

जमा हुआ कंधा (फ्रोजन शोल्डर)



क्या उम्मीद रखें — और यह लंबा रास्ता है

फ्रोजन शोल्डर तीन दौर से गुजरता है:

- 1. जमने का दौर (2-9 महीने)** — दर्द बढ़ता है, अक्सर रात में सबसे ज्यादा, और हरकत धीरे-धीरे घटती जाती है।
- 2. जमा हुआ दौर (4-12 महीने)** — दर्द कम हो जाता है पर कंधा बहुत जकड़ा रहता है।
- 3. खुलने का दौर (6-24 महीने)** — हरकत धीरे-धीरे लौटती है।

लगभग सभी ठीक हो जाते हैं, पर इसमें 1 से 3 साल लगते हैं। यह शुरू से जान लेना जरूरी है — जल्दी ठीक होने की उम्मीद रखने वाले लोग ठीक उसी समय व्यायाम छोड़ देते हैं जब वे सबसे ज्यादा मायने रखते हैं।

मधुमेह वालों में यह ज्यादा होता है, और उनमें ज्यादा समय लेता है व ज्यादा जकड़ता है। शुगर का अच्छा नियंत्रण मदद करता है।

व्यायाम — थोड़ा-थोड़ा, बार-बार

- **दिन में 4 से 5 बार, हल्के हाथ से करें।** हर बार कुछ मिनट, एक बार लंबा और दर्दनाक सत्र करने से कहीं बेहतर।
- **पहले कंधे को 10 मिनट गरम सिकाई से गरम करें** — इससे खिंचाव कहीं ज्यादा असरदार होता है।
- **पेंडुलम:** मेज पर सहारा लेकर आगे झुकें, बाँह ढीली लटकाएँ, और उसे धीरे-धीरे छोटे गोल घुमाएँ व आगे-पीछे झुलाएँ।
- **दीवार पर उँगलियाँ चढ़ाना:** दीवार के सामने खड़े होकर उँगलियों से जितना ऊपर जा सकें चढ़ें, रोकें, फिर नीचे लाएँ।
- **पीठ के पीछे तौलिया खिंचाव:** दोनों हाथों से तौलिया पकड़कर प्रभावित बाँह को धीरे ऊपर खींचें।
- **छड़ी से घुमाव:** पीठ के बल लेटकर, दोनों हाथों में छड़ी लेकर प्रभावित बाँह को बाहर की ओर धकेलें।

दर्द वाले दौर से गुजरना

खिंचाव **हल्की तकलीफ तक** करें, तेज दर्द तक नहीं। दौरान और थोड़ी देर बाद हल्का दर्द अपेक्षित है; घंटों रहने वाला दर्द बताता है कि आपने ज्यादा जोर लगाया।

बाँह को तकिये पर सहारा देकर सोएँ, या अच्छी करवट लेटकर तकिया गले लगाएँ। रात का दर्द सबसे थकाने वाला हिस्सा है — हमें बताएँ, इसका इलाज है।

दर्द वाले दौर में **स्टेरॉयड इंजेक्शन** से अक्सर काफी आराम मिलता है और व्यायाम करना संभव हो जाता है। पर हरकत लौटाने का काम उसके बाद के व्यायाम ही करते हैं।

दर्द होता है इसलिए कंधा हिलाना बंद न करें। ठीक इसी तरह वह और जकड़ता है। हल्की, बार-बार और लगातार हरकत ही इसका इलाज है।

