

# सुपरस्केप्युलर तंत्रिका अवशोषण

Suprascapular तंत्रिका decompression के बाद कंधे की मांसपेशियों को पुनः सक्रिय करना।

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।

इस प्रोटोकॉल में माटर प्राइवेट हॉस्पिटल रॉकहैम्पटन में डॉ. किरन हिर्पारा के साथ एक पृथक आर्थ्रोस्कोपिक सुपरस्केप्युलर तंत्रिका अवशोषण के बाद पुनर्वास को शामिल किया गया है: किसी अन्य मरम्मत के बिना, सुपरस्केप्युलर पायदान और/या स्पिनोग्लेनॉयड पायदान पर तंत्रिका की रिहाई। इस पृष्ठ या इसके पीडीएफ को अपनी पहली फिजियोथेरेपी यात्रा पर ले जाएं ताकि आपका पुनर्वास समन्वित रहे। आपके पुनर्वसन को आपके फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा नीचे दिए गए चरणों के माध्यम से व्यक्तिगत रूप से आगे बढ़ाया जाता है, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपका कंधा कैसे ठीक होता है।

**महत्वपूर्ण: कृपया पहले पढ़ें।** सुपरस्केप्युलर तंत्रिका अवशोषण अक्सर रोटटर कफ की मरम्मत के साथ किया जाता है। यह प्रोटोकॉल केवल एक अलग अवशोषण के लिए है। यदि आपके ऑपरेशन में रोटटर कफ की मरम्मत भी शामिल है, तो **रोटटर कफ मरम्मत प्रोटोकॉल** इसके बजाय: मरम्मत कंधे एक धीमी गति सेट करता है, और उस प्रोटोकॉल इस एक पर प्राथमिकता लेता है। यदि आप सुनिश्चित नहीं हैं कि आपने कौन-सा ऑपरेशन किया है, तो शुरू करने से पहले कक्षाओं से पूछें।

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

जब तंत्रिका अपने आप से मुक्त हो जाती है, तो कोई टेंडन मरम्मत नहीं होती है जिसे सुरक्षा की आवश्यकता होती है, इसलिए पुनर्वास तेजी से आगे बढ़ सकता है। स्लिंग को केवल आराम के लिए और केवल थोड़े समय के लिए (आमतौर पर लगभग पहले सप्ताह के लिए, और अधिकतम दो सप्ताह तक) पहना जाता है, और कंधे के स्थिर होने के बाद इसे जितना संभव हो उतना छोड़ दिया जाता है। धीरे-धीरे चलन जल्दी शुरू होता है, जैसा कि आराम अनुमति देता है, और अधिकांश लोग कुछ हफ्तों के भीतर अपनी सामान्य दैनिक गतिविधियों में वापस आ जाते हैं।

तंत्रिका स्वयं की वसूली अपनी समयरेखा का अनुसरण करती है, कंधे की गति से अलग। ऑपरेशन तंत्रिका पर दबाव को कम करता है; उस दबाव से होने वाला दर्द अक्सर अपेक्षाकृत जल्दी कम हो जाता है। मांसपेशियों में मांसपेशियों की ताकत और थोक की वसूली तंत्रिका आपूर्ति (सुपरस्पिनैटस और इन्फ्रास्पिनैटस, जो कंधे के पंख पर बैठते हैं) धीमी होती है और महीनों के पैमाने पर काम करती है। शक्ति और मांसपेशियों के थोक की पूरी तरह से वापसी व्यक्ति से व्यक्ति में भिन्न होती है: कुछ लोगों में पूर्ण वसूली होती है, दूसरों में आंशिक होती है, और लंबे समय से तंत्रिका समस्या पूरी तरह से ठीक नहीं हो सकती है। आपकी फिजियोथेरेपी में इन मांसपेशियों को पुनः सक्रिय

करने के लिए विशिष्ट कार्य शामिल है क्योंकि तंत्रिका ठीक हो जाती है। आपका फिजियोथेरेपिस्ट और प्रैक्टिस आपको मार्गदर्शन करेंगे कि आपके मामले में क्या उम्मीद की जाए।

## चरण I प्रारंभिक आंदोलन (सप्ताह 0-2)

पहला उद्देश्य आराम और सौम्य, जल्दी आंदोलन है। स्लिंग केवल आराम के लिए है और कंधे के स्थिर होने के बाद इसे जितना संभव हो उतनी दूर छोड़ देना चाहिए; आपको इसमें सोने की आवश्यकता नहीं है। **कंधे के किसी भी ऑपरेशन के बाद कम से कम छह सप्ताह तक गाड़ी न चलाएं**, यहां तक कि एक बार स्लिंग चला गया है; आपका सर्जन आपको ड्राइव करने के लिए मंजूरी देगा, आमतौर पर छह सप्ताह की समीक्षा में। शुरुआती दिनों में नियमित रूप से अपना दर्द निवारक लें ताकि आप हाथ को हिलाना शुरू कर सकें। अपने हाथ, कलाई और कोहनी को शुरू से ही चलती रखें, और सलाह के अनुसार आरामदायक रेंज के भीतर धीरे-धीरे कंधे की गति शुरू करें।

### आपके फिजियोथेरेपिस्ट के लिए:

#### लक्ष्य

- आराम और घाव संरक्षण
- दर्द रहित सीमाओं के भीतर गति की प्रारंभिक सौम्य सीमा
- हाथ, कलाई और कोहनी की गति बनाए रखें

#### प्रबंधन

- केवल आराम के लिए स्लिंग, आमतौर पर पोस्टऑपरेटिव दिन 7 के माध्यम से (यदि आराम के लिए दो सप्ताह तक की आवश्यकता होती है), लक्षणों की अनुमति के रूप में विच्छेदित
- आराम की अनुमति के रूप में गति की प्रारंभिक सौम्य सीमा: पेंडुलम, निष्क्रिय और सक्रिय-सहायता ऊंचाई, बाहरी और आंतरिक रोटेशन, और कोहनी झुकाव / विस्तार
- आइसोमेट्रिक डेल्टाइड सेटिंग और स्केप्युलर सेटिंग के रूप में आरामदायक
- व्यायाम से पहले एनाल्जेसिया; जरूरत पड़ने पर दर्द से राहत के लिए क्रायोथेरेपी

#### सावधानियां

- शुरुआती आंदोलनों को आरामदायक, दर्द रहित सीमा के भीतर रखें
- कोई भारी उठाना, जोर से धकेलना या खींचना नहीं
- छह सप्ताह तक गाड़ी नहीं चलाना (यह किसी भी कंधे के ऑपरेशन पर लागू होता है)

#### प्रगति के मानदंड

- आरामदायक, शांत करने वाला दर्द
- घाव भरना संतोषजनक
- प्रारंभिक गति की सीमा को सहन किया जाता है

## चरण II रेंज और मांसपेशियों का पुनः सक्रियण (सप्ताह 2-6)

स्लिंग को छोड़ने के साथ, यह चरण पूर्ण गति को बहाल करता है और प्रकाश को मजबूत करना शुरू करता है, जिसमें तंत्रिका की वसूली के रूप में सुपरस्पिनैटस और इन्फ्रास्पिनैटस को पुनः सक्रिय करने के लिए विशिष्ट कार्य शामिल है। इस चरण के दौरान अधिकांश लोग अपनी सामान्य दैनिक गतिविधियों में लौट जाते हैं। प्रगति आराम से निर्देशित होती है, कैलेंडर से नहीं।

### आपके फिजियोथेरेपिस्ट के लिए:

#### लक्ष्य

- सभी विमानों में गति की पूर्ण सक्रिय सीमा
- प्रकाश को मजबूत करना और रोटेटर कफ (सुपरस्पिनैटस/इन्फ्रास्पिनैटस) को पुनः सक्रिय करना शुरू करें
- दैनिक जीवन की गतिविधियों के साथ स्वतंत्रता

#### प्रबंधन

- सभी दिशाओं में पूर्ण सक्रिय गति सीमा की प्रगति
- सप्ताह 2 के आसपास से हल्का सुदृढीकरण शुरू करें: आइसोमेट्रिक्स रोटेटर कफ, डेल्टाइड और स्कैपुलर स्टेबलाइजर्स के लिए लोचदार बैंड काम करने के लिए आगे बढ़ रहा है, कम भार और अधिक पुनरावृत्ति
- दर्द रहित बाहरी रोटेशन पर विशेष ध्यान देना और तंत्रिका की वसूली के रूप में सुपरस्पिनैटस और इन्फ्रास्पिनैटस को पुनः सक्रिय करना
- सामान्य दैनिक गतिविधियों में धीरे-धीरे वापसी, आमतौर पर लगभग चार सप्ताह तक

#### सावधानियां

- सुदृढीकरण एक आरामदायक सीमा के भीतर रहता है और लंबे समय तक दर्द पैदा नहीं करना चाहिए
- जब तक ताकत बहाल नहीं हो जाती तब तक जोर से धकेलने, खींचने और भारी उठाने से बचें
- धीरे-धीरे ताकत लौटने की उम्मीद करें: पुनः सक्रियण कार्य तंत्रिका की वसूली के लिए किया जाता है, मजबूर नहीं

#### प्रगति के मानदंड

- पूर्ण या लगभग पूर्ण, दर्द रहित गतिशीलता की सक्रिय सीमा
- फ्लेयर-अप के बिना सहन किया गया प्रकाश संवर्धन

## चरण III सुदृढीकरण और गतिविधि में वापसी (सप्ताह 6-12 और उसके बाद)

लगभग छह सप्ताह के बाद, बिना किसी विशेष प्रतिबंध के सुदृढीकरण की प्रगति होती है, जो ओवरहेड कार्यों, भारी काम और खेल में वापसी की ओर अग्रसर होती है। सुपरस्पाइनाटस और इन्फ्रास्पाइनाटस की पृथक सुदृढीकरण उन्नत होती है क्योंकि तंत्रिका को ठीक करना जारी रहता है, जो आमतौर पर कई महीनों तक जारी रहता है।

### आपके फिजियोथेरेपिस्ट के लिए:

## लक्ष्य

- बिना किसी प्रतिबंध के पूर्ण सुदृढीकरण
- ओवरहेड गतिविधि, भारी काम और खेल में धीरे-धीरे वापसी
- रोटटर कफ की ताकत की निरंतर वसूली के रूप में तंत्रिका वसूली

## प्रबंधन

- 6 सप्ताह के आसपास से, पूर्ण सुदृढीकरण के लिए प्रगति, जिसमें बंद श्रृंखला और प्रगतिशील प्रतिरोध कार्य शामिल है
- सप्ताह 12 के आसपास से, अग्रिम पृथक सुपरस्पिनेटस और इन्फ्रास्पिनेटस मजबूत होना
- ओवरहेड काम और खेल के लिए चरणबद्ध वापसी; ओवरहेड गतिविधि के लिए पूर्ण वापसी अक्सर हल्के कार्यों के लिए लगभग चार से छह सप्ताह तक पहुंच जाती है, अगले हफ्तों से महीनों में खेल के लिए एक क्रमिक वापसी के साथ जब ताकत अनुमति देती है और एक बार दर्द मुक्त होती है
- एक रखरखाव कार्यक्रम जारी रखें क्योंकि तंत्रिका और मांसपेशियां ठीक हो रही हैं

## सावधानियां

- प्रगति लक्षण-निर्देशित रहती है
- प्रभावित मांसपेशियों में ताकत और मांसपेशियों का थोक कई महीनों तक ठीक हो सकता है, और वसूली आंशिक हो सकती है: तदनुसार अपेक्षाओं को गति दें और जब ताकत अपूर्ण हो तो अत्यधिक तनाव से बचें

## अपने प्रोटोकॉल के बाद

उपरोक्त चरणों को आर्ट्रोस्कोपिक सुपरस्केप्युलर तंत्रिका अवशोषण पर प्रकाशित तकनीक पत्रों और नैदानिक अध्ययनों से अनुकूलित किया गया है। सप्ताह की सीमाएं निश्चित नहीं बल्कि विशिष्ट 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 और तंत्रिका 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](#)। इस ऑपरेशन के बारे में और इसके द्वारा इलाज की जाने वाली स्थिति के लिए, देखें [सुपरस्केप्युलर तंत्रिका अवशोषण](#)। इस प्रोटोकॉल के पीछे के साक्ष्य (दर्द से राहत और तंत्रिका अवशोषण पर शक्ति-पुनर्प्राप्ति साहित्य) को साक्ष्य अनुभाग में संक्षेप में प्रस्तुत किया गया है, जो इस पृष्ठ के शीर्ष से पीडीएफ के रूप में उपलब्ध है।