

ਲਾਟਰਜੇਟ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ

ਲਾਟਰਜੇਟ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੁਨਰਵਾਸ।

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।

ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਡਾ. ਕੀਰਨ ਹਿਰਪਾਰਾ ਨਾਲ ਮਾਟਰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹਸਪਤਾਲ ਰੌਕਹੈਮਪਟਨ ਵਿੱਚ ਲਾਟਰਜੇਟ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ (Latarjet procedure) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦਿਸਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ ਦੀ ਇੱਕ ਸਰਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਆਖਿਆ ਨੂੰ ਇੱਕ ਢਾਂਚਾਬੱਧ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (physiotherapist) ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਇਸ ਸਫ਼ੇ ਜਾਂ ਇਸਦੇ PDF ਨੂੰ ਲਿਆਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪੁਨਰਵਾਸ (rehabilitation) ਸਮਨਵਿਤ ਰਹੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਘਾਅ (wound) ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਘਾਅ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਚ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਇਮੇਲ ਕਰਨਾ ਅਕਸਰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਉਮੀਦ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਲਾਟਰਜੇਟ (Latarjet) ਇੱਕ ਬੋਨ-ਬਲਾਕ (ਹੱਡੀ ਦਾ ਬਲਾਕ) ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਸ਼ੌਲਡਰ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਡਿਸਲੋਕੇਟ (ਹੱਡੀ ਦੇ ਜੋੜ ਤੋਂ ਖਿਸਕਣ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਕੂਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਗਈ ਠੋਸ ਹੱਡੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਸਿਰਫ਼ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਸਿਵ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ), ਇਸਲਈ ਮੁਰੰਮਤ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਸਟੈਬਿਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (ਬੈਂਕਹਾਰਟ ਮੁਰੰਮਤ) ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਔਸਤਨ, ਲੋਕ ਲਗਭਗ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬੈਂਕਹਾਰਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 32 ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਪਰ “ਤੇਜ਼” ਦਾ ਮਤਲਬ “ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨਾ” ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਗਤੀ ਇੱਕ ਹੀ ਗੱਲ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ: ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੌਲਡਰ ਸਾਕੇਟ (ਸੋਕਟ) 'ਤੇ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੱਡੀ ਦਾ ਭਰਨਾ। ਇਹ ਹੱਡੀ ਦਾ ਜੋੜ (ਜਿਸਨੂੰ ਯੂਨੀਅਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਭਗ 6 ਤੋਂ 8 ਹਫ਼ਤੇ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿ ਇਹ ਜੁੜ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਦੋਂ ਤੱਕ ਬਾਹ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਚੰਗੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਲੱਗੇ, ਸ਼ੌਲਡਰ 'ਤੇ ਭਾਰ ਪਾਉਣਾ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਾਟਰਜੇਟ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਧੂ ਬਣਤਰਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਇਸਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਬੈਂਕਹਾਰਟ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕੁਝ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਇਸ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋਸੀਜ਼ਰ

ਲਾਤਰਜੇਟ (Latarjet) ਵਿੱਚ, ਕੋਰਾਕੋਇਡ (coracoid) ਨਾਮਕ ਹੱਡੀ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਟੁਕੜਾ (ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਕੈਪੂਲਾ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਹੱਡੀ ਦਾ ਉਭਾਰ ਹੈ) ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੋਲਡਰ ਸਾਕਟ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਹੱਡੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਸਕੂਆਂ ਨਾਲ ਫਿਕਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੱਡੀ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗਾਇਬ ਸੀ ਅਤੇ ਸ਼ੋਲਡਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ "ਸਲਿੰਗ" (sling) ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ੋਲਡਰ ਦੇ ਡਿਸਲੋਕੇਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਉਸ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ, ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਸਬਸਕੈਪੂਲੇਰਿਸ (subscapularis) (ਸ਼ੋਲਡਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ) ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਲੱਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ:

- **ਹੱਡੀ ਦਾ ਬਲਾਕ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਸਕੂ**, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਕਟ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (**ਯੂਨੀਅਨ**, ਲਗਭਗ 6-8 ਹਫ਼ਤੇ); ਅਤੇ
- ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ **ਸਬਸਕੈਪੂਲੇਰਿਸ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ**, ਜਿਸਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੱਡੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਮੁੜ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਣ ਦੀ ਰੋਜ਼ (ਹੱਥ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਾਉਣਾ) ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 7-8 ਡਿਗਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਮੀਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ **ਕੋਈ** ਜਟਿਲਤਾ **ਨਹੀਂ** ਹੈ; ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਸਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।

ਸਲਿੰਗ ਪਹਿਨਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ **ਸਧਾਰਨ ਭੁਜਾ ਸਲਿੰਗ** ਪਹਿਨੋਗੇ, ਨਾ ਕਿ ਅਬਡਕਸ਼ਨ-ਪਿੱਲੋ ਜਾਂ ਵੈੱਜ ਸਲਿੰਗ। ਡਾ. ਹਿਰਪਾਲਾ ਸਥਿਰਤਾ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਸਲਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੱਡੀ ਦੀ ਫਿਕਸੇਸ਼ਨ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਲਿੰਗ ਦੇ ਆਕਾਰ ਤੋਂ।

- ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਹਾਰੇ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ਲਗਭਗ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਸਲਿੰਗ ਪਹਿਨੋ। ਹੱਡੀ ਦੇ ਲਾਤਰਜੇਟ (Latarjet) ਨੂੰ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- **ਤੁਸੀਂ ਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੌਂਦੇ।** ਇਸਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ ਸੌਂਓ; ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ: ਇਸਨੂੰ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਮੁੜੇ ਹੋਏ (ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਜਿਸ ਤੋਂ ਸਰਜਰੀ ਬਚਾਅ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ) ਨਹੀਂ ਡਿਗਣ ਦਿਓ। ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਪਾਸੇ ਤਕੀਏ 'ਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ ਸੌਣਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- **ਨਹਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਵਰਕਆਊਟਾਂ (exercises) ਲਈ** ਇਸਨੂੰ ਹਟਾਓ (ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਤਰੀਕਾ ਦਿਖਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਲਿੰਗ ਹਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਭੁਜਾ ਸੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਰਕਆਊਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਰਫ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਸਲਿੰਗ ਵਰਤਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੇ ਢੰਗ (posture) 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਆਪਣੇ ਕੰਨ, ਕੰਘ ਅਤੇ ਨੱਥੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਝੁਕਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਮੁੱਖ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ — ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

ਇਹ ਹੱਡੀ ਦੇ ਬਲਾਕ, ਉਸਦੇ ਸਕੂ, ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਾਲੀ ਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਭਰਪਾਈ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰਾਨ ਬਾਹਰ ਨੂੰ **ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਵ (outward rotation)** (ਹੱਥ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਾਉਣਾ) ਵਿੱਚ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਾ ਲਿਜਾਓ। ਪਹਿਲੀਆਂ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਵ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਹਾਰੇ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ **25 ਡਿਗਰੀ** ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਦੁਆਰਾ ਤੈਅ ਕੀਤੇ ਗਏ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਅੰਦਰ।

- ਬਾਹ ਨੂੰ **ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਧੱਕਣਾ (ਸ਼ੌਲਡਰ ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ)** ਨਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਬਾਹ ਦੇ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚੀ ਹੋਈ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਇਹ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਟੈਂਡਨ 'ਤੇ ਖਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰਾਨ **ਰੋਧਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਾਵ (resisted inward-rotation)** ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ (ਰੋਧ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੱਥ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਧੱਕਣਾ)। ਇਹ ਭਰਪਾਈ ਹੋ ਰਹੀ ਅੱਗੇ ਵਾਲੀ ਪੇਸੀ (subscapularis) ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਤੱਕ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ **ਹੱਡੀ ਦੇ ਜੁੜਨ (bone has united)** ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ (ਲਗਭਗ 6-8 ਹਫ਼ਤੇ), ਤਦੋਂ ਤੱਕ ਬਾਹ ਜਾਂ ਹੱਥ ਦੁਆਰਾ ਭਾਰ ਨਾ ਚੁੱਕੋ, ਬਾਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਨਾ ਧੱਕੋ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਚੁੱਕੋ, ਧੱਕੋ ਜਾਂ ਖਿੱਚੋ। ਭਾਰੀ ਲੋਡਿੰਗ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਕੈਲੰਡਰ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਹੱਡੀ ਦਾ ਜੁੜਨ ਤੈਅ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰਾਨ ਭਾਰੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਜਿਮ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ: ਆਪਣੀ ਭਰਪਾਈ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਪੜਾਅ ਤੱਕ ਪੈਕ ਫਲਾਈਜ਼ (pec flys), ਚੌੜੇ-ਗ੍ਰਿੱਪ ਬੈਂਚ ਪ੍ਰੈਸ, ਮਿਲਟਰੀ (ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ) ਪ੍ਰੈਸ, ਗਰਦਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੈਟ ਪੁਲਡਾਊਨ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਈਸੈਪਸ ਡਿਪਸ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਬਾਹ 'ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਝਟਕਾ, ਫੜਨਾ ਜਾਂ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਪੜਾਅ I — ਤੁਰੰਤ ਸੁਰੱਖਿਆ (ਹਫ਼ਤਿਆਂ 0-2)

ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੱਡੀ ਦੇ ਬਲਾਕ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਗਲੇ ਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸੋਜ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਧਾਰਨ ਸਲਿੰਗ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਲਿੰਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੌਂਦੇ ਹੋ (ਬਾਹ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ), ਅਤੇ ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ, ਮੁੜੀ ਅਤੇ ਕੋਹਣੀ ਨੂੰ **ਬਿਨਾਂ** ਕੰਧੇ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਪਾਏ ਹਿਲਾਈ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੰਧੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਦ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਬਾਹ ਨਹੀਂ ਉਠਾਉਂਦੇ।

- **ਸਲਿੰਗ:** ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਸਲਿੰਗ; ਬਾਹ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸਲਿੰਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੌਣਾ; ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਹਟਾਉਣਾ।
- **ਮਨਜ਼ੂਰ ਹਿਲਾਵਟ:** ਸਿਰਫ਼ ਹਲਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਹਿਲਾਵਟ; ਆਪਣੇ ਕੰਧੇ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਬਾਹ ਨਾ ਉਠਾਉਣਾ। ਅੱਗੇ ਉੱਚਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ; ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਵ ਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ **25 ਡਿਗਰੀ** ਤੱਕ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ; ਬਾਹ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਨਾ ਧੱਕੋ।
- **ਕਸਰਤਾਂ:** ਕੰਧੇ ਦੀ ਪਿੱਠ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨਾ; ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ; ਹਲਕਾ ਹੱਥ, ਮੁੜੀ ਅਤੇ ਕੋਹਣੀ ਦਾ ਹਿਲਾਵਟ; ਪੈਂਡੂਲਮ ਝੂਲੇ (ਬਾਹ ਢਿੱਲੀ, ਪਿੱਛੇ ਨਾ ਡੋਲਦੀ ਹੋਈ)।

ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ 'ਤੇ: ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਹੈ; ਤੁਹਾਡੀ ਘਾਅ ਠੀਕ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ; ਤੁਸੀਂ ਸਲਿੰਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ; ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਲਕੀ ਹਿਲਾਵਟ ਉਸ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਨੇ ਤੈਅ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਪੜਾਅ II — ਚਾਲਨਾਤਮਕਤਾ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ (ਹਫ਼ਤਿਆਂ 3-9)

ਹੁਣ ਧਿਆਨ ਤਾਕਤ 'ਤੇ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਚਾਲਨਾਤਮਕਤਾ 'ਤੇ ਹੈ। ਸਲਿੰਗ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਹਫ਼ਤਾ 3 ਤੋਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮਦਦਗਾਰ ਚਾਲਨਾਤਮਕਤਾ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਬਾਹ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਵ (outward rotation) ਨੂੰ ਧੀਮੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰੇ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 45 ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ, ਫਿਰ ਹਫ਼ਤਾ 6 ਤੋਂ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ। ਹਲਕੀ ਦਬਾਅ-ਅਤੇ-ਰੋਕ (isometric) ਵਰਜਿੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਾਵ ਦੀ

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅੱਗੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। **ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਹਾਲੇ ਵੀ ਰੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ;** ਇਸ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਹੱਡੀ ਦਾ ਬਲਾਕ ਸਿਰਫ਼ ਹੀ ਜੁੜ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- **ਸਲਿੰਗ:** ਹਫ਼ਤਾ 3 ਤੋਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਮਨਜ਼ੂਰ ਚਾਲਨਾਤਮਕਤਾ:** ਲਗਭਗ ਹਫ਼ਤਾ 6 ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਚਾਲਨਾਤਮਕਤਾ ਵੱਲ ਵਧਦੀ ਮਦਦਗਾਰ ਚਾਲਨਾਤਮਕਤਾ (ਲਗਭਗ 90–110° ਦੇ ਉੱਚਾਈ ਵੱਲ)। ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਵ ਨੂੰ ਧੀਮੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰੇ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 45 ਡਿਗਰੀ, ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਤੱਕ, ਉਸ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੈਅ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਾਵ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਗਭਗ 45 ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ।
- **ਵਰਜਿੰਗ:** ਕੰਧ ਤੱਕ ਪੂਰੇ-ਕੈਨ ਉੱਚਾਈ ਤੱਕ; ਤੌਲੀਏ ਦੇ ਰੋਲ 'ਤੇ ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਵ ਲਈ ਹਲਕੀ ਬੈਂਡ ਵਰਜਿੰਗ; ਸਟਿੱਕ ਨਾਲ ਹਲਕਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਾਵ (ਕੋਈ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ); ਹਲਕੀ ਰੋ; ਹਫ਼ਤਾ 6 ਤੋਂ ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਵ ਅਤੇ ਅਬਡਕਸ਼ਨ ਲਈ ਹਲਕੀ ਦਬਾਅ-ਅਤੇ-ਰੋ isometrics (ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਾਵ isometrics ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੱਕ ਰੋਕੀਆਂ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ)। ਤੁਹਾਡਾ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (physiotherapist) ਨਿਯੰਤਰਣ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਹਲਕੀ **ਰਿਥਮਿਕ ਸਥਿਰੀਕਰਨ** (ਉਹਨਾਂ ਵਰਜਿੰਗਾਂ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਹ 'ਤੇ ਹਲਕਾ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦੇ ਹੋ) ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਇਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਹੈ।

ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ 'ਤੇ: ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਨੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਹੈ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਫ਼ਤਾ 6–8 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਮੀਖਿਆ 'ਤੇ) ਕਿ ਹੱਡੀ ਦਾ ਬਲਾਕ ਜੁੜ ਗਿਆ ਹੈ; ਤੁਸੀਂ ਬਾਹ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਚੰਗਾ ਹੈ; ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦਗਾਰ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਚਾਲਨਾਤਮਕਤਾ ਪੂਰੀ ਜਾਂ ਲਗਭਗ ਪੂਰੀ ਅਤੇ ਸੁਖਾਵੀਂ ਹੈ; ਅਤੇ ਹਲਕੀ isometrics ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ। **ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਤੱਕ ਜੁੜਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਤੱਕ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ: ਇਹ ਕੈਲੰਡਰ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਦੁਆਰਾ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੱਡੀ ਦੇ ਭਰਨ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।**

ਪੜਾਅ III — ਮਜ਼ਬੂਤੀ (ਹਫ਼ਤੇ 10–15)

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਨੇ ਹੱਡੀ ਦੇ ਜੁੜਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਡਾ 'ਤੇ **ਭਾਰ** ਪਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹਲਕੇ ਬੈਂਡਾਂ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਵਜ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ: ਵੱਧ ਦੁਹਰਾਅ (repetitions) ਅਤੇ ਘੱਟ ਭਾਰ, ਜੋ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋਨੇ ਦਾ ਨਿਯਮ ਹੈ **ਇੱਕ ਵਾਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਦਿਸ਼ਾ:** ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਤਦ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮਦਾਇਕ, ਲਗਭਗ ਪੂਰੀ ਗਤੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ-ਘੁੰਮਾਅ ਅਤੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ (ਸਬਸਕੈਪੂਲਾਰਿਸ) ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

- **ਸਲਿੰਗ:** ਕੋਈ ਨਹੀਂ; ਕਿਸੇ ਦਿਸ਼ਾ 'ਤੇ ਭਾਰ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਗਭਗ ਪੂਰੀ, ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਗਤੀ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ।
- **ਵਰਜਿੰਗਾਂ:** ਹਲਕੇ, ਵਧਦੇ ਵਜ਼ਨ ਨਾਲ ਫੁੱਲ-ਕੈਨ ਲਿਫਟ; ਹਲਕੇ ਬਾਈਸੈਪਸ ਕਰਲਸ; ਰੈਜ਼ਿਸਟੈਂਸ-ਬੈਂਡ ਰੋਜ਼; ਕੰਧ ਪੁਸ਼-ਅੱਪ-ਪਲੱਸ ਅਤੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਲਈ ਸੁਪਾਈਨ ਫਾਰਵਰਡ ਪੰਚ; ਸਟਿੱਕ ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਾਅ (ਨਰਮ, ਲਗਭਗ ਹਫ਼ਤੇ 12 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)। ਭਾਰ ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਜੇ ਕੰਡਾ ਦਰਦ ਕਰੇ ਜਾਂ ਸੁੱਜ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰੋਕ ਦਿਓ।

ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ 'ਤੇ: ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪੂਰੀ, ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਕੰਧ-ਹੱਡੀ (scapula) ਨਿਯੰਤਰਣ ਨਾਲ; ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦੀਆਂ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੁਜਾਵਟ ਨਹੀਂ; ਕੰਡੇ ਦੀ ਉਚਾਈ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰੈਜ਼ਿਸਟੈਂਡ ਉਠਾਉਣਾ; ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਹਰੀ-ਘੁੰਮਾਅ ਸ਼ਕਤੀ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ।

ਫੇਜ਼ IV — ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ (ਹਫ਼ਤੇ 16-20)

ਇਹ ਫੇਜ਼ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਡ 2 ਵੱਲ ਵਾਪਸੀ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਇੱਕ ਪੁਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ, ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਸਮੇਤ, ਵਰਤਣ ਲਈ ਤਾਕਤ, ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਵਾਪਸੀ ਅਚਾਨਕ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਪੜਾਅਵਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਖੇਡਾਂ ਲਈ, ਆਇਤਨ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਅੰਤਰਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਸਤਾ ਹੈ।

• **ਸਲਿੰਗ:** ਕੋਈ ਨਹੀਂ।

• **ਵਰਜਿਸ਼ਾ:** ਕੰਡ 2 ਦੀ ਉਚਾਈ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਤਾਕਤ ਚੰਗੀ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਵਧਦੇ ਭਾਰ ਨਾਲ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਪੂਰਨ-ਕੈਨ ਉੱਠਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਜਿਸ਼ਾ; ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਬੈਂਡ ਰੋਜ਼; ਖੇਡ ਅਤੇ ਕੰਮ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸ਼ਰਤੀਆ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ, ਇਸ ਫੇਜ਼ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਉਚਿਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਉੱਚ-ਗਤੀ (ਪਲਾਇਓਮੈਟ੍ਰਿਕ) ਡ੍ਰਿਲਾਂ। ਪੁਸ਼-ਅੱਪ ਨੂੰ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੋਹਲੀਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਬਹੁਤਾ ਨਾ ਜਾਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ 'ਤੇ: ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਹਰੀ-ਘੁੰਮਣ ਵਾਲੀ ਤਾਕਤ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਗਭਗ 8-10 ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੱਲ ਘੁੰਮਣ ਵਾਲੀ ਤਾਕਤ ਸਮਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਧ ਰਹੀ ਹੋਵੇ; ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਭਾਰੀ ਲੋਡ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸੋਜ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰਨ, ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਗਤੀ ਹੋਵੇ; ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਕਾਰਜ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਸ ਹੋ ਜਾਓ। **ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ**, ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਜਾਂ ਟਕਰਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਅਕਸਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਬਾਅਦ (ਲਗਭਗ 5-6 ਮਹੀਨੇ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਡਾ. ਹਿਰਪਾਲਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, ਸਿਰਫ਼ ਕੈਲੰਡਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ।

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ

ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਪਸੀ ਮਾਪਦੰਡਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ: ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਦੇ, ਪੂਰੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਡਾ. ਹਿਰਪਾਲਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੇਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਕੈਲੰਡਰ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਲਾਟਰਜੇ (Latarjet) ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ **ਹਲਕੀ ਗਤੀ ਤੋਂ ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰੁਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਹੱਡੀ ਦਾ ਬਲਾਕ ਜੁੜ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ** (ਲਗਭਗ 6-8 ਹਫ਼ਤੇ, ਜਿਸਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)।

• ਹਲਕੀ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਗਭਗ 10-15 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

• ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਫੈਂਕਣ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਗਭਗ 4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।

• **ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਔਸਤਨ ਲਗਭਗ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ;** ਪੂਰੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਂ ਟਕਰਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਕਸਰ ਲਗਭਗ 5-6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਆਮ ਰਿਕਵਰੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ; [ਪੋਸਟ-ਆਪਰੇਟਿਵ ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ](#) ਅਤੇ [ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ](#) ਦੇਖੋ।