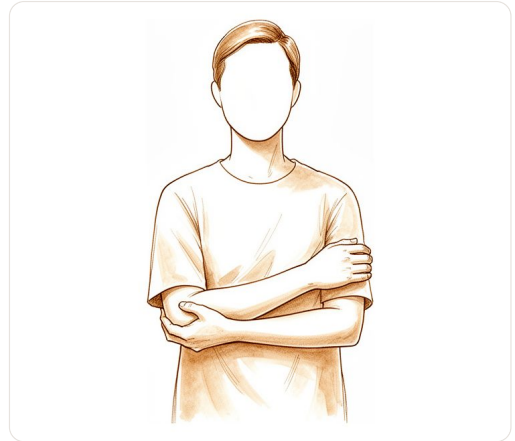


ਪੈਕਟੋਰੈਲਿਸ ਮੇਜਰ ਮੁਰੰਮਤ

ਪੈਕਟੋਰੈਲਿਸ ਮੇਜਰ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ।

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 ਡਾਕਟਰ ਕੀਰਨ ਹਿਰਪਾਲਾ ਨਾਲ ਮਾਟਰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹਸਪਤਾਲ ਰੌਕਹੈਮਪਟਨ ਵਿੱਚ ਪੈਕਟੋਰੈਲਿਸ ਮੇਜਰ ਮੁਰੰਮਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਧਾਰਨ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (physiotherapist) ਨੂੰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ; ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੀ ਮਿਲਣੀ ਲਈ ਇਸ ਪੰਨੇ ਜਾਂ ਇਸਦੇ PDF ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪੁਨਰਸਥਾਪਨਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸਮਨਵਿਤ ਰਹੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਘਾਅ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਘਾਅ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਲੈ ਕੇ ਇਸਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ ਇਮੇਲ ਕਰਨਾ ਅਕਸਰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਟਾਅ (incision) ਬਾਹ ਦੇ ਛੇਦ (armpit) ਦੇ ਝਰਨੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਪਸੀਨਾ ਅਤੇ ਨਮੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਇਸਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਲਾਲੀ, ਸਰਸ਼ਾ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਤੁਰੰਤ ਦਿਓ।

ਤੁਹਾਡੀ ਉਮੀਦ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਪੈਕਟੋਰੈਲਿਸ ਮੇਜਰ (pectoralis major) ਉਹ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਪੇਸ਼ੀ ਹੈ ਜੋ ਧੱਕਣ ਅਤੇ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ: ਬੈਂਚ ਪ੍ਰੈਸ, ਪੁਸ਼-ਅੱਪ, ਅਤੇ ਬਾਹ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੱਗੇ ਲਿਆਉਣਾ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਫਟਣਾ ਇੱਕ ਤਾਕਤਵਰ ਜਵਾਨ ਮਰਦ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਬੈਂਚ ਪ੍ਰੈਸ ਦੌਰਾਨ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਪੇਸ਼ੀ ਖਿੱਚਿਆ ਅਤੇ ਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫਟੇ ਹੋਏ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਵਿਚਾਰ ਦੁਆਲੇ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ: ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੇ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ **ਖਿੱਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਅਤੇ ਲੋਡ ਤੋਂ ਦੂਰ** ਰੱਖੋ।

ਪੈਕਟੋਰੈਲਿਸ ਮੇਜਰ ਬਾਹ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਘੁਮਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਦੋ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਮੁਰੰਮਤ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਿੱਚਦੀਆਂ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਹਨ ਬਾਹ ਨੂੰ **ਪਾਸੇ ਵੱਲ (abduction)** ਲੈ ਜਾਣਾ ਅਤੇ **ਇਸਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਘੁਮਾਉਣਾ (external rotation)**, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ, ਜੋ ਕਿ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਸਨੂੰ ਫੜਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ, ਬਾਹ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੱਗੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਲਕੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਾਓ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੋਵਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਸੀਮਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੁਝ ਡਿਗਰੀਆਂ ਵਾਪਸ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੇ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਵੱਧ ਲੋੜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹੀ ਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਤੋਂ ਫੜਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਭਾਰੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੰਮ (ਬੈਂਚ ਪ੍ਰੈਸ, ਫਲਾਈਜ਼, ਡਿਪਸ, ਪੁਸ਼-ਅੱਪ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਖੇਡਾਂ) ਨੂੰ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਪਿੱਛੇ ਧੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੰਨਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਰੰਮਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਟੈਂਡਨ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇੱਕ ਹੱਡੀ-ਟੈਂਡਨ ਮੁਰੰਮਤ (ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਐਂਕਰਾਂ ਜਾਂ ਬਟਨਾਂ ਨਾਲ ਉੱਪਰਲੀ ਬਾਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ) ਇੱਕ **ਟੈਂਡਨ-ਟੂ-ਟੈਂਡਨ** ਮੁਰੰਮਤ ਨਾਲੋਂ ਹੌਲੀ ਭਰਪਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਲਿੰਗ ਤੋਂ ਕੁਝ ਪਿੱਛੇ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਡਾ. ਹਿਰਪਾਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ, **ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਕੈਲੰਡਰ ਕਹਿਣ 'ਤੇ:** ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ “ਤਿਆਰ” ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ

ਪੈਕਟੋਰੈਲਿਸ ਮੇਜਰ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਟੁੱਟੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਟੈਂਡਨ ਉੱਪਰਲੀ ਬਾਹ ਦੀ ਹੱਡੀ (ਹਿਊਮਰਸ) ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛ ਕੇ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਐਂਕਰਾਂ ਜਾਂ ਬਟਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਿਲਾਈਆਂ (ਸਟਚਰਜ਼) ਨਾਲ ਉੱਥੇ ਦੁਬਾਰਾ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਕਈ ਵਾਰ ਟੈਂਡਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਫਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿਲਾਈ ਕਰਕੇ ਜੋੜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ (ਪੁਨਰਵਾਸ) ਦਾ ਕੰਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਇਹ ਜੁੜਾਅ ਭਰਪਾਈ (ਹੀਲਿੰਗ) ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਫਿਰ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦਬਾਅ (ਪ੍ਰੈਸਿੰਗ) ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਆਪਣਾ ਸਲਿੰਗ ਪਹਿਨਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ **ਸਧਾਰਨ ਸਲਿੰਗ** ਪਹਿਨੋਗੇ: ਡਾ. ਹਿਰਪਾਲਾ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਸਲਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਭਾਰੀ ਐਂਕਰਿੰਗ-ਪਿੱਲੇ ਜਾਂ ਗਨਸਲਿੰਗ ਬ੍ਰੇਸ ਦੀ ਨਹੀਂ। ਸਲਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਹ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ: **ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਾਈ ਨਾਲ**, ਜਿੱਥੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਛਾਤੀ ਦਾ ਪੇਸ਼ੀ ਆਰਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- 4 ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਸਲਿੰਗ ਪਹਿਨੋ (ਇੱਕ ਹੱਡੀ-ਟੈਂਡਨ ਮੁਰੰਮਤ ਇੱਕ ਟੈਂਡਨ-ਟੂ-ਟੈਂਡਨ ਮੁਰੰਮਤ ਨਾਲੋਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ; ਡਾ. ਹਿਰਪਾਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਹੈ)। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਇਸਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਜ਼ਨਾਂ ਲਈ ਹੀ ਹਟਾਓ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਤਰੀਕਾ ਦਿਖਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ; ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਸਲਿੰਗ ਹਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਬਾਹ ਨੂੰ **ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸੇ** ਰੱਖੋ, ਪਾਸੇ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਈ ਨਾਲ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਹ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ: ਬਾਹ ਨੂੰ ਤਕੀਏ 'ਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।
- ਜੇਕਰ ਕੰਧ ਸੁੱਜੀ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਰਜ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਰਫ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਮੁਰੱਬੇ (posture) 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ, ਕੰਧਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਨੂੰ ਢਹਿਣ ਦਿੰਦੇ ਨਾ ਹੋਵੋ; ਚੰਗੀ ਮੁਰੱਬਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਧ ਦੇ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮੁੱਖ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ — ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕਰੋ

- ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਹ ਉਸ ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮੇ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ ਨੇ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਸੀਮਾ ਤੈਅ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਣਾ ਸਿੱਧੇ ਅੱਗੇ (**ਨਿਰਪੱਖ, 0°**) ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਲਗਭਗ 5° ਤੱਕ ਹੀ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਣਾ ਮੁਰੰਮਤ ਨੂੰ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ।

- ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਹ ਉਸ ਛੋਟੀ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਸੇ ਲਿਜਾਈ ਜਾਵੇ ਜਿੰਨੀ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਛੱਡੀ ਗਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਬਾਹ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਲਿਜਾਣ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਾਉਣ ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲਾਓ: ਇਹ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਫਾੜਦੀ ਹੈ।
- ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਹਣੀ ਤੁਹਾਡੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਜਾਵੇ (ਇਹ ਮੁਰੰਮਤ ਨੂੰ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ); ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤੋਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਬਚੋ।
- ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਪੈਂਡੂਲਮ (ਬਾਹ ਲਟਕਾਉਣਾ) ਜਾਂ ਸਟਿੱਕ-ਲੀਵਰਡ ਵਰਜਿੰਗ ਕਰੋ; ਸ਼ੌਲਡਰ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਬਾਹ ਨੂੰ ਲਟਕਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸਟਿੱਕ ਨਾਲ ਲੀਵਰ ਕਰਨਾ ਮੁਰੰਮਤ ਹੋਈ ਛਾਤੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ। (ਸਟਿੱਕ-ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੇ ਡ੍ਰਿਲ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਲਗਭਗ 4ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।)
- ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਧੱਕੋ, ਦਬਾਓ ਜਾਂ ਭਾਰ ਦਿਓ (ਬੈਂਚ ਪ੍ਰੈਸ, ਫਲਾਈਜ਼, ਡਿਪਸ, ਪੈਕ-ਡੈਕ, ਪੁਸ਼-ਅੱਪ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਖੇਡਾਂ ਨਹੀਂ) ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇ, 4 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਾਲ ਨੂੰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਰੋ ਜਾਂ ਖਿੱਚੋ, ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਹੋਈ ਛਾਤੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾ ਕੰਮ ਕਰੋ (ਰੋਧਕ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਣਾ ਜਾਂ ਦਬਾਉਣਾ) ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੇ, ਲਗਭਗ 9ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ।

ਪੜਾਅ I — ਸੁਰੱਖਿਆ (ਹਫ਼ਤੇ 0-3)

ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਟੈਂਡਨ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੌਰਾਨ ਇਸਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਸਧਾਰਨ ਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਬਾਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੋੜੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ, ਮੁੜੀ, ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਕੋਹਣੀ ਸਧਾਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਲਗਭਗ ਹਫ਼ਤੇ 2 ਤੋਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੰਧ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਘੁੰਮਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਗਤੀ), ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਗਤੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਹੋਵੇ, ਕੋਈ ਵੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਗਤੀ, ਅਤੇ **ਕੋਈ ਝੁਲਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਫੜ ਵਾਲਾ ਵਰਜਿਤ ਹੈ।**

- **ਸਲਿੰਗ:** ਸਧਾਰਨ ਸਲਿੰਗ, ਬਾਹ ਸਾਹਮਣੇ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੋੜੀ ਹੋਈ, ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਪਹਿਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- **ਗਤੀ ਦੀ ਆਗਿਆ:** ਸਿਰਫ਼ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ (ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੀ) ਗਤੀ, ਲਗਭਗ ਹਫ਼ਤੇ 2 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ: **ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਮੋੜਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਨਿਰਪੱਖ (0°) ਤੱਕ**, ਅੱਗੇ ਉਠਾਉਣਾ ਲਗਭਗ 45° ਤੱਕ, ਅਤੇ ਬਾਹ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਕੱਢਣਾ ਲਗਭਗ 30° ਤੱਕ। ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਹਣੀ, ਮੁੜੀ ਅਤੇ ਹੱਥ ਮੁਕਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਦੇ ਹਨ।
- **ਵਰਜਿਤ:** ਹੱਥ, ਮੁੜੀ ਅਤੇ ਕੋਹਣੀ ਦੀ ਗਤੀ; ਹਲਕਾ ਹੱਥ ਦਬਾਉਣਾ; ਕੰਧ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਕੰਧ ਸੈਟਿੰਗ ਅਤੇ ਹੇਠਲੀਆਂ ਖਿੱਚਾਂ (ਕੰਧ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ, ਕੰਧ ਦੀ ਉਚਾਈ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ)। ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਲੋਡਿੰਗ ਨਹੀਂ।

ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਹੋਵੇ; ਤੁਹਾਡੀ ਘਾਵ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ; ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਗਤੀ ਉੱਪਰੋਕਤ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਹੂਲਤਜਨਕ ਹੋਵੇ; ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਨਾ ਮਿਲੇ ਕਿ ਮੁਰੰਮਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪੜਾਅ II — ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਲਿੰਗ ਛੱਡਣਾ (ਹਫ਼ਤੇ 4-6)

ਮੁਰੰਮਤ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਲਿੰਗ ਨੂੰ ਧੀਰੇ-ਧੀਰੇ ਛੱਡਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ; ਹੱਡੀ-ਟੈਂਡਨ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਇਹ ਜਲਦੀ (ਲਗਭਗ ਹਫ਼ਤੇ 4) ਅਤੇ ਟੈਂਡਨ-ਟੂ-ਟੈਂਡਨ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਨਾਲ (ਹਫ਼ਤੇ 5-6) ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗਤੀ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਡਿਗਰੀਆਂ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਹਲਕੀ ਮਦਦਗਾਰ (ਸਟਿਕ-ਮਦਦ ਵਾਲੀਆਂ) ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੰਡਰਾਂ ਦੇ ਖਿੱਚਣ (ਆਈਸੋਮੈਟ੍ਰਿਕ) ਕਸਰਤਾਂ ਕੰਡਰ ਦੇ ਆਲੇ-

ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ **ਚੱਤੀ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ** ਲਈ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ **ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਾਉਣ** ਲਈ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਦੋਵੇਂ ਮੁਰੰਮਤ 'ਤੇ ਬੋਝ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

- **ਸਲਿੰਗ:** ਛੱਡਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਹੱਡੀ-ਟੈਂਡਨ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਲਗਭਗ ਹਫ਼ਤੇ 4, ਟੈਂਡਨ-ਟੂ-ਟੈਂਡਨ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ 5-6)।
- **ਮਨਜ਼ੂਰ ਗਤੀ:** ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਗਤੀ, ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਲਗਭਗ 5° ਵਧਦੀ: ਤਟਸਥ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਾਉਣ, ਲਗਭਗ 65-85° ਤੱਕ ਅੱਗੇ ਉੱਚਾ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਲਗਭਗ 50° ਤੱਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਕਰੋੜ ਕਰਨ। ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਕੋਈ ਗਤੀ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨਾ ਜਾਣਾ।
- **ਕਸਰਤਾਂ:** ਲਟਕੇ ਹੋਏ ਅੱਗੇ ਉੱਚਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ; ਸਟਿਕ ਨਾਲ ਮਦਦਗਾਰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਾਉਣ (ਸਿਰਫ਼ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਸੀਮਾ ਤੱਕ); ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਾਉਣ, ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਕਰੋੜ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲਈ ਦਬਾਓ-ਅਤੇ-ਰੋਕੋ (ਆਈਸੋਮੈਟ੍ਰਿਕ) ਕਸਰਤਾਂ, **ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ**; ਕੰਡਰ-ਪਲਾਟ ਸੈਟਿੰਗ।

ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ 'ਤੇ: ਤੁਸੀਂ ਸਲਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ; ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗਤੀ ਸਮੇਂ-ਸਿਰ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ; ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਘੁੰਮਾਉਣ 'ਤੇ ਕੰਡਰ ਦੇ ਅੱਗੇ ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਈਸੋਮੈਟ੍ਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਸੁਖਾਵੀਆਂ ਹਨ।

ਫੇਜ਼ III — ਸਰਗਰਮ ਚਾਲ (ਹਫ਼ਤਿਆਂ 6-8)

ਲਗਭਗ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਸਲਿੰਗ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਦ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਕੇ ਜਿੱਥੇ ਗੁਰੁਤਾਕਰਸ਼ਣ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਲੇਟਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਛੱਤ ਵੱਲ ਪਹੁੰਚਣਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੋਜ਼ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਡਿਗਰੀਆਂ ਵੱਧਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਪੂਰਾ ਰੋਜ਼ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ। ਘੁਟਣ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਘੁਟਣ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲਈ ਹਲਕੀਆਂ ਖਿੱਚਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਛਾਤੀ ਦਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਅਜੇ ਵੀ ਅਣਛੂਆਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

- **ਸਲਿੰਗ:** ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- **ਚਾਲ ਦੀ ਆਗਿਆ:** ਸਰਗਰਮ ਚਾਲ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਪੂਰਾ ਰੋਜ਼ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ (ਹਰ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ **ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 5° ਵੱਧ**), ਅਤੇ **ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਦ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮ ਚਾਲ** ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਰਾਹੀਂ ਹਲਕਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ।
- **ਵਰਜਿਤ ਕਸਰਤਾਂ:** ਸੁਪਾਈਨ ਪੰਚ (ਸਲੂਟ); ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸੇ ਲੇਟਣਾ (ਕੋਈ ਭਾਰ ਨਹੀਂ); ਰੈਜ਼ਿਸਟੈਂਸ-ਬੈਂਡ ਰੋਜ਼ ਅਤੇ ਘੁਟਣ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੰਮ; ਹਲਕਾ ਬਾਈਸੈਪਸ; ਘੁਟਣ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲਈ ਕ੍ਰਾਸ-ਬਾਡੀ ਅਤੇ ਸਲੀਪਰ ਖਿੱਚਾਂ।

ਅਗਲੇ ਫੇਜ਼ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਾਲ ਸਾਰੀਆਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਜਾਂ ਲਗਭਗ ਪੂਰੀ ਹੋਵੇ; ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਦ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਕੋਈ ਖਿੱਚਣਾ ਜਾਂ ਖਿੱਚਣਾ ਨਹੀਂ); ਅਤੇ ਘੁਟਣ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦਰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਫੇਜ਼ IV — ਛਾਤੀ ਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਲੋਡ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਹਫ਼ਤੇ 9-14)

ਇਹ ਮੋੜ ਦਾ ਪੜਾਅ ਹੈ: ਲਗਭਗ **ਹਫ਼ਤੇ 9** ਤੋਂ, ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਛਾਤੀ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ **ਛੋਟੀ (ਆਰਾਮਦਾਇਕ) ਸਥਿਤੀ** ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਲੋਡ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਲੰਬੀ ਸਥਿਤੀ ਵੱਲ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਣਾ (inward rotation), ਜੋ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਕਾਰਵਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸਨੂੰ ਹੁਣ ਤੱਕ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਰੋਕਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਇਸ ਪੜਾਅ

ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਤੀ ਪੂਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਿਯੰਤਰਿਤ, ਹਲਕੇ ਲੋਡਿੰਗ ਵੱਲ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਰੀ ਦਬਾਅ ਹੁਣ ਵੀ ਰੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

- **ਗਤੀ:** ਸਾਰੀਆਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਜਾਂ ਲਗਭਗ ਪੂਰੀ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆਤਮਕ (passive) ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ (active) ਗਤੀ (ਹੱਡੀ-ਟੈਂਡਨ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ 12-14 ਤੱਕ ਪੂਰੀ)।
- **ਵਰਜਿੰਗਾਂ:** ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਣ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਤਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਜਿੰਗਾਂ, ਪਹਿਲਾਂ ਛੋਟੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ; ਸਟਿਕ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਣਾ; ਬੈਂਡ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਣਾ; ਬੈਂਡ ਨਾਲ PNF ਢਲਾਣ ਪੈਟਰਨ (ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਸੈਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਢਲਾਣ ਵਾਲੇ ਚਲਨ)।

ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੂਰੀ, ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਗਤੀ ਹੋਵੇ; ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦਰਦ ਦੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਵਰਜਿੰਗਾਂ ਕਰ ਸਕੋ।

ਪੜਾਅ V — ਮਜ਼ਬੂਤੀ (ਹਫ਼ਤਿਆਂ 14-20)

ਲਗਭਗ 14ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ, ਢਾਹੁਣ ਵਾਲੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਸਹੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ (ਹਲਕੇ ਵਜ਼ਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ, ਜਾਂ “ਆਈਸੋਟੋਨਿਕਸ”) ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਪੁਸ਼-ਅੱਪ ਦਾ ਕੰਮ ਕੰਧ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਫ਼ਰਸ਼ ਵੱਲ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੇ ਜਿਮ ਨਿਯਮ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੇ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੋਡ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਟੁੱਟਦਾ ਹੈ: ਪ੍ਰੈਸ, ਫਲਾਈ ਜਾਂ ਪੈਕ-ਡੈਕ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ **ਆਪਣੇ ਕੋਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਦਿਓ**; ਅਤੇ **ਘੱਟ ਦੁਹਰਾਓ ਵਾਲੇ ਭਾਰੀ ਵਜ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ**: ਹਲਕੇ ਲੋਡ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਦੁਹਰਾਓ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਗਰਮਾਹਟ ਕਰੋ।

- **ਚਾਲ:** ਪੂਰੀ।
- **ਵਰਜਿੰਗਾਂ:** ਫ਼ਰਸ਼ ਵੱਲ ਅੱਗੇ ਵਧਦੀਆਂ ਕੰਧ ਦੇ ਪੁਸ਼-ਅੱਪ; ਬੈਂਡ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਣਾ; ਉੱਪਰਲੇ ਟ੍ਰਾਈਸੈਪਸ; ਹਲਕੀ, ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਢਾਹੁਣ ਵਾਲੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਕੰਮ; ਇੱਕ ਨਰਮ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀ ਢਾਹੁਣ ਵਾਲੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਖਿੱਚ।

ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤੇ: ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਮਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਧ ਰਹੀ ਹੋਵੇ; ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਢਾਹੁਣ ਵਾਲੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਪੜਾਅ VI — ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਵਾਪਸੀ (5-6 ਮਹੀਨੇ)

ਹੁਣ ਬਾਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੱਖ ਖੇਡ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਾਲੀਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤਾਕਤਵਰ (ਪਲਾਇਓਮੈਟ੍ਰਿਕ) ਡ੍ਰਿਲਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦੇ ਪਾਸ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਜੇ ਤੱਕ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪਾਬੰਦੀ ਦੇ ਭਾਰੀ ਲੋਡਿੰਗ ਲਈ ਹਰੀ ਝੰਡੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

- **ਚਾਲ:** ਪੂਰੀ।
- **ਵਰਜਿੰਗਾਂ:** 90/90 (ਖੇਡ) ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਣ; ਪਲਾਇਓਮੈਟ੍ਰਿਕ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣ ਦੀਆਂ ਡ੍ਰਿਲਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਕਾਰਜ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ; ਅਤੇ ਡਾ. ਹਿਰਪਾਲਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੋਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇਣ।

ਪੜਾਅ VII — ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪਾਬੰਦੀ ਦੇ ਵਾਪਸੀ (6 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ)

ਲਗਭਗ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ, ਡਾਕਟਰੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਭਾਰੀ ਕੰਮ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਬੈਚ ਪ੍ਰੈਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਅਧਿਕਤਮ ਦਾ ਲਗਭਗ ਅੱਧਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧੀਮੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਵਾਪਸੀ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 85-90% ਹੋਣ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਹਿਰਪਾਲਾ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਕੈਲੰਡਰ 'ਤੇ।

- **ਹਿਲਜ਼ੂਲ:** ਪੂਰੀ।
- **ਵਰਕਆਊਟ:** ਭਾਰੀ ਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਅਤੇ ਉਠਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਵਾਪਸੀ, ਹਲਕੇ ਭਾਰ ਤੋਂ ਧੀਮੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਅਤੇ ਖੇਡ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਸ਼ਿਕਸ਼ਣ।

ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਹੋਵੋ: ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ **85-90%** ਹੋਵੇ; ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੂਰੀ, ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਹਿਲਜ਼ੂਲ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਦਰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ; ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਹਿਰਪਾਲਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੋਵਾਂ ਨੇ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੋਵੇ।

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ

ਬੱਕਸ 'ਤੇ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ **ਮਾਪਦੰਡਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ** ਹੈ: ਪੂਰੀ ਗਤੀ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦਰਦ ਦੇ, ਜੋ ਡਾ. ਹਿਰਪਾਲਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੁਆਰਾ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਕੈਲੰਡਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ।

- **ਕੰਮ:** ਜਿੰਨੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਹੋਵੇ, ਬੈਠਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ; ਮੈਨੁਅਲ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਕੰਮ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ **3 ਮਹੀਨਿਆਂ** ਤੋਂ।
- **ਡਰਾਈਵਿੰਗ:** ਲਗਭਗ **6 ਤੋਂ 8 ਹਫ਼ਤੇ**।
- **ਹਲਕੀ ਬੱਕਸ ਮਜ਼ਬੂਤੀ:** ਲਗਭਗ **14ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ** ਤੋਂ।
- **ਬੈਚ ਪ੍ਰੈਸ, ਭਾਰੀ ਚੁੱਕਣਾ, ਪੁਸ਼-ਅੱਪ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਖੇਡਾਂ:** 4 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਤਦ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵੇ; ਬੈਚ ਪ੍ਰੈਸ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਅਧਿਕਤਮ ਦਾ ਲਗਭਗ ਅੱਧਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਫਿੰਗਰ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਖੇਡਾਂ ਲਈ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪਾਬੰਦੀ ਦੇ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਕ੍ਰਮਬੱਧ ਵਧਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਭਿਆਸ

ਇਹ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ (ਸੁਰੱਖਿਆ) ਪੜਾਅ ਲਈ ਹਲਕੇ ਅਭਿਆਸ ਹਨ, ਜੋ ਵਾਰਡ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘਰ 'ਤੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਓਪਰੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਬਾਹ **ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਿਆ** ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਘੇ ਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (physiotherapist) ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਅਭਿਆਸ ਤਿੱਖੇ ਕੰਘੇ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਰੋਕ

ਦਿਓ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਹੁਣ ਤੱਕ ਪੈਂਡੂਲਮ ਜਾਂ ਸਟਿਕ ਵਾਲੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਬਾਹ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਨਾ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਮੁੜਨ ਨਾ ਦਿਓ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

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