

# ਇਨਪੇਸ਼ੈਂਟ ਵਰਕਆਊਟ — ਸ਼ੌਲਡਰ ਰੀਪਲੇਸਮੈਂਟ

ਸ਼ੌਲਡਰ ਰੀਪਲੇਸਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅਭਿਆਸ।

Kieran Hirpara © ④ ⑤ 4.0



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

ਇਹ ਉਹ ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਢੇ ਦੀ ਜਾਇਨ (ਕੁੱਲ, ਉਲਟ, ਜਾਂ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਜਾਇਨ ਲਈ) ਦੇ ਬਾਅਦ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮੁਰੰਮਤ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਹੱਥ, ਕੋਹੜੀ ਅਤੇ ਕੰਢੇ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਜੇ

ਇਹ ਨਰਮ ਵਰਜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ; ਜੇਕਰ ਦਰਦ ਵਧੇ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ **ਰਿਵਰਸ** (reverse) ਬਦਲਾਅ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭੁਜਾ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਗੁਰੁਤਾਕਰਸ਼ਣ-ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੇ ਚਾਲਾਂ (ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਲੇਟ ਕੇ, ਗੁਰੁਤਾਕਰਸ਼ਣ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ) ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਜਿੰਨੀ ਆਰਾਮ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਰਮ ਸਰਗਰਮ ਚਾਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਜੋ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਲੱਗੇ ਉਸ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ। “ਆਪਣਾ ਸਲਿੰਗ ਪਹਿਨਣਾ” ਦੇ ਅਧੀਨ ਸੂਚੀਬੱਧ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਬਚੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ **ਕੁੱਲ** (anatomic) ਬਦਲਾਅ ਜਾਂ **ਟੁੱਟਣ ਲਈ ਬਦਲਾਅ** ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਨਰਮ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ; ਆਪਣੀ ਭੁਜਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਜੇੜੀ ਗਈ ਭੁਜਾ ਨੂੰ ਵਰਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੰਗੇ ਗਏ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨਾ ਧੱਕੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਭੁਜਾ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੀ ਮੁਰੰਮਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

## ਸਲਿੰਗ ਪਹਿਨਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਲਿੰਗ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਦਲੀ (replacement) ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ; ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਲਈ ਨਿਯਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

### ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਵਰਸ ਬਦਲੀ (reverse replacement) ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ:

- ਸਲਿੰਗ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਲਗਭਗ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਪਹਿਨੋਗੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਵਰਜਿੰਗਾਂ (exercises) ਅਤੇ ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬਾਹ ਨੂੰ ਸਲਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਹਲਕੀਆਂ ਕੰਡਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (shoulder movements) ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਆਪਣੀਆਂ ਵਰਜਿੰਗਾਂ ਦੇਖੋ); ਬਾਹ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਜਦੋਂ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ਆਪਣੀ ਬਾਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਓ, ਪਿੱਛੇ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਨਾਲ ਬਾਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੋੜਨਾ ਨਾ ਜੋੜੋ, ਕੁਝ ਵੀ ਉਠਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਧੱਕਾ ਨਾ ਮਾਰੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਧੱਕਣਾ)। ਤੁਹਾਡਾ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (physiotherapist) ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਵੇਗਾ।

### ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਲ (anatomic) ਬਦਲੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਜਾਂ ਟੁੱਟੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਬਦਲੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਵਰਜਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬਾਹ ਨੂੰ ਸਲਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਲਿੰਗ ਪਹਿਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਸਮੇਂ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਡੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਲਕੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ; ਦਿਖਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਜਿੰਗਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਾਹ ਨੂੰ ਵਰਜਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਤੱਕ ਮੰਗਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਾ ਮੋੜੋ।

### ਸਭ ਲਈ:

- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਰਦ ਦੀ ਆਰਾਮ ਲਈ ਬਰਫ਼ (ice) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਲਿੰਗ ਪਹਿਨ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕੰਡੇ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਸਲਿੰਗ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਹ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਵਰਜਿੰਗਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (physiotherapy) ਦੀਆਂ ਮਿਲਣੀਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨਾਸ਼ਕ (painkillers) ਲਓ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (physiotherapy) ਦੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮਿਲਣੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਛੁੱਟੀ ਪੈਕੇਜ (discharge pack) ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਮਰਿਆਂ (rooms) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (physiotherapist) ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

## ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਲਈ ਪੂਰੀ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ: [ਰਿਵਰਸ ਸ਼ੋਲਡਰ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ](#); [ਟੇਟਲ ਸ਼ੋਲਡਰ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ](#); [ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਲਈ ਸ਼ੋਲਡਰ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ](#)।

ਇਸ ਅਰੰਭਕ ਹਸਪਤਾਲ-ਅੰਦਰੂਨੀ ਪੜਾਅ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸਬੂਤ (ਕਿ ਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਹਲਕੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਕਿਉਂ ਰਿਵਰਸ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਚੱਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਸਾਵਧਾਨੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਬਾਹ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਟੇਟਲ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਵਧੇਰੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਣ ਨੂੰ ਸ਼ੋਲਡਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਨੂੰ ਸਬੂਤਾਂ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਪੰਨੇ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ PDF ਵਜੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।