

अस्पताल में भर्ती होने वाले मरीजों के लिए व्यायाम कैप्सूलर रिलीज और सबाक्रोमियल डिकम्प्रेसन



कैप्सूल रिलीज या सबाक्रोमियल डिकम्प्रेसन के बाद अस्पताल में शुरुआती अभ्यास।

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0

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

ये अस्पताल में कैप्सूलर रिलीज या सबाक्रोमियल डिकम्प्रेसन के बाद शुरू होने वाले सौम्य अभ्यास हैं। इन ऑपरेशनों के लिए प्राथमिकता कंधे को स्वतंत्र रूप से चलने देना है।

आपके अभ्यास

इन कोमल अभ्यासों को अस्पताल में शुरू करें और उन्हें घर पर जारी रखें। उन्हें आरामदायक होना चाहिए; यदि दर्द बढ़ता है तो पीठ को आराम दें।

अपनी स्लिंग पहनकर

- स्लिंग को केवल आराम के लिए पहना जाना चाहिए, और जितना संभव हो उतना छोड़ा जाना चाहिए। आप स्लिंग में सोने की जरूरत नहीं है।
- जितना हो सके अपने हाथ का प्रयोग करें।
- घर से बाहर निकलने पर स्लिंग पहनना उचित है, ताकि लोग आपकी बांह में दस्तक न दें।
- पहले छह सप्ताह के लिए सप्ताह में कम से कम दो बार फिजियोथेरेपी सत्रों का लक्ष्य रखें।
- यदि आवश्यक हो तो दर्द निवारक के लिए बर्फ का उपयोग करें।
- स्लिंग पहनते समय, अपने कंधे को आराम दें और स्लिंग को अपने हाथ का वजन उठाने दें।
- व्यायाम करने से पहले और फिजियोथेरेपी से पहले अपनी दर्द निवारक दवाएं लें।

- जब तक आपने अपने स्वयं के फिजियोथेरेपी की व्यवस्था नहीं की है, आपके लिए एक नियुक्ति की गई है और यह आपके डिस्चार्ज पैक में विस्तृत है।
- यदि आपको कोई समस्या है, तो कमरे से संपर्क करें या अपने फिजियोथेरेपिस्ट को बताएं।

जब आप घर जाते हैं

एक बार जब आप घर पर होते हैं, तो आपका पुनर्वास आपके ऑपरेशन के लिए पूर्ण पुनर्वास प्रोटोकॉल के साथ जारी रहता है: कैप्सूल रिलीज; सुबाक्रोमियल डिक्म्प्रेसन।

ये अस्पताल में शुरुआती अभ्यास इन प्रक्रियाओं के लिए प्रकाशित रोगी मार्गदर्शन और पुनर्वास प्रोटोकॉल से अनुकूलित हैं, और सप्ताह की सीमाएं निश्चित नहीं बल्कि विशिष्ट हैं; आपका फिजियोथेरेपिस्ट आपके कंधे की प्रतिक्रिया के आधार पर व्यक्तिगत रूप से आपकी वसूली का मार्गदर्शन करता है। इस प्रारंभिक चरण के पीछे के साक्ष्य (कैप्सूलर रिलीज के बाद प्राथमिकता कंधे की सुरक्षा के बजाय तत्काल आंदोलन क्यों है) को साक्ष्य अनुभाग में संक्षेप में प्रस्तुत किया गया है, जो इस पृष्ठ के शीर्ष से पीडीएफ के रूप में उपलब्ध है।