

Mga ehersisyo bilang inpatient – shoulder replacement



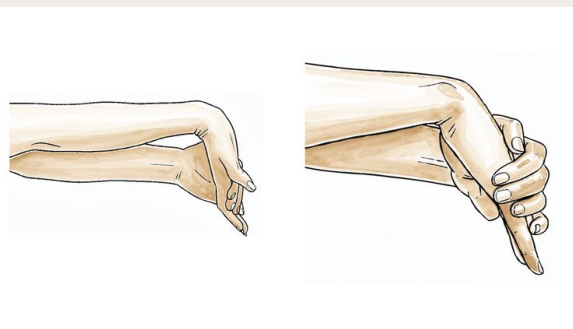
Maagang mga ehersisyo sa ospital pagkatapos ng shoulder replacement.

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 marahang ehersisyo na sisimulan sa ospital pagkatapos ng iyong shoulder replacement (total, reverse, o replacement para sa isang bali). Pinapanatili nitong gumagalaw ang kamay, siko at balikat habang naghihilom ang repair.

Your exercises

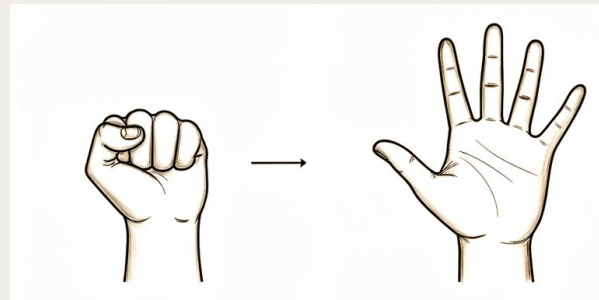


Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0

Paggalaw ng pulso

Panatiliing gumagalaw ang iyong kamay sa pamamagitan ng pagyuko ng iyong pulso pasulong, paurong at patagilid.

10 beses, 3 beses bawat araw

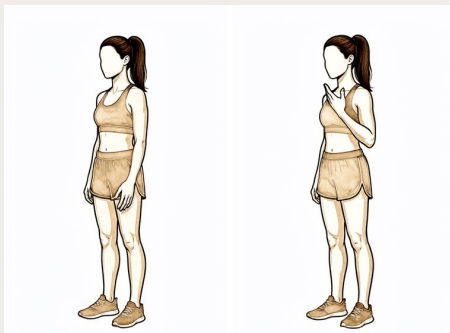


Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0

Pagbukas at pagsara ng kamay

Panatiliing gumagalaw ang iyong kamay at mga daliri sa pamamagitan ng pagbukas at pagsara ng mga ito, o sa pamamagitan ng pagpiga ng isang stress ball.

10 beses, 3 beses bawat araw

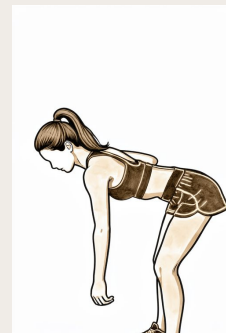


Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0

Pagbaluktot ng siko

Baluktutin at ituwid ang iyong siko.

10 beses, 3 beses bawat araw

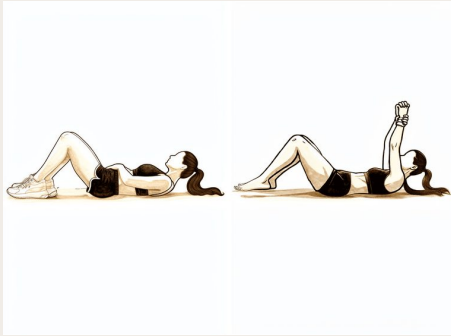


Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0

Mga pendulum

Ito ay isang passive na ehersisyo. Yumuko pasulong at hayaang lumuwag pababa ang iyong braso. Gamitin ang iyong katawan upang marahang igo ang braso nang pakanan o pakaliwang paikot, kasabay ng pasulong, paurong at patagilid.

Mga 30 segundo bawat direksyon, 3 beses bawat araw



Kieran Hirpara © ⓘ 4.0

Assisted forward flexion

Habang nakaupo sa upuan at nakayuko pasulong, kalugin ang iyong inoperahang braso gamit ang kabilang braso at marahang igalaw ito paitaas sa harap mo. Ibaba ito muli sa tulong ng iyong hindi inoperahang braso. Maaari mo ring higaan ang iyong likod sa kama at tulungan ang braso paitaas kung mas gusto mo.

10 beses, 3 beses bawat araw

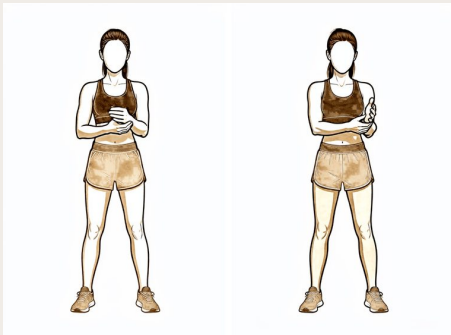


Kieran Hirpara © ⓘ 4.0

Assisted abduction

Habang nakaupo sa upuan at nakayuko pasulong, kalugin muli ang braso at tulungan itong ilabas patagilid (tulad ng pag-uga sa isang sanggol).

10 beses, 3 beses bawat araw

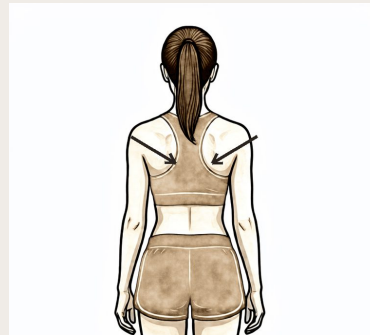


Kieran Hirpara © ⓘ 4.0

External rotation

Habang nakaupo sa upuan, igalaw lang ang iyong braso mula sa kinalalagyan nito sa sling patungo sa pagtuturo nang direktong sa harap mo. Huwag nang lumagpas palabas.

10 beses, 3 beses bawat araw

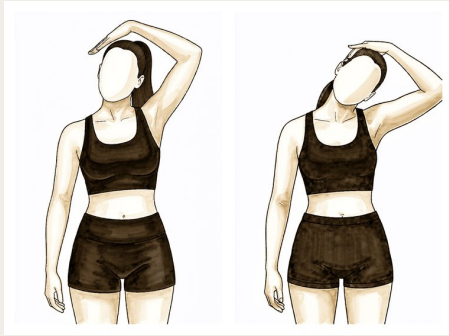


Kieran Hirpara © ⓘ 4.0

Lower trapezius setting

Pilipitin ang iyong mga balikat pababa at magkalapit.

Hawakan nang 5 segundo, 5 beses, 3 beses bawat araw



Kieran Hirpara © ⓘ 4.0

Upper trapezius stretch

Gamitin ang iyong hindi inoperahang braso upang ilapit ang iyong tainga sa iyong balikat, palayo mula sa inoperahang panig.

Hawakan nang 10 segundo, 3 beses, 3 beses bawat araw

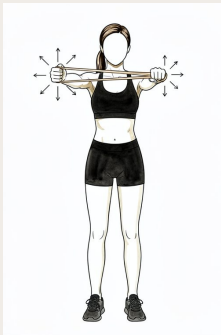


Kieran Hirpara © ⓘ 4.0

Levator scapulae stretch

Gamitin ang iyong hindi inoperahang braso upang ilapit ang iyong ilong sa bahagi ng iyong kilikili, palayo mula sa inoperahang panig.

Hawakan nang 10 segundo, 3 beses, 3 beses bawat araw



Kieran Hirpara © ⓘ 4.0

Rhythmic stabilisation

Habang suportado ang iyong braso sa harap mo sa mga taas ng balikat, hayaan ang iyong physiotherapist (o ang iyong magaling na kamay) na maglapat ng maliliit, marahang pagtulak mula sa iba't ibang direksyon habang pinapanatili mong nakatigil at matatag ang braso — huwag itong hayaang gumalaw. Sinasanay nito ang mga nagpapatatag na kalamnan ng balikat na tumugon. Panatilihing marahan ang lahat ng pagsisikap.

Ayon sa gabay ng iyong physiotherapist

Simulan ang mga marahang ehersisyong ito sa ospital at ipagpatuloy ang mga ito sa bahay. Dapat itong maging komportable; bumawi kung tumitindi ang sakit.

Kung nagkaroon ka ng **reverse** replacement, maaari mong simulang igalaw ang balikat nang maaga; magsimula sa mga assisted at gravity-assisted na paggalaw (pinakamadali kapag nakahiga sa iyong likod, hayaang tumulong ang gravity), pagkatapos ay magdagdag ng marahang aktibong paggalaw ayon sa kaya ng iyong kaginhawaan, na

CQ HAND + UPPER LIMB

Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

nananatili sa loob ng nararamdamang komportable. Iwasan lamang ang mga posisyong nakalista sa “Wearing your sling.”

Kung nagkaroon ka ng **total (anatomic)** replacement o isang **replacement para sa isang bali**, panatilihing assisted at marahan ang iyong maagang mga paggalaw gaya ng ipinakita; hayaang ang iyong kabilang braso ang gumawa ng trabaho, at huwag itulak ang inoperahang braso palabas nang lampas sa hinihingi ng mga ehersisyo, upang maprotektahan ang naghihilom na repair sa harap ng balikat.

Wearing your sling

Ang tagal ng iyong pagsuot ng sling ay nakadepende sa kung anong replacement ang naganap sa iyo; mangyaring sundin ang panuntunan para sa iyong operasyon.

Kung nagkaroon ka ng reverse replacement:

- Ang sling ay pangunahin para sa kaginhawaan at suporta, at isusuot mo ito nang mga 2 linggo sa halip na buong panahon nang 6 na linggo.
- Maaari mong ilabas ang iyong braso mula sa sling para sa iyong mga ehersisyo at para sa pagligo.
- Maaari kang magsimula ng marahang mga paggalaw ng balikat kaagad (tingnan ang iyong mga ehersisyo); hindi na kailangang panatilihing ganap na nakatigil ang braso.
- May ilang posisyong dapat iwasan sa mga unang linggo habang nag-aayos ang lahat: huwag iabot ang iyong braso sa likod ng iyong katawan o sa likod ng iyong likuran, huwag pagsamahin ang pag-abot paurong sa pagbaling ng braso papasok, huwag magbuhat ng anumang, at huwag magtulak paitaas gamit ang iyong mga kamay (halimbawa, ang pagtulak ng iyong sarili paitaas palabas ng upuan). Tatalakayin ng iyong physiotherapist ang mga ito sa iyo.

Kung nagkaroon ka ng total (anatomic) replacement, o isang replacement para sa isang bali:

- Kailangan mong matulog nang naka-sling.
- Pinapayagan kang ilabas ang iyong braso mula sa sling para sa iyong mga ehersisyo at para sa pagligo.
- Kailangan mong isuot ang iyong sling nang 6 na linggo, lalo na kapag nasa labas ng bahay.
- Ang isang repair sa harap ng iyong balikat ay nangangailangan ng panahon upang maghilom, kaya ang iyong maagang mga paggalaw ay mas marahan at mas iniingatan; manatili sa mga assisted na ehersisyong ipinakita at huwag pilitin ang braso palabas nang lampas sa hinihingi ng mga ehersisyo.

Para sa lahat:

- Gumamit ng yelo para sa ginhawa sa sakit kung kinakailangan.
- Kapag nakasuot ng iyong sling, i-relax ang iyong balikat at hayaang ang sling ang bumuhat sa bigat ng iyong braso.
- Inumin ang iyong mga gamot sa 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 appointment nang ginawa para sa iyo at nakadetalye ito sa iyong discharge pack.
- Kung mayroon kang anumang problema, makipag-ugnayan sa mga rooms o ipaalam sa iyong physiotherapist.

When you go home

Kapag nasa bahay ka na, nagpapatuloy ang iyong paggaling sa buong rehabilitation protocol para sa iyong operasyon: [reverse shoulder replacement](#); [total shoulder replacement](#); [shoulder replacement para sa bali](#).

Ang ebidensyang nasa likod ng maagang yugtong ito sa loob ng ospital (kung bakit mahalaga ang sling at ang marahang mga paggalaw, kung bakit maaaring gumalaw nang maaga at malaya ang isang reverse replacement na ang pangunahing pag-iingat ay ang paglayo ng braso sa pag-abot sa likod ng katawan, at kung bakit mas iniingatan ang isang total replacement na may limitadong external rotation upang protektahan ang repair sa harap ng balikat) ay nabuod sa seksyon ng ebidensya, na makukuha bilang PDF mula sa itaas ng pahinang ito.