

डिस्टल बाइसेप्स टेंडन रिपेयर

डिस्टल बाइसेप्स टेंडन को कोहनी पर त्रिज्या पर अपने अस्थि पदचिह्न से फिर से जोड़ा गया।

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 रॉकहैम्पटन के मेटर प्राइवेट हॉस्पिटल में डॉ. किरण हिरपारा के साथ एक टूटी हुई डिस्टल बाइसेप्स टेंडन की सर्जिकल मरम्मत के बाद आपकी वसूली का मार्गदर्शन करता है। यह आपके घर के व्यायाम कार्यक्रम के साथ शुरू होता है, इसके बाद आपके फिजियोथेरेपिस्ट या हैंड थेरेपिस्ट के लिए लिखित संरचित नैदानिक प्रोटोकॉल होता है। इस पृष्ठ या इसके पीडीएफ को अपने पहले थेरेपी दौर पर ले जाएं ताकि आपका पुनर्वास समन्वित रहे। आपका चिकित्सक 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

डिस्टल बाइसेप्स टेंडन वह कॉर्ड है जो आपके बाइसेप्स की मांसपेशियों को कोहनी के सामने से नीचे की त्रिज्या हड्डी से जोड़ता है। जब यह टूट जाता है तो यह त्रिज्या पर अपने अस्थि पदचिह्न से फिर से जुड़ा होता है। डॉ. हिरपारा इसे एक का उपयोग कर मरम्मत **कोर्टिकल बटन**, एक छोटा, मजबूत फिक्सेशन जो टेंडन को हड्डी के खिलाफ मजबूती से पकड़ता है जबकि यह वापस ठीक हो जाता है।

क्योंकि यह एक मजबूत मरम्मत है, वसूली के आसपास बनाया गया है **कठोर अस्थिरता के बजाय आरामदायक प्रारंभिक आंदोलन**। आप एक पहलेंगे **साधारण स्लिंग लगभग 6 सप्ताह के लिए** और आपको प्रोत्साहित किया जाता है कि पहले दिन से ही अपनी कोहनी को पूरी आरामदायक रेंज में ले जाएं, जिसमें इसे सीधा करना भी शामिल है। शुरूआती आंदोलन कोहनी को कठोर होने से बचाता है, जो इस ऑपरेशन के बाद मुख्य समस्याओं में से एक है।

मरम्मत की शक्ति जानबूझकर इस प्रारंभिक गति की अनुमति देने पर खर्च की जाती है। यह जल्दी उठने का लाइसेंस नहीं है। स्नायु को अभी भी हड्डी पर जैविक रूप से वापस बुनना है, और वह उपचार है जो आपको फिर से टूटने से बचाता है। इस कारण से, **हाथ को लोड करना (उठाना, पकड़ना और मजबूत करना) लगभग 4 महीने तक रोक दिया जाता है**, फिर धीरे-धीरे पेश किया गया और धीरे-धीरे बनाया गया। स्लिंग मुख्य रूप से आराम के लिए और एक अनुस्मारक के रूप में है कि हाथ का भारी उपयोग न करें; यह आपके अभ्यास और धोने के लिए बंद हो जाता है।

घाव, सूजन और निशान प्रबंधन के लिए, क्लिनिक के [घाव की देखभाल](#) मार्गदर्शन।

सावधानियां और सीमाएं

करो

- अपनी कोहनी, अग्रहस्त, कलाई और हाथ को पहले दिन से अपनी पूरी आरामदायक सीमा के माध्यम से स्थानांतरित करें: अग्रहस्त को झुकाना, सीधा करना और घुमाना।
- व्यायाम और स्वच्छता के लिए स्लिंग को उतार दें; आराम और सुरक्षा के लिए इसे शेष समय तक लगभग 6 सप्ताह तक पहनें।
- आराम से बहुत ही हल्के दैनिक कार्यों (खाने, हल्के आत्म-देखभाल) के लिए हाथ का उपयोग करें।

मत करो

- जब तक आप लगभग 4 महीने की उम्र में ठीक नहीं हो जाते तब तक ऑपरेट की गई बांह को न उठाएं, न उठाएं, न पकड़ें और न ही किसी तरह की मजबूती दें। यह सबसे महत्वपूर्ण सावधानी है।
- किसी भार के विरुद्ध कोहनी को अचानक, तेज ढंग से सीधा न करें, और जबरन या झटकेदार आंदोलनों से बचें।
- अपने कंधे को जल्दी से हाइपरएक्सटेंशन में वापस न खींचें, क्योंकि यह कोहनी के सामने के हीलिंग घाव पर खींचता है।

आपके अभ्यास

ये आपके हैंडआउट के अभ्यास हैं जो शुरुआती हफ्तों में आपकी कोहनी, अग्रहस्त और हाथ को चलाने के लिए हैं। उन्हें करने के लिए फावड़ा ले लो. केवल उतना ही आगे बढ़ें जितना आरामदायक हो, और उन्हें डॉ. हिरपारा और आपके चिकित्सक के मार्गदर्शन के अनुसार शुरू करें। दो सुदृढीकरण अभ्यास बाद में शुरू किए जाते हैं: केवल एक बार जब आप लगभग 4 महीने में लोडिंग शुरू करने के लिए मंजूरी दे दी जाती है।

आपका क्लिनिकल प्रोटोकॉल

इस पृष्ठ के बाकी एक cortical-बटन डिस्टल बाइसेप्स tendon की मरम्मत के बाद पुनर्वास के लिए नैदानिक प्रोटोकॉल है. यह खंड आपके फिजियोथेरेपिस्ट या हैंड थेरेपिस्ट को प्रदान किया जाना है, और नीचे दिए गए प्रत्येक चरण की शुरुआत क्या हो रहा है, इसके बारे में सादे अंग्रेजी में स्पष्टीकरण के साथ होती है।

मार्गदर्शक सिद्धांत है **विलंबित लोडिंग के साथ जल्दी आरामदायक गति**: कॉर्टिकल-बटन निर्माण पहले दिन से ही निर्बाध आंदोलन की अनुमति देने के लिए पर्याप्त मजबूत है, इसलिए वहाँ है **कोई हिंज ब्रेस और कोई एक्सटेंशन ब्लॉक नहीं**. निर्माण की ताकत का उपयोग कठोरता को रोकने के लिए किया जाता है, जल्दी लोडिंग को सही ठहराने के लिए नहीं; टेंडेन-टू-बोन हीलिंग की रक्षा करने और फिर से टूटने को कम करने के लिए जानबूझकर प्रतिरोधी सुदृढीकरण और उठाने को स्थगित कर दिया जाता है।

चरण 1. संरक्षित आराम गति (सप्ताह 0 → 6)

आराम के लिए और भारी उपयोग के खिलाफ एक अनुस्मारक के रूप में एक साधारण स्लिंग पहना जाता है; इसे व्यायाम और स्वच्छता के लिए हटा दिया जाता है। इसका उद्देश्य किसी भी भार से मरम्मत की रक्षा करते हुए आरामदायक, लगभग पूर्ण गतिशीलता को बनाए रखना है।

आपके फिजियोथेरेपिस्ट के लिए:

- **स्थिरीकरण:** 6 सप्ताह के लिए सरल स्लिंग, व्यायाम और स्वच्छता के लिए बंद। **कोई हिंज ब्रेस नहीं; कोई एक्सटेंशन ब्लॉक नहीं।**
- **गति की सीमा:** दिन 1 से आराम के रूप में सभी गति की अनुमति देता है: सक्रिय और निष्क्रिय कोहनी झुकाव, विस्तार और अग्रभाग रोटेशन। कोई आर्क प्रतिबंध और कोई विस्तार ब्लॉक नहीं।
- **लक्ष्य:** आरामदायक पूर्ण गतिशीलता बनाए रखें; मरम्मत को भार से बचाएं; हाथ, कलाई और कंधे को गतिशील रखें।
- **अभ्यास:** आराम के लिए सक्रिय कोहनी झुकाव/विस्तार; सहायक (निष्क्रिय) कोहनी झुकाव; कोहनी को किनारे पर धकेलने के साथ अग्रहस्त प्रोनेशन/सुपिनेशन सक्रिय रेंज; हाथ, कलाई और पकड़ आंदोलन; स्केप्युलर और कंधे की गति की सीमा। **कोई प्रतिरोध बाइसेप्स या supination लोड।**
- **सावधानी:** उठाने, पकड़ने या मजबूत करने के लिए कोई प्रतिरोध नहीं; भार के खिलाफ अचानक जबरन विलक्षण विस्तार से बचें; कंधे के हाइपरएक्सटेंशन से बचें।
- **प्रगति के मानदंड:** घाव ठीक हो गया, आरामदायक गति की लगभग पूरी सीमा, 6 सप्ताह में स्लिंग से बाहर।

चरण II पूर्ण गति, अनलोड (सप्ताह 6 → ~ 4 महीने)

स्लिंग का उत्पादन बंद कर दिया गया है। हाथ का उपयोग हल्के रोजमर्रा के कार्यों के लिए स्वतंत्र रूप से किया जाता है, लेकिन **बिना लोडिंग या लिफ्टिंग प्रतिरोध के:** स्नायु अभी भी हड्डी पर परिपक्व हो रहा है, और यह वह खिड़की है जहां भार के खिलाफ सावधानी सबसे अधिक मायने रखती है, भले ही गति सुरक्षित हो।

आपके फिजियोथेरेपिस्ट के लिए:

- **लक्ष्य:** पूर्ण सममित दर्द रहित गति की सीमा; हाथ और बांह का सामान्य प्रकाश कार्यात्मक उपयोग।
- **गति की सीमा/उपयोग:** आराम की अनुमति के रूप में पूर्ण गति; प्रतिरोधित लोडिंग या उठाने के बिना दैनिक प्रकाश का उपयोग।
- **अभ्यास:** गति की सीमा का काम जारी रखें; हाथ, कलाई और पकड़; स्कैप्युलर और कंधे कंडीशनिंग। **अभी तक कोई प्रतिरोध बाइसेप्स या supination लोड।**
- **प्रगति के मानदंड:** पूर्ण दर्द रहित गति की सीमा; घाव और मरम्मत बस गई → लगभग 4 महीने में क्रमबद्ध लोडिंग शुरू करें।

चरण III सुदृढीकरण और क्रमिक लोडिंग (~ 4 → 6 महीने)

लोड हो रहा है। कोहनी के झुकने और अग्र-हस्त के झुकाव के लिए हल्के प्रतिरोधी सुदृढीकरण की शुरुआत की जाती है और कार्यात्मक, फिर नौकरी- या खेल-विशिष्ट मांगों की ओर धीरे-धीरे प्रगति होती है।

आपके फिजियोथेरेपिस्ट के लिए:

- **लक्ष्य:** झुकने और झुकाव शक्ति का पुनर्निर्माण; काम और खेल में वापसी।
- **अभ्यास:** प्रारंभ करें **हल्की** लगभग 4 महीने में मजबूत और उठाने का विरोध किया; धीरे-धीरे प्रगति (आइसोटोनिक कर्ल और प्रतिरोधित supination → कार्यात्मक पैटर्न → नौकरी और खेल-विशिष्ट लोड)।
- **प्रगति के मानदंड:** बिना दर्द झुकने और झुकाव का प्रतिरोध किया; बल दूसरी तरफ आ रहा है।

काम और गतिविधि में वापस आना

पहले 6 हफ्तों में, केवल हल्के, आरामदायक रोजमर्रा के कार्यों के लिए आस्तीन का उपयोग करने की उम्मीद करें सुरक्षा के लिए आस्तीन के साथ। हल्के डेस्क-आधारित या एक-हाथ वाले कार्य अक्सर जल्दी संभव होते हैं; भारी या दो-हाथ वाले मैनुअल कार्य तब तक इंतजार करते हैं जब तक कि लोडिंग शुरू नहीं हो जाती और निर्माण नहीं हो जाता।

प्रमुख मील के पत्थर हैं:

- **शुरुआती महीनों में कोई उठाना और कोई प्रतिरोध लोड करना नहीं:** यह जानबूझकर है, कंधे को हड्डी पर ठीक करने के लिए।
- **लगभग 4 महीने से हल्का उठाना और मजबूत करना,** धीरे-धीरे शुरू हुआ और सप्ताह दर सप्ताह प्रगति हुई।
- **लगभग 4 महीने से गैर-संपर्क खेल में वापसी; लगभग 6 महीने में अप्रतिबंधित (संपर्क) खेल,** एक बार मानदंडों को पूरा करने के बाद: पूर्ण दर्द रहित गति सीमा, कम से कम 90-100% अन्य पक्ष की ताकत, और आपके काम या खेल की विशिष्ट मांगों की सहनशीलता।

स्लिंग पहने हुए आपको गाड़ी नहीं चलानी चाहिए। एक बार जब आप स्लिंग से बाहर हो जाते हैं और आराम से और सुरक्षित रूप से वाहन को नियंत्रित कर सकते हैं, तो ड्राइविंग फिर से शुरू होती है, जैसा कि आपकी समीक्षा में पुष्टि की गई है। हमेशा डॉ. हिरपारा की विशिष्ट सलाह का पालन करें, क्योंकि समय आपके काम और खेल की मांगों के अनुसार भिन्न हो सकता 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](#)। उपरोक्त चरणबद्ध योजना डिस्टल बाइसेप्स टेंडन की मरम्मत के बाद पुनर्वास पर प्रकाशित साक्ष्य के अनुरूप है, और आपकी चल रही वसूली आपके कोहनी की प्रगति के अनुसार आपके फिजियोथेरेपिस्ट या हाथ चिकित्सक द्वारा व्यक्तिगत रूप से निर्देशित की जाती है।