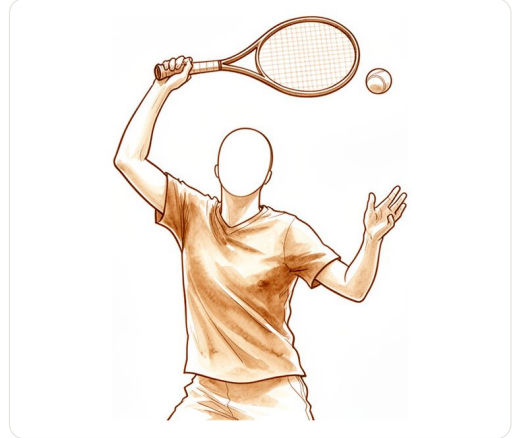


ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ

ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਇੱਕ ਪੜਾਅਵਾਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ: ਪਹਿਲਾਂ ਗਤੀ ਦੀ ਰੋਜ਼, ਫਿਰ ਤਾਕਤ, ਫਿਰ ਖੇਡ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡ੍ਰਿਲ, ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਖੇਡ। ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

Kieran Hirpara © ④ 4.0



ਇਹ ਪੰਨਾ ਮਸ਼ੀਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ** ਹੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੈ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੇਡਾਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ; ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਖਰੀ ਚੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ ਜਦੋਂ ਜੋੜ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਕਤ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਰਜਨ ਇਸਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਵਾਪਸੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪੜਾਅ

ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਇੱਕ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਅਚਾਨਕ ਬਦਲਾਅ।

- ਹਿਲਜੁਲ।** ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੜਾਵ-ਸਿੱਧਾਵ (range of motion) ਚੌਖਟ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਦੇ।
- ਤਾਕਤ।** ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੀ ਪਾਸੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੂਜੀ ਪਾਸੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਸਧਾਰਨ ਭਾਰਾਂ ਲਈ: ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਦਾ ਬੈਗ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੱਕ ਕੇ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਟੈਨਿਸ ਦੀ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਖੇਡ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼।** ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਦੇ ਅਸਲੀ ਹਿਲਜੁਲਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੀਬਰਤਾ 'ਤੇ ਕਰਦੇ ਹੋ: ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰਵਿਸਾਂ ਦੀ ਅਭਿਆਸ, ਅਤੇ ਸਕਵੈਟ-ਪ੍ਰੈਸ (squat-press) ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਲਕੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਤਾਕਤ।

ਆਮ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾਵਾਂ

ਇਹ ਆਮ ਹਨ; ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਖਾਸ ਤਾਰੀਖਾਂ ਦਿਓਗੇ।

ਆਪਰੇਸ਼ਨ	ਗੈਰ-ਸੰਪਰਕ ਖੇਡ	ਸੰਪਰਕ / ਟਕਰਾਓ ਖੇਡ
ਕਾਰਪਲ ਟਨਲ / ਟਰਿਗਰ ਅੰਗੂਠਾ	4-6 ਹਫ਼ਤੇ	6-8 ਹਫ਼ਤੇ
ਮੁੜੀ ਦਾ ਗੈਂਗਲੀਓਨ ਹਟਾਉਣਾ	6 ਹਫ਼ਤੇ	8-12 ਹਫ਼ਤੇ
ਕੋਹਣੀ ਦਾ ਨਸ ਰਿਲੀਜ਼	6-8 ਹਫ਼ਤੇ	12 ਹਫ਼ਤੇ

ਆਪਰੇਸ਼ਨ	ਗੈਰ-ਸੰਪਰਕ ਖੇਡ	ਸੰਪਰਕ / ਟਕਰਾਓ ਖੇਡ
ਟੈਨਿਸ ਐਲਬੋ ਰਿਲੀਜ਼	8-12 ਹਫ਼ਤੇ	12-16 ਹਫ਼ਤੇ
ਡਿਸਟਲ ਬਾਈਸੋਪਸ ਮੁਰੰਮਤ	4 ਮਹੀਨੇ	6 ਮਹੀਨੇ
ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਢ ਮੁਰੰਮਤ	4-6 ਮਹੀਨੇ	6-9 ਮਹੀਨੇ
ਕੰਧ ਬਦਲਣਾ	4-6 ਮਹੀਨੇ	ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ
ਲਾਟਰਜੇਟ	4 ਮਹੀਨੇ (ਗੈਰ-ਸੰਪਰਕ)	6 ਮਹੀਨੇ (ਸੰਪਰਕ)
ਮੁੜੀ / PIP ਫਿਊਜ਼ਨ	3 ਮਹੀਨੇ	ਅਕਸਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਟਾਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਸੰਪਰਕ ਖੇਡਾਂ — ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਚਾਰ

ਸੰਪਰਕ ਖੇਡਾਂ (ਰਗਬੀ, ਫੁਟਬਾਲ, AFL, ਮਿਕਸਡ ਮਾਰਟੀਅਲ ਆਰਟਸ, ਜੂਡੋ) ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਚੋਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਅਸਲ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਢ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਜਾਂ ਭੁਜਾ ਦੇ ਸਥਿਰੀਕਰਨ (ਸ਼ੌਲਡਰ ਸਟੈਬਿਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇੱਕ ਬੁਰਾ ਟੈਕਲ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਨਾਲ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਬਰੇਸਿੰਗ ਅਤੇ ਟੇਪਿੰਗ

ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ ਸਥਿਰਤਾ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਸੀਜ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਹਿੰਜ ਵਾਲੇ ਬਰੇਸ ਜਾਂ ਟੇਪਿੰਗ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਮਝਦਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੈੱਟ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ।

ਕਦੇ ਰੋਕ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

- ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਤੀਬਰ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਦਰਦ (ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਦਰਦ ਨਹੀਂ)
- ਕਲਿੱਕ, ਪਾਪ ਜਾਂ “ਦਿ-ਵੇਅ” (give-way) ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ
- ਸੁੱਜਣ ਜੋ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 48 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹੇ
- ਉਹ ਰੇਂਜ ਆਫ ਮੋਸ਼ਨ (range of motion) ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀ, ਉਸਦਾ ਘਟਣਾ