

# व्यापक आर्थ्रोस्कोपिक प्रबंधन (सीएएम)

व्यापक आर्थ्रोस्कोपिक प्रबंधन के बाद पुनर्वास का उद्देश्य कंधे की आरामदायक, कार्यात्मक गति को बहाल करना है।

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 एक व्यापक आर्थ्रोस्कोपिक प्रबंधन (सीएएम) प्रक्रिया के बाद पुनर्वास को कवर करता है जो कि मैटर प्राइवेट हॉस्पिटल रॉकहैम्पटन में डॉ. कीरन हिरपारा के साथ होता है, दोनों अस्पताल में और बाद के हफ्तों और महीनों में होता है। इस पृष्ठ या इसके पीडीएफ को अपनी पहली फिजियोथेरेपी यात्रा पर ले जाएं ताकि आपका पुनर्वास समन्वित रहे। आपका पुनर्वास आपके फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा नीचे दिए गए चरणों के माध्यम से व्यक्तिगत रूप से प्रगति करता है, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपका कंधा कैसे चल रहा है और आपके ऑपरेशन के समय क्या किया गया था।

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

सीएएम प्रक्रिया एक थके हुए, गठियाग्रस्त कंधे के लिए एक कीहोल (आर्थ्रोस्कोपिक) ऑपरेशन है। जोड़ को बदलने के बजाय, इसका उद्देश्य इसे साफ करना और इसे मुक्त करना है ताकि यह आगे बढ़ सके और कम चोट लगे: सर्जन मोटे कार्टिलेज को चिकना कर देता है, ढीले टुकड़ों और हड्डी के स्पोर्स को हटा देता है, तंग जोड़ के अस्तर को मुक्त करता है ताकि कंधे को फिर से घुमाया जा सके, और जोड़ के सामने की नस को मुक्त करता है। इसका उद्देश्य आपको अधिक आरामदायक, अधिक गतिशील कंधे के अच्छे साल खरीदना और संयुक्त प्रतिस्थापन को स्थगित करना या इससे बचना है।

काम का यह मिश्रण आपके ठीक होने के तरीके को आकार देता है। चूंकि सर्जन ने एक तंग, कठोर कंधे को छोड़ दिया है और आपके घूर्णन को बहाल करने के लिए कड़ी मेहनत की है, उसके बाद सबसे महत्वपूर्ण काम उस आंदोलन को बनाए रखना है: इस तरह का एक कंधा फिर से कठोर होने की कोशिश करेगा यदि इसे अभी भी छोड़ दिया जाता है। लेकिन चूंकि सर्जन ने पहने हुए जोड़ों की सतहों पर भी काम किया है, प्रारंभिक आंदोलन एक मापा, ग्रेडेड तरीके से किया जाता है: आप जल्दी और अक्सर चलते हैं, लेकिन आप उन्हें मजबूर करने के बजाय खिंचाव में आराम करते हैं, इसलिए जोड़ फटने के बजाय बस जाता है। इसलिए वसूली आंदोलन से होती है, जैसे जमे हुए कंधे की रिहाई, लेकिन यह अधिक सौम्य और अधिक क्रमिक है।

आपके अभ्यासों में तीन प्रकार के आंदोलनों का उपयोग किया जाता है, और आपकी टीम यह चिह्नित करेगी कि आपके लिए कौन से लागू होते हैं:

- **निष्क्रिय गति** इसका मतलब है कि कंधा पूरी तरह से आराम से रहता है जबकि आपका दूसरा हाथ, एक छड़ी या पुली काम करती है।
- **सक्रिय-सहयोगी आंदोलन** इसका मतलब है कि आप दूसरे हाथ या किसी वस्तु की मदद से हाथ को स्वयं हिलाते हैं.
- **सक्रिय आंदोलन** इसका मतलब है कि आप बिना किसी मदद के अपनी शक्ति से हाथ को हिलाते हैं।

## अपने फंदा के बारे में

आपको आमतौर पर पहले एक या दो सप्ताह में आराम के लिए एक स्लिंग दी जाएगी। यह हाथ को आराम देने के लिए होता है और जोड़ के स्थिर होने के दौरान इसे टकराने से बचाता है; यह मरम्मत को एक साथ नहीं रखता है। मुख्य संदेश एक कंधे या स्नायुबंधन की मरम्मत के विपरीत है: **स्लिंग केवल आराम के लिए है, और कंधे को कठोर होने के लिए नहीं छोड़ा जाना चाहिए।** पहले दिन से ही अपने अभ्यासों के लिए स्लिंग से बाहर आएं, हाथ का उपयोग हल्के रोजमर्रा के कार्यों के लिए करें क्योंकि आराम अनुमति देता है, और शुरुआती दर्द कम होने के बाद स्लिंग को जितना हो सके छोड़ दें।

यदि सर्जन ने ऑपरेशन (एक बाइसेप्स टेनोडेसिस) के हिस्से के रूप में आपके बाइसेप्स टेंडन को फिर से जोड़ दिया है, तो आपकी टीम आपको **लगभग छह सप्ताह तक कोहनी को उठाने और बलपूर्वक झुकने से बचें** जबकि यह ठीक हो जाता है, और वे आपको बताएंगे कि क्या यह आप पर लागू होता है।

## मुख्य बिंदु

- **चलते रहो.** शुरुआत से ही हाथ को हल्के दैनिक कार्यों जैसे धोने, कपड़े पहनने और खाने के लिए उपयोग करें। कोमल, नियमित गति ही कंधे को फिर से कठोर होने से रोकती है।
- **रोटेशन पर काम करें।** हाथ को बाहर की ओर मोड़ना (बाहरी रोटेशन) इस ऑपरेशन द्वारा बहाल की जाने वाली मुख्य गतिविधियों में से एक है, इसलिए इस पर वापस आते रहें। इसे पुनः प्राप्त करना और बनाए रखना एक प्रमुख लक्ष्य है।
- **धीरे-धीरे खिंचाव करें, उन्हें मजबूर न करें।** धीरे खींचने के बिंदु तक खिंचाव, तेज दर्द नहीं। जोड़ों की सतहों पर काम किया गया है, इसलिए कठिन, दर्दनाक खिंचाव को मजबूर करना कंधे को भड़का सकता है और आपको वापस सेट कर सकता है। छोटे और अक्सर लंबे, जोरदार सत्रों को हराता है।
- **दर्द को नियंत्रित करें ताकि आप आगे बढ़ सकें।** व्यायाम से पहले और फिजियोथेरेपी से पहले अपना दर्द निवारक लें। कई लोगों को स्ट्रेचिंग से पहले गर्मी और उसके बाद बर्फ उपयोगी लगती है।
- **नियमित रूप से फिजियोथेरेपी पर जाएं।** पहले छह सप्ताह के दौरान नियमित सत्रों का लक्ष्य रखें। इस पृष्ठ को अपनी पहली यात्रा पर ले जाएं।

## अस्पताल में आपका पहला अभ्यास

एक फिजियोथेरेपिस्ट आपको अस्पताल में देखेंगे और घर जाने से पहले आपको नीचे दिए गए अभ्यास शुरू करेंगे। ये हाथ, कोहनी और कंधे को गतिशील रखते हैं और कंधे की सीमा को तुरंत बहाल करना शुरू करते हैं। पहले से अपना दर्द निवारक लें ताकि आप आराम से चल सकें। उन्हें अपनी टीम द्वारा चिह्नित के रूप में करें, और घर पर उनके साथ जारी रखें।

# आपका बाह्य रोगी पुनर्वास

सीएमए प्रक्रिया के बाद, पुनर्वास का नेतृत्व आंदोलन द्वारा किया जाता है: कंधा कठोर था और मुक्त हो गया है, इसलिए प्रारंभिक प्रयास उस सीमा को बनाए रखने और पुनर्निर्माण करने में जाता है इससे पहले कि यह फिर से तंग हो जाए, लेकिन एक क्रमिक तरीके से जो संयुक्त सतहों का सम्मान करता है जिस पर काम किया गया था। फिजियोथेरेपी जल्दी शुरू होती है, नियमित रहती है और कुछ महीनों तक जारी रहती है। निम्नलिखित चरण इस ऑपरेशन के लिए प्रकाशित पुनर्वास प्रोटोकॉल के पैटर्न का पालन करते हैं (स्रोतों को अंत में सूचीबद्ध किया गया है)। सप्ताह की सीमाएं तय नहीं होतीं बल्कि सामान्य होती हैं: आपका फिजियोथेरेपिस्ट आपको यह बताएगा कि आपका कंधा कैसे चल रहा है, कैलेंडर पर नहीं। क्लिनिकल समीक्षा आमतौर पर लगभग 2 सप्ताह, 6 सप्ताह और 3 से 4 महीने में की जाती है।

एक नजर में यात्रा:

- **चरण I। प्रारंभिक गति** लगभग पहले दो सप्ताह
- **चरण II। अपनी रेंज बहाल करना:** सप्ताह 2 से 6
- **चरण III। सुदृढीकरण:** सप्ताह 6 से 12
- **चरण IV पूर्ण गतिविधि में वापसी:** 12 वें सप्ताह से (लगभग तीन महीने)

अधिकतर लोग दर्द से राहत और शरीर के अंदर आसान आंदोलन महसूस करते हैं। **पहले एक से तीन महीने**, और सुधार आम तौर पर निर्माण करने के लिए जारी है **छह से बारह महीने**।

## चरण I। प्रारंभिक गति (सप्ताह 0-2)

इन पहले दो हफ्तों का लक्ष्य कंधे को हिलाना और बिना जोड़ को हिलाए, सर्जरी के दौरान जो रेंज मिली थी, उसे बनाए रखना है। आप दिन में कई बार घर पर अस्पताल के अभ्यास करते हैं: निष्क्रिय और सक्रिय-सहायता प्राप्त आंदोलन, पेंडुलम, और सभी दिशाओं में धीरे-धीरे खिंचाव, जिसमें हाथ को बाहर की ओर मोड़ना भी शामिल है। स्लिंग का उपयोग केवल आराम के लिए करें, और इसे अपने व्यायाम और हल्के दैनिक कार्यों के लिए हटा दें। अच्छा दर्द नियंत्रण वह है जो आंदोलन को संभव बनाता है, इसलिए अपने अभ्यास से पहले अपने दर्द निवारक का उपयोग करते रहें, और यदि यह मदद करता है तो पहले गर्मी और बाद में बर्फ का उपयोग करें। प्रत्येक खिंचाव में धीरे धीरे खींचें, तेज दर्द न हो।

**अगले चरण के लिए तैयार जब...** आप दिन में कई बार आत्मविश्वास से अपना होम प्रोग्राम कर रहे हैं, आपका दर्द कम हो रहा है, और कंधा अपनी शुरुआती सीमा में स्वतंत्र रूप से आगे बढ़ रहा है।

## चरण II। अपनी सीमा को बहाल करना (सप्ताह 2-6)

इस चरण में नियमित फिजियोथेरेपी और होम प्रोग्राम को जारी रखा जाता है, जहां तक कंधे की अनुमति है। आपके व्यायाम सहायक आंदोलनों से सभी दिशाओं में हाथ को सक्रिय रूप से स्थानांतरित करने की ओर आगे बढ़ते हैं, आपका फिजियोथेरेपिस्ट हाथों पर संयुक्त गतिशीलता जोड़ सकता है, और आप बाहरी रोटेशन पर लौटते रहते हैं। खिंचाव क्रमबद्ध रहता है, पहले सप्ताह की तुलना में सख्त, लेकिन अभी भी मजबूर करने के बजाय धीरे-धीरे। अधिकांश लोग इस चरण के माध्यम से स्लिंग से बाहर होते हैं और हल्के दैनिक गतिविधियों के लिए सामान्य रूप से हाथ का उपयोग करते हैं।

**अगले चरण के लिए तैयार जब...** आपकी रेंज में लगातार सुधार हो रहा है, कंधे की ऊंचाई से नीचे का आंदोलन आरामदायक है, और आपका दर्द धीरे-धीरे प्रतिरोध कार्य शुरू करने के लिए पर्याप्त रूप से बस गया है।

## चरण III सुदृढीकरण (सप्ताह 6-12)

जैसे-जैसे आपकी रेंज में सुधार होता है, आपका ध्यान फिर से ताकत बनाने की ओर जाता है। धीरे-धीरे खिंचाव जारी रखें ताकि आप उस गति को न खोएं जिसके लिए आपने काम किया है। प्रतिरोध कार्य लगभग छह सप्ताह के बाद हल्के ढंग से शुरू होता है, रोटेटर कफ और कंधे की पंखुड़ी की मांसपेशियों के लिए लोचदार बैंड और हल्के वजन का उपयोग करते हुए, कम भार और अधिक पुनरावृत्ति के साथ। सामान्य दैनिक गतिविधियां काफी हद तक सामान्य रूप से वापस आनी चाहिए, और हल्के मनोरंजक गतिविधियां आमतौर पर इस चरण के दौरान फिर से शुरू होती हैं, जैसा कि आपके फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा निर्देशित किया जाता है।

**अगले चरण के लिए तैयार जब...** आप सभी दिशाओं में पूर्ण, या लगभग पूर्ण, आरामदायक आंदोलन करते हैं, और आप दर्द के प्रकोप के बिना मजबूत करने वाले अभ्यासों का प्रबंधन कर सकते हैं।

## चरण IV पूर्ण गतिविधि में वापसी (सप्ताह 12 के बाद)

अंतिम चरण, लगभग तीन महीने से, अधिक उन्नत सुदृढीकरण के साथ, अधिक भारी काम, ओवरहेड कार्यों और खेल में एक क्रमिक वापसी है। इस बिंदु के बाद भी कंधे में सुधार होता रहता है: अधिकांश लोगों को छह से बारह महीनों में आराम और आत्मविश्वास मिलता रहता है। प्रगति इस बात पर निर्भर करती है कि आप कैसा महसूस करते हैं: यदि जकड़न या दर्द बढ़ने लगता है, तो धीरे-धीरे पीछे हटें, रेंज बहाल करें और जोड़ को स्थिर करें बजाय इसके कि आप आगे बढ़ें।

## कार्य में वापसी

अधिकांश लोग पहले कुछ हफ्तों के भीतर डेस्क पर काम करने और दैनिक गतिविधियों को हल्का करने के लिए वापस आ जाते हैं, एक बार जब वे आरामदायक होते हैं और स्लिंग से बाहर होते हैं। भारी, अधिक शारीरिक कार्य और ओवरहेड खेल बाद के हफ्तों या महीनों में धीरे-धीरे वापस आ जाते हैं, आमतौर पर लगभग तीन महीने के बाद, जैसे-जैसे आपकी ताकत वापस आती है। किसी भी कंधे के ऑपरेशन के बाद ड्राइविंग इस प्रोटोकॉल में एक निश्चित बिंदु के बजाय अभ्यास की मानक नीति का पालन करती है: देखें [ऊपरी अंग की सर्जरी के बाद ड्राइविंग](#) और समीक्षा में अपने सर्जन से पुष्टि करें।

## आपके अभ्यास

ये आपके हैंडआउट से अभ्यास हैं। उन्हें डॉ. हिरपारा और आपके फिजियोथेरेपिस्ट के निर्देशानुसार शुरू करें। शुरुआती अभ्यास कलाई की गति, हाथ को खोलना और बंद करना, कोहनी को मोड़ना और पेंडुलम हाथ के बाकी हिस्सों को आगे बढ़ाते हैं जबकि कंधा स्थिर हो जाता है। सहायक खिंचाव (झूठे झुकाव, पालना अपहरण, छड़ी बाहरी रोटेशन) संयुक्त भार के बिना सीमा को बहाल करते हैं, और बैंड, कम पंक्ति और साइड-झूठे काम को बाद में जोड़ा जाता है जब आंदोलन आरामदायक होता है। पहले रेंज बढ़ाओ और फिर ताकत बढ़ाओ। किसी भी चीज को रोकें जो खिंचाव के बजाय तेज दर्द का कारण बनती है।

## अपने प्रोटोकॉल के बाद

उपरोक्त आउट पेशेंट चरणों को सीएएम प्रक्रिया के लिए प्रकाशित पुनर्वास प्रोटोकॉल से अनुकूलित किया गया है, उसी स्रोतों से निकाले गए रिकवरी मील के पत्थर के साथ। सप्ताह की सीमाएं निश्चित नहीं हैं, और आपके चल रहे पुनर्वास को आपके फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा व्यक्तिगत रूप से निर्देशित किया जाता है, अभ्यास के साथ काम करते हुए, आपके कंधे की वसूली के आधार पर और आपके ऑपरेशन में वास्तव में क्या किया गया था। यह पृष्ठ प्रैक्टिस की सामान्य वसूली सलाह के साथ काम करता है: देखें [ऑपरेशन के बाद के दर्द का](#)

प्रबंधन और घाव की देखभाल. इस ऑपरेशन के बारे में और इसके द्वारा इलाज की जाने वाली स्थिति के लिए, देखें व्यापक आर्थ्रोस्कोपिक प्रबंधन और कंधे का गठिया.