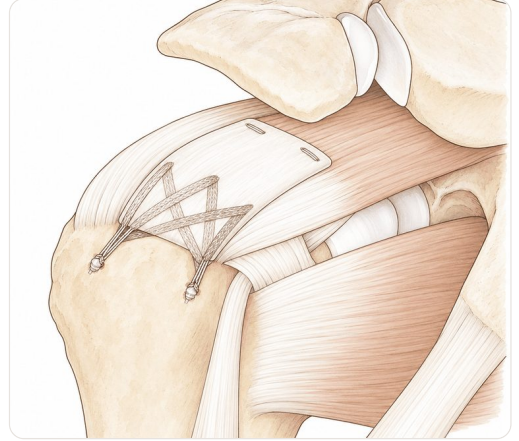


रूग्ण अभ्यास रोटटर कफ और स्थिरीकरण

रोटटर कफ की मरम्मत या स्थिरीकरण के बाद अस्पताल में प्रारंभिक अभ्यास।

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



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

ये रोटटर कफ की मरम्मत या कंधे के स्थिरीकरण के बाद अस्पताल में शुरू करने के लिए सौम्य अभ्यास हैं। मरम्मत ठीक होने तक वे हाथ, कोहनी और कंधे को हिलाते रहते हैं।

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

- आपको व्यायाम करने और स्नान करने के लिए अपने हाथ को स्लिंग से बाहर निकालने की अनुमति है।
- आपको 6 सप्ताह तक अपनी स्लिंग पहनने की जरूरत है, खासकर जब आप घर से बाहर हों।
- आप स्लिंग में सोने की जरूरत नहीं है।
- 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: [रोटेटर कफ की मरम्मत](#); [अग्रिम स्थिरीकरण और लेटरजेट](#); [पिछली स्थिरीकरण](#).

अपने प्रोटोकॉल के बाद

ये प्रारंभिक अभ्यास रोटेटर कफ की मरम्मत और कंधे की स्थिरता द्वारा साझा किए गए अस्पताल के शुरुआती बिंदु हैं: वे मरम्मत की रक्षा करते हुए हाथ, कोहनी और कंधे को धीरे-धीरे चलते रहते हैं। खुराक 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। यह पृष्ठ सामान्य वसूली सलाह के साथ काम करता है; देखें [ऑपरेशन के बाद के दर्द का प्रबंधन](#) और [घाव की देखभाल](#). पूर्ण, ऑपरेशन-विशिष्ट पाठ्यक्रम आपके स्वयं के प्रोटोकॉल में जारी है (ऊपर लिंक किया गया है)। इस प्रारंभिक चरण के पीछे के साक्ष्य (कफ की मरम्मत के बाद प्रारंभिक बनाम विलंबित गति अनुसंधान और स्थिरीकरण के बाद निष्क्रियता साक्ष्य) साक्ष्य अनुभाग में सारांशित है, जो इस पृष्ठ के शीर्ष से पीडीएफ के रूप में उपलब्ध है।