

6 ورزشیں

کچھ لچک پذیر ورزشیں کھجے ہوئے پتھوں کو آرام دے سکتی ہیں۔ مندرجہ ذیل باتھ کی ورزشیں ٹینوسائینوٹس سے بچاؤ میں مدد کر سکتی ہیں۔

ورزش 1

1. انگلیوں کو جس حد تک ممکن ہو 10 - 5 سیکنڈ پھیلائیں اور تنک لگائیں، اور پھر ابستہ ابستہ ڈھیلا چھوڑ دیں؛
2. مضبوطی سے 10 - 5 سیکنڈ مٹھی بند کریں اور پھر ڈھیلا چھوڑ دیں؛
3. اس ورزش کو 10 مرتبہ دہرائیں؛



ورزش 2

1. دائیں بازو کو سیدھا کریں اسے کہ ہتھیلی کا رخ آگے کی طرف ہو۔ پھر دائیں ہتھیلی کو ہلکا سا اپنی طرف دبانے کے لیے بائیں ہاتھ استعمال کریں۔ اس حالت میں 5 سیکنڈ رکھیں اور پھر ڈھیلا چھوڑ دیں؛
2. دائیں بازو کو پھیلائے رکھیں، کلانی نیچے کی طرف ہتھیلی کا رخ آپ کی طرف۔ دائیں ہاتھ کو ہلکا سا اپنی طرف دبانے کے لیے بائیں ہاتھ استعمال کریں۔ اس حالت میں 5 سیکنڈ رکھیں اور پھر ڈھیلا چھوڑ دیں؛
3. مخالف سمت میں دہرائیں؛
4. اس ورزش کو 5 مرتبہ دہرائیں۔



7

- مناسب نیند
- متوازن خوراک
- باقاعدگی سے ورزش

علاج

- آرام
- سرد/ گرم تھراپی
- فزیو تھراپی
- پیشہ ورانہ تھراپی
- ادویات
- انتہائی نوعیت کے کیسوں کے لیے ہوسکتا ہے سرجری کی ضرورت پڑے

باتھ یا آستین کی ٹینوسائینوٹس پیشہ ورانہ بیماریوں میں سے ایک ہے یہ ملازمین کے معاوضہ کے ضابطہ کے تحت معاوضہ کے لیے تجویز کی گئی ہے۔ اگر آپ کو خدشہ ہو کہ آپ کو یہ بیماری یا دیگر کوئی پیشہ ورانہ بیماری لگ گئی ہے، تو آپ کو لیبر ڈیپارٹمنٹ کے پیشہ ورانہ صحت کے کلینکوں میں بذریعہ فون یا بذات خود اگر مشاورت کے لیے اپائنٹمنٹ بل کرنے کی دعوت دی جاتی ہے۔

لیبر ڈیپارٹمنٹ کے پیشہ ورانہ صحت کے کلینک

کن تھنگ پیشہ ورانہ صحت کا کلینک

ٹیلی فون 2343 7133

فلنگ پیشہ ورانہ صحت کا کلینک

ٹیلی فون 3543 5701

انکوائری کی سہولت

اس کتابچے یا پیشہ ورانہ صحت کے معاملات کے بارے میں مشورہ کے سلسلے میں انکوائری کے لیے، برائے مہربانی لیبر ڈیپارٹمنٹ کی پیشہ ورانہ حفاظت اور صحت برانچ سے ان ذرائع سے رابطہ کریں:

ٹیلی فون: 2852 4041

فیکس: 2581 2049

ای میل: enquiry@labour.gov.hk

لیبر ڈیپارٹمنٹ کی طرف سے پیش کی جانے والی خدمات اور ایم لیبر قانون سازی کے بارے میں معلومات ہماری ویب سائٹ: www.labour.gov.hk پر بھی تلاش کی جاسکتی ہے

شکایات

اگر آپ غیر محفوظ کام کرنے کی جگہ اور طریقہ کار کے بارے میں شکایات کرنا چاہتے ہیں، برائے مہربانی لیبر ڈیپارٹمنٹ کی پیشہ ورانہ حفاظت اور صحت شکایات کی ہاٹ لائن 2542 2172 پر کال کریں۔ تمام شکایات پر مکمل رازداری سے عمل درآمد کیا جائے گا۔

لیبر ڈیپارٹمنٹ کی طرف سے شائع کردہ

کیا آپ جانتے ہیں ٹینوسائینوٹس؟



پیشہ ورانہ حفاظت اور صحت برانچ

لیبر ڈیپارٹمنٹ



کن پیشوں میں زیادہ خطرہ ہے؟

کمپیوٹر استعمال کرنے والے، باورچی، بیرے اور ملازمہ، صفائی کرنے والے کارکن اور پرزہ بندی کرنے والے کارکن وغیرہ۔

ٹینوسائینو وٹس کیا ہے؟

ایک ٹینٹن پٹھے کو ہڈی سے جوڑتا ہے۔ یہ ایک خول سے گھرا ہوتا ہے جو حفاظت اور چکنائی مہیا کرتا ہے تاکہ یہ خول کے اندر ازادانہ حرکت کرسکے۔ ٹینٹن کی متواتر یا اضافی حرکات ٹینٹن اور اس کے خول کے درمیان رگڑ کا باعث بن سکتی ہیں جس کا نتیجہ پریشان کن سوزش ہو سکتا ہے، جس کو ٹینوسائینو وٹس کہتے ہیں۔

وجوہات

- تیز اور متواتر حرکت
- بے ہنگم حالت میں کام کرنا
- اچانک اور بہت زیادہ قوت سے بھرپور مشقت
- کام کرنے کی ایک ہی حالت کو لمبے وقفے تک برقرار رکھنا

نشانیوں اور علامات

متاثرہ حصوں میں ٹیسس، سوجن، کمزوری، حدت اور حرکت میں کمی واقع ہو سکتی ہیں۔ اگر حالت انتہائی سنگین ہے، تو روزمرہ سرگرمیاں اور کام بھی متاثر ہو سکتا ہے۔



تیز اور متواتر حرکات سے گریز کریں یا انہیں کم کریں



کام کرنے کی موزوں حالتیں



مناسب اوزار



وقفوں وقفوں سے کام میں ردوبدل



متواتر آرام کے وقفے