

पूर्ववर्ती बैंकार्ट मरम्मत

एक arthroscopic Bankart मरम्मत के बाद पुनर्वास.

Kieran Hirpara © ① ② ③ ④ 4.0



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

यह प्रोटोकॉल आपके रिकवरी के बाद मार्गदर्शन करता है **आर्थ्रोस्कोपिक अग्रिम बैंकार्ट मरम्मत** मैटर प्राइवेट हॉस्पिटल रॉकहैम्पटन में डॉ. कीरन हिरपारा के साथ। यह प्रत्येक चरण के लिए एक स्पष्ट अंग्रेजी स्पष्टीकरण के साथ एक संरचित कार्यक्रम के साथ जोड़ा जाता है जिसे आप अपने फिजियोथेरेपिस्ट के साथ साझा कर सकते हैं; इस पृष्ठ या इसके पीडीएफ को अपनी पहली नियुक्ति पर लाएं ताकि आपका पुनर्वास समन्वित रहे। आपका फिजियोथेरेपिस्ट आपके पुनर्प्राप्ति की प्रगति के आधार पर योजना को समायोजित कर सकता है।

यदि आपको सर्जरी के बाद अपने घाव के बारे में कोई चिंता है, तो कमरों से संपर्क करें। घाव की एक तस्वीर लेना और समीक्षा के लिए ईमेल करना अक्सर मददगार होता है।

क्या उम्मीद करें

एक बैंकार्ट मरम्मत, कंधे के विघटित होने या आंशिक रूप से सामने की ओर संयुक्त से बाहर आने के बाद, उपास्थि के फटे किनारे (लैब्रम) और खिंचे हुए कैप्सूल को वापस सॉकेट के सामने की ओर ठीक करती है। यह मरम्मत नरम ऊतक है, और एक चंगा होने वाले कंधे की तरह इसे हड्डी पर दृढ़ता से वापस बुनने के लिए समय की आवश्यकता होती है: लगभग बारह सप्ताह इससे पहले कि यह विश्वसनीय रूप से मजबूत हो। यह पूरा कार्यक्रम उस उपचार की रक्षा के आसपास बनाया गया है।

सबसे महत्वपूर्ण नियम है **कंधे के अग्रभाग को जल्दी से सुरक्षित रखें** यह सीमित करके कि हाथ कितनी दूर बाहर की ओर घूमता है। हाथ को बाहर की ओर मोड़ना (विशेष रूप से हाथ को बाहर की ओर उठाकर) सीधे सामने की मरम्मत पर खींचता है। इसलिए बाहर की ओर घूमना शुरू में छोटा रखा जाता है और केवल सावधानीपूर्वक चरणों में खोला जाता है, लगभग बारह सप्ताह तक पूर्णता तक पहुंच जाता है।

वसूली जल्दबाजी के बजाय मंचन की जाती है। आंदोलन पहले आता है, फिर ताकत, फिर खेल की मांग और भारी काम। नरम ऊतकों की लैब्रल मरम्मत हड्डी के लेटरजेट ऑपरेशन की तुलना में धीमी होती है, इसलिए यहां समयरेखा जानबूझकर धैर्यवान है: अधिकांश लोग चार से छह महीने में संपर्क या ओवरहेड खेल में लौटते हैं, एक बार जब वे लक्ष्यों को पूरा कर लेते हैं, न कि एक निश्चित तिथि पर।

प्रक्रिया

आपकी बैंकार्ट की मरम्मत आर्थ्रोस्कोपिक रूप से की जाती है। छोटे चीरों के माध्यम से, कंधे के सामने फटे लैब्रम और कैप्सूल को छोटे एंकरों और टांके के साथ सॉकेट के रिम से फिर से जोड़ा जाता है, बम्पर और तनाव को बहाल करता है जो सॉकेट में गेंद को केंद्रित रखता है। पुनर्वास का काम है उस पुनः संलग्नक की रक्षा करना जब वह ठीक हो रहा हो, फिर धीरे-धीरे कंधे में पूर्ण गति, शक्ति और आत्मविश्वास का पुनर्निर्माण करना।

अपनी स्लिंग पहनकर

आप एक पहनेंगे **सरल कंधे की स्लिंग**, एक विशेष ब्रेस नहीं। डॉ. हिरपारा एक साधारण स्लिंग का उपयोग करते हैं, जिसे तटस्थ घुमाव में रखा जाता है (पहले का हाथ पेट के पार होता है); अपहरण तकिया, पेंच या “गनर” ब्रेस की आवश्यकता नहीं होती है। आपकी सुरक्षा स्लिंग से आती है **और** हाथ को खतरे की स्थिति से बाहर रखने से, ब्रेसलेट के आकार से नहीं।

- स्लिंग के लिए पहनें **6 सप्ताह** दिन के दौरान समर्थन के लिए, खासकर जब आप घर से बाहर हों या अन्य लोगों के आसपास हों।
- **आप स्लिंग में नहीं सोते हैं।** यह केवल दिन के समय का समर्थन है; इससे बाहर सोएं, अपने हाथ को आराम से और तकिया पर सहारा देकर। जब आप सो रहे हैं, अपने हाथ रखें **आपके सामने और आपके शरीर की ओर झुका हुआ**: इसे बाहर की ओर गिरने न दें और बाहर की ओर मुड़ें (नीचे वर्णित स्थिति)।
- इसे बाहर ले लो के लिए **स्नान और व्यायाम के लिए** (एक बार जब आपको दिखाया जाता है कि कैसे) जब भी स्लिंग बंद हो, तो अपना हाथ आराम से रखें, अपने सामने और अपने बगल में।
- यदि कंधे में सूजन या दर्द हो तो बर्फ का उपयोग करें, खासकर व्यायाम के बाद।

स्लिंग का उपयोग करते समय अपनी मुद्रा पर ध्यान दें: अपने कान, कंधे और कूल्हों को एक पंक्ति में रखें और झुकने से बचें।

मुख्य सावधानियां

- करो **नहीं** अपने हाथ में डाल **“हैंड-अप” या फेंकने की स्थिति** (बांह को बाहर की ओर उठाया और बाहर की ओर घुमाया गया, जैसे कि लहराते हुए या फेंकने के लिए)। यह स्थिति में कंधे dislocates है, और यह सामने की मरम्मत पर सीधे खींचती है। एक सरल मार्गदर्शक जो कुछ लोग उपयोग करते हैं वह है “हमेशा अपनी कोहनी ऐसी रखें जहाँ आप उन्हें देख सकें”: अपने हाथों को अपने सामने रखें।
- करो **नहीं** पहले हफ्तों में नीचे की सीमाओं से परे हाथ को सक्रिय रूप से बाहर की ओर घुमाएं। बाहरी रोटेशन चरणों में खोला जाता है: केवल एक छोटी मात्रा (लगभग **20°**, सीधे आगे की स्थिति से काफी कम) पहले हफ्तों में, लगभग **12 सप्ताह**।
- करो **नहीं** के बारे में जब तक अपने स्वयं के शक्ति के तहत सक्रिय रूप से कंधे को स्थानांतरित **6 सप्ताह**: तब तक अपने अच्छे हाथ या एक छड़ी काम करते हैं।
- करो **नहीं** अपनी पीठ के पीछे तक पहुंचें, ब्रा पहनें, या जल्दी से अपनी पीठ की जेब में हाथ डालें।
- करो **नहीं** उठाना, धक्का देना, खींचना, या संचालित हाथ के माध्यम से वजन उठाना **6 सप्ताह**।
- करो **नहीं** कार्यक्रम में देर तक पुश-अप, बेंच प्रेस, वाइड-ग्रीप या चेस्ट-फ्लाय वेट, मिलिट्री (ओवरहेड) प्रेस, या गर्दन के पीछे पुल-डाउन करें; ये सभी कंधे के सामने का भार या खिंचाव करते हैं।
- करो **नहीं** उस स्थिति में बल लगाएं या खिंचाएं जिससे ऐसा लगे कि कंधा फिसल सकता है; दर्द या आशंका की भावना रुकने का संकेत है।

- करो **नहीं** जब तक स्लिंग की आवश्यकता होती है (6 सप्ताह) तब तक ड्राइव करें।

चरण I: संरक्षण (सप्ताह 0-6)

पहले छह सप्ताह एक चीज के बारे में हैं: कंधे के सामने की मरम्मत की रक्षा करना जबकि यह हड्डी पर ठीक होने लगता है। आप दिन के समय समर्थन के लिए सरल स्लिंग में रहते हैं, इससे बाहर सोते हैं (बांह को सामने रखते हुए, कभी बाहर और घुमाए नहीं जाते हैं), बर्फ के साथ सूजन का प्रबंधन करते हैं, और सौम्य ड्रिल करते हैं जो आपके हाथ, कलाई और कोहनी को चलते रहते हैं **बिना** मरम्मत को लोड करना या खींचना। अभी तक अपनी शक्ति से कंधे की कोई सक्रिय गति नहीं होती; आपका अच्छा हाथ या छड़ी आपके लिए काम करती है, और आप पूरी तरह से आराम करते रहते हैं।

- **स्लिंग:** दिन में समर्थन के लिए तटस्थ रोटेशन में सरल स्लिंग; स्लिंग के बाहर सोएं लेकिन हाथ को आगे रखें और अंदर रखें; व्यायाम और स्वच्छता के लिए बंद करें।
- **आवागमन की अनुमति:** सहायक और निष्क्रिय आंदोलन केवल (अपने कंधे शक्ति के तहत कुछ भी नहीं)। लगभग 2 सप्ताह से, धीरे-धीरे सहायता प्राप्त आगे की ओर उठाना **90°** (आधा ऊपर), और बाहर की ओर रोटेशन सहायता केवल एक **छोटी मात्रा (लगभग 20°, सीधे आगे की स्थिति तक नहीं पहुंचना)**। हाथ को पूरे शरीर के सामने रखें; कभी भी साइड में बाहर न करें और बाहर की ओर घुमाएं।
- **अभ्यास:** पेंडुलम स्विंग्स; सौम्य हाथ, कलाई और कोहनी आंदोलन; गेंद निचोड़ता है; कंधे की चादर की सेटिंग; लगभग से **सप्ताह 3**, कोमल दर्द रहित मांसपेशियों की स्थापना पकड़ (एक दीवार या अपने दूसरे हाथ में हाथ को बहुत हल्के से दबाकर और पकड़कर, **हाथ घूर्णन के बिना** आपके फिजियोथेरेपिस्ट के निर्देश के अनुसार; और, लगभग सप्ताह 2 से, यदि आपका फिजियोथेरेपिस्ट इसे निर्देशित करता है, तो निर्धारित सीमा के भीतर सख्ती से छोटी दूरी की सहायक बाहरी रोटेशन।

अगले चरण के लिए तैयार जब: आपका दर्द सामान्य दर्द निवारण (लगभग 3/10 या उससे कम) के साथ स्थिर और नियंत्रित हो रहा है; आपने छठी सप्ताह की स्लिंग सुरक्षा पूरी कर ली है; आपका घाव किसी समस्या के संकेत के बिना ठीक हो गया है; आप कंधे के फिसलने की भावना के बिना अपनी सीमाओं के भीतर सौम्य सहायक आंदोलनों को सहन कर सकते हैं; और कोई संकेत नहीं है कि मरम्मत को अत्यधिक तनाव दिया गया है।

चरण II: आंदोलन और रोटेशन को बहाल करना (सप्ताह 6-12)

स्लिंग अब बंद है और फोकस बहाल कर रहा है **आवागमन**, शक्ति नहीं। आप सहायक आंदोलन से अपने स्वयं के बल के तहत हाथ को स्थानांतरित करने के लिए प्रगति करते हैं, और, महत्वपूर्ण रूप से, बाहरी रोटेशन धीरे-धीरे खोला जाता है: चारों ओर से **30-45°** इस चरण के आरंभ में लगभग बारह सप्ताह तक पूर्णता की ओर। यह चरणों में किया जाता है, कभी भी मजबूर नहीं किया जाता है, क्योंकि सामने की मरम्मत अभी भी परिपक्व हो रही है। जैसे-जैसे गति में सुधार होता है, हल्के मांसपेशियों को सक्रिय करने वाले (आइसोमेट्रिक) ड्रिल जोड़े जाते हैं।

- **स्लिंग:** बंद करो.
- **आवागमन की अनुमति:** अपने स्वयं के शक्ति के तहत आंदोलन के निर्माण में सहायता की। फोरवर्ड लिफ्ट पूर्ण ओवरहेड की ओर प्रगति करती है। **बाहरी रोटेशन चरणों में आगे बढ़ाया जाता है:** इस चरण की शुरुआत में लगभग 30-45 डिग्री, फिर लगभग 12वें सप्ताह तक पूरी तरह से खोला जाता है। पीठ के पीछे तक पहुंचना धीरे-धीरे और देर से इस चरण में फिर से शुरू किया जाता है।

- **अभ्यास:** लेटकर आगे बढ़ने में सहायता; बैठे हुए टेबल स्लाइड; सौम्य सममित (दबाने और पकड़ने) बाहरी रोटेशन, आंतरिक रोटेशन और बांह-बाहर-बाहर-साइड ड्रिल; कंधे के पीछे के लिए क्रॉस-बॉडी स्ट्रेच।

अगले चरण के लिए तैयार जब: आप अच्छी तरह से नियंत्रण के साथ अपनी खुद की शक्ति के तहत लगभग पूरी ऊंचाई तक हाथ को आगे बढ़ा सकते हैं (कोई कंधे या कंधे के ब्लेड की हिचकी नहीं); आपका बाहरी रोटेशन पूर्ण या लगभग पूर्ण हो गया है और आरामदायक है; कोमल आइसोमेट्रिक्स बाद में दर्द भड़कने के बिना सहन किया जाता है; और आपको ऐसा महसूस नहीं होता है कि कंधे को रोजमर्रा की गतिविधियों के दौरान फिसला जा सकता है।

चरण III: सुदृढीकरण (सप्ताह 12-16)

बारह सप्ताह तक मरम्मत पर्याप्त रूप से मजबूत हो जाती है ताकि उचित सुदृढीकरण शुरू किया जा सके, और फोकस गति को पुनः प्राप्त करने से बल, सहनशक्ति और नियंत्रण के पुनर्निर्माण में स्थानांतरित हो जाता है। हल्के बैंड और हल्के वजन के साथ प्रतिरोध कार्य अब शुरू होता है: उच्च पुनरावृत्ति, कम भार। रोटटर-कफ की मांसपेशियां जो कंधे को अंदर रखती हैं, सभी दिशाओं में मजबूत होती हैं, बाहरी रोटेशन को ध्यान से बनाया जाता है क्योंकि मरम्मत की दिशा सबसे अधिक संवेदनशील होती है। हमेशा आंदोलनों को नियंत्रित और दर्द मुक्त रखें।

- **स्लिंग:** कोई नहीं; पूर्ण गति की उम्मीद है।
- **अभ्यास:** साइडिंग आउटवर्ड रोटेशन (हल्के वजन के लिए प्रगति); साइडिंग इनवर्ड रोटेशन लाइट वेट के साथ; बाहरी रोटेशन लाइट बैंड के साथ, कोहनी की तरफ; एक छड़ी के साथ आंतरिक रोटेशन; कंधे के पीछे के लिए स्लीपर स्ट्रेच। आपका फिजियोथेरेपिस्ट भी जोड़ सकता है **लयबद्ध स्थिरता** (नरम पकड़-स्थिर ड्रिल जहां वे हल्के से अपने हाथ पर धक्का और आप विरोध) कंधे के नियंत्रण को फिर से प्रशिक्षित करने के लिए। यह कोई आरेख के साथ हाथों पर काम है।

अगले चरण के लिए तैयार जब: आप अपनी शक्ति से पूर्ण, दर्द मुक्त आंदोलन करते हैं, यहां तक कि कंधे के ब्लेड नियंत्रण के साथ; कोई दर्द या सूजन नहीं मजबूत करने के सत्रों के बाद; रोटेशन शक्ति दूसरे पक्ष की ओर लगातार बढ़ रही है; और आपको दैनिक भारित कार्यों के साथ कोई आशंका या अस्थिरता नहीं है।

चरण IV: खेल और काम में वापसी (4-6 महीने)

यह चरण एक मजबूत, नियंत्रित कंधे से वापस खेल और भारी काम की मांगों के लिए पुल है। आपने जो रेंज हासिल की है, उसे बनाए रखें और आत्मविश्वास के साथ इसका उपयोग करने के लिए शक्ति, शक्ति और सहनशक्ति का निर्माण करें। रिटर्न चरणबद्ध होते हैं, अचानक नहीं; ओवरहेड और संपर्क खेलों के लिए, एक अंतराल कार्यक्रम जो धीरे-धीरे मात्रा और तीव्रता का निर्माण करता है, सबसे सुरक्षित वापसी मार्ग है।

- **स्लिंग:** कोई नहीं।
- **अभ्यास:** क्रमिक कफ और कंधे के ब्लेड को मजबूत करना (प्रतिरोध-बैंड पंक्तियाँ, कंधे के ब्लेड खींचता है); विकर्ण बैंड पैटर्न जो प्राकृतिक पहुंच लाइनों के माध्यम से कंधे को प्रशिक्षित करते हैं, ओवरहेड-और-घुमावदार पैटर्न केवल तब जोड़ा जाता है जब बाहरी रोटेशन पूर्ण और आरामदायक होता है; फिर खेल और कार्य-विशिष्ट कंडीशनिंग और नियंत्रित उच्च गति वाले ड्रिल उपयुक्त होते हैं।

लौटने के लिए तैयार जब: आपकी ताकत कम से कम **85%** और आप अपने खेल या नौकरी के लिए कार्य-विशिष्ट परीक्षणों को पास करते हैं। **संपर्क या हवाई खेल में वापसी आमतौर पर 4-6 महीने के आसपास होती है**, इन मानदंडों को पूरा करने के आधार पर और डॉ. हिरपारा और आपके फिजियोथेरेपिस्ट की मंजूरी पर, न कि केवल कैलेंडर पर।

खेल और काम में वापसी

खेल और काम में वापसी मानदंडों पर आधारित है: दर्द रहित, पूरी रेंज के साथ, संतुलित शक्ति, और कोई भावना नहीं है कि कंधे फिसल सकते हैं, और डॉ. हिरपारा और आपके फिजियोथेरेपिस्ट दोनों द्वारा हस्ताक्षरित, अकेले कैलेंडर द्वारा तय नहीं किया गया।

- **हल्का, गतिहीन कार्य:** कुछ हफ्तों के भीतर, हाथ की सुरक्षा के साथ।
- **सुदृढीकरण:** लगभग 12 सप्ताह से प्रकाश प्रतिरोध।
- **फेंकना और ओवरहेड खेल:** इससे पहले नहीं **4 महीने**, और केवल एक क्रमिक निर्माण के बाद।
- **स्पर्श और टक्कर खेल:** सामान्यतः **4-6 महीने**, मानदंडों पर आधारित।

नरम ऊतक की बैंकर्ट मरम्मत हड्डी के लेटरजेट ऑपरेशन की तुलना में धीमी गति से ठीक हो जाती है, इसलिए वापसी आमतौर पर थोड़ी देर बाद होती है; यहां धैर्य मरम्मत की रक्षा करता है और कंधे के फिर से बाहर आने की संभावना को कम करता है।

अपने प्रोटोकॉल के बाद

यह प्रोटोकॉल अभ्यास की सामान्य वसूली सलाह के साथ काम करता है; देखें [ऑपरेशन के बाद के दर्द का प्रबंधन](#) और [घाव की देखभाल](#)।