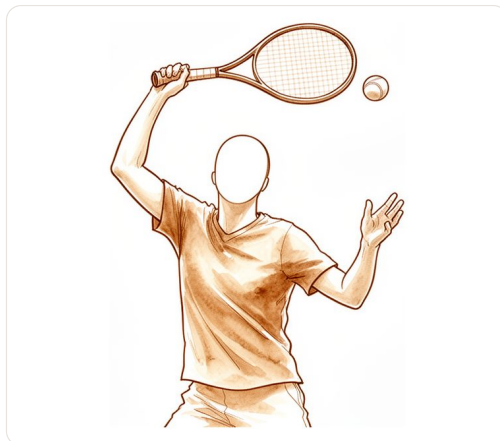


PATIENT INFORMATION

खेल में वापसी

खेल में वापसी एक चरणबद्ध प्रक्रिया है: पहले गति की सीमा, फिर शक्ति, फिर खेल-विशिष्ट अभ्यास, और अंत में पूर्ण खेल। समय-सीमा संचालन और खेल की मांगों पर निर्भर करती है।

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

सर्जरी के बाद खेल शायद ही कभी पहली चीज होती है; यह आमतौर पर आखिरी होती है। अधिकांश रोगी धीरे-धीरे खेल में वापस आ सकते हैं एक बार जोड़ ठीक हो गया है, गति की सीमा वापस आ गई है, ताकत वापस आ गई है, और सर्जन ने इसे मंजूरी दे दी है।

वापसी के तीन चरण

खेल में वापसी एक क्रमिक प्रक्रिया है, एक स्विच नहीं।

- आगे बढ़ो।** रोजमर्रा के कार्यों में सहज, दर्द रहित गति की सीमा।
- शक्ति।** मरम्मत किए गए पक्ष को सीधे भार के लिए दूसरे पक्ष के करीब महसूस किया जाता है: आप एक शॉपिंग बैग ले जा सकते हैं, एक दरवाजा खोलने के लिए धक्का दे सकते हैं, टेनिस की गेंद को धीरे से फेंक सकते हैं।
- खेल-विशिष्ट।** आप अपने खेल के वास्तविक आंदोलनों को कम तीव्रता पर करते हैं: अभ्यास टूर्नामेंट खेलने से पहले काम करता है, स्क्वाट-प्रेस से पहले हल्का प्रतिरोध।

सामान्य समयसीमा

ये सामान्य हैं; आपका सर्जन और फिजियोथेरेपिस्ट आपके ऑपरेशन और आपके खेल के आधार पर विशिष्ट तिथियां देंगे।

संचालन	स्पर्श रहित खेल	स्पर्श / टकराव खेल
कार्पल टनल / ट्रिगर फिंगर	4 से 6 सप्ताह	6 से 8 सप्ताह
कलाई गैंग्लियन विच्छेदन	6 सप्ताह	8-12 सप्ताह
कोहनी तंत्रिका मुक्ति	6 से 8 सप्ताह	12 सप्ताह

संचालन	स्पर्श रहित खेल	स्पर्श / टकराव खेल
टेनिस कोहनी रिलीज	8-12 सप्ताह	12 से 16 सप्ताह
डिस्टल बाइसेप्स की मरम्मत	4 महीने	6 महीने
रोटेटर कफ की मरम्मत	4-6 महीने	6-9 महीने
कंधे का प्रतिस्थापन	4-6 महीने (पहले तैरना: ब्रेस्टस्ट्रोक ~ 8 सप्ताह, फ्रीस्टाइल ~ 12 सप्ताह)	संपर्क खेल की सलाह नहीं दी जाती दीर्घकालिक
लेटरजेट	4 महीने (बिना संपर्क)	6 महीने (संपर्क)
क्लाई/पीआईपी संलयन	3 महीने	अक्सर टाला गया दीर्घकालिक

संपर्क खेल विशेष विचार

संपर्क खेल (रग्बी, फुटबॉल, एएफएल, मिश्रित मार्शल आर्ट, जूडो) में पुनः चोट लगने का वास्तविक जोखिम होता है। रोटेटर-कफ की मरम्मत या कंधे की स्थिरीकरण के बाद, एक ही खराब टैकल महीनों की वसूली को पूर्ववत कर सकता है। अपने सर्जन से इस बारे में ईमानदारी से बात करें कि आपके खेल में वास्तव में क्या शामिल है।

ब्रेसिंग और टेपिंग

कुछ रोगी स्थिरता सर्जरी के बाद पहले सीजन के लिए हिन्जर्ड ब्रेस या टेपिंग में खेल में लौटते हैं। यह कुछ गलत होने के संकेत के बजाय एक समझदार सुरक्षा जाल है।

कब रुकें और फिर से मूल्यांकन करें

- खेल के दौरान तेज या अचानक दर्द (मांसपेशियों में दर्द नहीं)
- एक क्लिक, पॉप, या “दे-वे” भावना
- गतिविधि के बाद 48 घंटे से अधिक समय तक चलने वाली सूजन
- गति की सीमा का नुकसान जो आपके पास पहले था