

ٹیمپورو مینڈبلر جوڑ کے امراض (TMD) — غذائی ہدایات

حصہ اول: جبڑے کے جوڑ اور عضلات کے بوجھ کو کم کرنے کے لیے مفید و ممنوع غذاؤں کا چارٹ

مریضوں کے لیے تفصیلی غذائی چارٹ (Diet for TMD Patients)

خوراک کا زمرہ	تجویز کردہ غذائیں (مفید و نرم)	غیر تجویز کردہ غذائیں (پرہیز لازم ہے)
ڈبل روٹی / بیکری	براؤن یا سفید نرم ڈبل روٹی (کنارے اتار کر) اور نرم بن / رولز۔	سخت باگیٹ (Baguettes)، بیگلز (Bagels) اور سخت رولز۔
میٹھا جات (Desserts)	تمام اقسام کے نرم پڈنگ، کسٹرڈ، کھیر اور جیلی۔	سخت، خستہ یا دیر تک چبانے والے میٹھے پکوان۔
ڈیری اور انڈے	کائیج پنیر (نرم پنیر)، دودھ، آئس کریم اور ابلے / پھینٹے ہوئے نرم انڈے۔	سخت پنیر یا زیادہ چبانے والی سخت ڈیری اشیاء۔
مچھلی (Fish)	ہر قسم کی اچھی طرح پکی ہوئی، نرم اور کانٹوں سے پاک مچھلی۔	خشک، کڑک یا سخت تلی ہوئی مچھلی۔
پھل (Fruits)	ڈبہ بند یا پکے ہوئے نرم پھل؛ خربوزہ، کیلا، سیب وغیرہ (باریک قاشوں میں کاٹ کر)۔	سالم سیب یا دیگر سخت پھل دانتوں سے کاٹ کر کھانا۔
مشروبات و سیال غذا	تمام اقسام کے مشروبات؛ مقوی مائع غذائیں (Liquid شیکس) انتہائی مفید ہیں۔ / Meals	ایسے مشروبات جن میں سخت برف کے ٹکڑے چبانے پڑیں۔
گوشت (Meats)	آسانی سے چبایا جانے والا نرم گوشت، جیسے باریک قیمہ اور مرغی کا نرم گوشت۔	اسٹیک (Steak) یا کوئی بھی ایسا گوشت جسے چبانے میں زیادہ مشقت درکار ہو۔
متفرق اشیاء	بلینڈر میں تیار کردہ مقوی آمیزے (مثلاً ملک شیک، پھلوں یا سبزیوں کی اسموتھیز)۔	سخت یا چپکنے والی ٹافیاں / مٹھائیاں اور چیونگم (بیل گم)۔
پاستا / نوڈلز	اچھی طرح اہلا اور پکا ہوا نرم پاستا، نوڈلز یا میکرونی۔	ادھ پکا، کچا یا سخت پاستا۔
سوپ (Soups)	ہر قسم کے یخنی، دالوں کے سوپ اور غذائیت سے بھرپور سیال سوپ۔	سوپ میں موجود سخت ٹکڑے یا سخت روٹی (Croutons)۔
آلو (Potatoes)	میشڈ (مسالے ہوئے)، بیک کیے ہوئے یا ابلے ہوئے نرم آلو۔	سخت تلے ہوئے آلو، فرائز یا خستہ چپس۔
سبزییاں (Vegetables)	تمام پکی ہوئی تازہ، منجمد یا ڈبہ بند نرم سبزییاں۔	کچی سخت سبزییاں (مثلاً گاجر، مولی، کھیرا) اور چھلی / بھٹا۔

ٹیمپورو مینڈبلر جوڑ کے امراض (TMD) — عمومی احتیاطی تدابیر

حصہ دوم: روزمرہ معمولات کے لیے بنیادی طبی مشورے اور احتیاطیں

عمومی طبی ہدایات برائے مریض (General Advice)

۱ خوراک کو باریک ٹکڑوں میں کاٹیں: تمام کھانوں کو چھوٹے اور لقمہ نما ٹکڑوں میں کاٹ کر کھائیں۔ منہ کو ضرورت سے زیادہ چوڑا ہرگز نہ کھولیں۔

۲ سخت اور طویل چبانے والی غذاؤں سے سختی سے گریز کریں: ڈبل روٹی کے سخت کنارے، سخت گوشت، کچی سبزیوں، چیونگم یا کوئی بھی ایسی چیز جسے دیر تک چبانا پڑے، ہرگز استعمال نہ کریں۔

۳ سامنے کے دانتوں سے مت کاٹیں: سامنے والے دانتوں سے خوراک کو توڑنے یا کاٹنے سے گریز کریں، بالخصوص منہ کو بڑا کھول کر (جیسے سالم سبب دانتوں سے کاٹنا)۔

۴ گرم اور ٹھنڈی ٹکڑ کا عمل (Hot & Cold Compresses): گرم پانی کی بوتل کو تولیے میں لپیٹ کر ۵ منٹ کے لیے متاثرہ جوڑ پر رکھیں؛ اس کے فوراً بعد تولیے میں لپٹے ہوئے منجمد مٹر یا آئس پیک کو ۱ منٹ کے لیے لگائیں۔ یہ پورا عمل دن میں ۲ سے ۳ مرتبہ دہرائیں۔

۵ ورم کش جیل (Anti-inflammatory Gel) کی مالش: کان کے عین سامنے جبڑے کے جوڑ پر ورم کش جیل لگا کر ہلکے ہاتھ سے مالش کریں۔ ان ادویات میں آئبوپروفین شامل ہوتی ہے جو نرم بافتوں میں جذب ہو کر سوجن اور درد دور کرتی ہے، جبکہ بعض مصنوعات میں لیوومنٹھول (Levomenthol) بھی ہوتا ہے جو دورانِ خون کو متحرک کرتا ہے۔

۶ جبڑے کو زیادہ سے زیادہ آرام دیں: جبڑے کی اضافی اور غیر ضروری حرکات کو حتی الامکان محدود اور پرسکون رکھیں۔

۷ ورزشی پروگرام کا موزوں وقت: جبڑے کا درد مکمل ختم ہو جانے کے بعد ہی ورزشی پروگرام شروع کیا جا سکتا ہے، لیکن یہ صرف اور صرف اپنے معالج کی براہِ راست ہدایت و مشورے پر ہی کریں۔

۸ کھنچاؤ کی صورت میں منہ پر زبردستی دباؤ نہ ڈالیں: اگر آپ کو جبڑے کی حرکت میں تنگی، کھنچاؤ یا رکاوٹ محسوس ہو تو منہ کو زبردستی چوڑا کھولنے کی بار بار کوشش مت کریں۔

۹ جیڑا جکڑے جانے (Lock) کی صورت میں زبردستی نہ کریں: اگر جیڑا جکڑا ہوا یا بند محسوس ہو تو اسے زبردستی اور جھٹکے کے ساتھ کھولنے کی کوشش ہرگز نہ کریں اور فوری طور پر اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

ٹیمپورو مینڈبلر جوڑ کے امراض (TMD) — ورزشی پروگرام

حصہ سوم: جبڑے کے عضلات کو متحرک و لچکدار بنانے کے لیے بحالی کی مشقیں

⚠ اہم طبی انتباہ: یہ ورزشی پروگرام صرف اور صرف اپنے معالج / فزیوتھراپسٹ کے باقاعدہ مشورے کے بعد ہی شروع کریں۔

۱. عمودی حرکت کی مشق (Vertical Movement)

اپنا ہاتھ ٹھوڑی کے نیچے رکھیے۔ منہ کو اس کی آدھی گنجائش تک کھولیے۔ اب ہاتھ کی مدد سے منہ کو اوپر بند کرنے کی کوشش کیجیے لیکن جبڑے کے زور سے اس حرکت کے خلاف پوری مزاحمت کیجیے۔ اس پوزیشن کو ۱۰ سیکنڈ تک برقرار رکھیے۔ پھر ڈھیلا چھوڑیے اور یہ عمل ۵ مرتبہ دہرائیے۔

۲. اطراف / پہلو کی حرکات کی مشقیں (Lateral Movement)

پہلو کی مزاحمتی مشق: اپنا ہاتھ ٹھوڑی کے اس رخ پر رکھیے جو متاثرہ جوڑ کے مخالف ہو۔ جبڑے کو ہاتھ کی سمت حرکت دیجیے۔ اب ہاتھ سے جبڑے کو واپس درمیان میں دھکیلنے کی کوشش کیجیے جبکہ جبڑے کے زور سے اس دباؤ کے خلاف بھرپور مزاحمت کیجیے۔ اس حالت کو ۱۰ سیکنڈ تک قائم رکھیے۔ ڈھیلا چھوڑیے اور ۵ مرتبہ دہرائیے۔

آئینے کے سامنے سیدھ کی مشق: آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر منہ کو آسانی اور آرام کے دائرے میں پورا کھولیں اور بند کیجیے۔ اگر جبڑا کسی ایک طرف ٹیڑھا ہوتا محسوس ہو، تو دونوں ہاتھوں کو جبڑے کے دونوں اطراف رکھ کر ہلکا متوازن دباؤ دیجیے تاکہ نچلا جبڑا بالکل سیدھی لکیر میں کھل سکے۔ یہ مشق ۵ مرتبہ دہرائیے۔

زبان کی پوزیشن کی مشق: منہ ہلکا سا کھول کر اپنی زبان کو متاثرہ جوڑ کی مخالف سمت والے اوپر کے دانتوں کے بیرونی حصے پر لگائیے۔ اس حالت میں ۱۰ سیکنڈ تک رکھیے۔ پرسکون ہو جائیے اور ۵ مرتبہ دہرائیے۔

۳. جبڑے کو آگے لانے کی مشق (Protrusive Movement)

زبان دبانے والی لکڑی کی پٹی (Tongue Spatula) یا کوئی بھی چپٹی اور محفوظ چیز (جیسے چمچ کا دستہ) اوپر اور نیچے کے دانتوں کے درمیان تقریباً ۴۵° درجے کے زاویے پر نیچے کی طرف رکھیے، اس دوران دانت معمولی سے کھلے ہوں۔ نچلے جبڑے کو اس پٹی کے ساتھ زیادہ سے زیادہ آگے کی طرف دھکیلیے۔ دھیان رہے کہ جبڑا بالکل سیدھا آگے جائے اور دائیں بائیں نہ مڑے۔ اس پوزیشن کو ۱۰ سیکنڈ روکیے۔ آرام دیجیے اور ۵ مرتبہ دہرائیے۔

ورزشی معمولات کی لازمی ہدایات:

- ہر ورزش روزانہ صبح اور رات کے وقت انجام دیں۔ صبح کے وقت کی ورزش خاص طور پر بہت اہم ہے۔
- شروع میں ہر ورزش کو تقریباً ایک منٹ تک کیجیے، پھر رفتہ رفتہ وقت میں اضافہ کیجیے۔
- مشق کو اپنی عام راحت کی حد سے معمولی سا آگے بڑھ کر کریں، لیکن اتنی شدت سے نہ کریں کہ شدید درد شروع ہو جائے۔
- جبڑے کی حرکات محدود ہو جانے کی وجہ سے اس کی مکمل بحالی میں وقت درکار ہوتا ہے؛ تسلسل اور صبر برقرار رکھیں۔