



**Pain, Arthritis, Spine, Stroke and Paralysis  
Care, Rehabilitation and Research  
&  
Interventions For Regeneration (PRP, Prolo & Stem cell)  
(Centre For Advanced Pain Management & Restoring Functions)**

**ডাঃ মোঃ নূরুল হক মিয়া**

এম বি বি এস (সিএমসি), বি সি এস (স্বাস্থ্য)  
এফ সি পি এস (ফিজিক্যাল মেডিসিন এন্ড রিহ্যাবিলিটেশন)  
এম ডি (ফিজিক্যাল মেডিসিন এন্ড রিহ্যাবিলিটেশন); বিএসএমএমইউ  
লিয়েন-আই-নান ফাউন্ডেশন স্কলার, ন্যাশনাল তাইওয়ান ইউনিভার্সিটি হসপিটাল, তাইওয়ান  
পোস্ট ডক্টরাল বিশেষায়িত ট্রেনিং- ডায়াগনস্টিক নিউরো মাস্কুলোস্কেলিটাল অস্ট্রোসাউন্ড, অস্ট্রোসাউন্ড ও  
সি-আরবি গাইডেড স্পাইন ও জয়েন্ট ইন্জেকশন; অস্ট্রোসাউন্ড গাইডেড নার্স হাইড্রোডিসেকশন, অর্ধোব্যায়োস্কোপিক  
পি.আর.পি, স্টেমসেল ও প্রোলোথেরাপি) তাইওয়ান, ইন্ডিয়া, ফিলিপাইনস, সিঙ্গাপুর, কাতার, ইন্দোনেশিয়া  
প্রাকটিস মোবার, আমেরিকান সোসাইটি অব রিজেনারেসিভ মেডিসিন  
ক্লিনিক্যাল ও ইন্টারভেনশনাল ফিজিয়থিস্ট এন্ড রিউমেটিক ডিজিজ স্পেশালিষ্ট  
সহকারী অধ্যাপক ও বিভাগীয় প্রধান, ফিজিক্যাল মেডিসিন এন্ড রিহ্যাবিলিটেশন বিভাগ  
শের-ই-বাংলা মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল, বরিশাল। ☎ 01845-749617

পেইন মেডিসিন, বাত রোগ, ব্যথা, জয়েন্ট ও মেরুদণ্ড রোগ, স্পোর্টস ইনজুরি ও অর্থোপেডিক মেডিসিন, স্ট্রোক ও প্যারালিসিস রিহ্যাব, পিঅরপি এন্ড স্টেম সেল থেরাপি বিশেষজ্ঞ

Name: **MR. SHOABUR RAHAMAN** Age: **28 Years**

Gender: **Male**

Date: **31/08/2024**

ID: **31082422**

**Presenting complaints and Clinical Dx:**

- ? Monoarthritis Lt Knee
- ? IDK LT → 2° OAum.

**Examination findings:**

- BP: 120/80 mm Hg

**Investigations:**

- CBC with ESR
- RBS with CUS
- S. Creatinine
- CRP
- X-Ray Lt. Knee AP in standing, lateral view with the knee half-flexed & skyline view
- PLEASE LESS 25%

**Orthosis/Assistive Device**

- Use Hinge Knee brace

NAM

**Physical Agent & Therapeutic Exercise:**

- Quad set (Isometric)/wall slide / Seated or Supine SLR (300-)
- Isometric Quadriceps strengthening exercise including VM

SLR → 10m  
+9FT

**Follow-up and Advices:**

- ৩ সপ্তাহ পরে দেখা করবেন

**Rx**

- Cap. Indomet SR 75 mg  
1+0+1 টি  
1+0+0 টি  
খাওয়ার পরে
- Tab. Sanbur 30 MG  
1+0+1  
খাবার ৩০ মিনিট আগে
- Bolt topical gel  
দৈনিক ৩-৪ বার ব্যবহার করবেন।

১ বাদিন  
১ মাস

**Activities of Daily Living (ADL) Instructions-(দৈনন্দিন নির্দেশনা):**

- নিচে বা চার হাতপায় বসা নিষেধ।
- মোড়া, পিড়ি বা জলচকিতে বসবেন না।
- সিঁড়ি বাহেন না, একাতন প্রয়োজনে ১টা করে সিঁড়ি উঠুন এবং ভালো পা দিয়ে উঠুন, অসুস্থ পা দিয়ে নামুন।
- বেথা যুক্ত পা কে বিশ্রাম দিন।
- বেশি ওজন হলে অবশ্যই কমাবেন।
- হাটু গেঁড়ে বসবেন না।
- টয়লেটে হাই কমট বা/চেয়ারকমট ব্যবহার করবেন।
- ব্যথার উল্টা থেকে Crutch/লাঠিনিলেজয়েন্ট উপর চাপ কমবে
- নির্দেশ মতো জুতা সংশোধন করে নিবেন।

Δ SPA

৩ এক্স  
CRP

Powered by: DoctorKoi