

लेटरजेट प्रक्रिया

एक Latarjet प्रक्रिया के बाद पुनर्वास.

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।

यह प्रोटोकॉल आपके पुनर्प्राप्ति के बाद मार्गदर्शन करता है **लेटरजेट प्रक्रिया** मैटर प्राइवेट हॉस्पिटल रॉकहैम्पटन में डॉ. कीरन हिरपारा के साथ। यह प्रत्येक चरण के लिए एक स्पष्ट अंग्रेजी स्पष्टीकरण के साथ एक संरचित कार्यक्रम के साथ जोड़ा जाता है जिसे आप अपने फिजियोथेरेपिस्ट के साथ साझा कर सकते हैं; इस पृष्ठ या इसके पीडीएफ को अपनी पहली नियुक्ति पर लाएं ताकि आपका पुनर्वास समन्वित रहे। आपका फिजियोथेरेपिस्ट 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

एक लेटरजेट एक **हड्डी-ब्लॉक** एक कंधे के लिए ऑपरेशन जो सामने से बाहर निकलता रहता है। चूंकि यह स्कू के साथ तय की गई ठोस हड्डी का उपयोग करता है (केवल सिले हुए नरम ऊतकों के बजाय), मरम्मत जल्दी मजबूत होती है, और आपकी वसूली आमतौर पर नरम ऊतकों की स्थिरता के लिए (बैंकर्ट मरम्मत) की तुलना में तेजी से होती है। औसतन, लोग खेल-कूद में लगभग **20 सप्ताह**, Bankart के लगभग 32 सप्ताह के बाद की तुलना में।

लेकिन “तेजी से” का अर्थ “कुछ भी हो सकता है” नहीं है। आपकी रिकवरी की गति **सब से ऊपर एक बात: आपके कंधे के सॉकेट पर स्थानांतरित हड्डी उपचार**. यह अस्थि संयुक्त (जिसे **संघ**) आमतौर पर लगभग 6 से 8 सप्ताह लगते हैं। जब तक आपका सर्जन यह पुष्टि नहीं करता कि यह एकजुट हो गया है, तब तक कंधे पर भार डालना रोक दिया जाता है, चाहे हाथ कितना भी अच्छा क्यों न लगे। लाटारजेट के पास सुरक्षा के लिए दो अतिरिक्त संरचनाएं भी हैं जो बैंकर्ट के पास नहीं हैं, यही कारण है कि नीचे दिए गए कुछ प्रारंभिक प्रतिबंध इस ऑपरेशन के लिए विशिष्ट हैं।

प्रक्रिया

एक Latarjet में, हड्डी का एक छोटा सा टुकड़ा कहा जाता है **कोराकोइड** (आपके कंधे के ब्लेड के सामने एक हड्डीदार टक्कर) को पार किया जाता है और **स्कू के साथ तय** आपके कंधे के सॉकेट के सामने के किनारे पर, जहां हड्डी खो गई है। यह हड्डी जोड़ता है जहां यह गायब था और एक बनाता है **“स्लिंग”** कंधे के सामने प्रभाव है कि यह dislocating रोकने में मदद करता है।

उस हड्डी को जगह पर ले जाने के लिए, सर्जन को उसे **सुबस्केप्युलरिस** (कंधे के सामने की एक मांसपेशी), जो विभाजित होती है, या आंशिक रूप से अलग हो जाती है और फिर ठीक हो जाती है। इसलिये दो चीज़ों की रक्षा की आवश्यकता है जब वे ठीक हो रही हों:

- का **हड्डी ब्लॉक और इसके शिकंजा**, जो आपके सॉकेट पर बुनना चाहिए (**संध**, लगभग 6-8 सप्ताह); और
- का **सुबस्केप्युलरिस मांसपेशी** सामने, जो स्थानांतरित हड्डी के चारों ओर मरम्मत की जाती है।

कुछ लोगों को लगभग 7-8 डिग्री की बाहर की ओर घूमने की सीमा (हाथ को बाहर की ओर मोड़ना) का एक छोटा स्थायी नुकसान होता है। यह अपेक्षित है और **नहीं** एक जटिलता; अधिकांश लोगों के लिए यह रोजमर्रा की जिंदगी में कोई फर्क नहीं पड़ता है।

अपनी स्लिंग पहनकर

आप एक पहनेंगे **सरल कंधे की स्लिंग**, **नहीं** एक अपहरण-बिछौना या कील फंदा। डॉ. हिरपारा स्थिरीकरण शल्य चिकित्सा के लिए एक साधारण स्लिंग का उपयोग करते हैं, क्योंकि हड्डी का निर्धारण मजबूत होता है और सुरक्षा मुख्य रूप से हाथ को सुरक्षित स्थिति में रखने से आती है, स्लिंग के आकार से नहीं।

- दिन के समय समर्थन और आराम के लिए लगभग 3 सप्ताह तक स्लिंग पहनें (यह लगभग 3 सप्ताह से बंद हो जाता है)। हड्डी Latarjet एक नरम ऊतक की मरम्मत की तुलना में एक स्लिंग में कम समय की जरूरत है।
- **आप स्लिंग में नहीं सोते हैं।** जब आप सो रहे हों तो अपने हाथ को सुरक्षित स्थिति में रखें: इसे बाहर की ओर और बाहर की ओर मुड़ने न दें (ऑपरेशन से बचाने वाली स्थिति)। अपने शरीर के पार या अपनी तरफ तकिया पर हाथ रखकर लेटना आरामदायक और सुरक्षित है।
- इसे बाहर ले लो के लिए **स्नान और व्यायाम के लिए** (एक बार जब आपको दिखाया जाता है कि कैसे) जब भी स्लिंग बंद हो, तो अपना हाथ आराम से और अपनी तरफ रखें।
- यदि कंधे में सूजन या दर्द हो तो बर्फ का उपयोग करें, खासकर व्यायाम के बाद।

स्लिंग का उपयोग करते समय अपनी मुद्रा पर ध्यान दें: अपने कान, कंधे और कूल्हों को एक पंक्ति में रखें और झुकने से बचें।

मुख्य सावधानियां

ये हड्डी के ब्लॉक, इसके शिकंजे, और सामने की मांसपेशियों की रक्षा करते हैं जब वे ठीक हो जाते हैं।

- करो **नहीं** हाथ को बलपूर्वक **बाहर की ओर घूमना** (हाथ को बाहर की ओर मोड़ते हुए) जल्दी। पहले 2 हफ्तों में, बाहर की ओर घूर्णन लगभग **25 डिग्री** एक समर्थित स्थिति में, और केवल धीरे-धीरे उसके बाद खोला, हमेशा अपने सर्जन सेट की सीमा के भीतर।
- करो **नहीं** हाथ को धक्का देना **अपने शरीर के पीछे पीछे** (कंधे विस्तार), और बाहर की ओर मुड़ हाथ की संयुक्त स्थिति से बचें **और** पीछे की ओर फैला हुआ। यह स्थानांतरित हड्डी से जुड़ी नस को खींचती है।

- करो **नहीं** करना **अंदर की ओर रोटेशन का विरोध किया** प्रारंभिक रूप से मजबूत करना (प्रतिरोध के खिलाफ शरीर के पार हाथ को अंदर की ओर जोर से दबाना) यह चंगा करने वाली सामने की मांसपेशियों (सबस्केप्युलारिस) पर काम करता है और जब तक आपका सर्जन सहमत नहीं हो जाता तब तक इसे वापस रखा जाता है।
- करो **नहीं** हाथ या बांह के माध्यम से भार सहन करना जब तक आपका सर्जन इसकी पुष्टि नहीं करता तब तक अपने हाथ से कुर्सी से उठें, या कोई भारी वस्तु उठाएं, धक्का दें या खींचें। **हड्डी एकजुट हो गई है** (लगभग 6-8 सप्ताह)। अस्थि जोड़, न कि कैलेंडर, यह तय करता है कि जब भारी भार शुरू हो सकता है।
- करो **नहीं** जब तक आप ठीक नहीं हो जाते तब तक भारी सीने या सिर के ऊपर जिम वर्कआउट करें: कोई पेक फ्लाइज़, वाइड-ग्रीप बेंच प्रेस, मिलिट्री (ओवरहेड) प्रेस, गर्दन के पीछे लेट पुलडाउन या ट्राइसेप्स डिप्स न करें।
- किसी भी अचानक झटके, पकड़ने या हाथ पर गिरने से बचें।

चरण I तत्काल सुरक्षा (सप्ताह 0-2)

पहले दो सप्ताह ताजा स्थानांतरित हड्डी ब्लॉक और मरम्मत सामने की मांसपेशी की रक्षा के बारे में हैं जब तक सूजन बसता है। आप दिन में सरल स्लिंग पहनते हैं, इससे बाहर सोते हैं (हाथ को सुरक्षित स्थिति में रखते हुए), और सौम्य अभ्यास करते हैं जो आपके हाथ, कलाई और कोहनी को गतिशील रखते हैं **बिना** कंधे को तनाव देना। कंधे को केवल धीरे-धीरे और निष्क्रिय रूप से हिलाया जाता है; आप अभी तक अपनी शक्ति से हाथ नहीं उठाते हैं।

- **स्लिंग:** दिन के समय समर्थन और आराम के लिए सरल स्लिंग; सुरक्षित स्थिति में हाथ के साथ स्लिंग के बाहर सोएं; व्यायाम और स्वच्छता के लिए बंद।
- **आवागमन की अनुमति:** केवल सौम्य सहायता और निष्क्रिय आंदोलन; अपने स्वयं के कंधे शक्ति के तहत हाथ उठाने के लिए नहीं। सामने ऊंचाई और आराम करने के लिए पक्ष के लिए बाहर तक पहुँचने; बाहर घूर्णन के बारे में रखा **25 डिग्री** एक समर्थित स्थिति में; शरीर के पीछे हाथ को पीछे की ओर न धकेलें।
- **अभ्यास:** कंधे के ब्लेड की सेटिंग; गेंद को निचोड़ना; हाथ, कलाई और कोहनी का कोमल आंदोलन; पेंडुलम स्विंग्स (हाथ को ढीला करना, पीछे की ओर नहीं बहना)।

अगले चरण के लिए तैयार जब: आपका दर्द शांत हो रहा है और सरल दर्द निवारक के साथ नियंत्रित है; आपका घाव किसी समस्या के संकेत के बिना ठीक हो गया है; आप स्लिंग से बाहर आरामदायक हैं; और आपकी कोमल गति आपके सर्जन द्वारा निर्धारित सुरक्षित सीमा के भीतर रहती है।

चरण II आंदोलन को बहाल करना (सप्ताह 3-9)

अब फोकस गति पर है, ताकत पर नहीं। तीसरे सप्ताह के आसपास स्लिंग को हटा दिया जाता है। आप सहायक आंदोलन से अपने स्वयं के बल से हाथ को स्थानांतरित करने के लिए प्रगति करते हैं, और बाहरी रोटेशन धीरे-धीरे खोला जाता है; शुरू में लगभग 45 डिग्री तक एक समर्थित स्थिति में, फिर लगभग 6 सप्ताह से सहिष्णुता के लिए आगे, हमेशा आपके सर्जन की सीमा के भीतर। सामने की मांसपेशियों की रक्षा के लिए अंदर की ओर घूमने का प्रयास कोमल बनाए रखने के लिए हल्के प्रेस-एंड-होल्ड (आइसोमेट्रिक) ड्रिल जोड़े जाते हैं। **लोडिंग अभी भी प्रतीक्षा कर रहा है;** हड्डी का ब्लॉक केवल इस चरण के माध्यम से एकजुट हो रहा है।

- **स्लिंग:** तीसरे सप्ताह से वसूली।

- **आवागमन की अनुमति:** लगभग सप्ताह 6 तक (लगभग 90-110 डिग्री ऊंचाई की ओर) अपने स्वयं के बल पर आंदोलन के निर्माण के लिए सहायता प्राप्त आंदोलन। बाहर की ओर घूमना धीरे-धीरे खुल गया; पहले लगभग 45 डिग्री समर्थन में, बाद में सहनशीलता में, आपके सर्जन द्वारा निर्धारित सीमा के भीतर। अंदर की ओर धीरे से 45 डिग्री पर घुमाएं।
- **अभ्यास:** कंधे की ऊंचाई तक पूरी तरह से उठाएं; एक तौलिया रोल पर धीरे-धीरे बाहर की ओर घूमने वाला बैंड काम; एक छड़ी के साथ धीरे-धीरे अंदर की ओर घूमना (कोई बल नहीं); कम पंक्ति; लगभग 6 सप्ताह से बाहर की ओर घूमने और अपहरण के लिए धीरे-धीरे प्रेस-एंड-होल्ड आइसोमेट्रिक्स (आंतरिक रोटेशन आइसोमेट्रिक्स बाद तक वापस रखा गया)। आपका फिजियोथेरेपिस्ट भी सौम्य जोड़ सकता है **लयबद्ध स्थिरता** (होल्ड-स्टेड ड्रिल जहां वे आपके हाथ पर हल्के से धक्का देते हैं और आप प्रतिरोध करते हैं) नियंत्रण को फिर से प्रशिक्षित करने के लिए; यह कोई आरेख के साथ हाथों पर काम है।

अगले चरण के लिए तैयार जब: आपके सर्जन ने पुष्टि की है (आमतौर पर 6-8 सप्ताह के आसपास की समीक्षा पर) कि हड्डी का ब्लॉक एकजुट हो गया है; आप अच्छी तरह से नियंत्रण के साथ अपनी शक्ति के तहत हाथ को स्थानांतरित कर सकते हैं; आपकी सहायता और निष्क्रिय आंदोलन पूर्ण या लगभग पूर्ण और आरामदायक है; और सौम्य आइसोमेट्रिक्स बाद में कोई दर्द नहीं होता है। **जब तक संघ की पुष्टि नहीं हो जाती तब तक सुदृढीकरण शुरू नहीं होता: यह हड्डियों के ठीक होने से निर्धारित होता है, जो आपके सर्जन द्वारा पुष्टि की जाती है, न कि कैलेंडर द्वारा।**

चरण III सुदृढीकरण (सप्ताह 10-15)

एक बार जब आपके सर्जन ने पुष्टि की है कि हड्डी एकजुट हो गई है, तो आप **भार** कंधे. सुदृढीकरण शुरू करने के लिए हल्के बैंड और हल्के वजन का उपयोग करता है: उच्च पुनरावृत्ति और कम भार, धीरे-धीरे निर्माण। सुनहरा नियम है **एक समय में एक दिशा:** आप केवल एक दिशा में जब आप आरामदायक है, लगभग पूर्ण आंदोलन में इसे मजबूत। अंदर की ओर घुमाव और सामने की मांसपेशियों (सबस्केपुलरिस) को मजबूत करना अभी भी सावधानीपूर्वक और बाद में शुरू किया जाता है, क्योंकि आपकी सर्जरी के दौरान उस मांसपेशी की मरम्मत की गई थी।

- **स्लिंग:** कोई नहीं; एक दिशा लोड करने से पहले लगभग पूर्ण, आरामदायक आंदोलन की उम्मीद है।
- **अभ्यास:** एक हल्के, बढ़ते वजन के साथ फुल-कैन लिफ्ट; हल्के बाइसेप्स कर्ल; प्रतिरोध-बैंड पंक्तियाँ; दीवार पुश-अप-प्लस और फ्रंट मांसपेशियों के लिए सुपाइन फॉरवर्ड पंच; एक छड़ी के साथ पीठ के ऊपर आंतरिक रोटेशन (नरम, लगभग सप्ताह 12 से एक बार फ्रंट मांसपेशी ठीक हो गई है)। धीरे-धीरे भार बढ़ाएं और अगर कंधे में दर्द हो या सूजन हो तो रुकें।

अगले चरण के लिए तैयार जब: आपके पास अपनी शक्ति के तहत पूर्ण, दर्द रहित आंदोलन है जिसमें अच्छा कंधे-ब्लेड नियंत्रण होता है; कोई दर्द या सूजन नहीं मजबूत करने के सत्रों के बाद; कंधे की ऊंचाई से नीचे उठाने के लिए आरामदायक प्रतिरोध; और आपकी बाहरी रोटेशन शक्ति दूसरी तरफ की ओर बढ़ रही है।

चरण IV ओवरहेड और खेल में वापसी (सप्ताह 16-20)

यह चरण पूरी तरह से काम करने वाले कंधे और खेल और भारी काम के लिए एक क्रमिक वापसी के लिए पुल है। आपने जो रेंज हासिल की है उसे आप बनाए रखते हैं और उस रेंज का उपयोग करने के लिए आत्मविश्वास के साथ शक्ति, शक्ति और धीरज का निर्माण करते हैं,

जिसमें ओवरहेड भी शामिल है। वापसी चरणबद्ध होती है, अचानक नहीं; खेल के लिए, एक अंतराल कार्यक्रम जो चरण-दर-चरण मात्रा और तीव्रता का निर्माण करता है, वापसी का सबसे सुरक्षित मार्ग है।

- **स्लिंग:** कोई नहीं।

- **अभ्यास:** एक हल्के, बढ़ते वजन के साथ ओवरहेड फुल-कैन लिफ्ट जब कंधे की ऊंचाई से नीचे की ताकत अच्छी होती है; प्रगतिशील बैंड पंक्तियाँ; खेल और कार्य-विशिष्ट कंडीशनिंग और, चरण में देर से, नियंत्रित उच्च गति (plyometric) ड्रिल उपयुक्त रूप से। पुश-अप्स को जोड़कर कोहनी को बहुत पीछे की ओर जाने से रोका जा सकता है।

लौटने के लिए तैयार जब: आपकी बाहर की ओर घूमने की ताकत दूसरी तरफ से लगभग 8–10 डिग्री के भीतर है और आपकी समग्र घूमने की ताकत समान रूप से बढ़ रही है; आपके पास भारी भार के तहत प्रतिक्रियाशील सूजन के बिना पूर्ण, दर्द रहित आंदोलन है; और आप अपने खेल या नौकरी के लिए कार्य-विशिष्ट परीक्षण पास करते हैं। **खेलकूद में वापसी आमतौर पर 20 सप्ताह के आसपास होती है**, और संपर्क या टकराव खेल अक्सर थोड़ी देर बाद (लगभग 5–6 महीने) होता है, इन मानदंडों को पूरा करने और डॉ. हिरपारा और आपके फिजियोथेरेपिस्ट की मंजूरी पर आधारित होता है, न कि केवल कैलेंडर पर।

खेल और काम में वापसी

आपकी वापसी मानदंडों पर आधारित है: दर्द रहित, पर्याप्त सीमा, शक्ति और धीरज के साथ, और डॉ. हिरपारा और आपके फिजियोथेरेपिस्ट दोनों द्वारा हस्ताक्षरित, अकेले कैलेंडर द्वारा तय नहीं। क्योंकि Latarjet ठोस हड्डी का उपयोग करता है, वसूली आम तौर पर नरम ऊतक की मरम्मत की तुलना में तेजी से है, लेकिन **हल्के आंदोलन से भारी सब कुछ तब तक इंतजार करता है जब तक कि हड्डी ब्लॉक एकजुट नहीं हो जाता** (लगभग 6–8 सप्ताह, आपके सर्जन द्वारा पुष्टि की गई)

- लगभग 10–15 सप्ताह के बाद हल्का, छाती के स्तर की गतिविधि वापस आ जाती है।
- लगभग 4 महीने से ओवरहेड और फेंकने की गतिविधि।
- **खेल-कूद में वापसी के लिए औसतन 20 सप्ताह लगते हैं** पूर्ण संपर्क या टकराव खेल अक्सर लगभग 5–6 महीने होता है, और हमेशा जब आप शक्ति और आंदोलन मानदंडों को पूरा करते हैं।

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](#)।