

વ્યાજવહી આરોગ્ય સેવાઓ (CTS) શારીરિક વક્રિય છે, જે મધ્યમ જાનતંત્રને ઈજાને લીધે થયે છે, જે કોણીયે પહોંચ સુધી અને હાથસુધી સાંકડા થસત ઉપર હાથા કાંડામ જેને Carpal Tunnel કહે છે. જેવી નસ બેગદામંથી પસાટ થય છે તેવાંવાટ ત્યાવને લીધેથી ઈજાને સંવેદનશીલ થય છે. (RSI) અથ્થા ઈજાને વધે વાપથ્વાથી થય છે. જો આનો ઉપચય ન થય તે સત્તદયે અને હાથાં દુખાવાના લક્ષણો દેખાય છે. કાંડામ પડત ઉડા કાંણાના લક્ષણો જે કોણી અને ખંભ સુધી ફેલાય છે.

ઘણીવાટ કાંડામ પડત ઉડા કાંણાના લક્ષણોના વહેલા દેખાત ચનિ હોની નધિ ફળાત મટે વણાટ અથ્થા સપથ શનુ ભન થય છે. કાંડામ પડત ઉડા કાંણાના લક્ષણો છેવટે વસતુને મ્ક ક્મત પૂથ વક પકડવા અસમ્થ થકે છે અને નોંધ્માત્ત નળ્ળાઈ અને હાથ્થા સપ નાયુને બ્ગાડવા જે આપણી મધ્યમ જાનતંત્રી નધિંત થતિથય છે.



Carpal Tunnel Syndrome ઘણા લોકો મને છે કે કાંડામ પડત ઉડા કાંણાના લક્ષણો કમ્પ્યુટર કી બેથ ડની સાથે આવતુ છે. સારુ કહીયે તે Carpal Tunnel ને ઈજા અને બેજા મ્હત્ત વના જાનતંત્રમા થસત ઘણા સમ્યથી આબુબબુ પર મ્ળાયા છે, પણ ઘણી બ્ધી આંગળી કમ્પ્યુટરના કીબેથ ડ ઉપર ચલ્તયાથી આ બ્હુ મેટો પથ્થા ન પહેલા કથ્ત વધે ફેલાયો છે.

બ્ધે આખા શરીરત્ત્ત થ્થા કાથ્થો હોય અથ્થા વાંધવાટ થ્થે ત્યાવનુ પથ્થામ્ હોય, ઘણી Carpal Tunnel ને થ્થે ઈજા સહેલાઈથી થેકી શકાય છે અને સંપુથ્થે ઇાપણે બ્થેબ્થ કથ્થવા જો તેજલ્ ઈ જાણી શકાય. દથ્ ઈની આ નધિ ફળાત જે પથ્થુત્થેકવા અથ્થા બ્લવા, જે કાયમે પાછા ન આવી શકે તેમા જાનતંત્રને ઈજા અને હાથ્થા, કાંડાના અથ્થા શરીરના બેજા ભગોને ઈજા પહોચડે છે.

વ્યાજવહી આરોગ્ય સેવાઓ વ્યાજવહી સેવાઓ વ્યાજવહી સેવાઓ

- હાથાં અચ્ચટ અથ્થા ઝડ સંવેદના થ્થી, સાધથ્થાપણે ફક તઅંગુઠામં અને પહેલી ત્થા આંગળીમં.
- હાથ્થા કાંડા ઉપર અથ્થા કોણીયે પહોચ સુધી દથ્ અને શૂ થ્થુ અને કોઈકવાટ ખંભ, ગળુ અને છાતી અથ્થા પગ સુધી ફેલાવુ.
- મ્ક ઠીથી નાની વસતુ પકડવા અથ્થા ઝડપવા મ્શ્ કેલી થ્થી.

વ્યાજવહી આરોગ્ય સેવાઓ વ્યાજવહી સેવાઓ વ્યાજવહી સેવાઓ

સોથી સામન્ય પથ્થુત્થે કથ્થવા મટે હાથસીધે અથ્થા કોણીયે હાથ્થા કાંડા સુધી થેડો મ્કવો જોઈ, અને અંગુઠો વધે અથ્થા છામં છો કોણીયે પહોચ સુધી હોવો જોઈ. હાથઆગળ અથ્થા પાછળ કોણી સુધી વસિત્ત્તીતસમ્ય સુધી વાળીને જે carpal જાનતંત્રને દબણ લાવે છે. ટલે તે ત્તૂ કાંડુ અને હાથકામ કથ્થે વખતેજેટલો સીધે થખી શકો થખત શીખો.

જો ત્તૂ કામ તને વાંધવાટ હાથ્થી અથ્થા આંગળી થી કથ્થવાનુ કહે, તે તે વશિંથમ્લયો અને દથેક કલાકે ત્તથ કાંડાને અને હાથને કસથ્થ કથવો. જો તે ત્તથ કાથ્થયાલયના કીબેથ ડ ઉપર કામ કથ્થ હોય તે કાંડાના આધથ્થને વાપથે જે તને કૃત્તિ થિતેવાળવાથી થેકવા મટે મ્દ કથ્થે અને તે ખાત્તી કથે કે તે ટેબ્લ અને ખુશ્થીની ઉચઈ ત્તથી ઉચઈને ઘ્થાનમં થખી કથે છો. છેવટે જો Carpal Tunnel ના લક્ષણો દેખાવાનુ ચલુ થય તે દથ્ સાથેતે કામ નહી કથે. ક વચ્ચસાઈક નશિંથત્તુ નદિાન લયો અને તેણે આપેલ સલાહ મ્ળવો.