

6 व्यायाम गर्ने

तन्काउने व्यायामहरू गर्दा कडा मांसपेशीलाई आराम मिल्न सक्छ । निम्न हातका व्यायामहरूले टीनोसायनोविटिस हुनबाट रोकन मद्दत गर्न सक्छ ।

[व्यायाम 1]

1. औंलाहरूलाई 5 - 10 सेकेन्ड सम्म जति सकिन्छ त्यति फैलाउनुहोस् र तन्काउनुहोस् तथा त्यसपछि विस्तारै हल्का छोडिदिनुहोस्;
2. 5 - 10 सेकेन्ड सम्म मुठ्ठीलाई कसुहोस् र त्यसपछि हल्का छोडिदिनुहोस्;
3. यो व्यायामलाई 10 पटक सम्म दोहोराउनुहोस् ।



[व्यायाम 2]

1. हल्केला अगाडि फर्किने गरी दायाँ हात बाहिर र सिधा निकाल्नुहोस् । बायाँ हात प्रयोग गरेर दायाँ हल्केलालाई पछाडि तान्नुहोस् । 5 सेकेन्ड सम्म रोकेर राख्नुहोस् र त्यसपछि हल्का छोडिदिनुहोस्;
2. हल्केला आफूतिर फर्किने गरी नाडी तल राखी दायाँ हातलाई फैलाएर राखी राख्नुहोस् । विस्तारै बायाँ हात प्रयोग गरेर दायाँ हातलाई पछाडी तान्नुहोस् । 5 सेकेन्ड सम्म रोकेर राख्नुहोस् र त्यसपछि हल्का छोडिदिनुहोस्;
3. अर्को हातमा यस व्यायामलाई दोहोराउनुहोस्;
4. यो व्यायामलाई 5 पटक दोहोराउनुहोस् ।



7 स्वस्थ जीवनशैली

- पर्याप्त निद्रा
- सन्तुलित आहार
- नियमित व्यायाम

उपचार

- आराम
- चिसो / तातो उपचार
- फिजियोथेरापी
- पेशागत उपचार
- औषधि
- गम्भीर मामिलाहरूमा शल्यक्रिया आवश्यक हुनसक्छ

हात वा पाखुराको टीनोसायनोविटिस कामदारहरूको क्षतिपूर्ति अध्यादेश अन्तर्गत क्षतिपूर्तिको लागि निर्धारित गरेको पेशागत रोगहरू मध्येको एक रोग हो । यदि तपाईंलाई यो रोग वा अन्य कुनै पनि पेशा रोग लागेको शंका लागेमा तपाईंलाई श्रम विभागको पेशागत स्वास्थ्य क्लिनिकमा परामर्शको लागि फोन गर्न वा स्वयं गएर समय मिलाउन स्वागत छ ।

श्रम विभागको पेशागत स्वास्थ्य क्लिनिकहरू

क्वुन टोंग पेशागत स्वास्थ्य
क्लिनिक: 2343 7133

फानलिंग पेशागत स्वास्थ्य
क्लिनिक : 3543 5701

सोधपूछ सेवा

यस पर्चा वा पेशागत स्वास्थ्य मामिला सम्बन्धी सल्लाह बारे सोधपूछको लागि कृपया श्रम विभागको पेशागत सुरक्षा तथा स्वास्थ्य शाखामा सम्पर्क गर्नुहोस्:

टेलिफोन: 2852 4041

फ्याक्स : 2581 2049

इमेल : enquiry@labour.gov.hk

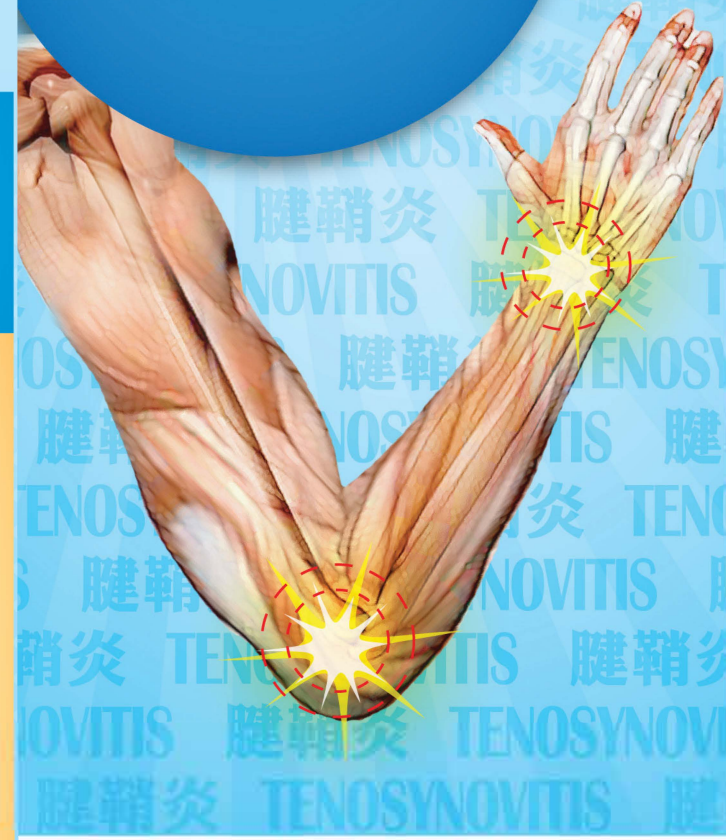
श्रम विभागले प्रदान गर्ने सेवाहरू तथा अन्य मुख्य श्रम कानून बारेको जानकारी हाम्रो वेबसाइट <http://www.labour.gov.hk> मा पनि पाउन सकिन्छ ।

उजुरीहरू

यदि असुरक्षित कार्यस्थल तथा पद्धति बारेमा तपाईंको कुनै पनि गुनासो वा उजुरी छ भने कृपया श्रम विभागको पेशागत सुरक्षा तथा स्वास्थ्य उजुरी हटलाइनलाई 2542 2172 मा फोन गर्नुहोस् । सबै उजुरीहरूलाई पूर्ण गोपनीयताका साथ हेरिनेछ ।

श्रम विभागद्वारा प्रकाशित

के तपाईंलाई
टीनोसायनोविटिस बारे थाहा छ ?



पेशागत सुरक्षा तथा स्वास्थ्य शाखा
श्रम विभाग



टीनोसायनोविटिस के हो ?

टेण्डन (एक प्रकारको नशा) ले मांसपेशीलाई हड्डीसँग जोड्दछ । यसलाई एउटा आवरणले घेरेको हुन्छ जसले सुरक्षा तथा चिल्लोपन प्रदान गर्छ । ताकि आवरण भित्र यो स्वतन्त्र रूपले चल्न सकोस् । टेण्डनलाई घरिघरि वा अत्यधिक चलाउँदा टेण्डन तथा यसको आवरण बीच घर्षण भइ चोटपटकको कारण गम्भीर तरिकाले मुन्निन जान्छ जसलाई टीनोसायनोविटिस भनिन्छ ।

कारणहरू

- तीव्र तथा दोहोरिने गतिविधि
- अनुपयुक्त मुद्रामा काम गर्दा
- अचानक तथा अत्यधिक बल लगाएर परिश्रम गर्दा
- लामो समयसम्म एउटै मुद्रामा काम गरिरहँदा

संकेत तथा लक्षणहरू

प्रभावित भागमा पीडा हुने, सुन्निने, कमजोरी हुने, तातो हुने र गतिशीलता कम हुनसक्छ । यदि अवस्था गम्भीर भएमा दैनिक क्रियाकलाप र कामलाई पनि प्रभावित पार्न सक्छ ।

कुन-कुन पेशाहरूमा जोखिम धेरै हुन्छन् ?

कम्प्यूटर प्रयोगकर्ता, भान्से, वेटर तथा वेट्रेस, सरसफाइ तथा जडान गर्ने कामदारहरू आदि



रोकथामका उपायहरू



1 तीव्र तथा दोहोरिने गतिविधिहरू गर्नबाट बच्ने वा कम गर्ने



3 उचित औजारहरू प्रयोग गर्ने



2 काम गर्दा थरीरलाई सहि मुद्रामा राख्ने



4 पालैपालो गरी काम गर्ने



5 नियमित विश्राम लिने