

फ्रोजन शोल्डर / कंधा जाम

फ्रोजन शोल्डर क्या है

- फ्रोजन शोल्डर या कंधे में अकड़न या कंधा जाम , एक ऐसी स्थिति है जिसमें कंधे में तेज दर्द होता है और कंधे को हिलाना डुलाना मुश्किल हो जाता
- रोजमर्रा के काम करने में भी परेशानी होने लगती है.
- फ्रोजन शोल्डर के लक्षण धीरे धीरे शुरू होते हैं और समय के साथ बढ़ने लगते हैं.

कारण

- मधुमेह (diabetes)
- हाइपोथायरायडिज्म / हाइपरथायरायडिज्म
- पार्किंसंस रोग
- आघात/ स्ट्रोक
- किसी भी आघात के बाद गतिहीनता की लंबी अवधि
(Prolonged bed rest)
- पिछली चोट या कंधे या संबंधित हड्डियों का फ्रैक्चर

फ्रोजन शोल्डर के लक्षण

- गतिविधि करते समय तेज दर्द के साथ कंधे के दर्द की क्रमिक शुरुआत
- सिर के ऊपर हाथ उठाने की गतिविधियों को करने में कठिनाई
- दर्द के कारण नींद आने में तकलीफ होना
- हाथ पीछे ले जाने वाली गतिविधियों को करने में कठिनाई
- जैसे-जैसे लक्षण बढ़ते हैं, तीव्रता बढ़ती है और धीरे-धीरे दैनिक दिनचर्या गतिविधियों को करना मुश्किल हो जाता है

उपचार

- डॉक्टर से सलाह लें (हड्डी रोग विशेषज्ञ/ पीएमआर विशेषज्ञ)
- फ्रोजन शोल्डर का इलाज दवाओं, इंजेक्शन और विभिन्न प्रकार के चिकित्सीय व्यायाम द्वारा किया जा सकता है
- निम्नलिखित तरीके घर पर किए जा सकते हैं :
- दर्द से राहत के लिए गर्म पानी की बोतल का सेक (एक्सरसाइज शुरू करने से कम से कम 15 मिनट पहले)
- यदि कंधे में सूजन है तो आइस पैक भी लगाया जा सकता है (अपने डॉक्टर से सलाह लें)

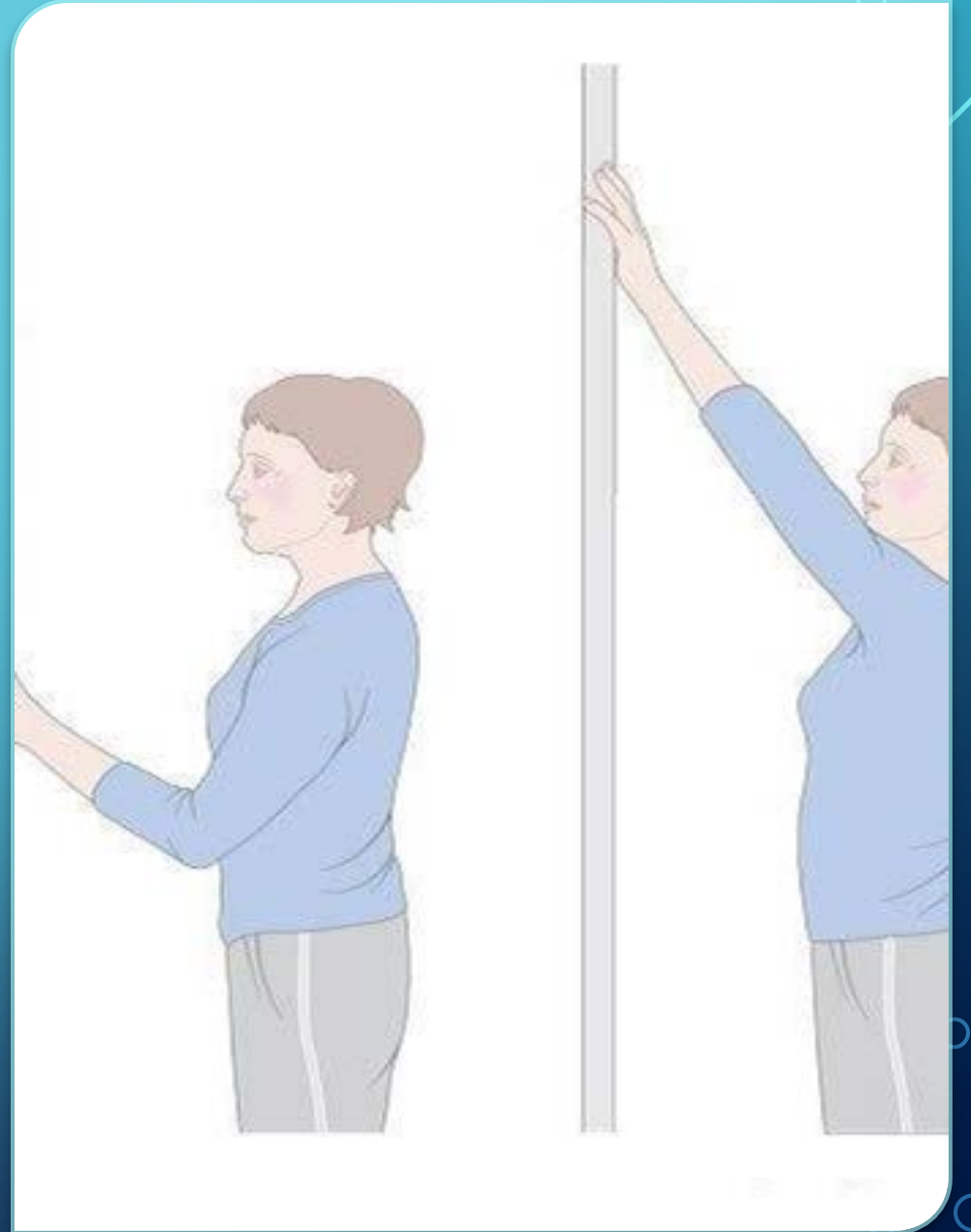
पेंडुलम व्यायाम

- टेबल पर आराम कर रहे अप्रभावित हाथ के साथ आगे झुकें।
- प्रभावित हाथ लंबवत रूप से नीचे लटकाएं और एक छोटे से सर्कल में स्विंग करें।
- समय के साथ धीरे-धीरे सर्कल के व्यास को बढ़ाएं



दीवार पर उंगली चलाना

- दीवार की ओर मुंह करके खड़े हों और कमर के स्तर पर अपना हाथ दीवार पर रखें।
- अपनी कोहनी को थोड़ा सा झुकाने के बाद, धीरे-धीरे अपने हाथ को दीवार पर ऊपर की तरफ ले जाएं , जहां तक आप ले जा सकते हैं ।
- अपने हाथ को नीचे की ओर लाएं और इसे 10 बार दोहराएं।



तौलिया खींचना

- रोगी को हाथों में तौलिया रखते हुए सीधे खड़े होना चाहिए जैसा कि चित्र में दिखाया गया है।
- अच्छे हाथ के साथ तौलिया और प्रभावित हाथ को कंधे की तरफ खींचें



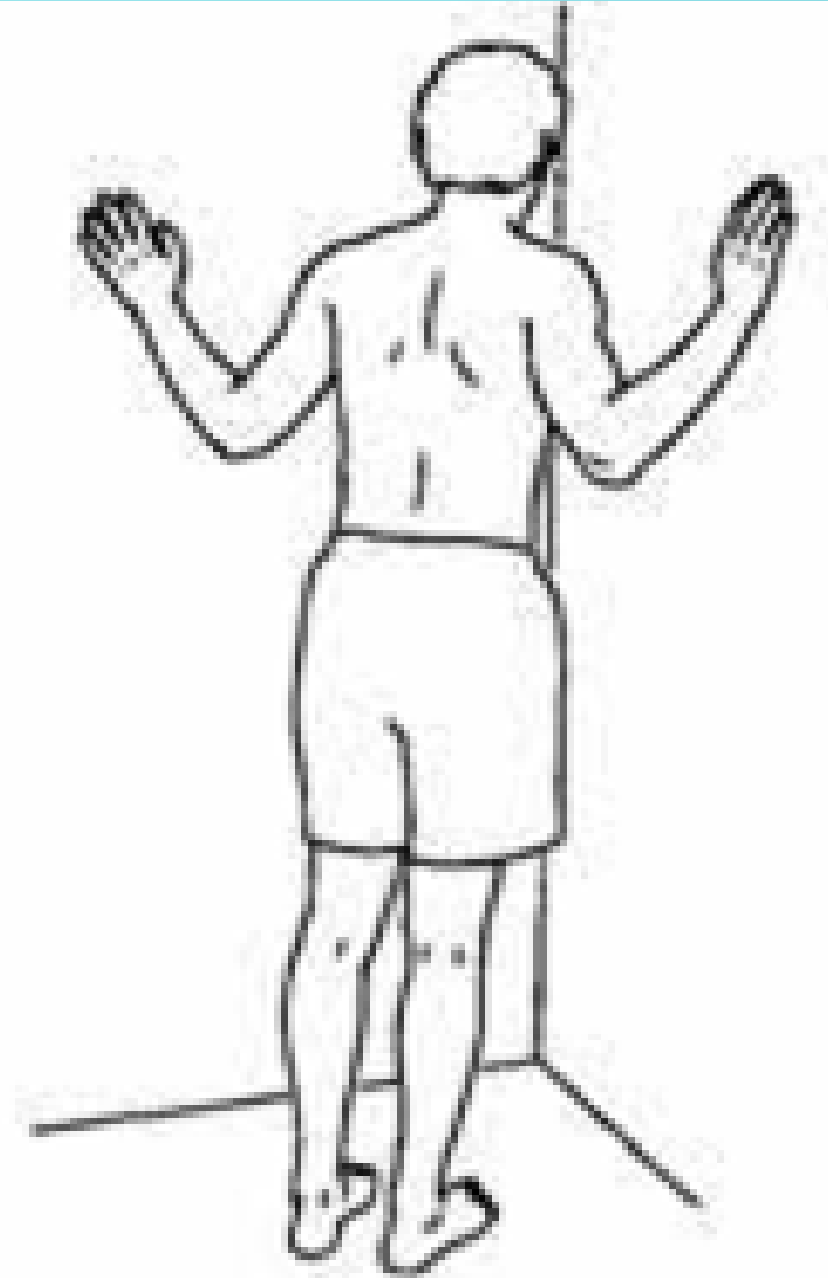
क्रॉस आर्म स्ट्रेच

- प्रभावित पक्ष की ऊपरी भुजा को पकड़ते हुए धीरे से ठोड़ी को सामने की ओर खींचे।
- इसे 30 सेकंड के लिए पकड़ो और फिर इसे ढीला छोड़ दें



दीवार के कोने में स्ट्रेच व्यायाम

- आपको दीवार के एक कोने के सामने सीधे खड़े होना है।
- अपने हाथों को दीवार पर रखें (जैसा कि चित्र में दिखाया गया है)
- आगे की ओर झुकते हुए अपनी छाती को दीवार की ओर लाएं। इस स्थिति को 30 सेकंड तक बनाए रखें और छोड़ दें



इन बातों का ध्यान रखें

- रोगी को सोते समय अप्रभावित कंधे पर सोना चाहिए ।
- यदि रोगी पीठ के बल सोता है, तो अपने प्रभावित कंधे के नीचे एक तकिया रखें और आराम करने के लिए अपने पेट पर हाथ रखें ।
- हमेशा शरीर की उचित स्थिति बनाए रखें
- दर्द मुक्त सीमा में अपने कंधे को अधिकतम संभव उपयोग करने का प्रयास करें।