

PATIENT INFORMATION

काम पर लौटना

काम पर लौटने की संभावना इस बात पर निर्भर करती है कि आपके काम के लिए ऑपरेटेड अंग की क्या आवश्यकताएं हैं। डेस्क-आधारित कार्य आमतौर पर मैन्युअल या भारी उठाने के काम से बहुत पहले संभव होता 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।

जब आप काम पर लौट सकते हैं तो यह ऑपरेशन की अपेक्षा आपकी नौकरी की मांगों पर अधिक निर्भर करता है। एक ईंट बनाने वाला और एक एकाउंटेंट एक ही कंधे की मरम्मत करेंगे, लेकिन ईंट बनाने वाले को अपने पूर्ण कर्तव्यों पर लौटने के लिए महीनों तक इंतजार करना पड़ता है।

काम की तीन श्रेणियाँ

यह आपके काम के बारे में सोचने में मदद करता है तीन बाल्टी में:

- गतिहीन:** डेस्क का काम, फोन, कंप्यूटर, हल्का लेखन। सामान्य वापसी: बिना मरम्मत के कीहोल कंधे की सर्जरी के बाद कुछ दिनों से दो सप्ताह तक; अधिकांश हाथ और कलाई की सर्जरी के बाद 1-3 सप्ताह (कार्पल टनल रिलीज़ के बाद रिपोर्ट की गई औसत लगभग तीन सप्ताह है); कंधे की मरम्मत और प्रतिस्थापन के बाद 2-4 सप्ताह; और फ्यूजन के बाद सबसे लंबा, जहाँ कई लोग तब तक इंतजार करते हैं जब तक कि स्पिंट लगभग छह सप्ताह या बाद में नहीं निकल जाता। एक हाथ से टाइपिंग या वॉयस डिक्टेशन जैसे समायोजन इसे आगे ला सकते हैं। आपके ऑपरेशन का स्वयं का पुनर्वास पृष्ठ विशिष्ट समयरेखा देता है।
- प्रकाश मैन्युअल:** छोटी दूरी की गाड़ी चलाना, 5 किलोग्राम से कम वजन उठाना, हल्की सफाई, खुदरा बिक्री, खाना बनाना। आमतौर पर ऑपरेशन के आधार पर 2-6 सप्ताह।
- भारी मैन्युअल:** 10 किलोग्राम से अधिक वजन उठाना, बार-बार ओवरहेड काम करना, मचान बनाना, व्यापार करना, रोगी को संभालने के साथ नर्सिंग करना। अक्सर 3-6 महीने, कभी-कभी अधिक।

चिकित्सा प्रमाण पत्र

हम आमतौर पर वसूली के पहले 2-4 सप्ताहों को कवर करते हुए एक प्रारंभिक प्रमाणपत्र जारी करते हैं, फिर प्रत्येक समीक्षा नियुक्ति पर इसे अपडेट करते हैं।

आपके इलाज करने वाले डॉक्टर का काम पर लौटने का प्रमाण पत्र बताता है कि आप क्या कर सकते हैं और क्या नहीं कर सकते हैं। कई कार्यस्थलों में कुछ हफ्तों के लिए “ग्रेडेड रिटर्न” (आधा दिन, हल्का कर्तव्य, या रोटेटेड कार्य) स्वीकार किया जाता है, इससे पहले कि आप पूर्ण कर्तव्य पर वापस जाएं। यदि आप कर सकते हैं तो अपने ऑपरेशन से पहले अपने मैनेजर और एचआर से बात करें।

कार्य आवरण

यदि आपकी चोट काम से संबंधित है, तो आपका उपचार WorkCover या इसी तरह की योजना द्वारा कवर किया जा सकता है। इलाज करने वाला चिकित्सक प्रत्येक यात्रा पर श्रमिकों के मुआवजे के कागजात भर देगा।

क्या धीमी गति से वापसी नीचे

- दर्द जो ठीक से प्रबंधित नहीं किया जा रहा है
- लगातार सूजन और कठोरता
- घाव की समस्याएं जो पुनर्वास शुरू करने में देरी करती हैं
- बहुत अधिक, बहुत जल्दी करने की कोशिश करना, जो एक झटका का कारण बनता है

क्या मदद करता है

- अपने हाथ-चिकित्सा अभ्यासों को लगातार करना
- एक कार्यस्थल जो संशोधित कर्तव्यों की पेशकश करने को तैयार है
- अपने मनोचिकित्सक के साथ ईमानदार होना कि आपके काम में वास्तव में क्या शामिल है