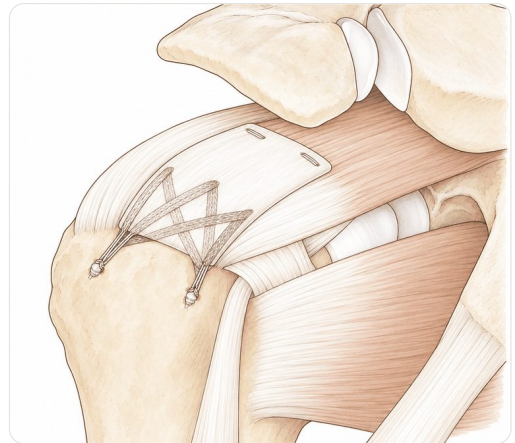


रोटेटर कफ की मरम्मत

एक रोटेटर कफ चीर, जहां ऊतक ऊपरी हाथ की हड्डी के सिर से दूर खींच लिया है।

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 आपके पुनर्प्राप्ति के बाद मार्गदर्शन करता है **रोटेटर कफ की मरम्मत** 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 रोटेटर कफ की मरम्मत टूटी हुई नस को हड्डी पर वापस जोड़ती है, और यह जैविक पुनर्संयोजन वह है जो यह पूरा कार्यक्रम बचाता है। मरम्मत छह सप्ताह में अभी भी नरम है और कई महीनों तक परिपक्व होती रहती है: उपचार अध्ययनों में यह छह सप्ताह में अपनी सामान्य शक्ति का केवल एक चौथाई है, बारह सप्ताह में लगभग आधा है, और यह कम से कम छह महीने तक पूर्ण शक्ति तक नहीं पहुंचता है। यही कारण है कि गति और भार एक साथ नहीं बल्कि चरणों में वापस जोड़े जाते हैं।

यह जल्दी धक्का देने के लिए प्रलोभन है, लेकिन सबूत आश्वस्त है। सामान्य छोटे और मध्यम आंसुओं के लिए, किसी भी अतिरिक्त रेंज आप जल्दी आंदोलन से प्राप्त अस्थायी है, और एक साल के द्वारा जल्दी शुरू करने और थोड़ी देर बाद शुरू करने के बीच कोई अंतर नहीं है। पहले हफ्तों में धैर्य आपको लंबे समय में कुछ भी खर्च नहीं करता है, और यह मरम्मत की रक्षा करता है जब यह सबसे कमजोर होता है। यह भी अच्छा सबूत है कि पहले ही सप्ताह में आक्रामक चिकित्सा शुरू करने से लाभ की तुलना में अधिक नुकसान होता है, इसलिए शुरुआती सप्ताह जानबूझकर कोमल होते हैं।

अपने कंधे के लिए सबसे उपयोगी चीज जो आप कर सकते हैं वह है **मरम्मत को जल्दी से सुरक्षित करें**। अधिकांश पुनः आंसू पहले तीन से छह महीनों में होते हैं, और जिन रोगियों ने प्रारंभिक प्रतिबंधों का पालन नहीं किया है, उनके फिर से आंसू आने की संभावना अधिक होती है। प्रोटोकॉल का पालन करना किसी भी अभ्यास से अधिक महत्वपूर्ण है।

रोटेटर कफ की मरम्मत को अक्सर एक ही ऑपरेशन में अन्य प्रक्रियाओं के साथ जोड़ा जाता है: सबसे आम तौर पर एक सबाक्रोमियल डिक्मेशन, डिस्टल क्लैविकल एक्सिसिशन, बाइसेप्स टेनोडेसिस या सुपरस्केप्युलर तंत्रिका रिलीज। **जब ऐसा होता है, इस प्रोटोकॉल**

पूरी वसूली को नियंत्रित करता है: मरम्मत की गई कंधा सबसे धीमी गति से ठीक होने वाला हिस्सा है, और इसकी समयरेखा गति निर्धारित करती है।

आपकी समयरेखा उस दरार के आकार पर निर्भर करती है जिसे ठीक किया गया था। यह सबसे बड़ी चीज है जो गति निर्धारित करती है, क्योंकि बड़े आंसू धीरे-धीरे ठीक होते हैं और फिर से टूटने की अधिक संभावना होती है। डॉ. हिरपारा आपको बताएंगे कि आपकी मरम्मत किस समूह में आती है, और पृष्ठ कार्यक्रम को दो स्पष्ट रूप से लेबल किए गए ट्रैक में विभाजित करता है:

- **छोटे/मध्यम आंसू:** एक या दो tendons, अच्छी ऊतक गुणवत्ता।
- **बड़े / बड़े पैमाने पर आंसू:** बड़े आंसू, दो या अधिक टेंडन, या खराब ऊतक गुणवत्ता। कदम एक ही हैं, लेकिन **लंबे समय तक आयोजित और अधिक सावधानी से प्रगतिसंरक्षित** गति को अधिक समय तक बनाए रखा जाता है, सक्रिय गति बाद में वापस आती है, और सुदृढीकरण में देरी होती है।

प्रक्रिया

आपके रोटेटर कफ की मरम्मत आर्थ्रोस्कोपिक रूप से (कीहोल), या कभी-कभी एक छोटे खुले छेद के माध्यम से की जाती है। फटे हुए स्नायु को फिर से जोड़ दिया जाता है ऊपरी हाथ की हड्डी के शीर्ष पर अपने अस्थि पदचिह्न के साथ, और पुनर्वास का काम है उस पुनः संलग्नक की रक्षा करना जबकि यह ठीक हो जाता है, फिर धीरे-धीरे पूर्ण गति, शक्ति और कार्य का पुनर्निर्माण करना।

अपनी स्लिंग पहनकर

आप एक पहनेंगे **सरल कंधे की स्लिंग**, नहीं एक अपहरण तकिया फंदा। दोनों के बीच परिणामों में कोई सिद्ध अंतर नहीं है, और साधारण स्लिंग के साथ रहना बहुत आसान है। डॉ. हिरपारा एक साधारण स्लिंग का उपयोग करते हैं **प्रत्येक** कफ की मरम्मत, जिसमें बड़े और भारी आंसू शामिल हैं।

- स्लिंग के लिए पहनें **6 सप्ताह** दिन के दौरान समर्थन के लिए, खासकर जब आप घर से बाहर हों या अन्य लोगों के आसपास हों।
- **आप स्लिंग में नहीं सोते हैं।** यह केवल दिन के समय का समर्थन है; इससे बाहर सोएं, अपने हाथ को आराम से और तकिया पर सहारा देकर।
- 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।
- दर्द से राहत के लिए, नियमित रूप से पैरासिटामोल और एक विरोधी भड़काऊ (जैसे इबुप्रोफेन) लें जब तक कि आपको अन्यथा नहीं बताया गया हो, जैसा कि नीचे दिया गया है। **ऑपरेशन के बाद के दर्द का प्रबंधन**. व्यायाम से पहले एक खुराक लेने से मदद मिलती है।

स्लिंग का उपयोग करते समय अपनी मुद्रा पर ध्यान दें: अपने कान, कंधे और कूल्हों को एक पंक्ति में रखें और झुकने से बचें। अच्छी मुद्रा आपकी पीठ की रक्षा करती है और कंधे की कठोरता को रोकने में मदद करती है।

मुख्य सावधानियां

- करो **नहीं** के बारे में जब तक अपने स्वयं के शक्ति के तहत सक्रिय रूप से कंधे को स्थानांतरित **6 सप्ताह** (सुधार केवल 4 सप्ताह में सामान्य शक्ति का लगभग 20% है) ।

- करो **नहीं** हाथ या बांह के माध्यम से भार उठाना, धक्का देना, खींचना या उठाना **6 सप्ताह**।
- करो **नहीं** हाथ को सीधे-आगे (तटस्थ) स्थिति से पहले बाहर की ओर घुमाएं।
- **यदि सामने कफ कंधा (subscapularis) की मरम्मत की गई थी:** के बारे में के भीतर सक्रिय बाहरी रोटेशन रखें **30°** पहले के लिए **12 सप्ताह**, और उस समय में हाथ को सक्रिय रूप से अंदर की ओर (प्रतिरोध के खिलाफ) घुमाएं नहीं; यह सामने की मरम्मत की रक्षा करता है। आपका सर्जन आपको बताएगा कि क्या यह आप पर लागू होता है।
- करो **नहीं** “खाली-कैन” (थंब-डाउन) उठाता है। कभी नहीं।
- करो **नहीं** अपनी पीठ के पीछे जल्दी पहुंचें, और किसी भी अचानक झटके या धक्का से बचें।
- करो **नहीं** जब तक स्लिंग की आवश्यकता होती है (6 सप्ताह) तब तक ड्राइव करें।

छोटे/मध्यम आंसू

यह अच्छा ऊतक के साथ एक या दो tendons के आंसू के लिए ट्रैक है। जहां एक चरण एक सप्ताह संख्या देता है, यह आपका समय है।

छोटे-मध्यम आंसू चरण I: सुरक्षा (सप्ताह 0-6)

पहले छह सप्ताह एक चीज के बारे में हैं: मरम्मत की रक्षा करना जबकि कंधा हड्डी पर ठीक होने लगता है। आप दिन के दौरान समर्थन के लिए सरल स्लिंग में रहते हैं, इससे बाहर सोते हैं, बर्फ के साथ सूजन को नियंत्रित करते हैं, और सौम्य ड्रिल करते हैं जो आपके हाथ, कलाई, कोहनी और गर्दन को आगे बढ़ाते हैं **बिना** मरम्मत की गई कंधा को लोड करना। आपका फिजियोथेरेपिस्ट (या आप, अपने अच्छे हाथ की मदद से) आपके लिए धीरे से कंधे को हिलाता है; आप पूरी तरह से आराम करते हैं।

- **स्लिंग:** दिन के समय समर्थन के लिए सरल स्लिंग; स्लिंग के बाहर नींद; व्यायाम और स्वच्छता के लिए बंद।
- **आवागमन की अनुमति:** केवल सहायक और निष्क्रिय गति; अपने स्वयं के कंधे शक्ति के तहत कुछ भी नहीं। आपका अच्छा हाथ या छड़ी काम करती है। के बारे में की ओर धीरे-धीरे सहायता अग्रिम ऊंचाई का निर्माण **90°** (आधा ऊपर) जल्दी, और बाहर की ओर रोटेशन केवल सीधे-आगे (तटस्थ) स्थिति के रूप में मदद की।
- **अभ्यास:** पेंडुलम स्विंग्स; असिस्टेड फॉरवर्ड लिफ्ट इन लेट; कैडलड आर्म आउट-टू-द-साइड; असिस्टेड एक्सटर्नल रोटेशन टू न्यूट्रल; सौम्य हाथ, कलाई और कोहनी आंदोलन; शोल्डर ब्लेड और गर्दन ड्रिल।

अगले चरण के लिए तैयार जब: आपके दर्द को सरल दर्द निवारण (लगभग 3/10 या उससे कम) के साथ स्थिर और नियंत्रित किया जा रहा है; सहायता प्राप्त आगे की ऊंचाई लगभग **90°** आराम से; सहायक बाह्य रोटेशन आराम से तटस्थ स्थिति तक पहुँचता है; आपका घाव किसी समस्या के संकेत के बिना ठीक हो गया है; और कोई संकेत नहीं है कि मरम्मत को अधिक तनाव दिया गया है।

छोटे-मध्यम आंसू चरण II: आंदोलन को बहाल करना (सप्ताह 6-12)

मरम्मत ठीक हो रही है लेकिन अभी भी कमजोर है, छह सप्ताह में सामान्य शक्ति का केवल 20-30% है। तो यह चरण गति को बहाल करता है, शक्ति को नहीं। फंदा अब बंद है। आप सहायक आंदोलन से अपने स्वयं के बल के तहत हाथ को स्थानांतरित करने के लिए

प्रगति करते हैं, आसान पदों से शुरू करते हैं (झुकना, या एक मेज के साथ स्लाइड करना जहां गुरुत्वाकर्षण हटा दिया जाता है) और ऊर्ध्वाधर की ओर बढ़ते हैं। हल्के मांसपेशी-सक्रिय (आइसोमेट्रिक) ड्रिल चरण में देर से जोड़े जाते हैं।

- **स्लिंग:** विच्छेदित (पहले से ही ज्यादातर 4-6 सप्ताह तक विच्छेदित)
- **आवागमन की अनुमति:** पूर्ण सहायक आंदोलन, लगभग सप्ताह 6 से अपने स्वयं के बल पर आंदोलन के लिए निर्माण। के बारे में की ओर सहायता/सक्रिय आगे ऊंचाई का निर्माण **120°** और उससे भी आगे।
- **अभ्यास:** लेटे हुए में सहायता प्राप्त आगे उठाना; एक छड़ी के साथ सहायता प्राप्त बाहरी रोटेशन; बैठे टेबल स्लाइड; ओवर-डोर पुली; कोमल सममित (दबाना और पकड़ना) बाहरी रोटेशन, आंतरिक रोटेशन और अपहरण लगभग 8 सप्ताह से; क्रॉस-बॉडी स्ट्रेच चरण में देर से (9 सप्ताह के बाद)।

अगले चरण के लिए तैयार जब: आप कम से कम करने के लिए अपनी शक्ति के तहत आगे हाथ उठा सकते हैं **115-120°** अच्छे नियंत्रण के साथ (कंधे के ब्लेड का कोई झुकना या झुकाव नहीं); आपका सहायक/निष्क्रिय आंदोलन पूर्ण या लगभग पूर्ण और दर्द रहित है; बाद में दर्द के बिना हल्के आइसोमेट्रिक्स को सहन किया जाता है; और प्रतिरोधित कार्य शुरू होने से पहले दर्द लगभग 2/10 से अधिक नहीं होता है।

छोटे-मध्यम आंसू चरण III: सुदृढीकरण (सप्ताह 12-16)

यह वह जगह है जहां मरम्मत सबसे तेजी से परिपक्व होती है, और फोकस गति को पुनः प्राप्त करने से ताकत, सहनशक्ति और नियंत्रण के पुनर्निर्माण में बदल जाता है। हल्के बैंड और हल्के वजन के साथ प्रतिरोध कार्य लगभग 12 सप्ताह से शुरू होता है: उच्च पुनरावृत्ति, कम भार। सुनहरा नियम है **एक समय में एक विमान** आप केवल एक दिशा में जब आप उस दिशा में लगभग पूर्ण, आरामदायक आंदोलन है मजबूत। हमेशा ऊपर अंगूठे के साथ उठाने, नीचे अंगूठे कभी नहीं।

- **स्लिंग:** कोई नहीं; पूर्ण गति की उम्मीद है।
- **अभ्यास:** कंधे की ऊंचाई पर बैंड बाहरी रोटेशन; एक छड़ी के साथ आंतरिक रोटेशन; पूर्ण-कैन लिफ्ट; निचली पंक्ति (कंधे की ब्लेड सेटिंग); प्रतिरोध-बैंड पंक्तियाँ; स्लीपर खिंचाव। आपका फिजियोथेरेपिस्ट भी जोड़ सकता है **लयबद्ध स्थिरता** नियंत्रण को फिर से प्रशिक्षित करने के लिए; यह बिना किसी आरेख के हाथों से काम करना है।

अगले चरण के लिए तैयार जब: आपके पास अपनी शक्ति के तहत पूर्ण, दर्द रहित आंदोलन है, यहां तक कि कंधे के नियंत्रण के साथ भी; कोई दर्द या सूजन नहीं है मजबूत सत्रों के बाद; कंधे के विमान में आरामदायक प्रतिरोध उठाया; और दूसरी तरफ रोटेशन शक्ति का निर्माण (सज्जन परीक्षण पर लगभग 80%; पूर्ण शक्ति परीक्षण बहुत बाद तक इंतजार करता है)।

छोटे-मध्यम आंसू चौथा चरण: खेल और काम पर वापसी (सप्ताह 16-24)

यह चरण पूरी तरह से काम करने वाले कंधे के लिए पुल है, फिर खेल और भारी काम के लिए एक क्रमिक वापसी है। आपने जो रेंज हासिल की है, उसे बनाए रखें और उसे आत्मविश्वास के साथ उपयोग करने के लिए ताकत, शक्ति और सहनशक्ति का निर्माण करें: पहुंचना, उठाना, ऊपर से काम करना। 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, धीरे-धीरे बढ़ते वजन के साथ पूर्ण-कैन लिफ्ट; खेल और कार्य-विशिष्ट कंडीशनिंग, क्रमिक लोडिंग, और नियंत्रित उच्च गति (प्लाईओमेट्रिक) ड्रिल देर से चरण में, जैसा कि उपयुक्त हो।

लौटने के लिए तैयार जब: अपने रोटेशन शक्ति कम से कम है **85-90%** और आप अपने खेल या नौकरी के लिए कार्य-विशिष्ट परीक्षणों को पास करते हैं। **खेल या भारी काम में वापसी आमतौर पर 4-6 महीने के आसपास होती है**, इन मानदंडों को पूरा करने के आधार पर और डॉ. हिरपारा और आपके फिजियोथेरेपिस्ट की मंजूरी पर, न कि केवल कैलेंडर पर।

बड़े / बड़े पैमाने पर आंसू

यह बड़े आंसू (दो या अधिक टेंडन, या खराब ऊतक गुणवत्ता) के लिए ट्रैक है। चरण समान हैं, लेकिन प्रत्येक चरण अधिक समय तक रखा जाता है और उपचार को बढ़ावा देने के लिए अधिक सावधानी से आगे बढ़ाया जाता है। कुछ सर्जन जानबूझकर इस समूह में औपचारिक चिकित्सा में देरी करते हैं; डॉ. हिरपारा द्वारा दिए गए विशिष्ट निर्देशों का पालन करें। स्लिंग अभी भी एक **सरल स्लिंग**, कोई अपहरण तकिया के साथ, यहां तक कि बड़े या बड़े पैमाने पर आंसू के लिए।

बड़े-बड़े आंसू चरण I: सुरक्षा (सप्ताह 0-6)

छोटे/मध्यम ट्रैक के लिए, लेकिन आंदोलन को सख्ती से संरक्षित रखा जाता है और अधिक धीरे-धीरे आगे बढ़ता है। आपका फिजियोथेरेपिस्ट या अच्छा हाथ आपके लिए कंधे को हिलाता है; आप आराम से रहते हैं। इस समूह में, औपचारिक चिकित्सा में कभी-कभी उपचार को बढ़ावा देने के लिए देरी की जाती है।

- **स्लिंग:** दिन के समय समर्थन के लिए सरल स्लिंग; स्लिंग के बाहर नींद; व्यायाम और स्वच्छता के लिए बंद।
- **आवागमन की अनुमति:** डॉ. हिरपारा द्वारा निर्धारित सीमा तक केवल संरक्षित निष्क्रिय गति; आम तौर पर छोटे/मध्यम ट्रैक की तुलना में कम रेंज।
- **अभ्यास:** पेंडुलम स्विंग्स; निर्देशित के रूप में कोमल संरक्षित सहायक आंदोलन; हाथ, कलाई और कोहनी आंदोलन; कंधे की चादर की सेटिंग।

अगले चरण के लिए तैयार जब: आपके दर्द को नियंत्रित किया जाता है; कोई संकेत नहीं है कि मरम्मत पर अत्यधिक दबाव डाला गया है; और डॉ. Hirpara आप प्रगति करने के लिए मंजूरी दे दी (यह समूह व्यक्तिगत है; अकेले कैलेंडर पर आगे न बढ़ें)।

बड़े-बड़े आंसू चरण II: आंदोलन को बहाल करना (सप्ताह 6-12)

छठे सप्ताह के आसपास स्लिंग हट जाती है, लेकिन आपकी अपनी शक्ति के तहत सक्रिय आंदोलन फिर से पेश किया जाता है **बाद में और अधिक व्यक्तिगत रूप से** छोटे/मध्यम ट्रैक की तुलना में, मरम्मत को अधिक समय तक सुरक्षित रखने के लिए। प्रतिरोधित कफ कार्य को जानबूझकर वापस रखा गया है।

- **स्लिंग:** 6वें सप्ताह के आसपास दूध छोड़ दिया गया।

- **आवागमन की अनुमति:** अपने स्वयं के बल पर आंदोलन की ओर अग्रसर सहायता प्राप्त आंदोलन छोटे/मध्यम ट्रैक से बाद में; ठीक समय आपके फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा निर्धारित किया जाता है कि आप कैसे ठीक हो रहे हैं।
- **अभ्यास:** छोटे/मध्यम चरण II के समान ड्रिल (सहायता पूर्वोत्तर लिफ्ट, एक छड़ी के साथ सहायक बाहरी रोटेशन, टेबल स्लाइड, ओवर-डोर पुली), लेकिन धीमी गति से आगे बढ़ी; प्रतिरोधित कफ काम स्थगित कर दिया गया है।

अगले चरण के लिए तैयार जब: अपने स्वयं के बल पर आपके आंदोलन में लगातार सुधार हो रहा है; सहायक/निष्क्रिय आंदोलन पूर्ण है; आपके पास अच्छा कंधे-ब्लेड नियंत्रण है; और आपकी टीम संतुष्ट है कि मरम्मत लोडिंग शुरू करने के लिए अच्छी तरह से ठीक हो रही है।

बड़े-बड़े आंसू चरण III: सुदृढीकरण (लगभग सप्ताह 16 से)

सुदृढीकरण 16 सप्ताह के आसपास देरी 12 वें सप्ताह के बजाय, क्योंकि बड़ी मरम्मत को परिपक्व होने में अधिक समय लगता है। वहां से, प्रगति छोटे / मध्यम सुदृढीकरण चरण के समान है: हल्के बैंड और वजन, उच्च पुनरावृत्ति, कम भार, एक समय में एक विमान, हमेशा अंगूठा ऊपर।

- **स्लिंग:** कोई नहीं; पूर्ण गति की उम्मीद है।
- **अभ्यास:** छोटे / मध्यम सुदृढीकरण चरण के लिए (बैंड बाहरी रोटेशन, एक छड़ी के साथ आंतरिक रोटेशन, पूर्ण-कैन लिफ्ट, कम पंक्ति, बैंड पंक्तियों, स्लीपर खिंचाव), बाद में शुरू हुआ और धीरे-धीरे बनाया गया। जैसे-जैसे नियंत्रण में सुधार होता है, लयबद्ध स्थिरीकरण (हैंड-ऑन होल्ड-स्टेड ड्रिल) जोड़ा जा सकता है।

अगले चरण के लिए तैयार जब: आपके पास अपने स्वयं के बल पर पूर्ण, दर्द रहित आंदोलन है; मजबूत होने के बाद कोई दर्द या सूजन नहीं; और आपकी ताकत दूसरी तरफ की तुलना में समान रूप से बढ़ रही है।

बड़े-बड़े आंसू चौथा चरण: खेल और काम में वापसी (6 महीने बाद)

खेल और भारी श्रम की वापसी बैठती है बाद में बड़े और बड़े पैमाने पर आंसू के लिए, आमतौर पर छह महीने या उससे अधिक, और अक्सर अधिक, धीमी, कम दर वापसी के साथ। निर्माण छोटे/मध्यम ट्रैक के समान चरणबद्ध, मानदंड-आधारित दृष्टिकोण है।

- **स्लिंग:** कोई नहीं।
- **अभ्यास:** क्रमिक भार और खेल या काम विशिष्ट कंडीशनिंग, धीरे-धीरे बनाया गया।

लौटने के लिए तैयार जब: दोनों डॉ Hirpara और अपने फिजियोथेरेपिस्ट आप स्पष्ट; अपने रोटेशन शक्ति कम से कम है 85% और आप पूर्ण, दर्द रहित आंदोलन और सहनशक्ति के साथ लोड के तहत कोई प्रतिक्रियाशील सूजन है। छह महीने या उससे अधिक की अपेक्षा करें (अक्सर अधिक समय तक) और निर्णय को इन मानदंडों को पूरा करने पर आधारित करें, कैलेंडर पर नहीं।

खेल और काम में वापसी

के लिए **प्रत्येक** मरम्मत, वापसी है **मानदंड आधारित** (दर्द-मुक्त, पर्याप्त सीमा, शक्ति और धीरज के साथ) और डॉ. हिरपारा और आपके फिजियोथेरेपिस्ट दोनों द्वारा हस्ताक्षरित, अकेले कैलेंडर द्वारा तय नहीं।

- **छोटे/मध्यम आंसू:** कुछ हफ्तों के भीतर बैठकर काम करना; 12-16 हफ्तों से भारी मजबूती; **लगभग 4-6 महीनों में खेल या भारी काम पर लौटें।**
- **बड़े / बड़े पैमाने पर आंसू:** **6 महीने या अधिक, अक्सर अधिक,** एक धीमी और अधिक सावधान निर्माण के साथ।

ओवरहेड और फेंकने वाले खेलों के लिए, निर्बाध खेल से पहले एक ग्रेडेड अंतराल कार्यक्रम पूरा करें। पूर्ण (अधिकतम) शक्ति परीक्षण सर्जरी के बाद 9-12 महीनों तक स्थगित कर दिया जाता है।

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 **स्लिंग से बाहर** और आपके कंधे की मांसपेशियों **सुकून**। उन्हें अपने फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा निर्देशित के रूप में शुरू करें, और किसी भी चीज को रोकें जो कंधे में तेज दर्द का कारण बनती है। वे प्रत्येक ट्रेक के चरण। के नीचे दिखाई देते 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](#)। ऑपरेशन के लिए, देखें [रोटेटर कफ की मरम्मत](#)।