

# Paglilinis ng Kapsula

Pagpapatibay sa saklaw ng galaw pagkatapos ng capsular release para sa matigas na balikat.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Ang protokol na ito ay sumasaklaw sa rehabilitasyon pagkatapos ng arthroscopic capsular release kay Dr. Kieran Hirpara sa Mater Private Hospital Rockhampton, kabilang ang mga nangyayari sa ospital at sa mga linggo at buwan pagkatapos. Dalhin ang pahinang ito o ang PDF nito sa iyong unang bisita sa pisyoterapiya upang manatiling koordinado ang iyong rehabilitasyon. Ang iyong rehabilitasyon ay unti-unting pinapahusay ng iyong pisyoterapeuta sa pamamagitan ng mga yugto sa ibaba, depende sa paggalaw ng iyong balikat.

Kung mayroon kang anumang alalahanin tungkol sa sugat mo pagkatapos ng operasyon, makipag-ugnayan sa mga kwarto. Madalas na nakakatulong na kumuha ng litrato ng sugat at ipadala ito sa pamamagitan ng email para sa pagsusuri.

## Ano ang inaasahan

Ang capsular release ay isang operasyon para sa matigas na balikat (frozen shoulder), at nagbabago nito ang lahat ng paraan ng iyong rehabilitasyon. Karamihan sa mga operasyon sa balikat ay nag-aayos ng isang bagay, tulad ng tendon o isang naputol na ligamento, at ang unang tungkulin ay protektahan ang pag-aayos na iyon, kaya't suot mo ang sling at pinapanatili ang galaw sa loob ng mga limitasyon. Ang operasyong ito ay kabaligtaran nito. Walang tinahi na pabalik na kailangang protektahan. Ang surgeon ay nag-release ng masikip at may peklat na lining ng joint at gumalaw sa balikat sa buong range habang tulog ka, kaya ang resulta ng operasyon ay ang galaw. Mula sa sandali mong gumising, ang tungkulin ng rehabilitasyon ay **panatilihin ang galaw** bago subukang maging matigas muli ang balikat.

Ibig sabihin, walang protected na panahon at walang pag-iingat. Simulan mong galawin ang balikat agad-agad, parehong paggalawin mo ito at gamit ang iyong ibang braso para itulak ito, at patuloy mong itutulak ang range, sa bawat direksyon, ilang beses sa isang araw.

Ang iyong mga ehersisyo ay gumagamit ng tatlong uri ng galaw, at ang iyong team ay magmamarka kung alin ang angkop sa iyo:

- **Passive movement** (Pasibong galaw) nangangahulugang ang balikat ay nananatiling ganap na relaxed habang ang iyong ibang braso, isang stick, o isang pulley ang gumagawa ng lahat ng trabaho.
- **Active-assisted movement** (Aktibong-tulong na galaw) nangangahulugang ikaw ang gumagalaw ng braso na may kaunting tulong mula sa ibang braso o isang bagay.
- **Active movement** (Aktibong galaw) nangangahulugang ikaw ang gumagalaw ng braso sa sarili nitong lakas, nang walang tulong.

## Bakit walang sling

---

Pagkatapos ng capsular release, walang sling na magpoprotekta sa isang repair, at ang pagpapanatili ng balikat na tahimik ay lumalaban sa iyo. Kung iiwan sa pahinga, ang released na balikat ay magiging mas matigas o mas mapigil muli. Ang pagiging mas matigas o mas mapigil muli ang pangunahing dahilan kung bakit maaaring magdulot ito ng pagkabigo sa operasyon, at ito ay malaki ang bahagi na maiiwasan sa pamamagitan ng maagang paggalaw at madalas na paggalaw.

Kaya hindi tulad ng isang repair, **hindi** ka matutulog sa sling, **hindi** ka pipigilan ang braso na manatiling tahimik, at walang galaw na bawal. Inirerekomenda na gamitin mo nang malaya ang braso at ituloy ang range ng galaw sa bawat direksyon, kasama ang pag-ikot ng braso palabas, mula sa unang araw. Isang simpleng sling ay ibinibigay lamang para sa maikling panahon ng kaginhawaan at upang pigilan ang braso na ma-hit kapag ikaw ay nasa labas; iwan itong walang suot hangga't maaari at huwag hayaang hikayatin ka nito na panatilihin ang balikat na tahimik.

## Mahalalagang punto

---

- **Panatilihin ang paggalaw.** Gamitin ang braso para sa karaniwang pang-araw-araw na gawain tulad ng paghuhugas, pagdadaos, at pagkain, mula sa simula. Ang paggalaw ay nagpapanatili sa saklaw na nakuha mo sa operasyon.
- **Itulak ang saklaw, sa bawat direksyon.** Humigop hanggang sa punto ng matigas na hindi komportableng pakiramdam, hindi matinding sakit, at dalhin ang balikat hanggang sa hangganan nito sa bawat plano, kabilang ang pag-ikot ng braso palabas. Walang paalala na “huwag lumampas dito” pagkatapos ng operasyong ito.
- **Humigop nang kaunti ngunit madalas.** Isang maikling programa ng paghigop sa bahay na ginagawa nang ilang beses sa isang araw ay mas epektibo kaysa sa isang mahabang sesyon. Nagaganap ang pagkakatatag muli sa pagitan ng mga sesyon, kaya mahalaga ang dalas.
- **Kontrolin ang sakit upang makagalaw.** Uminom ng gamot pang-alis ng sakit bago ang iyong mga ehersisyo at bago ang iyong mga appointment sa pisyoterapiya. Ang mahusay na kontrol sa sakit ang nagpapahintulot sa paghigop. Maraming tao ang nakakakita ng tulong mula sa init bago ang paghigop at yelo pagkatapos nito.

- **Pumunta sa pisyoterapiya nang madalas.** Layunin ang hindi bababa sa dalawang beses sa isang linggo para sa unang anim na linggo. Dalhin ang pahinang ito sa iyong unang bisita.

Karaniwang inilalagay ang isang steroid sa loob ng kasukasuan sa oras ng operasyon upang paitiin ang pamamaga at bawasan ang kakayahan na maging matigas muli.

## Sa ospital – ang iyong unang mga ehersisyo

---

Isang pisioterapeuta ang makikita ka sa ospital at sisimulan ka sa mga ehersisyo sa ibaba bago ka umuwi. Pinapanatili nito ang paggalaw ng kamay, siko, at balik at agad na pinapalawak ang saklaw ng galaw ng balik. Kumain ng gamot sa sakit bago ito gawin upang makagalaw ka nang malaya. Gawin ito ayon sa itinakda ng iyong koponan, at ipagpatuloy ito sa bahay.

## Ang iyong outpatient rehabilitation

---

Pagkatapos ng capsular release, ang rehabilitasyon ay nagaganap sa kabaligtaran ng mga operasyon na nag-aayos ng tendon: walang kailangang protektahan, kaya ang buong pagsisikap ay nakatuon sa pagpapanatili ng galaw. Ang balik ang pinakamadalas na maging matigas muli sa unang linggo, kaya ang pisyikal na terapiya ay nagsisimula agad, nananatiling madalas, at patuloy sa loob ng ilang buwan hanggang sa maging stable ang iyong range of motion. Ang mga yugto sa ibaba ay sumusunod sa pattern ng mga publikadong protocol ng rehabilitasyon para sa operasyong ito (nasa dulo ang mga sanggunian). Ang mga range ng linggo ay karaniwan lamang at hindi eksakto: ang iyong physiotherapist ay magpapatuloy sa iyong pag-unlad base sa kung paano gumagalaw ang iyong balik, hindi base sa kalendaryo.

Ang buong proseso sa isang tingin:

- **Yugto I – Maagang rehabilitasyon:** humigit-kumulang ang unang dalawang linggo
- **Yugto II – Pagpapanatili at pagbawi ng iyong range of motion:** linggo 2 hanggang 6
- **Yugto III – Pagpapalakas:** linggo 6 hanggang 12
- **Yugto IV – Pagbabalik sa buong aktibidad:** linggo 12 pataas

Sa loob ng tatlong linggo, ang mga galaw na nasa ilalim ng taas ng balik ay karaniwang nagiging mas komportable at bumabalik ang karamihan ng iyong range of motion, bagama't madalas pa ring hindi komportable ang braso kapag itinataas sa itaas. Sa loob ng tatlong buwan, ang karamihan sa mga tao ay nakakakita na ang kanilang mga sintomas ay halos humupa na, at ang pag-unlad ay karaniwang patuloy sa loob ng anim hanggang siyam na buwan, minsan ay hanggang isang taon.

## Yugto I – Maagang rehabilitasyon (Linggo 0–2)

---

Ang layunin ng mga unang dalawang linggo ay simpleng: **huwag mawalan ng saklaw ng galaw na nakamit mo sa operasyon.** Patuloy mong gagawin ang mga ehersisyo sa ospital sa bahay, ilang beses sa isang araw, at

idadagdag ang mga stretch na hihikayatin ang balikat hanggang sa hangganan nito sa lahat ng direksyon. Ang mahusay na kontrol sa sakit ang nagpapagana nito, kaya't patuloy mong ininom ang gamot sa sakit bago ang iyong mga ehersisyo at sesyon ng pisyikal na terapiya, at gumamit ng init bago mag-stretch at yelo pagkatapos kung nakakatulong. Gamitin ang braso para sa karaniwang magaan na gawain sa araw-araw tulad ng paghuhugas, pagdadaan, at pagkain. Ituloy ang bawat stretch hanggang sa punto ng matigas na hindi komportableng pakiramdam, hindi matinding sakit, at tandaan na walang direksyon na dapat mong pigilan.

**Handa na para sa susunod na yugto kapag...** kumikita ka nang may kumpiyansa at kalayaan sa iyong programang pangbahay ilang beses sa isang araw, kontrolado na ang iyong sakit upang ma-stretch hanggang sa saklaw, at nananatili ka sa galaw na mayroon ang iyong balikat noong operasyon.

## Yugto II – Pagpapanatili at pagpapatibay ng iyong saklaw ng galaw (Linggo 2–6)

---

Ang yugtong ito ay nagpapatuloy sa madalas na pisyikal na terapiya at sa programang pampalawak ng galaw sa bahay, na ginagawa nang ilang beses sa isang araw, upang hindi mawala ang galaw na nakamit sa operasyon at patuloy na lumawak ang saklaw ng galaw. Unti-unting nagbabago ang iyong mga ehersisyo mula sa mga galaw na may tulong patungo sa aktibong paggalaw ng braso sa lahat ng direksyon, at maaaring magdagdag ang iyong pisyikal na terapeuta ng mga kamay na paggalaw ng kasu-kasuan upang makatulong. Patuloy na itulak ang saklaw ng galaw sa bawat plano, kabilang ang panlabas na pag-ikot, hanggang sa kanyang buong limitasyon. Gamitin ang braso nang normal para sa magaan na mga gawain sa araw-araw.

**Handa na para sa susunod na yugto kapag...** ang saklaw ng galaw na nakamit sa operasyon ay pinapanatili o patuloy pa ring lumalawak, ang paggalaw sa ilalim ng taas ng balikat ay komportable, at sapat na bumaba ang iyong sakit upang magsimula ng banayad na trabaho ng paglaban.

## Yugto III – Pagpapalakas (Linggo 6–12)

---

Kapag ang iyong saklaw ng galaw ay matatag, ang pokus ay lumilipat sa pagpapatibay ng lakas ng balikat.

**Patuloy ang araw-araw na pagbubukod sa buong yugtong ito,** dahil hindi dapat ipagpalit ang lakas ang saklaw ng galaw na iyong pinahirapan. Ang mga ehersisyo na may resistensya ay dahan-dahang sisimulan, gamit ang mga elastic band at magaan na timbang para sa mga kalamnan ng rotator cuff at scapula, na may mababang load at mas mataas na bilang ng paulit-ulit. Ang mga karaniwang gawain sa araw-araw ay dapat na malaki na ang bumabalik sa normal, at ang mga mas magaan na libangan ay karaniwang muling sisimulan sa yugtong ito, ayon sa gabay ng iyong pisyikal na terapeuta.

**Handa na para sa susunod na yugto kapag...** ikaw ay may buo, o halos buo, na walang sakit na paggalaw sa lahat ng direksyon, at kayang mong gawin ang mga ehersisyo sa pagpapalakas nang walang pagtaas ng sakit o pagkawala ng saklaw ng galaw.

## Yugto IV – Pagbabalik sa buong aktibidad (Linggo 12 pataas)

---

Ang huling yugto ay isang unti-unting pagbabalik sa mas mabigat na trabaho, mga gawain sa itaas ng ulo, at sports. Karaniwang tatagal ang pormal na rehabilitasyon ng tatlo hanggang apat na buwan sa kabuuan, at patuloy na nagpapabuti ang balikat kahit matapos ito: karamihan sa mga tao ay patuloy na nakakakuha ng kaginhawaan at kumpiyansa sa loob ng anim hanggang siyam na buwan, minsan hanggang isang taon. Mahalagang panatilihin ang maikling rutina ng pag-stretch hanggang sa maging natural ang saklaw ng galaw nang hindi na kailangan ang pormal na ehersisyo. Ang pag-unlad ay patuloy na gabay ng pakiramdam, kaya kung magsimulang bumalik ang stiffness o sakit, ang sagot ay bumagal at ibalik ang saklaw ng galaw, hindi pahintulutan ang balikat.

## Pagbabalik sa aktibidad

---

Karamihan sa mga tao ay bumabalik sa karaniwang pang-araw-araw na gawain at sa maraming uri ng trabaho sa loob ng apat hanggang anim na linggo, dahil ang paggaling dito ay nakadepende sa pagpapanatili ng saklaw ng galaw imbes na hintayin na gumaling ang mga tisyu. Ang mas mabigat at pisikal na trabaho at mga palakasan na nangangailangan ng pagtaas ng braso sa itaas ng ulo ay dahan-dahang babalik sa mga sumunod na linggo hanggang buwan, habang bumabalik ang iyong lakas. Kung sa anumang punto ay magsimulang maging matigas ang balikat muli, ituring itong senyales na masipagin ang iyong mga pagpapahid at kumonsulta sa iyong pisioterapeuta, hindi huminto sa gawain.

## Ang iyong mga ehersisyo

---

### Pagkatapos ng iyong protocol

---

Ang mga nakaraang yugto sa outpatient ay naa-adapt mula sa mga publikadong rehabilitation protocol para sa arthroscopic capsular release, na may mga milestone ng paggaling na kinuha mula sa parehong mga pinagkunan. Ang mga saklaw ng linggo ay karaniwan imbes na nakatakda, at ang iyong patuloy na rehabilitasyon ay indibidwal na pinamumunuan ng iyong physiotherapist, na nagtatrabaho kasama ang practice, batay sa kung paano bumabalik ang galaw ng iyong balikat. Ang pahinang ito ay nagtataglay kasama ng pangkalahatang payo sa paggaling ng practice: tingnan ang [pagmamana ng post-operative na sakit](#) at [pag-aalaga sa sugat](#). Para sa operasyon mismo at sa kondisyon na ito ay nagtratado, tingnan ang [capsular release](#) at [frozen shoulder](#).