

पेक्टोरलिस मेजर रिपेयर

जब तक पेक्टोरलिस प्रमुख मरम्मत ठीक हो जाती है तब तक हाथ को सुरक्षित स्थिति में रखना।

Kieran Hirpara © 1 3 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 पेक्टोरलिस मेजर रिपेयर के बाद आपकी रिकवरी का मार्गदर्शन करता है। नीचे दिए गए प्रत्येक चरण की शुरुआत क्या हो रहा है और सबसे महत्वपूर्ण क्या है, इसके बारे में सादे अंग्रेज़ी में स्पष्टीकरण के साथ होती है, इसके बाद आपके फिजियोथेरेपिस्ट को आवश्यक संरचित विवरण होता है; इस पृष्ठ या इसके पीडीएफ को अपनी पहली फिजियोथेरेपी यात्रा 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। कटाव बगल की झिल्ली के निकट स्थित है, जहां पसीना और नमी बनती है; इसे साफ और सूखा रखें, और किसी भी लाली, निर्वहन या बुखार की रिपोर्ट तुरंत करें।

क्या उम्मीद करें

पेक्टोरलिस मेजर शक्तिशाली छाती की मांसपेशी है जो दबाने और गले लगाने की गतिविधियों को चलाती है: बेंच प्रेस, पुश-अप, और शरीर के पार हाथ लाना। एक आंसू आमतौर पर एक फिट युवा व्यक्ति में एक भारी बेंच प्रेस के उतारने के चरण के दौरान होता है, जब मांसपेशियों को एक ही समय में खिंचा और लोड किया जाता है। इसे ठीक करने से फटे हुए कंधे को फिर से जोड़ दिया जाता है, और पूरा कार्यक्रम एक सरल विचार के इर्द-गिर्द बनाया गया है: **ऑफ-स्ट्रेच और ऑफ-लोड** जब तक यह ठीक हो जाता है।

पेक्टोरलिस मेजर हाथ को शरीर के पार और अंदर की ओर खींचता है, और इसे अंदर की ओर घुमाता है। दो आंदोलनों कि खिंचाव और तनाव की मरम्मत सबसे हाथ ले रहे हैं **बाहर की ओर (अपहरण)** और **इसे बाहर की ओर घुमा रहा है (बाहरी घूर्णन)**, विशेष रूप से दोनों एक साथ, जो स्थिति है कि यह पहली जगह में फाड़ है। तो शुरुआत में, हाथ को शरीर के सामने रखा जाता है, धीरे से अंदर की ओर घुमाया जाता है, और ये दो आंदोलन सख्ती से सीमित होते हैं और एक समय में कुछ डिग्री पीछे छोड़ दिए जाते हैं।

चूंकि मरम्मत की गई टेंडन वह है जो मांसपेशियों को हड्डी से अलग करती है यदि यह अतिभारित है, तो भारी छाती का काम (बेंच प्रेस, मक्खियों, डुबकी, पुश-अप और संपर्क खेल) को जानबूझकर चार से छह महीने तक स्थगित कर दिया जाता है। यह जितना लगता है उससे अधिक समय लगता है, लेकिन यह आपकी मरम्मत की रक्षा करने वाली सबसे महत्वपूर्ण चीज है।

आपकी समयरेखा इस बात पर भी निर्भर करती है कि कंधे की मरम्मत कैसे की गई। ए हड्डी-तरंग मरम्मत (अंकुरे या बटन के साथ ऊपरी बांह की हड्डी के लिए फिर से जुड़ा टेंडन) कंधे से कंधे तक मरम्मत, और थोड़ा बाद में स्लिंग से बाहर आता है। डॉ. हिरपारा आपको बताएंगे कि आपके लिए कौन सा लागू है। इस कार्यक्रम के दौरान, आप आगे बढ़ते हैं जब आपका कंधा तैयार हो, न कि जब कैलेंडर ऐसा कहता है: प्रत्येक चरण नीचे सूचीबद्ध करता है कि “तैयार” कैसा दिखता है।

प्रक्रिया

एक पेक्टोरलिस मेजर रिपेयर टूटी हुई छाती-मांसपेशियों की नस को फिर से जोड़ता है। अधिकतर समय में कंधे की ऊपरी हड्डी (ह्यूमरस) पर डालने के स्थान पर कंधे की हड्डी टूट जाती है, और इसे एंकरों या बटनों के माध्यम से मजबूत टांके के साथ फिर से जोड़ा जाता है; कभी-कभी आंसू कंधे के भीतर ही होता है और फिर से एक साथ जोड़ा जाता है। पुनर्वास का काम है उस पुनः लगाव की रक्षा करना जबकि यह ठीक हो रहा है, फिर धीरे-धीरे पूर्ण गति, शक्ति और आत्मविश्वास से दबाने की शक्ति का पुनर्निर्माण करना।

अपनी स्लिंग पहनकर

आप एक पहनेंगे **सरल स्लिंग**। डॉ. हिरपारा एक साधारण स्लिंग का उपयोग करते हैं, न कि अपहरण-बिछौना या बंदूकधारी ब्रेस का। स्लिंग आपके हाथ को सुरक्षित स्थिति में रखता है: **अपने शरीर के सामने और धीरे अंदर की ओर घुमाया**, जहां पुनर्निर्मित छाती की मांसपेशी आराम करती है।

- स्लिंग को 4 से 6 सप्ताह तक पहनें (अस्थि-शिरा की मरम्मत एक शिरा-शिरा की मरम्मत की तुलना में इसमें अधिक समय तक रहती है; डॉ. हिरपारा आपको बताएंगे कि कौन सा)। आप इसे में सोने की जरूरत नहीं है।
- इसे केवल स्नान के लिए और अपने अभ्यास के लिए, एक बार जब आप दिखाया गया है कि कैसे; जब भी स्लिंग बंद है, अपने हाथ रखें **आपके शरीर के सामने और आपके पक्ष में**, बाहर की ओर नहीं और बाहर की ओर नहीं घुमाया गया।
- घर में आराम करते हुए, यदि आप इसके बारे में समझदार हैं तो यह उतर सकता है: हाथ को तकिया पर रखा हुआ, आपके सामने रखा हुआ।
- यदि कंधे में सूजन या दर्द हो तो बर्फ का उपयोग करें, खासकर व्यायाम के बाद।

जब आप स्लिंग में हों, तो अपनी मुद्रा पर ध्यान दें। अपने कानों, कंधों और कूल्हों को एक पंक्ति में रखें और अपने कंधों को ढीला होने से बचें; अच्छी मुद्रा आपकी पीठ की रक्षा करती है और आपके कंधे के कठोर होने को रोकने में मदद करती है।

मुख्य सावधानियां

- करो **नहीं** अपने फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा निर्धारित साप्ताहिक सीमा से परे हाथ को बाहर की ओर घुमाएं। बाहर की ओर घूमना सीधे-आगे से शुरू होता है (**नटस्थ, 0°**) स्थिति में है और प्रति सप्ताह केवल लगभग 5 डिग्री से वापस आ जाता है, क्योंकि बाहर की ओर घूमना मरम्मत को बढ़ाता है।
- करो **नहीं** प्रत्येक सप्ताह अनुमति दी गई छोटी राशि से अधिक हाथ को बाहर निकालें, और कभी भी हाथ को बाहर निकालने के साथ हाथ को बाहर की ओर घुमाने के साथ संयोजन न करें: यह वह स्थिति है जो मांसपेशियों को फाड़ देती है।
- करो **नहीं** अपनी कोहनी को अपनी छाती की रेखा के पीछे पीछे की ओर जाने दें (यह मरम्मत को फैलाता है); जिम में बाद में लंबे समय तक इससे बचें।

- करो **नहीं** पहले हफ्तों में पेंडुलम (हाथ लटकाने वाले) या छड़ी-लीवर अभ्यास करें; कंधे की सर्जरी के लिए असामान्य रूप से, हाथ को लटकाने या छड़ी के साथ खींचने से मरम्मत की गई छाती की मांसपेशी पर खींचता है। (छड़ी-सहायता वाले ड्रिल बाद में आते हैं, लगभग चौथे सप्ताह से)
- करो **नहीं** धक्का, दबाव या लोड छाती (कोई बेंच प्रेस, मक्खियों, डुबकी, पेक-डेक, पुश-अप या संपर्क खेल) जब तक खाली, 4 से 6 महीने से पहले नहीं।
- करो **नहीं** जब तक आपकी टीम इसे शुरू नहीं करती तब तक किसी भी आंदोलन को बल दें या खींचें, और ठीक की गई छाती की मांसपेशियों को सीधे काम न करें (इनवर्ड रोटेशन या प्रेसिंग का विरोध करें) । **सप्ताह 9.**

चरण I संरक्षण (सप्ताह 0-3)

पहले सप्ताह पूरी तरह से मरम्मत किए गए टेंडन की सुरक्षा के बारे में हैं जबकि यह हड्डी पर बुनता है। आप दिन के दौरान सरल स्लिंग में रहें, हाथ अपने सामने रखें और धीरे से अंदर की ओर घुमाएं; आपको इसमें सोने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन रात भर हाथ को उस सुरक्षित स्थिति में रखें। आपका हाथ, कलाई, उंगलियां और कोहनी सामान्य रूप से चलती रहें। लगभग 2 सप्ताह से, आपका फिजियोथेरेपिस्ट आपके लिए कंधे को धीरे से हिलाना शुरू कर सकता है (निष्क्रिय आंदोलन) सख्त सीमाओं के भीतर, लेकिन अपने स्वयं के बल पर कुछ भी नहीं, कुछ भी मजबूर नहीं, और **कोई पेंडुलम या छड़ी अभ्यास**।

- **स्लिंग:** सरल स्लिंग, हाथ आगे और धीरे-धीरे अंदर की ओर घुमाया जाता है, दिन के दौरान पहना जाता है; हाथ को उसी सुरक्षित स्थिति में रखते हुए इससे बाहर सोएं।
- **आवागमन की अनुमति:** केवल निष्क्रिय (सहायता प्राप्त) आंदोलन, लगभग सप्ताह 2 से शुरू हुआ और सख्त सीमाओं के भीतर रखा गया: **बाहरी रोटेशन केवल तटस्थ (0°)**, केवल लगभग 45 डिग्री के लिए आगे उठाना, और हाथ-बाहर-बाहर केवल लगभग 30 डिग्री के लिए। आपकी कोहनी, कलाई और हाथ स्वतंत्र रूप से चलते हैं।
- **अभ्यास:** हाथ, कलाई और कोहनी आंदोलन; कोमल हाथ दबाना; कंधे की पंखुड़ी की स्थिति और मांसपेशियों के लिए कम पंक्तियाँ **चारों ओर** कंधे के ब्लेड (नीचे रखा गया, कंधे की ऊंचाई से काफी नीचे) कोई छाती-मांसपेशियों लोड सब पर.

अगले चरण के लिए तैयार जब: आपका दर्द नियंत्रण में है; आपका घाव किसी समस्या के संकेत के बिना ठीक हो गया है; आपका निष्क्रिय आंदोलन उपरोक्त सीमाओं के भीतर आरामदायक है; और कोई संकेत नहीं है कि मरम्मत को अत्यधिक तनाव दिया गया है।

चरण II स्लिंग की गति को बहाल करना और स्लिंग को बंद करना (सप्ताह 4-6)

मरम्मत ठीक हो रही है और स्लिंग को धीरे-धीरे हटा दिया जाता है, पहले हड्डी-टेंडन मरम्मत के लिए (लगभग 4 सप्ताह) और थोड़ी देर बाद टेंडन-टू-टेंडन मरम्मत के लिए (5-6 सप्ताह)। आपकी संरक्षित गति हर सप्ताह केवल कुछ डिग्री आगे बढ़ती है, और धीरे-धीरे सहायता प्राप्त (छड़ी-सहायता प्राप्त) अभ्यास अब शुरू हो सकता है। हल्के मांसपेशियों को तनाव देने वाले (आइसोमेट्रिक) ड्रिल कंधे के आसपास की मांसपेशियों के लिए शुरू होते हैं, लेकिन **नहीं** छाती की मांसपेशियों के लिए, और **नहीं** आंतरिक रोटेशन के लिए, क्योंकि दोनों लोड मरम्मत.

- **स्लिंग:** हड्डी- टेंडन की मरम्मत के लिए लगभग 4 सप्ताह, टेंडन-टू-टेंडन की मरम्मत के लिए 5-6 सप्ताह।

- **आवागमन की अनुमति:** निष्क्रिय और सहायक आंदोलन, प्रत्येक सप्ताह लगभग 5 डिग्री आगे बढ़ते हुए: बाहरी रोटेशन तटस्थ से निर्माण, लगभग 65–85 डिग्री की ओर आगे उठाना, और लगभग 50 डिग्री की ओर हाथ-बाहर-बाहर-बाहर। फिर भी अपने स्वयं के बल पर कोई आंदोलन नहीं, और कोई साप्ताहिक सीमाओं से परे धक्का नहीं।
- **अभ्यास:** लेटकर आगे उठाने में सहायता; एक छड़ी के साथ बाहरी रोटेशन में सहायता (केवल साप्ताहिक सीमा तक); बाहरी रोटेशन के लिए प्रेस-एंड-होल्ड (आइसोमेट्रिक) ड्रिल, बांह-बाहर-बाहर-बाहर और बांह-पीछे, **नहीं** अंदर की ओर घूमना; कंधे की पंखुड़ी की स्थिति।

अगले चरण के लिए तैयार जब: आप स्लिंग से बाहर हैं; आपका संरक्षित आंदोलन अनुसूची के अनुसार आगे बढ़ रहा है; जब आप सीमा तक बाहर की ओर घूमते हैं तो आपके कंधे के सामने कोई दर्द नहीं होता है; और आपके आइसोमेट्रिक ड्रिल आरामदायक होते हैं।

चरण III सक्रिय आंदोलन (सप्ताह 6–8)

लगभग छह सप्ताह के बाद स्लिंग चली जाती है और आप अपनी शक्ति से हाथ को हिलाना शुरू करते हैं, आसान स्थितियों से शुरू करते हैं जहां गुरुत्वाकर्षण कम से कम मदद करता है: लेटकर, या छत की ओर बढ़ते हुए। आपकी संरक्षित सीमाएं सप्ताह में कुछ डिग्री तक खुली रहती हैं। कंधे के चारों ओर की मांसपेशियां मजबूत हो जाती हैं, और कंधे के पीछे के लिए कोमल खिंचाव शुरू होता है, लेकिन मरम्मत की गई छाती की मांसपेशियों को अभी भी अकेला छोड़ दिया जाता है।

- **स्लिंग:** बंद कर दिया।
- **आवागमन की अनुमति:** निष्क्रिय गति पूर्ण की ओर जारी (के बारे में **हर हफ्ते 5° अधिक** प्रत्येक दिशा में), और **अपनी स्वयं की शक्ति के तहत सक्रिय आंदोलन** शुरूआत। हाथ के माध्यम से हल्का भार सहन करने की अनुमति है।
- **अभ्यास:** पीठ के बल मुक्का मारना (सैल्यूट); अपने पक्ष (कोई वजन नहीं) पर बाहर घूर्णन; प्रतिरोध-बैंड पंक्तियों और कंधे के ब्लेड काम; हल्के बाइसेप्स; क्रॉस-बॉडी और स्लीपर कंधे के पीछे के लिए खिंचाव।

अगले चरण के लिए तैयार जब: आपकी गति सभी दिशाओं में पूर्ण या लगभग पूर्ण है; आप अच्छी तरह से नियंत्रण के साथ अपनी शक्ति के तहत हाथ को स्थानांतरित कर सकते हैं (कोई कंधे से झुकना या हिचकी नहीं); और कंधे के सामने कोई दर्द नहीं है।

चौथा चरण छाती की मांसपेशियों को लोड करना शुरू होता है (सप्ताह 9–14)

यह मोड़ है: लगभग **सप्ताह 9**, ठीक की गई छाती की मांसपेशी स्वयं काम करने लगती है, धीरे-धीरे। यह शुरू होता है एक **संक्षिप्त (आरामित) स्थिति** और एक लम्बी एक की ओर प्रगति के रूप में यह लोड सहन करता है। अंदर की ओर घूमना, छाती की मांसपेशियों का स्वयं का कार्य जो अब तक जानबूझकर रोक दिया गया था, यहां भी पेश किया गया है और धीरे-धीरे बनाया गया है। आंदोलन पूर्ण होना चाहिए, और फोकस नियंत्रित, हल्के लोडिंग में बदल जाता है। भारी दबाव अभी भी इंतजार कर रहा है।

- **गति:** सभी दिशाओं में पूर्ण या लगभग पूर्ण निष्क्रिय और सक्रिय आंदोलन (अस्थि-टेंडन की मरम्मत के लिए 12–14 सप्ताह तक पूर्ण)

- **अभ्यास:** धीरे-धीरे अंदर की ओर घूमने और छाती की मांसपेशियों को तनाव देने वाले ड्रिल, पहले संक्षिप्त स्थिति; एक छड़ी के साथ अंदर की ओर घूमना; बैंड बाहर की ओर घूमना; एक बैंड के साथ पीएनएफ विकर्ण पैटर्न (आपके फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा निर्धारित नियंत्रित विकर्ण आंदोलन)।

अगले चरण के लिए तैयार जब: आपके पास पूर्ण, दर्द रहित आंदोलन है; और आप बाद में किसी भी दर्द के बिना सौम्य छाती-मांसपेशियों के अभ्यास कर सकते हैं।

चरण V सुदृढीकरण (सप्ताह 14-20)

लगभग 14 वें सप्ताह से, छाती की उचित मजबूती (हल्के वजन और प्रतिरोध, या “आइसोटोनिक्स”) शुरू होती है, जो धीरे-धीरे और सममित रूप से दूसरी तरफ से बनती है। पुश-अप कार्य एक दीवार के खिलाफ शुरू होता है और केवल ताकत की अनुमति के रूप में फर्श की ओर प्रगति करता है। दो जिम नियम अब लंबे समय के लिए मायने रखते हैं, क्योंकि वे मरम्मत की गई कंधे को उस तरह से लोड करते हैं जो इसे फाड़ देता है: **कभी भी अपनी कोहनी को अपने शरीर की रेखा से आगे नहीं जाने दें** एक प्रेस, फ्लाई या पेक-डेक के नीचे; और **कम पुनरावृत्ति के साथ भारी भार से बचें**: हल्के भार और अधिक पुनरावृत्तियों का पक्ष लें, और धीरे-धीरे गर्म करें।

- **गति:** भरा हुआ।
- **अभ्यास:** दीवार push-ups मंजिल की ओर प्रगति; एक बैंड के खिलाफ अंदर की ओर रोटेशन; ओवरहेड ट्राइसेप्स; प्रकाश, प्रगतिशील छाती और दबाने का काम; एक सौम्य दरवाजा छाती खिंचाव।

अगले चरण के लिए तैयार जब: आपकी ताकत दूसरी तरफ की तुलना में समान रूप से बढ़ रही है; और आपको प्रतिरोधित छाती के काम से कोई दर्द नहीं है।

चरण VI खेल में जल्दी वापसी (5-6 महीने)

हाथ अब मजबूत और पूर्ण रेंज है, और प्रशिक्षण आपके खेल के लिए विशिष्ट हो जाता है, जिसमें तेज, अधिक विस्फोटक (प्लियोमेट्रिक) ड्रिल जैसे छाती पास और फेंकने की स्थिति शामिल होती है। यह खेल में वापसी की तैयारी है, अभी तक अनियंत्रित भारी भार के लिए हरी बत्ती नहीं है।

- **गति:** भरा हुआ।
- **अभ्यास:** 90/90 (खेल) स्थिति में बाहर और अंदर घूमना; प्लीओमेट्रिक छाती और आपके फिजियोथेरेपिस्ट के निर्देश के अनुसार ड्रिल फेंकना।

अगले चरण के लिए तैयार जब: आप अपने खेल के लिए शक्ति और कार्य-विशिष्ट परीक्षणों को पास करते हैं; और डॉ. हिरपारा और आपके फिजियोथेरेपिस्ट दोनों आपको मंजूरी देते हैं।

चरण VII अप्रतिबंधित वापसी (6 महीने बाद)

लगभग छह महीने के बाद, स्वीकृति के साथ, आप पूर्ण रूप से परिश्रमपूर्ण कार्य और मनोरंजन में लौट जाते हैं। बेंच प्रेस को आपके पूर्ववर्ती अधिकतम के लगभग आधे पर फिर से शुरू किया जाता है और धीरे-धीरे बनाया जाता है, और संपर्क खेल छह महीने से पहले नहीं होता है। रिटर्न आपकी ताकत पर आधारित है जो दूसरी तरफ से कम से कम 85-90% हो और डॉ. हिरपारा की मंजूरी पर, न कि केवल कैलेंडर पर।

• **गति:** भरा हुआ।

• **अभ्यास:** भारी दबाव और उठाने के लिए पूर्ण वापसी, हल्के भार से धीरे-धीरे निर्मित, और पूर्ण खेल-विशिष्ट प्रशिक्षण।

तैयार जब: आपकी ताकत कम से कम **85-90%** और डॉ. हिरपारा और आपके फिजियोथेरेपिस्ट दोनों ने साइन ऑफ कर दिया है।

खेल और काम में वापसी

छाती के भार और खेल में वापसी **मानदंड आधारित:** पर्याप्त रेंज, शक्ति और धीरज, बिना किसी दर्द के, डॉ. हिरपारा और आपके फिजियोथेरेपिस्ट दोनों द्वारा हस्ताक्षरित, अकेले कैलेंडर द्वारा तय नहीं।

• **कार्य:** बैठकर काम करना जितना सहन किया जा सकता है; कम से कम **3 महीने**।

• **ड्राइविंग:** लगभग **6 से 8 सप्ताह**।

• **हल्की सीने की मजबूती:** लगभग से **सप्ताह 14**।

• **बेंच प्रेस, भारी भार उठाना, पुश-अप और संपर्क खेल:** 4 से 6 महीने से पहले नहीं, और केवल एक बार जब आपकी शक्ति वापस आ जाती है; बेंच प्रेस आपके पिछले अधिकतम के लगभग आधे पर फिर से शुरू होता है और धीरे-धीरे बनाया जाता है।

फेंकने और स्पर्श करने वाले खेलों के लिए, असीमित खेल से पहले एक क्रमिक निर्माण कार्यक्रम पूरा करें।

आपके शुरुआती अभ्यास

ये प्रारंभिक (संरक्षण) चरण के लिए सौम्य अभ्यास हैं, जो वार्ड में शुरू होते हैं और घर पर जारी रहते हैं, आपके संचालित हाथ के साथ किया जाता है **आपके शरीर के सामने रखा गया** और आपके कंधे की मांसपेशियों को आराम मिलता है। उन्हें अपने फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा निर्देशित के रूप में शुरू करें, और किसी भी चीज को रोके जो कंधे में तेज दर्द का कारण बनती है। शुरुआती नियमों को याद रखें: कोई पेंडुलम या छड़ी अभ्यास अभी तक, और कभी भी हाथ को बाहर की ओर न लें और एक ही समय में इसे बाहर की ओर घुमाएं।

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](#)।