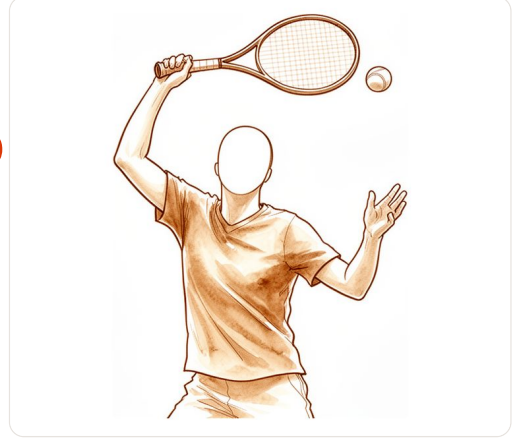


# விளையாட்டுக்குத் திரும்புதல்

விளையாட்டுக்குத் திரும்புவது என்பது ஒரு படிப்படியான செயல்முறையாகும்: முதலில் இயக்கம், பின்னர் வலிமை, பின்னர் விளையாட்டு-குறிப்பிட்ட பயிற்சிகள், இறுதியாக முழு நாடகம். செயல்பாடு மற்றும் விளையாட்டின் கோரிக்கைகளைப் பொறுத்து காலவரிசை சார்ந்தது.

Kieran Hirpara © 2024 4.0



இந்தப் பக்கம் இயந்திரத்தால் மொழிபெயர்க்கப்பட்டது; இன்னும் மருத்துவரால் சரிபார்க்கப்படவில்லை. **ஆங்கிலப் பதிப்பே** அதிகாரப்பூர்வமானது.

விளையாட்டு அரிதாகவே அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு திரும்பும் முதல் விஷயம்; இது வழக்கமாக கடைசியாக இருக்கும். பெரும்பாலான நோயாளிகள் மூட்டு குணமடைந்தவுடன் படிப்படியாக விளையாட்டுக்கு திரும்பலாம். இயக்கம் வரம்பில் மீண்டும், வலிமை திரும்பியுள்ளது, மற்றும் அறுவை சிகிச்சை செய்துள்ளார் அது off.

## திரும்புவதற்கான மூன்று கட்டங்கள்

விளையாட்டுக்கு திரும்புவது ஒரு படிப்படியான செயல்முறையாகும், ஒரு மாற்றம் அல்ல.

- நகர்வு.** அன்றாட பணிகளில் மென்மையான, வலியற்ற இயக்கம்.
- வலிமை.** சரிசெய்யப்பட்ட பக்கம் மற்ற பக்கத்திற்கு நெருக்கமாக உணர்கிறது எளிமையான சுமைகள்: நீங்கள் ஒரு ஷாப்பிங் பையை எடுத்துச் செல்லலாம், ஒரு கதவைத் திறக்கலாம், மெதுவாக ஒரு டென்னிஸ் பந்து தூக்கி.
- விளையாட்டு சார்ந்தவை.** நீங்கள் குறைந்த உங்கள் விளையாட்டு உண்மையான இயக்கங்கள் செய்ய தீவிரம்: போட்டிக்கு முன் பயிற்சி, லேசான எதிர்ப்பு squat-பிரஸ் முன்.

## வழக்கமான காலவரிசைகள்

இவை பொதுவானவை; உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் மற்றும் உடற்பயிற்சி நிபுணர் குறிப்பிட்ட உங்கள் செயல்பாடு மற்றும் உங்கள் விளையாட்டு அடிப்படையில் தேதிகள்.

செயல்பாடு	தொடர்பு இல்லாத விளையாட்டு	தொடர்பு / மோதல் விளையாட்டு
கார்பல் சுரங்கம் / துப்பாக்கி விரல்	46 வாரங்கள்	68 வாரங்கள்
மணிக்கட்டு நரம்புத் தண்டு வெட்டுதல்	6 வாரங்கள்	812 வாரங்கள்
முழங்கை நரம்பு விடுதலை	68 வாரங்கள்	12 வாரங்கள்
டென்னிஸ் முழங்கை வெளியீடு	812 வாரங்கள்	1216 வாரங்கள்
விலகிய இருமுடிகளை சரிசெய்தல்	4 மாதங்கள்	6 மாதங்கள்
ரோட்டேட்டர் மஞ்ச் பழுதுபார்ப்பு	46 மாதங்கள்	69 மாதங்கள்
தோள்பட்டை மாற்று	46 மாதங்கள்	தொடர்பு விளையாட்டு நீண்ட காலத்திற்கு பரிந்துரைக்கப்படவில்லை
லேட்டர்ஜெட்	4 மாதங்கள் (தொடர்பு இல்லாதது)	6 மாதங்கள் (தொடர்பு)
மணிக்கட்டு / பிஐபி இணைப்பு	3 மாதங்கள்	அடிக்கடி தவிர்க்கப்பட்ட நீண்ட கால

## தொடர்பு விளையாட்டு சிறப்பு பரிசீலனைகள்

தொடர்பு விளையாட்டு (ரக்பி, கால்பந்து, AFL, கலப்பு தற்காப்பு கலைகள், ஜூடோ) ரோட்டேட்டர் மஃப்ட் சரிசெய்தல் அல்லது தோள்பட்டை ஒரு மோசமான டேக்ல் மாதக்கணக்கான குணமடையும் செயல்முறையை மாற்றியமைக்கும். உங்கள் விளையாட்டு உண்மையில் உள்ளடக்கியது பற்றி உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நேர்மையாக.

## பிரேசிங் மற்றும் டேப்பிங்

சில நோயாளிகள் முதல் முறையாக ஒரு கீல் பிடிப்பு அல்லது டேப்பிங் மூலம் விளையாட்டுக்குத் திரும்புகிறார்கள் இது ஒரு புத்திசாலித்தனமான பாதுகாப்பு வலையாகும். ஏதோ தவறு என்று ஒரு அறிகுறி விட.

# எப்போது நிறுத்தி மறு மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும்

---

- விளையாட்டின் போது கூர்மையான அல்லது திடீர் வலி (தசை வலி அல்ல)
- ஒரு கிளிக், பாப், அல்லது "கொடு-வழி" உணர்வு
- உடற்பயிற்சியிலிருந்து 48 மணி நேரத்திற்கு மேல் நீடிக்கும் வீக்கம்
- முன்னர் இருந்த இயக்க வரம்பை இழத்தல்