

6 कसरतें

अँगड़ाई लेने की कुछ कसरतें तनी हुई मांसपेशियों को आराम दे सकती हैं। निम्नलिखित हाथ की कसरतें टीनोसायनोविटिस की रोकथाम में मदद कर सकती हैं।

[कसरत 1]

1. 5-10 क्षणों के लिए उंगलियों को जितना हो सके फैलाये और खींचें और उसके बाद धीरे से ढील दें;
2. 5-10 क्षणों के लिए मुट्टियों को जोर से जकड़ें और फिर ढील दें;
3. इस कसरत को 10 बार दोहराएँ।



[कसरत 2]

1. हथेली को आगे की ओर बढ़ाते हुए बाएँ बाजू को सीधा फैलाएँ। बाएँ हाथ का उपयोग करके दाईं हथेली को नरमी से पीछे की ओर खींचें। 5 क्षणों तक थामे रखें और फिर ढील दें;
2. बायाँ बाजू विस्तृत रहेगा, कलाई को नीचे की ओर मोड़ते हुए हथेली आपकी तरफ़ हो। नरमी से बाएँ हाथ का उपयोग करके बाएँ हाथ को पीछे की ओर खींचें। 5 क्षणों तक थामे रखें और फिर ढील दें;
3. दूसरी तरफ़ भी दोहराएँ।
4. इस कसरत को 5 बार दोहराएँ।



7 स्वस्थ जीवन शैली

- पर्याप्त नींद
- संतुलित आहार
- नियमित कसरत

इलाज

- आराम
- ठंडा / गर्म रोगापचार
- भौतिक रोगापचार
- व्यावसायिक रोगापचार
- औषधि
- गंभीर हालत में ऑपरेशन की जरूरत पड़ सकती है

हाथ या अग्र-बाहु की टीनोसायनोविटिस व्यावसायिक रोगों में से एक है जो कर्मचारी मुआवजा अध्यादेश के तहत मुआवजे के लिए निर्धारित हैं। अगर आपको शंका हो कि आप इस रोग से या फिर किसी भी और व्यावसायिक रोग से ग्रस्त हो गए हैं तो आप श्रम विभाग के व्यावसायिक स्वास्थ्य चिकित्सालयों में फ़ोन द्वारा या व्यक्तिगत तौर पर सलाह के लिये एपॉइंटमेंट ले सकते हैं।

श्रम विभाग के व्यावसायिक स्वास्थ्य चिकित्सालय

क्वुन टॉन्ग व्यावसायिक स्वास्थ्य चिकित्सालय

टेलीफोन: 2343 7133

फैनलिंग व्यावसायिक स्वास्थ्य चिकित्सालय

टेलीफोन: 3543 5701

पूछताछ सेवा

इस सूचना-पत्रक की पूछताछ या व्यावसायिक स्वास्थ्य मामलों पर सलाह के लिए निम्न माध्यमों से, श्रम विभाग की व्यावसायिक सुरक्षा और स्वास्थ्य शाखा से संपर्क करें:

टेलीफोन : 2852 4041

फैक्स : 2581 2049

ई-मेल : enquiry@labour.gov.hk

श्रम विभाग द्वारा दी जाने वाली सेवाओं और मुख्य श्रम कानून की जानकारी हमारी वेबसाइट <http://www.labour.gov.hk> पर भी प्राप्त की जा सकती है।

शिकायतें

अगर असुरक्षित कार्यस्थलों और कार्यप्रणालियों के बारे में आपकी कोई शिकायत है, तो कृपया श्रम विभाग के व्यावसायिक सुरक्षा और स्वास्थ्य शिकायत हॉटलाइन 25422172 पर कॉल करें। सभी शिकायतों को पूरी गोपनीयता के साथ रखा जाएगा।

श्रम विभाग द्वारा प्रकाशित

क्या आप टीनोसायनोविटिस के बारे में जानते हैं?



व्यावसायिक सुरक्षा और स्वास्थ्य शाखा
श्रम विभाग



टीनोसायनोविटिस क्या है?

स्नायु मांसपेशी को हड्डी से जोड़ता है। यह एक खोल द्वारा घिरा होता है जो सुरक्षा और चिकनाई प्रदान करता है ताकि यह खोल के अंदर मुक्त रूप से हिल सके। स्नायु की पुनरावृत्तीय या अत्यधिक गतिविधियां पट्टे और इसके खोल के बीच घिसाव पैदा कर सकती है जिसके परिणामस्वरूप आघातपूर्वक सूजन और जलन हो सकती है, जिसे टीनोसायनोविटिस कहते हैं।

कारण

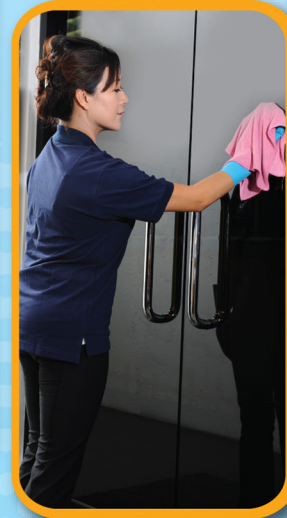
- तीव्र और पुनरावृत्तीय गतिविधि
- अनुपयुक्त मुद्रा में काम करना
- अचानक और अत्यधिक जोरदार तनाव
- लंबे समय तक एक ही प्रकार की कार्य मुद्रा बनाये रखना

चिह्न और लक्षण

प्रभावित हिस्सों में नरमी, सूजन, कमजोरी, ताप और कम गतिशीलता हो सकती है। अगर हालात गंभीर हों, रोजमर्रा की गतिविधियां और काम भी प्रभावित हो सकते हैं।

कौन से व्यवसायों को ज्यादा खतरा है?

कम्प्यूटर उपयोगकर्ता, बावर्ची, वेटर तथा महिला वेटर, सफाई कर्मचारी और जुड़ाई कर्मचारी इत्यादि।



बचाव के उपाय



1 तीव्र और पुनरावृत्तीय गतिविधियों से बचें या कम करें



2 उचित कार्य करने की मुद्रा

उचित औजार



4 अंतरायिक काम आवर्तन



5 नियमित आराम अवकाश