

गोठलेला खांदा (फ्रोझन शोल्डर)



काय अपेक्षा ठेवावी — आणि हा लांबचा प्रवास आहे

गोठलेला खांदा तीन टप्प्यांतून जातो:

- 1. गोठण्याचा टप्पा (2-9 महिने)** — दुखणे वाढते, बहुधा रात्री सर्वाधिक, आणि हालचाल हळूहळू कमी होते.
- 2. गोठलेला टप्पा (4-12 महिने)** — दुखणे कमी होते पण खांदा खूप आखडलेला राहतो.
- 3. मोकळा होण्याचा टप्पा (6-24 महिने)** — हालचाल हळूहळू परत येते.

जवळजवळ सर्वजण बरे होतात, पण त्याला 1 ते 3 वर्षे लागतात. हे सुरुवातीलाच माहीत असणे महत्वाचे — लवकर बरे होण्याची अपेक्षा ठेवणारे लोक व्यायाम नेमके तेव्हाच सोडतात जेव्हा ते सर्वात जास्त महत्वाचे असतात.

मधुमेहीमध्ये हे जास्त होते, आणि त्यांच्यात जास्त काळ टिकते व जास्त आखडते. साखरेचे चांगले नियंत्रण मदत करते.

व्यायाम — थोडे थोडे, वारंवार

- **दिवसातून 4 ते 5 वेळा, सौम्यपणे करा.** प्रत्येक वेळी काही मिनिटे, हे एका लांब आणि वेदनादायक सत्रापेक्षा कितीतरी चांगले.
- **आधी खांदा 10 मिनिटे गरम शेकाने तापवा** — त्याने ताणणे कितीतरी परिणामकारक होते.
- **पेंडुलम:** टेबलाचा आधार घेऊन पुढे वाका, हात सैल लोंबू घा, आणि तो हळूहळू लहान गोलाकार व पुढे-मागे झुलवा.
- **भिंतीवर बोटे चढवणे:** भिंतीसमोर उभे राहून बोटांनी जितके वर जाता येईल तितके चढा, धरा, मग खाली आणा.
- **पाठीमागे टोंवेलचा ताण:** दोन्ही हातांनी टोंवेल धरून दुखत्या हाताला हळू वर ओढा.
- **काठीने फिरवणे:** पाठीवर झोपून, दोन्ही हातांत काठी घेऊन दुखरा हात बाहेरच्या दिशेने ढकला.

दुखत्या टप्प्यातून जाताना

ताण **सौम्य त्रासापर्यंत** घा, तीव्र वेदनेपर्यंत नाही. दरम्यान आणि थोड्या वेळाने हलके दुखणे अपेक्षित आहे; तासन्तास टिकणारे दुखणे म्हणजे तुम्ही जास्त जोर दिला.

हात उशीवर आधार देऊन झोपा, किंवा चांगल्या कुशीवर झोपून उशी कवटाळा. रात्रीचे दुखणे हा सर्वात थकवणारा भाग आहे — आम्हाला सांगा, त्यावर उपचार आहेत.

दुखत्या टप्प्यात **स्टेरॉईड इंजेक्शन** बहुधा बराच आराम देते आणि व्यायाम करणे शक्य होते. पण हालचाल परत आणण्याचे काम नंतरचे व्यायामच करतात.

दुखते म्हणून खांदा हलवणे बंद करू नका. नेमके त्यानेच तो अधिक आखडतो. सौम्य, वारंवार आणि सातत्यपूर्ण हालचाल हाच यावरचा उपचार आहे.

