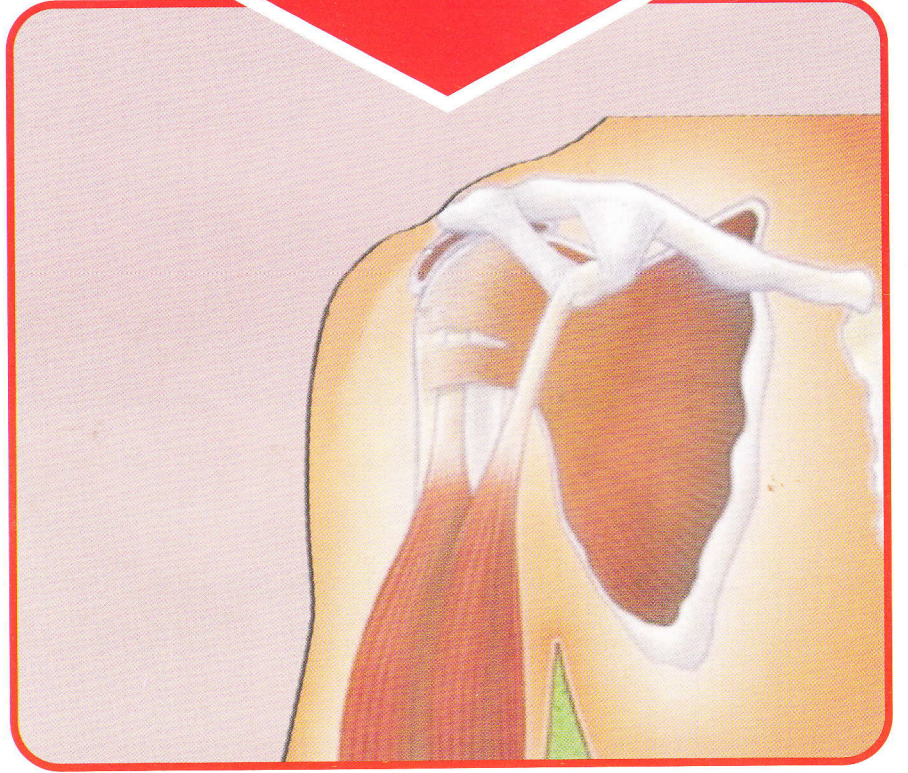


کنڈھے کی ورزش

مریض اور خاندان کیلئے معلومات



فزیوتھراپی اینڈ ریہیبیلیٹیشن سروسز



آغا خان یونیورسٹی ہسپتال، کراچی

The Aga Khan University Hospital, Karachi.

P.O. Box 3500, Stadium Road, Karachi-74800, Pakistan

Ph: 4861531-32 Web: www.aku.edu

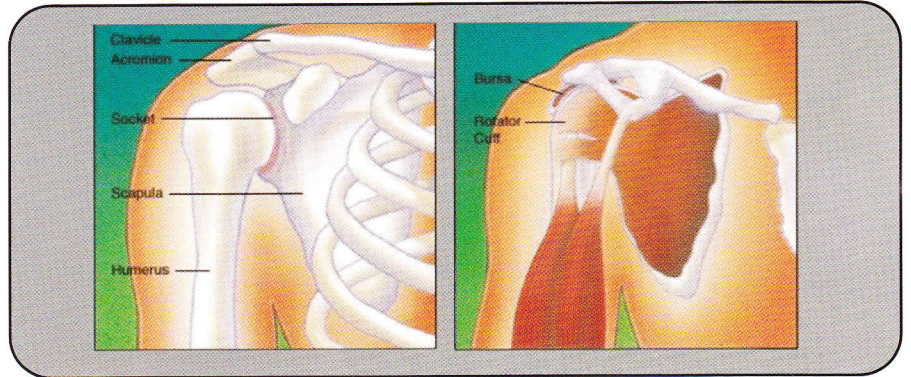


تعارف

کندھے کے امراض بہت عام ہیں۔ کندھے کی اکثر تکالیف مختصر عرصے تک جاری رہتی ہیں اور ان کا سبب ارتھرائٹس نہیں ہوتا۔ اس کتنا بچے میں اس بات کی وضاحت اور بات چیت کی گئی ہے کہ لوگوں کے کندھوں میں درد کیوں ہوتا ہے اور وہ عمومی صورت حال کیا ہیں جس کے باعث تکلیف پیدا ہوتی ہے۔ کندھے کی اکثر تکالیف میں معمولی علاج سے آرام جاتا ہے، مگر اس کے مزید پیچیدہ طریقہ ہائے علاج بھی موجود ہیں، جیسے ارتھرواسکوپي اور سرجری کی دیگر اقسام۔

کندھا کس طرح کام کرتا ہے؟

کندھا جسم کا سب سے زیادہ حرکت کرنے والا جوڑ ہے اور اکثر ایسی تکالیف کا شکار ہو جاتا ہے، جس سے حرکت محدود ہو جاتی ہے۔ حرکت کندھے کے بنیادی جوڑ (glenohumeral joint) اور کندھے کے بلیڈ (scapula) پر ہوتی ہے، جو سینے کے پیچھے تک مڑ جاتا ہے۔ پٹھوں کا ایک گروپ (rotator cuff) کندھے کے فعل میں نہایت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ کندھے کو حرکت کرنے میں مدد دیتا ہے اور جوڑ کو اپنی جگہ مضبوطی سے قائم رکھتا ہے۔ روٹیٹرف کے مسائل شدید تکلیف دہ کیفیات کا باعث بن سکتی ہیں۔



درد کہاں ہوتا ہے؟

کندھے کے مقام پر ہونے والا ہر درد کندھے کے جوڑ میں تکلیف کی وجہ سے نہیں ہوتا۔ جب کندھے کے جوڑ میں کوئی مسئلہ ہوتا ہے، تو تکلیف یا درد کندھے کے سامنے والے یا اوپری حصے میں محسوس ہوتا ہے۔ اس کیفیت میں ایسا بھی محسوس ہو سکتا ہے گو یا درد کندھے سے نیچے کہنی تک پھیل رہا ہو۔ (یہ ریفیڑ پین کہلاتا ہے)۔ کندھے کے جوڑ میں ہونے والے درد کا سبب اکثر و بیشتر سوزش ہوتی ہے۔ یہ سوزش یا تو (tendon) یا پھر جوڑ کے بیرونی پٹھوں کے گرد ہوتی ہے۔ کندھے کی ہر تکلیف کا اپنا پیٹرن ہوتا ہے اور ہر تکلیف کندھے کے استعمال اور حرکت کے دوران درد پیدا کرتی ہے۔ اس بات کی بہت اہمیت ہے کہ کون سی حرکت زیادہ درد پیدا کر رہی ہے کیوں اسی سے تکلیف کے مقام کا پتہ چلے گا۔ اکثر لوگ متاثرہ حصے کی کروٹ پر نہیں لیٹ سکتے اور انہیں بستر میں سہارا لے کر نیم دراز ہونا زیادہ بہتر محسوس ہوتا ہے۔

میں کیا کر سکتا ہوں؟

کندھے کے اڑنے سے بچانے کیلئے آپ کو اپنے کام کاج اور آرام میں ایک نوعیت کا توازن پیدا کرنا ہوگا۔ ان حرکات سے بچنے کی کوشش کریں، جو زیادہ تکلیف دہ ہیں اور خاص طور پر وہ حرکات جن میں زیادہ دیر تک بازو جسم سے دور یا کندھے سے اوپر کرنا پڑتا ہے۔ بازو کو بلند کرتے وقت آپ کھنچاؤ کو کم یا بازو کو درج ذیل نکات یاد رکھتے ہوئے کھینچ سکتے ہیں:

- اپنی کہنی کو موڑ کر جسم کے سامنے رکھیں
- بازو کو اوپر اٹھاتے وقت ہتھیلیاں چھت کی جانب رکھیں
- بازو کو نیچے کرنے کے لیے ہاتھ کو جسم کے قریب لاتے ہوئے کہنی کو موڑیں

اپنے پوچھ کر کوچیک کریں۔ بازو کو تختی سے اپنے پہلو میں لگا کر جسم کو آگے جھکا کر بیٹھنا آپ کو آرام دہ محسوس ہو سکتا ہے، تاہم یہ پوزیشن آپ کی تکلیف کو مزید ابتر کر دے گی، خاص طور پر اس صورت میں جب کچھ درد کام کرنے کی وجہ سے پیدا ہو رہا ہو۔ بیٹھنے کے دوران اپنی زیریں پشت کے پیچھے نرم تکیہ یا کشن رکھنے کی کوشش کریں اور اپنے بازو کو اپنے گود میں ایک کشن رکھ کر اس پر رکھیں۔ اگر بازو کے بل لیٹنا تکلیف دہ ہے، تو تکلیف کو کم سے کم کرنے کے لیے درج ذیل ہدایات پر عمل کریں



- گردن کے نیچے تکیرکھ کر اس بازو کے بل لیٹیں جس میں تکلیف نہیں ہے۔ تکلیف زدہ بازو کو سہارا دینے کے لیے اپنے جسم کے سامنے ایک تکیے پر موڑ کر رکھیں
- اگر آپ پشت کے بل سونا چاہتے ہیں، تو اپنے تکلیف زدہ بازو کے نیچے، بستر پر سہارا دینے کے لیے ایک یا دو تکیے رکھیں۔



کیا فزیوتھراپی مدد دے سکتے ہیں؟

ایک فزیوتھراپسٹ آپ کی کیفیت کا مفصل تجزیہ کرے گا اور آپ کے متعلقہ مسئلے کے حساب سے علاج کا پروگرام ترتیب دے گا۔ ان میں درج ذیل شامل ہیں:

- الٹرا سائونڈ یا دیگر مقامی علاج جیسے ٹرانسکیوٹینس الیکٹرک نرو اسٹیمولیشن (TENS) یا تکلیف زدہ ٹینڈون، پٹھے یا جوڑی کی ہیٹ/کولڈ تھراپی
- بازو کو حرکت دیتے وقت دوبارہ درد ہونے سے بچانے کے لیے کندھے اور کندھے کے بلیڈ کے پٹھوں کو کنٹرول کرنے کی معلومات
- کندھے کو اکڑنے سے بچانے کے لیے ورزشیں
- کم زور پٹھوں کو مضبوط اور ان کے فعل کی درستگی کے لیے ورزشیں
- کندھے کے متعدد حصوں پر دباؤ کم کرنے کے لیے ریٹھ کی ہڈی کے پوسچر کو بہتر بنانے کے لیے ہدایات
- آپ کے مکمل صحت یاب ہونے کے لیے باقاعدہ ورزشوں کے ذریعے کندھے کی حرکت اور لچک کو بحال کرنا اور روزمرہ کے کام کاج اور تفریحی سرگرمیوں کی جانب بتدریج واپسی ضروری ہے۔ ہڈیوں کا ڈاکٹر اور فزیوتھراپسٹ آپ کی صحت یابی کے ابتدائی دنوں میں دو سے تین بار دس سے پندرہ منٹ کی ورزش تجویز کر سکتے ہیں۔ وہ درج ذیل مشقیں بھی تجویز کر سکتے ہیں

فروزن شولڈر بازو کیا ہے اور اس کا علاج کس طرح کیا جاتا ہے؟

فروزن شولڈر کی اصطلاح اس وقت استعمال کی جاتی ہے جب پٹھے جوڑے کے گرد سخت ہو جاتے ہیں اور بازو کو حرکت کرنے سے روک دیتے ہیں۔ طبی زبان میں اسے 'ایڈہیسو کیپسولائٹس' کہا جاتا ہے۔



اس کا مطلب ہرگز درجہ حرارت میں تبدیلی نہیں ہے؛ فروزن کا مطلب ہے کہ جوڑ کام نہیں کر سکتا۔ فروزن شولڈر بلا کسی وجہ کے بھی ہو سکتا ہے، تاہم کبھی کبھار ایسا کسی چوٹ کے بعد ہوتا ہے۔ یہ کیفیت فالج کے بعد بھی ہو سکتی ہے اور ذیابیطس کے مریضوں میں زیادہ عام ہے۔ اس کے علاج کا بنیادی مقصد درد کو کم اور درد کے خاتمے کے بعد حرکت کو بحال کرنا ہے۔

خلاصہ

ورزشیں نہایت ضروری ہیں

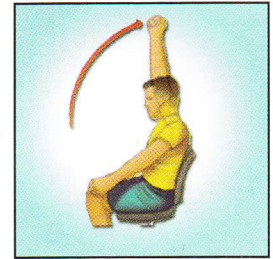
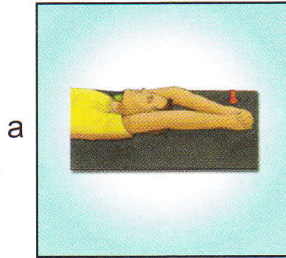


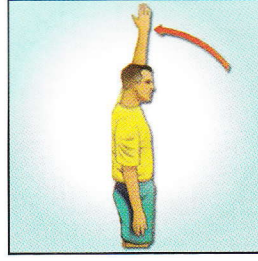
پنڈولم سرکیولر

میز سے سہارا لے کر کمر کے بل زمین کی جانب 90 درجے کے زاویے پر جھکیں جسم کو _____ بار کلاک دائرہ اس طرح دائرے میں بلائیں کہ بازو پنڈولم کی طرح ہلنے لگے۔ اس کے بعد _____ بار اینٹی کلاک دائرے میں _____ مرتبہ کریں۔

شولڈر فلکیشن

دونوں ہاتھ باہم ملائیں اور انہیں سر کے اوپر لے جائیں۔ یہ ورزش بیٹھ اور لیٹ کر کی جاسکتی ہے۔ کہنیاں ممکنہ حد تک سیدھی رکھیں۔ _____ بار دہرائیں۔ یہ سیشن دن میں _____ مرتبہ کریں۔





شولڈر فلکشن

ہاتھ کو چھت کی جانب اٹھائیں، کہنیاں سیدھی رکھیں۔

باردہرائیں۔

یہ سیشن دن میں _____ مرتبہ کریں۔

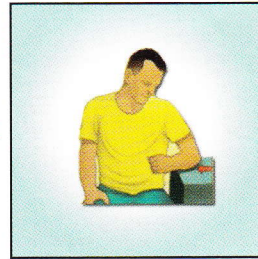
سہار دے کر بازو کو گردش دینا

کہنی کو میز پر رکھیں اور کندھے کے بلڈ ملا کر جھکائیں۔ اگلے بازو کو آگے پیچھے حرکت دیں۔

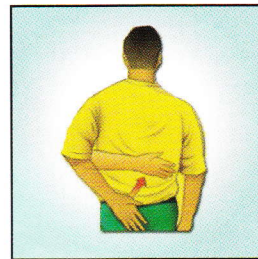
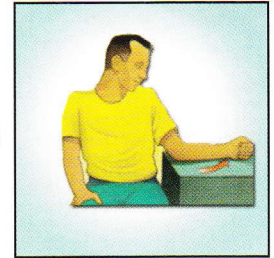
باردہرائیں۔

یہ سیشن دن میں _____ مرتبہ کریں۔

a



b



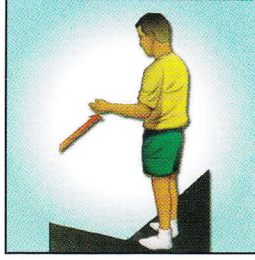
شولڈر انٹرنل روٹیشن

ہاتھ کو تصویر کے مطابق پیٹھ کے پیچھے لائیں اور پھر نیچے تک حرکت دیں۔

باردہرائیں۔

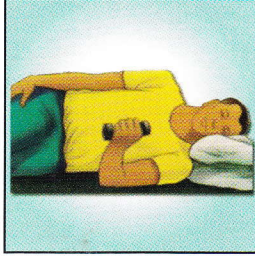
یہ سیشن دن میں _____ مرتبہ کریں۔

شولڈرائنٹرنل روٹیشن



دروازے کی چوکھٹ یا دیوار کے کونے میں کھڑے ہو جائیں۔ تکلیف زدہ بازو کو دیوار کے ایک طرف لگا کر رکھیں (تصویر کے مطابق) اور کہنیوں کو نوے درجے کے زاویے پر جھکائیں۔ بازو سے دیوار پر دباؤ ڈالیں۔ سیکنڈ تک روکے رکھیں پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔ _____ بار دہرائیں۔ یہ سیشن دن میں _____ مرتبہ کریں۔

شولڈرائنٹرنل روٹیشن



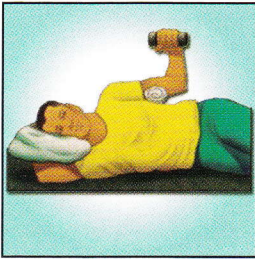
کہنی کو نوے درجے کے زاویے پر موڑیں۔ ہلکا وزن ہاتھ میں پکڑ کر ہاتھ کو پیٹ کی جانب اٹھائیں۔ آہستہ سے واپس لائیں۔ _____ بار دہرائیں۔ یہ سیشن دن میں _____ مرتبہ کریں۔

شولڈرائیکسٹرنل روٹیشن



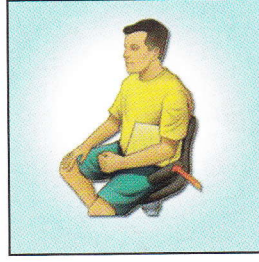
تکلیف زدہ پہلو کو دیوار کے ساتھ لگا کر کھڑے ہو جائیں۔ کہنی کو نوے درجے کے زاویے پر جھکائیں۔ بازو سے دیوار پر دباؤ ڈالیں۔ _____ سیکنڈ تک روکے رکھیں پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔ یہ سیشن دن میں _____ مرتبہ کریں۔

شولڈرائیکسٹرنل روٹیشن:



کہنی کو ایک پہلو میں نوے درجے کے زاویے پر رکھیں۔ ہلکا وزن اٹھائیں اور ہاتھ کو پیٹ سے دور لے جائیں۔ آہستہ سے واپس لائیں۔ _____ بار دہرائیں۔ یہ سیشن دن میں _____ مرتبہ کریں۔



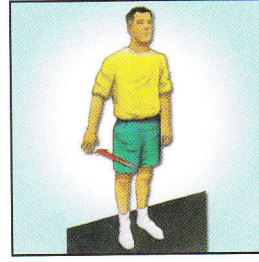


شولڈر ابدکشن

جسم اور بازو کے بیچ میں تکیہ رکھ کر بازو سے اس پر باؤڈ الیں۔

_____ سیکنڈ تک روکے رکھیں۔

یہ سیشن دن میں _____ مرتبہ کریں۔

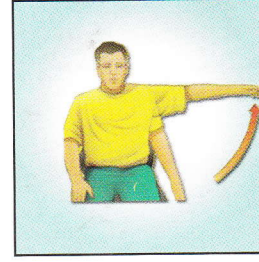


شولڈر ایکسٹینشن

کمر دیوار سے لگا کر کھڑے ہو جائیں، دونوں بازو اپنے اطراف میں جمائیں۔

کہنیاں سیدھی رکھتے ہوئے اپنے بازو سے دیوار پر باؤڈ الیں۔ _____ سیکنڈ تک

روکے رکھیں پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔ یہ سیشن دن میں _____ مرتبہ کریں۔

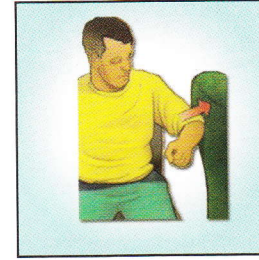


شولڈر ابدکشن

بازو کو ایک طرف اٹھائیں، کہنی اور ہتھیلی کو نیچے کی جانب رکھیں۔ کندھے اور

دھڑ کو جھکائیں۔ _____ سیکنڈ تک روکے رکھیں۔

یہ سیشن دن میں _____ مرتبہ کریں۔



شولڈر ابدکشن

بازو کو کسی کرسی کی پشت سے لگا کر اوپر کی جانب رگڑتے ہوئے لے جائیں۔

_____ سیکنڈ تک روکے رکھیں۔

یہ سیشن دن میں _____ مرتبہ کریں۔

For further information, please call:

Physiotherapy Department

Aga Khan University Hospital, Karachi.

Phone :4861531-32, 4930051, Ext:1531 - 1532