बिस्तारै उठाउनुहोस्

(4) काँध तन्काउने

बिरामीको कुहिनो र नाडी समात्नहोस् र तिनीहरूलाई बिस्तारै तन्काउनुहोस्

व्यायाम नोटहरू

1. बिरामीलाई कुन व्यायाम गर्ने भन्ने बारेमा भन्नुहोस् र उसलाई सकेसम्म सहभागी हुन दिनुहोस् ।
2. हेरचाहकर्ताको ढाड सिधा राख्नुपर्दछ, र आवश्यकता अनुसार, सन्तुलत बनाउनको लागि घुँडा खुम्चाउनु पर्दछ ।
3. सम्पूर्ण निष्क्रिय व्यायामहरू बिना कुनै दुखाईको सिद्धान्तको आधारमा अधिकमतम आयाम र गहिराईको साथ गरिनुपर्छ ।
4. सबै व्यायामहरू लयबद्ध रूपमा गर्नुपर्छ । धेरै छिटो वा धेरै कडा रूपमा नगर्नुहोस् ।
5. प्रत्येक व्यायामको अन्तमा तीन देखी पाँच सेकेन्डको लागि रोकिनुहोस् ।
6. निष्क्रिय व्यायामले पाँच देखि आठ चरणको रूपमा लिन्छ । प्रति दिन कम्तिमा पनि तीन चरणको व्यायाम गर्नुहोस् ।

3. सक्रिय व्यायाम

वजन वहन गर्ने व्यायामले मांशपेशीको चापलाई पुनःविकास गर्न मद्दत गर्दछ ।

(1) काँध तन्काउने र नियन्त्रण गर्ने

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

(2) काँधको सन्तुलन कायम गर्ने व्यायाम

(3) तन्काउने व्यायाम (उदाहरणको लागि. बाँधिएको बोर्डको प्रयोग)

4. सहि ढङ्गले समात्ने तरिका

बिरामीलाई हिँड्नको लागि स्कापुला र पेल्भिसमा सहायता प्रदान गर्नुहोस्

बिरामीलाई उभिनको लागि मद्दत पुऱ्याउन प्रभावित हात नतान्नुहोस्

बिरामीलाई उभिनको लागि मद्दत पुऱ्याउन स्कापुलामा सहायता प्रदान गर्नुहोस्

बिरामीलाई अर्कोपट्टी पल्टिनको लागि मद्दत पुऱ्याउन प्रभावित हात नतान्नुहोस्

बिरामीलाई अर्कोपट्टी पल्टिनको लागि मद्दत पुऱ्याउन स्कापुला र पेल्भिसमा सहायता प्रदान गर्नुहोस्

5. अन्य फिजियोथेरापीहरू

(1) तातोले सेक्ने

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

(2) TENS दुखाईबाट राहत दिने उपकरण

(3) म्यानिपुलेटिभ थेरापी (Manipulative Therapy)

(4) अकुपंचर (Acupuncture)

सारांश

यस पुस्तिकाले जोर्नीको हेरचाह सम्बन्धी केही व्यवहारिक बुदाहरू प्रदान गर्दछ, आशा छ यी कुराहरू तपाईंले बिरामीलाई हेरचाह गर्दा प्रयोगमा आउनेछ ।

यदि तपाईंको केही प्रश्नहरू छन् भने, कृपया तपाईंको फिजियोथेरापिष्टलाई सम्पर्क गर्नुहोस्

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved