

रोगी अभ्यास कंधे प्रतिस्थापन

एक कंधे प्रतिस्थापन के बाद जल्दी अस्पताल में अभ्यास।

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



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

ये आपके कंधे के प्रतिस्थापन (कुल, रिवर्स, या फ्रैक्चर के लिए प्रतिस्थापन) के बाद अस्पताल में शुरू करने के लिए सौम्य अभ्यास हैं। मरम्मत के दौरान 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।

यदि आपके पास **रिवर्स** प्रतिस्थापन, आप कंधे को जल्दी से चलाना शुरू कर सकते हैं; सहायता और गुरुत्वाकर्षण-सहायता वाले आंदोलनों के साथ शुरू करें (सबसे आसान अपनी पीठ पर झूठ बोलना, गुरुत्वाकर्षण की मदद करना), फिर अपने आराम की अनुमति के रूप में सौम्य सक्रिय आंदोलन जोड़ें, जो आरामदायक लगता है उसके भीतर रहें। बस उन पदों से दूर रहें जिनसे बचने के लिए “अपनी फंडा पहनना” के तहत सूचीबद्ध हैं।

यदि आपके पास **कुल (एनाटॉमिक)** प्रतिस्थापन या एक **फ्रैक्चर के लिए प्रतिस्थापन**, अपने शुरुआती आंदोलनों को दिखाए गए अनुसार सहायक और कोमल रखें; अपने दूसरे हाथ को काम करने दें, और संचालित हाथ को बाहर की ओर न धकेलें, जहां अभ्यास पूछते हैं, इसलिए कंधे के सामने की चिकित्सा मरम्मत संरक्षित है।

अपनी स्लिंग पहनकर

आप कितनी देर तक स्लिंग पहनते हैं यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपके पास कौन सा रिप्लेसमेंट था; कृपया अपने ऑपरेशन के लिए नियम का पालन करें।

यदि आपके पास रिवर्स रिप्लेसमेंट था:

- स्लिंग मुख्य रूप से आराम और समर्थन के लिए है, और आप इसे 6 सप्ताह के लिए पूर्णकालिक के बजाय लगभग 2 सप्ताह के लिए पहनेंगे।

- आप अपने व्यायाम के लिए और स्नान के लिए अपने हाथ को स्लिंग से बाहर निकाल सकते हैं।
- आप तुरंत ही कंधे की हलकी हलचल शुरू कर सकते हैं (अपने अभ्यास देखें); हाथ को पूरी तरह से स्थिर रखने की आवश्यकता नहीं है।
- शुरुआती हफ्तों में कुछ स्थितियों से बचने के लिए हैं जब तक कि सब कुछ बस जाता है: अपने हाथ को अपने शरीर के पीछे या अपनी पीठ के पीछे न पहुंचाएं, हाथ को अंदर की ओर मोड़ने के साथ पीछे की ओर पहुंचने का संयोजन न करें, कुछ भी न उठाएं, और अपने हाथों के माध्यम से ऊपर न धकेलें (उदाहरण के लिए, खुद को कुर्सी से बाहर धकेलना)। आपका फिजियोथेरेपिस्ट आपके साथ इनका अध्ययन करेगा।

यदि आपके पास पूर्ण (शारीरिक) प्रतिस्थापन या फ्रैक्चर के लिए प्रतिस्थापन था:

- आप स्लिंग में सोने की जरूरत है।
- 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।
- आपके कंधे के सामने की एक मरम्मत को ठीक होने के लिए समय की आवश्यकता होती है, इसलिए आपके शुरुआती आंदोलन कोमल और अधिक संरक्षित होते हैं; दिखाए गए सहायक अभ्यासों को बनाए रखें और व्यायाम के लिए हाथ को बाहर की ओर मजबूर न करें।

सभी के लिए:

- 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: [रिवर्स शोल्डर रिप्लेसमेंट](#); [कुल कंधा प्रतिस्थापन](#); [फ्रैक्चर के लिए कंधे की प्रतिस्थापन](#)।

इस शुरुआती अस्पताल के चरण के पीछे के साक्ष्य (स्लिंग और कोमल आंदोलन क्यों महत्वपूर्ण हैं, क्यों एक रिवर्स प्रतिस्थापन शरीर के पीछे तक पहुंचने से हाथ को रखने के लिए मुख्य सावधानी के साथ जल्दी और स्वतंत्र रूप से स्थानांतरित कर सकता है, और क्यों एक पूर्ण प्रतिस्थापन अधिक संरक्षित है बाहरी रोटेशन के साथ कंधे के सामने की मरम्मत की रक्षा के लिए सीमित है) साक्ष्य अनुभाग में संक्षेप में प्रस्तुत किया गया है, इस पृष्ठ के शीर्ष से पीडीएफ के रूप में उपलब्ध है।