

Contractures (عضلے کا چھوٹا رہ جانا یا جوڑ کا سکر جانا)

ایسے اعضا جو سیدھے نہیں کئے جا سکتے۔

کوئٹر پکڑ Contractures کیا ہے؟

جب بازو یا ٹانگہ ایک لمبے عرصے تک سڑی ہوئی حالت میں رہتا ہے تو اس کے پٹھے اس طرح چھوٹے رہ جاتے ہیں کہ پھر اس کو سیدھا نہیں کیا جا سکتا۔ یا چھوٹے پٹھوں کی وجہ سے جوڑ سیدھا رہتا ہے اور موڑ نہیں جاتا۔ جب ان میں سے کوئی حالت ہو تو ہم کہتے ہیں کہ جوڑ سکر گیا ہے یا جوڑ کو کوئٹر پکڑ ہے مثلاً

(۱) اگر کم نے اپنی زندگی کے ابتدائی سال ریختے ہوئے گزارے کیونکہ اس کی ایک ٹانگہ (۲) وقت گزارنے کے ساتھ پھر وہ اپنا کولہا یا



گھٹنا سیدھا نہیں کر سکتا تھا اور پیر کو بھی اوپر نہیں کھینچنے کا کوئٹر پکڑ
گھٹنے کا کوئٹر پکڑ
گھٹنے کا کوئٹر پکڑ

موڑ سکتا تھا۔



مطلوب تھی۔ چونکہ وہ کھڑا نہیں ہو سکتا تھا اس لئے اپنے کولہے اور پیر کو اس طرح سیدھا رکھتا تھا



(۳) ان جوڑوں کے سخت ہو جانے جوڑے پٹھوں کی وجہ سے کولہے کا جوڑ سکر جاتا ہے گھٹنے کے پیچھے جوڑے پٹھوں کی وجہ سے ڈور کس جاتی ہے جس کی وجہ سے گھٹنا سیدھا نہیں کیا جا سکتا۔ پنڈلی کے چھوٹے پٹھوں کی وجہ سے ڈور کس جاتی ہے جس کی وجہ سے پیر اوپر کی طرف نہیں موڑا جاتا ہے۔



آپ یہاں پر کسی ہوئی ڈور محسوس کر سکتے ہیں، جب یہاں پر ڈوری

کھڑا ہو سکتا

جوڑ اس طرح اس وقت سکتے ہیں جب بازو یا ٹانگہ کو باقاعدگی سے اس کی حرکت کی مکمل حد تک ہلایا نہیں جاتا۔ مندرجہ ذیل حالات میں اس کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔



کئی ہوئی ٹانگہ یا بازو کی وجہ سے جوڑ مڑا جاتا ہے۔

کولہے کے جوڑ کا سکر جانا گھٹنے کے جوڑ کا سکر جانا



جب بہت کم زور یا بیمار پکڑے لمبے عرصے تک بستر پر رہتا ہے۔

گھٹنے کے جوڑ کا سکر جانا

جب مفلوج بازو یا ٹانگہ کو مڑا رکھا جائے



جب بچے کے جوڑوں میں درد ہو اور جس کی وجہ سے وہ اپنے جوڑ سیدھے نہ کر سکے گردن، کندھے، مکر، گھٹنی، کلائیوں، ماٹلیاں، کولہے، گھٹنے، گھٹنے، پیر، پچھے سکر جاتے ہیں



کولہے کے جوڑ کا سکر جانا

گھٹنے کے جوڑ کا سکر جانا

گھٹنے کے جوڑ کا سکر جانا



جوڑوں کے سکرنے سے مفلوج تھ

جوڑوں کے سکرنے کے بارے میں جاننا کیوں ضروری ہے؟

۱۵۱ کھڑے جوڑوں کے سکرنے کو ورزش اور دوسرے اقدامات سے روکا جا سکتا ہے۔ پھر بھی کئی مالاتوں کے معذور بچوں کی کم از کم وہی تعداد میں جوڑ سکر چکے ہیں۔

- ☆ جوڑوں کے سکر نے سے بحالی کا کام اور بھی مشکل ہو جاتا ہے اکثر بچے کے چلنے کے قابل ہونے یا اپنا خیال خود رکھنے کے قابل ہونے سے پہلے ہی ان کو ٹھیک کیا جانا چاہیے۔
- ☆ جوڑوں کے سکر نے کو ٹھیک کرنے کا عمل سست، مہنگا اور تکلیف دہ ہوتا ہے۔
- ☆ سب سے بہتر یہی ہے کہ جوڑوں کو سکرے ہی نہ دیا جائے اور اگر سکرنا شروع کرے تو جتنی جلدی ممکن ہو ان کو ٹھیک کرنا چاہیے۔ جوڑوں کے سکر نے کو ابتدا میں ورزشوں سے آسانی سے گھر پر ٹھیک کیا جاسکتا ہے جب جوڑوں کے سکر نے کو زیادہ عرصہ گزر جائے تو پھر ان کو ٹھیک کرنا کافی مشکل ہوتا ہے اور ہو سکتا ہے کہ پاسٹر کے سانچوں یا آپریشن کی ضرورت پڑے۔

ان سب وجوہات کو نظر میں رکھتے ہوئے

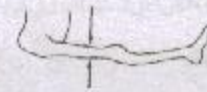
معذور بچے کے خاندان کو یہ سمجھنا چاہیے کہ جوڑوں کا سکرنا کیسے شروع ہوتا ہے، ان کو کس طرح روکا جائے اور جب پہلی دفعہ جوڑو سکرنا شروع کرے تو کس طرح ان کی نشان دہی کر کے ٹھیک کیا جائے۔

جوڑوں کے سکر نے کی اہم وجہ، پٹھوں میں عدم توازن

ہاذا یا ناگنگ کے وہ پٹھے جو اس کو ایک سمت میں موڑے یا کھینچتے ہیں اگر ان پٹھوں سے زیادہ مضبوط ہوں جو اس کو مخالف سمت میں موڑتے یا کھینچتے ہیں تو ایسی صورت حال کو پٹھوں کا عدم توازن کہتے ہیں جب جوڑوں کے درد یا کسی اور معذوری کی وجہ سے پٹھوں میں عدم توازن پیدا ہو جائے تو پھر جوڑوں کے سکر نے کا امکان زیادہ ہو جاتا ہے۔



پٹھوں میں عدم توازن کے بغیر جوڑوں کے سکر نے کا امکان کم ہوتا ہے۔
 ایک عملی طور پر مفلوج ناگنگ میں جوڑوں کے سکر نے کا امکان کم ہے ہو سکتا ہے کہ گھٹانا م حالات سے زیادہ سیدھا ہو سکے۔ دونوں طرف ایک جتنے کمزور پٹھے



فالج اور بڑھتی ہوئی کی وجہ سے پٹھوں میں عدم توازن پیدا ہو سکتا ہے جس کی وجہ سے جوڑو سکر سکتے ہیں۔

مثلاً اس فالج زدہ بچے کی مڑی ہوئی گھٹی اور جڑی ہوئی ناگنگ کی وجہ سے جوڑو اس طرح سکر سکتے ہیں کہ پھر کبھی کو سیدھا کرنا یا ناگنگوں کو ایک دوسرے سے جدا کرنا ممکن نہ ہو۔



کو لہے اور گھٹنے کے جوڑوں کا سکرنا

پٹھوں کے عدم توازن کو معلوم کرنے کے لئے جوڑو کو موڑنے اور سیدھا کرنے والے پٹھوں کی قوت کو ٹیسٹ کر کے ان کا موازنہ کریں۔

جوڑوں کے سکر نے کیلئے بچے کا معائنہ:

مختلف جوڑوں کی حرکت کی حد کو آزمانے سے یہ معائنہ کیا جاتا ہے۔ یہ معائنہ کرتے وقت اکثر جوڑوں میں اس نقص کا پتہ چل جاتا ہے لیکن کو لہے کے معائنے میں مشکل پیش آ سکتی ہے۔

یہ بچہ اپنی دائیں ناگنگ سیدھی کر کے لیت سکتا ہے لیکن اگر دوسرا گھٹنا سینے کی طرف اٹھا کر موڑا جائے اور ناگنگ کو بالکل سیدھا کر کے کو لہے کے سکر نے کو معلوم کریں،

کمر میں مہراب بننے کی وجہ سے آپ یہ سوچ سکتے ہیں کہ کو لہا دیکھا جائے تو



اس طرح

اس طرح نہیں



کمر سیدھی ہو جاتی ہے

اور آپ دیکھ سکتے ہیں کہ

کو لہا کتنا سکر گیا ہے۔



ٹھیک ہے یا بہت کم

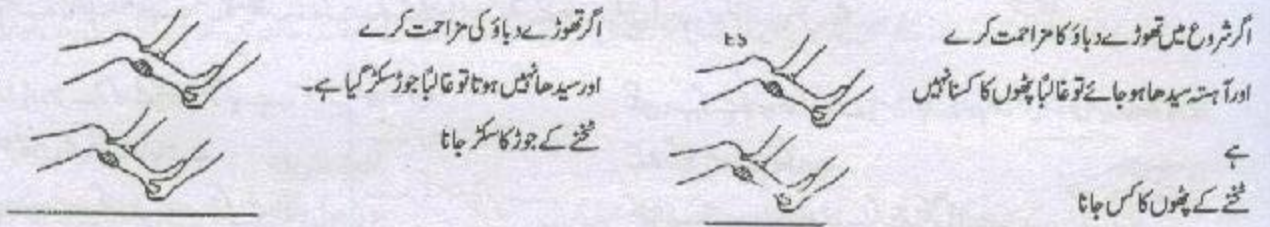
سکر ہوا ہے۔

جوڑوں کے سکڑنے کو دیکھتے وقت اس بات کو بھی یقینی بنائیں کہ جوڑا اپنی جگہ سے نہیں کیونکہ اس سے آپ کو صدمہ ہو سکتا ہے۔ مثلاً

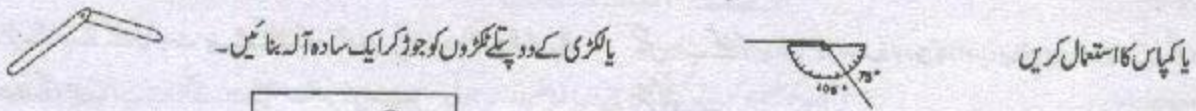


پنہوں کے کس جانے کی وجہ سے جوڑ کے سکڑنے کو کیسے معلوم کیا جائے:

جب دماغ یا ریڑھ کی ہڈی کو نقصان پہنچ جائے تو پھر پنہوں کا کس مانا ایک عام بات ہے بعض اوقات اس کو غلط طور پر جوڑوں کا سکڑنا سمجھا جاتا ہے یہ ضروری ہے کہ ان میں فرق کیا جائے۔



اکثر پنہوں کے کس جانے کے بعد جوڑ سکڑ جاتے ہیں۔



MAR 3	
MAR 17	
APR 1	
APR 14	
MAY 1	

بچے کی پیش رفت کا ریکارڈ رکھنے سے خاندان اس کے نتائج دیکھ سکتا ہے اور اس بات کا زیادہ امکان ہے کہ جوڑوں کے سکڑنے کو ٹھیک کرنے کے لئے وہ ورزش پر زیادہ توجہ دیں۔

کیا جوڑ کے سکڑنے کو گاؤں میں سیدھا کیا جا سکتا ہے؟

جوڑوں کا سکڑنا عام طور پر اس وقت شروع ہوتا ہے جب بچے پھونٹے ہوئے ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے ڈوریں کس جاتی ہیں۔ بعد میں جلد، اعصاب اور جوڑ کے ارد گرد مضبوط تہ بھی سخت ہو سکتے ہیں۔

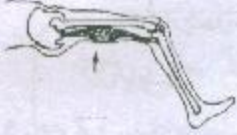
اگر صرف پنہوں اور ڈوروں کی وجہ سے جوڑ سکڑ گئے ہوں تو ان کو عام طور پر دیہاتی، بحالی مرکز میں ورزشوں کے ذریعے سیدھا کیا جا سکتا ہے حالانکہ اس میں کئی مہینے لگ سکتے

ہیں لیکن اگر جوڑ کے ارد گرد مضبوط تہہ بھی سکتی ہو تو اس کو ٹھیک کرنا مشکل ہے کئی مہینوں تک سائچوں کے استعمال کے باوجود ٹھیک کرنا مشکل یا ناممکن ہو جاتا ہے آپریشن کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

نوٹ: اگر اس صفحے پر دی گئی معلومات آپ کے لئے مشکل ہوں تو بعد میں اس وقت پڑھ سکتے ہیں جب شدید طور پر سکرے ہوئے جوڑوں سے واسطہ پڑے۔

گھٹنے کے جوڑ کو آزمانا:

کو لے کر سیدھا اور پھر موڑ کر گھٹنے کی حرکت کی حد کو معلوم کریں۔



تفصیل: ران کا پٹھا (Hamstring muscle) ایک اہم پٹھا ہے جو کو لے کی ہڈی سے شروع ہو کر پنڈلی کی ہڈی تک جاتا ہے اور جوڑ کے سکرے کی ایک اہم وجہ ہے اس کا مطلب ہے کہ جب کو لے کو موڑا جائے تو کسے ہوئے پٹھوں کی وجہ سے گھٹنا زیادہ مزے گا۔

لیکن جب کو لے کو سیدھا کیا جائے یا موڑا جائے اور گھٹنا بھی اتنی سیدھا ہو تو پھر جوڑ کے ارد گرد مضبوط تہہ سکتی ہے۔



گھٹنا ایک جتنا سیدھا ہوتا ہو جوڑ کے گرد تہہ سکتی ہے۔ اس کیلئے اکثر آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے۔



گھٹنا اگر زیادہ مزے تو کو لے کا جوڑ سکر گیا ہے۔

اس کو اکثر گاؤں میں ٹھیک کیا جاتا ہے۔

جب کو لے سیدھا ہو اور گھٹنا مزے ہوئے کو لے والی

حالت سے زیادہ سیدھا ہوتا ہو تو غالباً ران کا پٹھا چھوٹا

رہ گیا ہے۔

ٹخنے کے جوڑ کو آزمانا:

گھٹنے کو سیدھا اور پھر موڑ کر گھٹنے کی حرکت کی حد معلوم کریں۔



تفصیل: پیر کو سیدھا کرنے والا ایک اہم پٹھا ران کی ہڈی سے شروع ہو کر ایزھی تک جاتا ہے جب گھٹنا سیدھا ہو تو اس کی وجہ سے ایزھی کی ڈور

زیادہ زور لگاتی ہے۔

لیکن جب گھٹنے کو سیدھا یا موڑا جائے اور پیر کا زاویہ ویسا ہی ہو تو پھر جوڑ کے ارد گرد مضبوط تہہ سکتی ہے۔

پیر کے ساتھ پیر نیچے زیادہ جاتا ہے تو پھر پٹھے خفت ہو گئے ہیں۔



پیر ایک جتنا مزتا ہے

اس کے لئے اکثر آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے۔



سیدھا گھٹنا



مز گھٹنا

پیر اور زیادہ مزتا ہے، کسے ہوئے پٹھے۔

اس کو اکثر گاؤں میں ٹھیک کیا جاسکتا ہے۔

ایسے جوڑ جو بالکل نہیں ہل سکتے:

اگر کوئی جوڑ تھوڑا ہل سکتا ہے تو جوڑ کے ارد گرد مضبوط تہہ بہت خفت ہو سکتی ہے یا ہڈیوں میں کوئی نقص ہو سکتا ہے۔ ورزشوں سے حرکت کو رفتہ رفتہ بڑھانے کی کوشش کریں۔ اگر کوئی جوڑ بالکل نہیں ہل سکتا تو ہڈیاں آپس میں جڑی ہو گئی۔ یہ اکثر اس وقت ہوتا ہے جب جوڑ میں بہت درو یا نقصان ہو۔ اگر ہڈیاں آپس میں جڑی ہوں گی تو ورزش سے حرکت واپس نہیں آئے گی۔ اگر دھات یا پلاسٹک کا مصنوعی جوڑ ڈالنے کا آپریشن کیا جائے تو یہ واحد ایک ایسا آپریشن ہے جو مددگار ہو سکتا ہے یہ آپریشن بہت مہنگا ہے

اور اگر آپریشن کروانے والا فرد بہت چلتا پھرتا ہو تو پھر چند سالوں سے زیادہ نہیں چل سکتا۔

بچوں کے سکر نے کی روک تھام اور ابتدائی دیکھ بھال:

بچوں کے سکر نے کی اکثر دو طریقوں سے روک تھام کی جاسکتی ہے۔ جسم کو صحیح حالت میں رکھنا اور حرکت کی حد کی ورزشوں کے ذریعے

جسم کو صحیح حالت میں رکھنا:

اگر بچے کے جوڑ سکر نے کا امکان ہو یا جوڑ سکر نا شروع ہو گئے ہوں تو اس کو ایسی حالت میں رکھیں کہ متاثرہ جوڑ پھیل سکیں۔ روزمرہ کے کام کاج کے دوران اس کے لئے طریقے ڈھونڈیں مثلاً لیٹنا، بیٹھنا، لے جانا، کھینا، پڑھنا، نہانا اور چلنا پھرنا۔

شدید پو لیویا ریزھ کی ہڈی کے تازہ زخم جیسی بیماریوں میں جوڑ جلدی سکر سکتے ہیں اسی لئے اس کو روکنے کے لئے جسم کو ایسی حالت میں رکھا جائے کہ اس کی روک تھام کی جاسکے۔

غلط طریقہ
مڑی ہوئی ٹانگوں کے ساتھ لیٹنے یا سونے سے جوڑ سکر سکتے ہیں۔



صحیح طریقہ
اچھی حالت کیلئے کیوں کا استعمال کریں۔



صحیح طریقہ
گھٹنوں کو علیحدہ رکھنے کیلئے ان کے درمیان ٹکیہ رکھیں
سیدھا لیٹنے اور سونے سے جوڑوں کے سکر نے کی روک تھام ہوتی ہے۔



بیروں کو پیٹے گئے ہمارے کو آگے کیا جاسکتا ہے تاکہ بچہ اس کو حد تک بڑھ سیدھے کر سکے۔



بیروں کے ساتھ جتنے رکھنے سے گلنے کے جوڑ سکر نے سے بچے ہیں۔



بیروں کو گلنا چھوڑنے سے گلنے کا جوڑ سکر نے سے بچ سکتا ہے۔
یہاں پر ٹکیہ رکھنے سے گلنے سیدھا کرنے میں مدد ملے گی۔
بعض اوقات منہ بچا کر کے لیٹنے سے کو لے پیچھے کی طرف سیدھا کرنے میں مدد ملتی ہے۔



ٹانگوں کو علیحدہ کرنے کیلئے کسی چیزوں کی ضرورت ہوتی جو بچہ زیادہ تر وقت بیٹھے ہوئے گزارتا ہے اس کو دن کا کچھ حصہ لیٹنے یا کھڑے ہوئے گزارنا چاہئے (اگر ضرورت ہو تو فریم کا استعمال کرے) اس سے کو لے اور گلنے کے جوڑ سکر نے سے بچ سکتے ہیں۔



تو فریم کا استعمال کرے) اس سے کو لے اور گلنے کے جوڑ سکر نے سے بچ سکتے ہیں۔



ہے۔



بیروں کو صحیح زاویے پر ہمارا دین
اگر گلنے کے جوڑ سکر جائیں تو گھٹنوں کو ٹانگن حد تک سیدھا رکھیں۔



بہتر طریقہ
بچے کے ساتھ کافرینچر



بہتر طریقہ
بیروں کے نیچے ہمارا ایسے طریقے اختیار کریں جس سے بچے کے جوڑ سکر نے سے بچ سکیں۔



غلط طریقہ
لٹکے بیروں کی وجہ سے بچوں کے جوڑ سکر سکتے ہیں۔

جس بچے کی ٹانگیں پٹھوں کی کھچاؤ کی وجہ سے جڑی ہوئی ہوں، ان کو جدا کرنے کے لئے بیٹھے، لیٹے یا اٹھانے کیلئے طریقے ذموظ ہیں۔



جوڑوں کے سکڑنے کی روک تھام کیلئے ورزشیں :

جس طرح ہلیاں، کتے اور دوسرے جانور جاننے کے بعد اپنے جسم کو پھیلاتے ہیں، ویسے ہی بچے بھی اپنے بازو اور ٹانگیں پھیلانے اور اپنی قوت آزمانے سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ کھیل کے مقاصد میں سے ایک یہ بھی ہے۔



جوڑوں کو روزانہ کھینچنے اور پھیلانے سے ان کو آزادانہ اور آسانی سے ہلانے اور ان کی حرکت کی مکمل حد برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے۔

بد قسمتی سے بیماری یا کسی کمزوری کی وجہ سے کچھ بچے روزمرہ کے کاموں اور کھیلوں کو دشوار میں اپنے جسم کے سارے حصوں کو نہیں پھیلا سکتے اگر جسم کے کسی حصے کو باقاعدگی سے پھیلا یا اپنی حرکت کی مکمل حد تک ہلایا جائے تو جوڑ سکتے ہیں۔



جوڑوں اور ہاتھ پیروں کی مکمل اور آسان حرکت کو برقرار رکھنے کیلئے ان بچوں کو ایسی ورزش کی ضرورت ہے جس سے ان کے متاثرہ حصے اپنی حرکت کی مکمل حد تک مل سکیں۔

کندھے کیلئے حرکت کی حد کی ورزشیں

باب 42 میں جسم کے ہر جوڑ کی حرکت کی حد کیلئے ورزشوں کا ذکر کیا گیا ہے۔



جہاں تک ممکن ہو بچے کو متاثرہ حصہ خود ہلانے کی کوشش کرنی چاہئے اکثر اعضاء بہت کمزور ہوتے ہیں اور مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن اس بات کو یقینی بنائیں کہ بچہ اپنے اعضاء خود ہلانے کی کوشش کرے۔

بہر کو ہمتا ممکن ہو اور پروژوں میں ہماری مدد کرو گی۔

جہاں تک بچہ خود ہلا سکتا ہے اس کو ہلانے دیں۔ اس کے بعد باقی حرکت میں اس کی مدد کریں۔

اگر پٹھوں میں عدم توازن ہو تو کمزور پٹھوں کو مضبوط کرنے سے جوڑ سکڑنے سے محفوظ ہو سکتے ہیں۔ اس کتاب میں آگے پٹھوں کو مضبوط بنانے کی ورزشیں دی گئی ہیں۔

ورزش کو ممکن حد تک پر لطف بنائیں۔

جس بچے کے پیر اس طرح اندر کی اس کو ورزشوں سے فائدہ ہو سکتا ہے جس V شکل کے پٹھوں پر چلنے سے بھی مدد مل

طرف مڑے ہوں۔ میں پیروں کو باہر کی طرف موڑا جائے۔

لیکن اپنے والد کے ساتھ V شکل کے راستے پر چل کر کھیتوں کی طرف جانا اس کیلئے زیادہ مڑے کا ہوگا اور چونکہ راستہ بھی لمبا ہوتا ہے اس لئے اس کا فائدہ بھی زیادہ ہوگا۔



کھچاؤ کی ورزشوں کے چار طریقے: جوڑوں کے سکڑنے کی روک تھام یا ٹھیک کرنے کیلئے چار مختلف طریقوں سے ورزشیں کی جاسکتی ہیں جو بچے کی ضروریات اور صلاحیت پر منحصر ہوتا ہے اگلے صفحے پر یہ چار طریقے بتائے گئے ہیں جو مکمل طور پر دوسروں کی مدد سے کی جانے والی ورزشوں سے لیکر ایسی ورزشیں جو بچے بغیر کسی مدد کے روزمرہ کے کاموں کے طور پر خود کر سکتا ہے۔

ایڑھی کی کسی ہونی ڈور کو پھیلانے کیلئے ورزش کے چار طریقے

(2) متاثرہ حصے کے پٹھوں کا استعمال بچہ اپنی ورزش خود کرتا یہاں پر بچہ اپنی ماں کی مدد سے ورزش کر رہا ہے



ہے۔ (اس سے جوڑے کے سکڑنے کو روکا جاسکتا ہے لیکن جوڑے کو ٹھیک نہیں کر سکتا)



(1) اگر ٹانگ کو کوئی ہلائے

اکثر ضروری ہوتا ہے لیکن بچے کیلئے اس میں کوئی مزہ نہیں

احتیاط: یہ ورزشیں کرتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ ہر ایک طرف کو اپنی ٹانگ سے نہ بے اگر ایسا ہوتو پھر آپ پہلا طریقہ استعمال کریں جس میں یہ احتیاط کی جاتی ہے کہ ہر ایک طرف کو نہ بے۔



اگر بچہ طاقتور ہو تو ایڑھی کی ڈور کو سخت کرنے والے پٹھوں کو سیدھا کرنے کیلئے گھٹنے جھکانا یا پنچوں کو ہاتھ لگانا ایک اچھا طریقہ ہے۔

سیدھا کھڑا ہونے کی بجائے دیوار کے ساتھ آگے کی طرف جھکنے سے بچہ زیادہ سیدھے ہوتے ہیں۔ ایڑھیوں کو نیچے رکھیں



(3) متاثرہ حصے کے پٹھوں کو استعمال کرتے ہوئے بچہ ورزش کرے۔

کسی اور کی مدد سے: مزاحمت کے خلاف: سائیکل یا کار کی پرانی ٹائیر کے ٹیوب کا ایک کھلا کر بچے میں بھر اٹھانے کی طاقت ہو تو جہاں تک وہ اٹھا سکے اس کو بھر اٹھانے دیں پھر ممکن حد تک اٹھانے میں اس کی مدد کریں۔ جو پٹھے بھر کو اٹھاتے ہیں ان کو مضبوط کرنے سے جوڑ سکرانے سے محفوظ ہو سکتے ہیں۔ اپنے بچہ کو ادھر اٹھاؤ جس میں مدد کرو گی میں کوشش کر رہا ہوں۔



مزاحمت کے خلاف: اگر بچے میں اتنی قوت ہو کہ کسی مزاحمت کے باوجود بھر اٹھا سکے تو اس کو اٹھانا چاہئے لیکن اس بات کو یقینی بنائیں کہ بچہ مکمل طور پر اٹھ سکے۔



بچہ کے ساتھ بندھا ہوا ریت کا تھیلا



(3) روزمرہ کے کام کاج کے دوران بچہ ورزش کرنا ہے:

ایسے طریقے تلاش کریں کہ بچہ عام کاموں میں حصہ لے سکے تاکہ پٹھے پھیل سکیں اور جوڑوں کے سکڑنے کی روک تھام ہو سکے۔

بیساکھیوں کے اوپر کے حصے کے ساتھ بندھی ہوئی پٹی جو سینے



کو سہارا دے مضبوطی



بہزیاں توڑنا



ایڑھی کی ڈور کو کھینچنے کیلئے چڑھائی پر کھڑا ہونا اور چلنا



پاختا کرنے اور گھٹنے موڑنے میں مدد دینے کے لئے ڈنڈا



مشین سے کپڑے سینے سے بھر کی ورزش ہوتی ہے اور جوڑوں کے سکڑنے کا مقابلہ ہوتا ہے۔

جوڑوں کے سکڑنے کو ٹھیک کرنے کے مختلف طریقے:

- ☆ جب جوڑوں کا سکڑنا ابھی شروع ہو رہا ہے ہوں تو پھیلنے کی ورزشیں اور آسان حالت میں رکھنا ان کو ٹھیک کرنے کے لئے کافی ہے۔
- ☆ جب جوڑ زیادہ عرصے سے سکڑے ہوئے ہوں تو پھر مستقل حالت، سانچے، ہولت فراہم کرنے والی ٹیپیاں یا خصوصی سامان کے مسلسل استعمال سے متاثرہ جوڑ سیدھے کئے جا سکتے ہیں ان چیزوں کے استعمال سے متاثرہ جوڑ مسلسل کھینچے رہتے ہیں۔
- ☆ جب جوڑوں کے سکڑ پرانے اور شدید ہوں تو ٹھیک کرنے کے لئے آپریشن کی ضرورت ہو سکتی ہے اگر جوڑوں کے سکڑ پرانے بھی ہوں تو پھر بھی شروع میں ان کو ٹھیک کرنے کے لئے سادہ اور آسان طریقے اختیار کرنے چاہئے۔

اگر جوڑ زیادہ عرصے سے سکڑ گیا ہو۔

جہاں تک ممکن ہو پہلے ورزش اور دوسرے طریقوں سے ٹھیک کریں پھر سانچوں اور ہولت فراہم کرنے والی چیزوں سے ٹھیک کریں

اگر پھر بھی آپریشن کے ذریعے اکثر کسے ہوئے ڈور ضرورت پڑے لے کے جاتے تو آپریشن پر غور کریں



احتیاط: بچوں کے اکثر ڈاکٹر آپریشن تجویز کرنے میں جلد بازی کرتے ہیں لیکن ہم نے دیکھا ہے کہ جن جوڑوں کو ڈاکٹروں کے خیال میں آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے۔ گھر یا گاؤں میں ورزش اور سانچوں یا ہولت فراہم کرنے والی چیزوں کی مدد سے ٹھیک کئے جا سکتے ہیں۔ جوڑوں کو دوبارہ سکڑنے سے بچانے کیلئے کھچاؤ کی ورزشیں آپریشن کی بعد ایک لمبے عرصے تک یا ہمیشہ کیلئے جاری رکھنی پڑتی ہیں۔

کچھ جوڑوں کو ویسے ہی سکڑی ہوئی حالت میں چھوڑنا چاہئے (دیکھئے باب 42 اور 50) اگر کبھی شک ہو تو تجربہ کار جسمانی معالج سے مشورہ کریں۔

جوڑوں کے سکڑنے کو ٹھیک کرنے کے لئے ورزشیں:

ان ورزشوں میں جوڑوں کو آرام سے کھینچنے کی ضرورت ہے۔

(۱) عضو کو آہستہ سے پھیلا کر اس وقت تک پکڑیں جب تک آپ آہستہ سے پچیس تک گنتی کر لیں۔

(۲) رفتہ رفتہ پھر جوڑ کو کھوڑا اور کھینچ کر پچیس تک گنتی کریں۔

(۳) اس طریقے سے جوڑ کے پھیلاؤ میں پانچ یا آٹھ منٹ تک اضافہ کرتے رہیں اس عمل کو دن میں کئی مرتبہ دہرائیں۔



احتیاط: ٹانگ کو نقصان سے بچانے کے لئے اس کو جوڑ کے قریب پکڑیں۔ اگر ٹانگ پھیلانے سے بچنے کو تھوڑی تکلیف ہو تو ٹھیک ہے لیکن اس سے بچنے کو زیادہ دور نہیں ہونی چاہئے اگر آپ مزید ٹانگ چاہتے ہیں تو زیادہ طاقت کا استعمال نہ کریں کہ ورنہ ٹانگ کو لمبے وقفے اور زیادہ مرحبہ سیدھا کریں جو بچے اپنی ٹانگوں میں محسوس کرنے کی صلاحیت نہیں رکھتے ان کو سیدھا کرتے وقت اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ زور نہ لگانا پڑے۔ اس سے نقصان ہو سکتا ہے۔

جوڑوں کو سیدھا کرنے والی ورزشوں کیلئے ہدایتی پروجے:

جوڑوں کو سیدھا کرنے والی ورزشیں خصوصی طریقوں سے بہتر طور پر کی جاسکتی ہیں اکثر کئی ہفتوں یا مہینوں تک ان کو گھر کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ باب 42 حرکت کی مدد دوسری ورزشوں میں جوڑوں کو سیدھا کرنے کیلئے زیادہ ضروری ورزشوں کے ہدایتی پروجے دیئے گئے ہیں۔

سکڑے ہوئے جوڑوں کو لمبے عرصے تک سیدھی حالت میں رکھنا

جوڑوں کو سیدھا کرنے کے کچھ طریقے مندرجہ ذیل ہیں۔

کھینچنے سے لمبے ہونے والے ادازار بانس یا پلاسٹک جو پیرنگ کا کام کرتا ہے۔



اندرونی ٹیوب

قابل تبدیل سہولت فراہم کرنے والی پٹیاں



دھات اور پلاسٹک کی بنی ہوئی۔

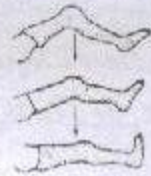


گڈزی کی بنی ہوئی

فوائد: گھر پر اس میں تبدیلی لائی جاسکتی ہے۔ زخم دیکھنے نہانے اور ورزش کے لئے آسانی سے اتاری جاسکتی ہے۔

فوائد: قابل تبدیلی سہولت فراہم کرنے والی ٹیوبوں کے فوائد کے علاوہ، ہار ہار تبدیلی کی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ جوڑ پھیلنے کے وقت یہ کھینچ جاتا ہے۔

پلاسٹر کے سانچوں کے مختلف نمونے



فوائد: ٹانگ کو اسی حالت میں رکھتا ہے جس میں آپ چاہتے ہیں، بچہ یا والدین آسانی سے انہیں اتار سکتے ہیں۔ بچہ ان مشکل نقائص کیلئے زیادہ مفید ہیں جو مختلف سمتوں میں مڑتے ہیں۔

نقصانات: بے ڈھنگا ہوتا ہے اور رکاوٹ بنتا ہے، بہتر کام کرنے کے لئے بنانے میں مشکل ہوتا ہے، پٹوں کے چھوٹے ہو جانے کی صورت میں اچھا نہیں ہوتا۔

نقصانات: بنانے اور اچھی طرح سوزوں بنانے میں مشکل، اس بچے کیلئے استعمال مشکل ہوتا ہے جس میں مختلف نقائص ہوں، بچہ یا والدین اتار سکتے ہیں اور ہو سکتا ہے دوبارہ استعمال نہ کریں۔

نقصانات: زخموں کا معائنہ کرنے، نہانے یا ورزش کیلئے آسانی سے نہیں اتارے جاسکتے۔ ہڈی گرم موسم میں زیادہ گرم ہوتے ہیں۔ مہنگے ہوتے ہیں۔ تبدیلی کیلئے کلینک یا بحالی مرکز جانا پڑتا ہے۔

کولہوں کے جوڑوں کا سکڑ جانا:

جب کولہوں کے جوڑ اس طرح سکڑ جائیں کہ ان آگے کی طرف مڑے رہتے ہیں تو ان کو سیدھا کرنا مشکل ہوتا ہے اور اس کے لئے خصوصی طریقوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

جب کولہوں کے جوڑ زیادہ عرصے تک اس جب کولہوں کے جوڑوں کو سکرے ہوئے پچھندہ نیچے کر کے اس ران کے نیچے گدیاں رکھیں تاکہ گھٹنوں پر طرح سکرے رہتے ہیں تو ان کیلئے اکثر زیادہ عرصہ نہیں گذرا ہوتا تو ان کو بعض دباؤ نہ پڑے اوقات بہتر حالت میں رکھنے اور بٹخوں پچاس طرح لیتا ہے کہ ایک بیٹک سے کولہوں کو نیچے کھینچا جاتا ہے۔ استعمال سے سیدھا کیا جاسکتا ہے۔ ہے۔



جتنا ممکن ہو پچہ زیادہ سے زیادہ وقت اس حالت میں گزارے اور اگر ممکن ہو تو رات کو بھی۔ گھٹنوں

بچے کا علاج کرتے ہوئے اس کی زندگی کو مزید دلچسپ بنایا جاسکتا ہے اگر ایسے فریم کا استعمال کیا جائے جس پر وہ حرکت کر سکے۔

(معیاری)

جوڑوں کو اس طرح پھیلانے میں اس بات کا خیال رکھیں کہ لینے سے بننے والے زخموں (خصوصاً گھٹنوں میں) کی روک تھام کی جائے اگر بچہ شکایت کرے تو پٹی کو تھوڑا ڈھیلا کریں۔ کھانے، نہانے، پاخانے اور ورزش کیلئے بچے کو کھول کر موزوں حالت میں لایا جاسکتا ہے۔ لیکن یہ بہتر ہوگا کہ چوبیس میں سے بیس گھنٹے پچہ اس طرح بندھا رہے۔



جس بچے کے کولہے کے جوڑ بہت زیادہ سکر گئے ہوں تو اس کو زادیے والے فریم کی ضرورت ہو سکتی ہے۔



اٹخ

کڑی کافریم

پٹا



چڑے یا دھات کے بنے ہوئے جوڑ جوتا گوا (کو سہارا

دیں

کڑی یا پائٹی ووڈ

جن بچوں کے

دونوں کولہوں میں مختلف زاویوں سے جوڑ سکر گئے ہوں تو ہانگوں کے دونوں ٹخوں کو مختلف زاویوں میں رکھا جاسکتا ہے۔

ہانگوں کے ٹخوں کو اس طرح رکھا جاتا ہے کہ رانوں پر کم مگر مسلسل دباؤ پڑتا رہے جب جوڑ رفتہ رفتہ سیدھے ہوتے ہیں تو ہانگوں کے ٹخوں کو اونچا کر کے یا جسم کے تختے کو نیچے کر کے زادیے تبدیل کیا جاسکتا ہے۔