जानकारी और व्यायाम

सबएक्रोमियल कंधे का दर्द

Subacromial Shoulder Pain

डॉ. आदित्य मलिक
FRCS (Tr&Orth) Edinburgh
drdityamalik.com

सबएक्रोमियल दर्द कंधे के दर्द का सबसे आम कारण है। यह पर्चा इस स्थिति को समझाता है, और तीन सरल व्यायाम बताता है, जिन्हें नियमित रूप से करने पर अधिकांश लोग ठीक हो जाते हैं।

कितनी बार	हर व्यायाम	आराम	सुधार
सप्ताह में ६ दिन	८-८ बार के ३ सेट	१ मिनट	६–१२ सप्ताह में

सबएक्रोमियल दर्द को समझना

रोटेटर कफ टेंडनों का एक समूह है, जो बाँह हिलाते समय कंधे के जोड़ को स्थिर रखता है। जहाँ ये टेंडन कंधे की ऊपरी हड्डी के उभरे हिस्से (एक्रोमियन) के नीचे से गुज़रते हैं, वहाँ इनमें और इनके आसपास के ऊतकों में जलन और दर्द हो सकता है। इसी को सबएक्रोमियल दर्द कहते हैं। इसे रोटेटर कफ टेंडिनोपैथी या शोल्डर इम्पिंजमेंट भी कहा जाता है।

इसमें कंधे और बाँह के ऊपरी हिस्से में दर्द होता है, जो नीचे बाँह तक, या ऊपर गर्दन और कंधे की पिछली हड्डी की ओर फैल सकता है। बाँह को शरीर से दूर उठाने, हाथ ऊपर ले जाने, या हाथ को पीठ के पीछे ले जाने पर दर्द आमतौर पर बढ़ता है। यह धीरे-धीरे शुरू हो सकता है, या कंधे से सामान्य से बहुत अधिक काम लेने के बाद जल्दी भी।

शोध बताते हैं कि सही व्यायाम, नियमित रूप से करने पर, एक प्रभावी इलाज हैं। इन्हें जारी रखने वाले अधिकांश लोग ठीक हो जाते हैं, और उन्हें इंजेक्शन या ऑपरेशन की ज़रूरत नहीं पड़ती।

रोज़मर्रा के सुझाव

- कंधे का उपयोग करते रहें: मांसपेशियों को हरकत चाहिए, और उसे पूरी तरह आराम देने से वे कमज़ोर होती हैं।
- यदि दर्द से नींद में बाधा हो, तो बाँह को तकिये पर टिकाएँ, और पीठ के पीछे एक लपेटा हुआ तकिया रखें, ताकि आप दर्द वाली करवट न लुढ़कें।
- चीज़ों तक पहुँचने के लिए हाथ फैलाने के बजाय, उनके पास जाएँ।
- सामान्य व्यायाम जारी रखें। सप्ताह में तीन बार २० मिनट की तेज़ सैर भी ठीक होने में मदद करती है।

दर्द कम करने के उपाय

- व्यायाम से पहले गुनगुने पानी से नहाने, या गर्म सिकाई करने से कंधे को आराम मिल सकता है।
- ठंडी सिकाई, जैसे पतले तौलिये में लपेटा हुआ आइस पैक, दर्द कम करने में मदद करती है।
- डॉक्टर की सलाह के अनुसार ली गई दर्द निवारक दवाएँ व्यायाम जारी रखना आसान बना सकती हैं।
- यदि दर्द के कारण व्यायाम न हो पा रहे हों, तो क्लिनिक में पूछें कि क्या इंजेक्शन से मदद मिलेगी।

> **यदि दर्द के कारण व्यायाम नहीं हो पा रहे हों, या कंधे को लेकर कोई चिंता हो, तो क्लिनिक से संपर्क करें: +91 99197 03477**

शुरू करने से पहले

- केवल तभी शुरू करें जब डॉ. मलिक या आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट ने कहा हो।
- शुरू में आप बाँह को शायद थोड़ा ही हिला पाएँ। समय के साथ इसमें सुधार होगा।
- व्यायाम करते समय दर्द का थोड़ा बढ़ना ठीक है, बशर्ते वह ३० मिनट में शांत हो जाए और अगले दिन न बढ़े। यदि बढ़े, तो अगली बार दोहराव कम करें, और फिर धीरे-धीरे बढ़ाएँ।
- यदि दर्द अचानक बढ़े या तबीयत ठीक न लगे, तो व्यायाम रोक दें और क्लिनिक से संपर्क करें।
- यह पर्चा व्यक्तिगत सलाह का विकल्प नहीं है। यदि इसमें और क्लिनिक की सलाह में अंतर हो, तो क्लिनिक की सलाह मानें।

तीन व्यायाम

हर व्यायाम ८-८ बार के ३ सेट में करें, और सेटों के बीच एक मिनट आराम करें। आप इनमें से दो से शुरू कर सकते हैं, और आत्मविश्वास आने पर तीसरा जोड़ सकते हैं।

०१ दीवार पर हाथ सरकाना

बाँह को ऊपर उठाना, जबकि दीवार उसका कुछ वज़न संभाले।

१. एक चिकनी दीवार की ओर मुँह करके खड़े हों। हाथों के नीचे एक छोटा कपड़ा रखें, या हाथों में साफ़ मोज़े पहन लें, ताकि हाथ आसानी से सरकें।
२. हथेलियों के छोटी उँगली वाले किनारे दीवार पर टिकाएँ, अँगूठे आपकी ओर रहें।
३. दीवार की ओर एक कदम बढ़ाते हुए उस पर हल्का दबाव दें, और हाथों को जितना हो सके ऊपर सरकाएँ।
४. ढीला छोड़ें, और हाथों को सरकाते हुए वापस नीचे ले आएँ।

दोहराव	आराम	अगला कदम
८-८ बार के ३ सेट	सेटों के बीच १ मिनट	बिना दीवार के, हल्का वज़न लेकर

०२ दीवार पर पुश-अप

कंधे और कंधे की पिछली हड्डी के आसपास की मांसपेशियों की ताक़त बढ़ाना।

१. दीवार की ओर मुँह करके खड़े हों, और हाथ कंधे की ऊँचाई पर दीवार पर रखें — कंधों से थोड़ा अधिक फ़ासले पर, उँगलियाँ थोड़ी बाहर की ओर।
२. कोहनियाँ कंधों से नीचे रखें।
३. शरीर को सीधा और तना हुआ रखते हुए, कोहनियाँ मोड़कर दीवार की ओर झुकें, फिर धकेलकर वापस आएँ।

दोहराव	आराम	अगला कदम
८-८ बार के ३ सेट	सेटों के बीच १ मिनट	पैर दीवार से और दूर रखें

०३ बाँह को ऊपर की ओर घुमाना

रोटेटर कफ की ताक़त बढ़ाना, जो बाँह को बाहर की ओर घुमाता है।

१. मेज़ के पास सीधे बैठें। बाँह मेज़ पर टिकाएँ, और कोहनी को एक लपेटे हुए तौलिये पर, कंधे से थोड़ा नीचे की ऊँचाई पर रखें।
२. हल्की मुट्ठी बनाएँ, और कोहनी मुड़ी रखते हुए बाँह के निचले हिस्से को तब तक घुमाएँ, जब तक वह ऊपर की ओर न हो जाए।
३. धीरे-धीरे वापस लाएँ, और ढीला छोड़ें।
४. जब यह आसान लगे, तो हाथ में वज़न लें: ०.५ किलो (पानी से भरी ५०० मि.ली. की बोतल) से शुरू करें, और आसान होने पर १ किलो, फिर १.५ किलो, फिर २ किलो तक बढ़ाएँ।

दोहराव	आराम	वज़न
८-८ बार के ३ सेट	सेटों के बीच १ मिनट	०.५ किलो से २ किलो तक

व्यायाम को सफल बनाने के लिए

- व्यायाम को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएँ, ऐसे समय पर जब आप जल्दी में न हों और पूरा ध्यान दे सकें।
- सप्ताह में छह दिन व्यायाम करें, और एक दिन आराम। ठीक होने के लिए सप्ताह में कम से कम चार दिन व्यायाम करना ज़रूरी है।
- व्यायाम की एक डायरी रखें और उसमें अपने दोहराव लिखें, ताकि आप अपनी प्रगति देख सकें।
- यदि कोई एक हरकत ख़ास तौर पर दर्द देती है, तो सुधार परखने के लिए उसे सप्ताह में एक बार आज़माएँ।

क्या उम्मीद करें

बदलाव महसूस होने में ६ सप्ताह लग सकते हैं, इसलिए व्यायाम जारी रखें। अधिकांश लोगों का कंधा ६ से १२ सप्ताह के भीतर बेहतर महसूस होने लगता है।

यदि कंधे में सुधार न हो रहा हो, या व्यायाम के बावजूद दर्द बढ़ता जाए, तो क्लिनिक से संपर्क करें।

प्रकाशित: सितंबर २०२६ · डॉ. आदित्य मलिक की देखरेख में मरीज़ों के लिए। यह व्यक्तिगत चिकित्सकीय सलाह का विकल्प नहीं है। · Medanta Noida & Medanta Defence Colony · +91 99197 03477 · dradityamalik.com