

# Mga ehersisyo sa ospital – capsular release at subacromial decompression

Mga maagang ehersisyo sa ospital pagkatapos ng capsular release o subacromial decompression.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



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

Ito ang mga banayad na ehersisyo na sisimulan sa ospital pagkatapos ng capsular release o subacromial decompression. Para sa mga operasyong ito, ang prioridad ay panatilihin malayang gumagalaw ang balikat.

## Ang iyong mga ehersisyo

Simulan ang mga banayad na ehersisyong ito sa ospital at ipagpatuloy ang mga ito sa bahay. Dapat itong komportable; magbawas kung tumindi ang sakit.

## Pagsusuot ng iyong sling

- Ang sling ay isinusuot lamang para sa kaghinhawaan, at dapat itong tanggalin hangga't maaari. Hindi mo kailangang matulog na nakasuot ang sling.
- Igalaw at gamitin ang iyong braso hangga't maaari.
- Ipinapayong isuot ang sling kapag nasa labas ng bahay, upang maiwasang mabangga ng mga tao ang iyong braso.
- Layunin ang mga session ng physiotherapy nang hindi bababa sa dalawang beses sa isang linggo sa unang anim na linggo.
- Gumamit ng yelo para sa ginhawa sa sakit kung kinakailangan.

- Kapag nakasuot ang iyong sling, i-relaks ang iyong balikat at hayaang pasanin ng sling ang bigat ng iyong braso.
- Inumin ang iyong mga pampapawala ng sakit bago mo gawin ang iyong mga ehersisyo, at bago ang iyong mga appointment sa physiotherapy.
- Maliban kung ikaw mismo ang nag-ayos ng iyong sariling physiotherapy, may nakatakdang appointment para sa iyo na nakadetalye sa iyong discharge pack.
- Kung mayroon kang anumang problema, makipag-ugnayan sa mga tanggapan o ipaalam sa iyong physiotherapist.

## Kapag umuwi ka

---

Kapag nasa bahay ka na, magpapatuloy ang iyong paggaling gamit ang buong rehabilitation protocol para sa iyong operasyon: [capsular release](#); [subacromial decompression](#).

Ang mga maagang ehersisyong ito sa ospital ay hinango mula sa nailathalang gabay para sa pasyente at mga rehabilitation protocol para sa mga pamamaraang ito, at ang mga saklaw ng linggo ay karaniwan sa halip na nakapirmi; ginagabayan ng iyong physiotherapist ang iyong paggaling nang isa-isa batay sa kung paano tumutugon ang iyong balikat. Ang ebidensyang nasa likod ng maagang yugtong ito (kung bakit ang prioridad pagkatapos ng capsular release ay ang agarang paggalaw sa halip na pagprotekta sa balikat) ay nabuod sa seksyon ng ebidensya, na makukuha bilang PDF mula sa itaas ng pahinang ito.