

# AC கூட்டு உறுதிப்படுத்தல்

அக்ரோமியோக்லாவிசுலர் (ஏசி) மூட்டு, விலா எலும்பு தோள்பட்டை தண்டு சந்திக்கும் இடத்தில் உள்ளது.

Kieran Hirpara © 2024 4.0



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

இந்த நெறிமுறை மேட்டர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்ஹாம்ப்ள்டனில் டாக்டர் கியரன் ஹிர்பாராவுடன் அக்ரோமியோக்லாவிசுலர் (ஏசி) கூட்டு உறுதிப்படுத்தலுக்குப் பிறகு மறுவாழ்வை உள்ளடக்கியது, உங்கள் தோள்பட்டை எவ்வாறு முன்னேறுகிறது என்பதைப் பொறுத்து, இந்த பக்கத்தை அல்லது அதன் பி.டி.எஃப்-ஐ உங்கள் முதல் உடற்கூறியல் சிகிச்சை வருகைக்கு கொண்டு வாருங்கள். உங்கள் மறுவாழ்வு உங்கள் தோள்பட்டை எவ்வாறு முன்னேறுகிறது என்பதைப் பொறுத்து, கீழே உள்ள கட்டங்கள் மூலம் உங்கள் உடற்கூறியல் சிகிச்சையாளர் தனித்தனியாக முன்னேறுகிறார்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் காயத்தைப் பற்றி ஏதேனும் கவலைகள் இருந்தால், அறைகளைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். காயத்தின் புகைப்படத்தை எடுத்து அதை மதிப்பாய்வு செய்ய மின்னஞ்சல் அனுப்புவது பெரும்பாலும் உதவியாக இருக்கும்.

## எதிர்பார்ப்பது என்ன

ஏசி கூட்டு உறுதிப்படுத்தல் என்பது பெரும்பாலான கீஹோல் தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சையிலிருந்து வேறுபட்டது: இது குணமடையும் போது பாதுகாக்கப்பட வேண்டிய ஒரு பழுது உள்ளது, மேலும் அதை அதிகம் சுமக்கும் விஷயம் உங்கள் சொந்த கையின் எடை மட்டுமே. ஈர்ப்பு தொடர்ந்து கையை (மற்றும் அதனுடன் தோள்பட்டை கத்தி) கீழே இழுக்கிறது, விலா எலும்பிலிருந்து விலகி, இது உறுதிப்படுத்தல் எதிர்க்க வேண்டிய திசையில் உள்ளது. எனவே ஆரம்பகால மறுவாழ்வு வேண்டுமென்றே பாதுகாப்பானதுஃ ஸ்லிங் கையின் எடையை சுமக்கிறது, இயக்கம் பாதுகாப்பான வரம்புகளுக்குள் வைக்கப்படுகிறது, மற்றும் பழுது முதிர்ச்சியடையும் வரை வலுவூட்டல் காத்திருக்கிறது.

இந்த கயிறு உங்களைப் பாதுகாக்கும். **6 வாரங்கள்**, மற்றும் முதல் **மூன்று வாரங்கள்** மூன்று வாரங்களுக்குப் பிறகு அது படுக்கையில் இறங்கலாம். கழுவுதல் அல்லது உடற்பயிற்சிகளுக்காக ஸ்லிங் அகற்றப்படும்போது, கையை ஆதரிக்கவும்: கையை

தொங்கவிடவோ அல்லது எதையும் சுமக்கவோ விடாமல் முதுகெலும்பை தலையணை அல்லது மேஜையில் ஓய்வெடுக்கவும். இரவில், பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் முதுகில் அல்லது அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படாத பக்கத்தில் மிகவும் வசதியாக இருக்கிறார்கள்; நீங்கள் உங்கள் முதுகில் படுத்துக் கொண்டால், முழங்கை மற்றும் முதுகெலும்பின் கீழ் ஒரு சிறிய தலையணை தோள்பட்டை பின்னோக்கி இழுப்பதை நிறுத்துகிறது. சரிசெய்தல் குணமாகும் வரை அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்ட தோளில் படுத்துக்கொள்வதைத் தவிர்க்கவும்.

**நீங்கள் ஒரு ஸ்லிங் அணிந்திருக்கும்போது வாகனம் ஓட்டக்கூடாது.** இந்த அறுவை சிகிச்சைக்கு பொதுவாக ஆறு வாரங்கள் ஆகும்.

உங்கள் உடற்பயிற்சி திட்டம் மூன்று வகையான இயக்கங்களைப் பயன்படுத்துகிறது, உங்கள் குழு உங்களுக்கு பொருந்தும் என்பதைக் குறிக்கும்:

- **இயக்கத்தின் செயலில் உள்ள வரம்பு:** உதவி அல்லது உதவியின்றி இயக்கம் அனுமதிக்கப்படுகிறது.
- **செயலில்-உதவி பெற்ற இயக்கம் வரம்பு:** மற்றொரு கையை அல்லது கையை நகர்த்த உதவும் ஒரு பொருளை பயன்படுத்தி.
- **செயலற்ற இயக்கம் வரம்பு:** முற்றிலும் தளர்வான, 100% வேலை செய்ய மற்ற கை அல்லது வலிமை பயன்படுத்தி.

ஒரு பார்வையில் பயணம்:

- **கட்டம் I: பழுதுபார்ப்பை பாதுகாத்தல்,** வாரங்கள் 06
- **கட்டம் II: உங்கள் இயக்கத்தை மீட்டெடுப்பது,** வாரங்கள் 612
- **கட்டம் III: வலுவூட்டல்,** வாரங்கள் 1218
- **கட்டம் IV: விளையாட்டு மற்றும் கனமான வேலைக்கு திரும்புதல்,** 18வது வாரம் முதல்

இந்த அறுவை சிகிச்சைக்கு வெளியிடப்பட்ட நெறிமுறைகள் மாறுபடுகின்றன, மேலும் உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளர் உங்கள் பழுது மற்றும் உங்கள் இயக்கம் எவ்வாறு செல்கிறது என்பதை காலண்டரில் அல்ல. பெரும்பாலான மக்கள் சாதாரண தினசரி நடவடிக்கைகளுக்கு சுமார் மூன்று மாதங்கள் கைகளைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். தொடர்பு மற்றும் மோதல் விளையாட்டுக்கு திரும்புவது பொதுவாக நான்கு முதல் ஆறு மாதங்கள் வரை ஆகும், மேலும் சில விளையாட்டுகள் மற்றும் தொழில்களுக்கு கட்டமைப்பது நீண்ட காலம் நீடிக்கும்.

## கட்டம் I பழுதுபார்ப்பை பாதுகாத்தல் (வாரங்கள் 06)

முதல் ஆறு வாரங்கள் மீதமுள்ள கையை நகர்த்துவதன் மூலம் சரிசெய்தல் குணமடைய அனுமதிப்பது பற்றியது. நீங்கள் எழுந்து செல்லும்போதெல்லாம் கை, மணிக்கட்டு மற்றும் முழங்கை ஆகியவை கையின் எடையை சுமக்கின்றன. முதல் நாளிலிருந்து உங்கள் கை, மணிக்கட்டு மற்றும் முழங்கை தொடர்ந்து நகர்த்தப்பட வேண்டும்: கை ஸ்லிங்கில்

இருக்கும்போது எழுதுவது மற்றும் சாப்பிடுவது போன்ற இலகுவான பணிகளுக்கு கையை பயன்படுத்தவும். தோள்பட்டை தன்னை மென்மையான பதக்க பயிற்சிகள் மற்றும் கடுமையான வரம்புகளுக்குள் உதவப்பட்ட இயக்கங்களுடன் தொடங்குகிறதுஃ தோள்பட்டை உயரத்திற்கு மேல் எதுவும் இல்லை, உங்கள் உடலைத் தாண்டி எட்டவில்லை, உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் எட்டவில்லை. பனி மற்றும் வழக்கமான வலி நிவாரணம் பயிற்சிகளை நிர்வகிக்க உதவுகிறது. உங்கள் பயிற்சிகள் மற்றும் உடலியல் சிகிச்சை அமர்வுகளுக்கு முன் உங்கள் வலி நிவாரணிகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் காயம் பராமரிக்கும் ஆலோசனையை நீங்கள் ஒருமுறை குளிக்கலாம்; இயக்கப்படும் கையின் கீழ், முன்னோக்கி, இடுப்பில் கையை கழுவவும் மற்றும் பதக்கத்தை உட

இந்த கட்டத்தில், அரை கிலோகிராம் எடையை விட கனமான எதையும் அறுவை சிகிச்சையளிக்கப்பட்ட கையால் தூக்க வேண்டாம், அந்த பக்கத்தில் பைகளை சுமக்க வேண்டாம், கையால் சாய்ந்து கொள்ள வேண்டாம் அல்லது படுக்கையிலிருந்தோ அல்லது நாற்காலியிலிருந்தோ உங்களைத் தள்ளுவதற்கு அதைப் பயன்படுத்த வேண்டாம், மேலும் கை ஆதரிக்கப்படாமல் தொங்கவிட வேண்டாம்: இவை ஒவ்வொன்றும் தோள்பட்டைத் தண்டுகளை விலா எலும்பிலிருந்து கீழே இழுத்து, பழுதுபார்ப்பைச் சுமக்கின்றன.

## உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:

### இலக்குகள்

- அறுவை சிகிச்சை உறுதிப்படுத்தல் பாதுகாக்க மற்றும் மென்மையான திசு குணமடைய அனுமதிக்க
- வலி மற்றும் வீக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல்; காயம் குணமடைவதைப் பாதுகாத்தல்
- பாதுகாக்கப்பட்ட வரம்புகளுக்குள் தோள்பட்டை இறுக்கம் ஏற்படுவதைத் தடுக்கவும்
- கை, மணிக்கட்டு, முழங்கை மற்றும் கழுத்து ஆகியவற்றின் இயக்க வரம்பை பராமரிக்கவும்

### நிர்வாகம்

- 6 வாரங்கள் சுற்றிலும் சுற்றிலும் சுழலும்; சுற்றில் சுழலாதபோது கை ஆதரிக்கப்படுகிறது
- தினமும் பலமுறை பெண்டலூம் உடற்பயிற்சி
- 90 டிகிரிக்கு மட்டுப்படுத்தப்பட்ட தோள்பட்டை விமானத்தில் செயலற்ற மற்றும் செயலில்-உதவி உயர்வு
- அனுமதியளிக்கும் அளவுக்கு (ஆரம்பத்தில் சுமார் 30 டிகிரி வரை) செயலற்ற மற்றும் செயலில் உதவிய வெளிப்புற சுழற்சி
- கை, மணிக்கட்டு, முழங்கை மற்றும் முதுகெலும்பு செயல்பாட்டு இயக்கம்; பந்து அழுத்தம்
- தோள்பட்டை அமைத்தல் (உள்ளே இழுத்தல் மற்றும் அழுத்தம்) மற்றும் தோரணை சரிசெய்தல்
- அனுமதிக்கப்பட்ட அளவுக்கு உள் மற்றும் வெளி சுழற்சியில் சப்-மேக்ஸிமல், வலி இல்லாத ஐசோமெட்ரிக் சுழற்சி

- குறிப்பிட்டுள்ளபடி மென்மையான திசுக்கள் மற்றும் scapulothoracic அணிதிரட்டுதல்; காயம் குணமடைந்த பிறகு ஸ்கார் மசாஜ்
- பனி 1520 நிமிடங்கள், தினமும் பல முறை, தேவைக்கேற்ப; உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் அமர்வுகளுக்கு முன் வலி நிவாரணம்

### எச்சரிக்கைகள்

- கை எடை பொருத்துதல் மீது இழுக்க அனுமதிக்க வேண்டாம்ஃ எந்த தொங்கும் கை, எந்த சுமந்து, எந்த கீழே இழுவை
- எந்த விமானத்திலும் 90 டிகிரிக்கு மேல் உயரம் இல்லை
- பரிந்துரைக்கப்பட்ட உதவித் திட்டத்திற்கு அப்பால் சுறுசுறுப்பான தோள்பட்டை இயக்கம் இல்லை
- குறுக்கு-உடல் (இடக்கு) சேர்க்கை மற்றும் பின்புறத்தில் உள் சுழற்சி இல்லை
- சுமார் அரை கிலோகிராம் எடைக்கு மேல் தூக்கக் கூடாது; உடலின் எடையை கை வழியாகத் தாங்கக் கூடாது
- சக்கரத்தில் இருக்கும்போது வாகனம் ஓட்டக் கூடாது

### முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள்

- தோள்பட்டை விமானத்தில் சுமார் 90 டிகிரி செயலற்ற வளைவு
- தோள்பட்டை விமானத்தில் சுமார் 30 டிகிரி செயலற்ற வெளிப்புற சுழற்சி
- வலி மற்றும் வீக்கம் குறையும் போது, இயக்கம் மற்றும் ஐசோமெட்ரிக் திட்டத்தை பொறுத்துக்கொள்ளுதல்

## கட்டம் II உங்கள் இயக்கத்தை மீட்டெடுப்பது (வாரங்கள் 612)

ஏறக்குறைய ஆறு வாரங்களில் நீங்கள் ஸ்லிங்கிலிருந்து விலகி, இயக்கத்தின் வரம்புகள் படிப்படியாக நீக்கப்படுகின்றன. உதவி இயக்கங்கள் சுறுசுறுப்பானவை, மற்றும் வரம்பு சீராக வளர்கிறது; வழிகாட்டியாக, வெளியிடப்பட்ட நெறிமுறைகள் ஒவ்வொரு வாரமும் தோராயமாக 15 டிகிரி படிகளில் முன்னேறுகின்றன, சுமார் வாரம் 12 க்குள் முழு இயக்கத்தை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன. சுழற்சி மஞ்ச் மற்றும் தோள்பட்டை தண்டு தசைகளுக்கான லேசான நெகிழ்வான இசைக்குழு பயிற்சிகள் இந்த கட்டத்தில் தொடங்குகின்றன. பழுது இன்னும் மரியாதை தேவைப்படுகிறதுஃ சுமார் ஒரு கிலோகிராம் வரை தூக்குவதைத் தொடரவும், உடல் முழுவதும் அல்லது தலைக்கு மேலே வலுவான தள்ளுதல் மற்றும் இழுத்தல், தள்ளுதல் மற்றும் தூக்குதல் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கவும். உங்கள் முதுகின் பின்னால் அடைவது பொதுவாக விடுவிக்கப்படும் கடைசி இயக்கமாகும்.

### உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:

#### CQ HAND + UPPER LIMB

Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon  
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700  
Phone 07 4863 6556 · office@cupperlimb.com.au · cupperlimb.com.au

## இலக்குகள்

- கயிற்றில் இருந்து விடுபடு
- படிப்படியாக அனைத்து விமானங்களிலும் இயக்கத்தின் செயலில் உள்ள வரம்பை மீட்டெடுக்கவும் (முழு, அல்லது கிட்டத்தட்ட முழு, சுமார் வாரம் 12)
- மென்மையான வலுவூட்டலைத் தொடங்குங்கள்; தசை வீழ்ச்சியைக் குறைக்கவும்
- Scapulohumeral ரிதம் மற்றும் நரம்பு தசை கட்டுப்பாட்டை மீட்டெடுக்க

## நிர்வாகம்

- செயலில் உதவியுடன் செயலில் உயர்வுக்கு முன்னேற்றம்; சுவர் ஸ்லைடுகள் மற்றும் கவுண்டர் டாப் ஸ்லைடுகள் வளைவுக்கு
- ஸ்கேப்புலர் இயந்திரத்திற்கு கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் ஸ்கேப்புலர் விமானத்தில் உயர்வுக் குறுக்கீடு இல்லை
- பின்புற உள் சுழற்சி படிப்படியாக அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது (முதலில் பெல்ட்லைன் வரை)
- வெறுமனே செயலில் உள்ள வரம்பாக கிடைமட்ட சேர்க்கைஃ இன்னும் செயலற்ற நீட்சி இல்லை
- தர்பாண்ட் உள் மற்றும் வெளிப்புற சுழற்சி, இருமுடி சுருள், வரிசை மற்றும் செராடஸ் பஞ்ச்
- டைனமிக் ஸ்கேப்புலர் மற்றும் கம்பள வேலைஃ பக்கவாட்டு வெளிப்புற சுழற்சி, சாய்ந்த வரிசை, சாய்ந்த நீட்டிப்பு, சாய்ந்த 'டி'கள் மற்றும் 'ஓய்'கள், நிற்கும் ஸ்கேப்ஷன்
- Proprioception மற்றும் rhythmic-stabilization பயிற்சிகள்
- கையேடு சிகிச்சை மற்றும் கூட்டு அணிதிரட்டல்

## எச்சரிக்கைகள்

- ஒரு கிலோகிராம் எடைக்கு மேல் தூக்கக் கூடாது
- வலுக்கட்டாயமாக தள்ளவோ அல்லது இழுக்கவோ கூடாது; புஷ்-அப்கள் கூடாது
- எடையுள்ள பொருட்களை தலைக்கு மேல் அல்லது உடலின் குறுக்கே தூக்கக் கூடாது
- குறுக்கு-உடல் சேர்க்கைக்குள் இறுதி வரம்பை நீட்டிப்பதைத் தவிர்க்கவும்; பின்புற இயக்கம் படிப்படியாக முன்னேறுகிறது

## முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள்

- குறைந்தது 140 டிகிரி செயலற்ற வளைவு மற்றும் 60 டிகிரி செயலற்ற வெளிப்புற சுழற்சி
- நல்ல இயந்திரத்துடன் குறைந்தபட்சம் 100 டிகிரிக்கு ஈர்ப்பு சக்தியை எதிர்த்து செயலில் வளைத்தல்
- சுறுசுறுப்பான இயக்கம் மற்றும் ஆரம்பகால வலுவூட்டல் திட்டத்தை பொறுத்துக்கொள்ளுதல்

# கட்டம் III வலுவூட்டல் (வாரங்கள் 1218)

பழுதுபார்ப்பு முதிர்ச்சியடைந்து, இயக்கம் பெரும்பாலும் மீட்டெடுக்கப்படுவதால், வலிமையை மீண்டும் கட்டமைப்பதில் கவனம் செலுத்தப்படுகிறது. முன்னர் வரம்புகள் இல்லாத நீட்சிகள் (உடல் முழுவதும் மற்றும் முதுகுக்குப் பின்னால்) இப்போது வரம்பின் இறுதி அளவுகளை வெல்லப் பயன்படுகின்றன. எதிர்ப்பு வேலை நெகிழ்வான பட்டைகளிலிருந்து இலகுவாக எடைகளுக்கு முன்னேறுகிறது, மேலும் முன்னேறுவதற்கு முன்பு ஒரு சுவருக்கு எதிராக புஷ்-அப்கள் தொடங்குகின்றன. ஜிம் அடிப்படையிலான எடை பயிற்சி பொதுவாக 16 வாரங்களில் இருந்து மீண்டும் அறிமுகப்படுத்தப்படுகிறது, முதலில் வரையறுக்கப்பட்ட வரம்பு மற்றும் லேசான சுமைகளுடன். இந்த கட்டத்தில் கனமான மேல்நோக்கி தூக்குதல் மற்றும் வலுவான தள்ளுதல் மற்றும் இழுத்தல் ஆகியவை இன்னும் தவிர்க்கப்படுகின்றன.

## உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:

### இலக்குகள்

- அனைத்து விமானங்களிலும் முழுமையான செயலில் மற்றும் செயலற்ற இயக்கம்
- மெதுவான வலிமை, சகிப்புத்தன்மை மற்றும் நரம்பியல் தசைக் கட்டுப்பாடு ஆகியவை மஞ்ச் மற்றும் ஸ்கேப்பலர் ஸ்டேபிலைசர்கள்
- விளையாட்டு சார்ந்த சுமைக்கு படிப்படியாக திரும்புவதற்கு தயாராகுங்கள்

### நிர்வாகம்

- பல திசை இறுதியில் நீட்டிப்புஃ குறுக்கு உடல் நீட்டிப்பு, பின்னால் உள் சுழற்சி, கைகள் பின்னால் தலை, ஸ்லீப்பர் நீட்டிப்பு, 90 டிகிரி கடத்தலில் வெளிப்புற சுழற்சி
- முற்போக்கான எதிர்ப்பு (சுமார் 0.52.5 கிலோ) டைனமிக் திட்டத்தில் சேர்க்கப்பட்டதுஃ பக்கவாட்டு வெளிப்புற சுழற்சி, சாய்ந்த வரிசை, சாய்ந்த நீட்டிப்பு, சாய்ந்த 'T' கள் மற்றும் 'Y' கள், நின்று கொண்டிருக்கும்
- Theraband முன்னேற்றங்கள்ஃ 'T's, 'W's, செவ்வகங்கள், உள் மற்றும் வெளிப்புற சுழற்சி 90 டிகிரி
- மூடிய சங்கிலி வேலைஃ சுவர் தள்ளுதல் 12 வாரங்களில் இருந்து, சகிப்புத்தன்மையின் படி முன்னேறுகிறது
- 16 வது வாரத்தில் இருந்து இயந்திர அடிப்படையிலான எடை பயிற்சிஃ வரையறுக்கப்பட்ட வரம்பு, லேசான சுமை (வரிசைகள், இழுத்தல், இருப்பு மற்றும் முக்கால்; அழுத்தம் மீண்டும் எச்சரிக்கையுடன் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது)
- தாள நிலைப்படுத்தல், சுய உணர்திறன் மற்றும் scapulohumeral-rhythm drills

### எச்சரிக்கைகள்

- கனமான பொருட்களை, குறிப்பாக தலைக்கு மேலே தூக்குவதையும், வலுக்கட்டாயமாக தள்ளுவதையும் இழுப்பதையும் தவிர்க்கவும்

- வலி இல்லாத வலுவூட்டல் மற்றும் தூண்டுதல் இறுதி வரம்பில் சுமைக்கு முன் நிறுத்துகிறது
- எல்லை வழியாக ஸ்கேப்புலர் கட்டுப்பாட்டை பராமரிக்கவும் இழுத்தல் அல்லது இழப்பீடு தோன்றினால் சுமையை பின்வாங்கவும்

### முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள்

- அனைத்து திசைகளிலும் செயல்பாட்டு வரம்புகளுக்குள் சுறுசுறுப்பான மற்றும் செயலற்ற தோள்பட்டை இயக்கம்
- படிப்படியான வலுவூட்டல் திட்டத்தை எரியாமல் பொறுத்துக்கொள்வது

## கட்டம் IV விளையாட்டு மற்றும் கனமான வேலைக்கு திரும்புதல் (வாரம் 18 முதல்)

இறுதி கட்டம் என்பது கடினமான வேலை, ஓவர்ஹெட் சுமை மற்றும் விளையாட்டுக்கு படிப்படியாக திரும்புவதாகும். பிலியோமெட்ரிக் மற்றும் விளையாட்டு-குறிப்பிட்ட பயிற்சிகள் வலுவூட்டும் திட்டத்தில் அடுக்கி வைக்கப்படுகின்றன, மேலும் இடைவெளி திட்டங்கள் தூக்கி எறிதல், நீச்சல், கோல்ஃப் மற்றும் ராக்கெட் விளையாட்டுகளுக்கு திரும்புவதை வழிகாட்டுகின்றன. அறுவை சிகிச்சையிலிருந்து நான்கு முதல் ஆறு மாதங்கள் வரை தொடர்பு மற்றும் மோதல் விளையாட்டுக்கு திரும்புவது, கையில் முழு இயக்கம், வலிமை மற்றும் நம்பிக்கையை மீட்டெடுப்பதைப் பொறுத்தது; மோதல் விளையாட்டு வீரர்களுக்கான வெளியிடப்பட்ட திட்டங்கள் சில நேரங்களில் ஒன்பது மாதங்கள் வரை நீடிக்கும். வலிமை விளையாட்டு வீரர்கள் பொதுவாக இதேபோன்ற காலப்பகுதியில் தங்கள் வழக்கமான பயிற்சியை நோக்கி மீண்டும் கட்டமைக்கிறார்கள். உங்கள் உடற்பயிற்சி நிபுணர்வாளர் மற்றும் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்வாளர் இறுதி அனுமதிக்கு வழிகாட்டுவார்கள், மேலும் சில மோதல் விளையாட்டு வீரர்கள் முதல் பருவத்திற்காக தோள் பிராலை அணிய தேர்வு செய்கிறார்கள்.

### உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:

#### இலக்குகள்

- முழு அளவிலான இயக்கத்தை பராமரிக்கவும்
- நோயாளியின் வேலை மற்றும் விளையாட்டின் கோரிக்கைகளுக்கு முன்னேற்றம் வலிமை, சக்தி மற்றும் சகிப்புத்தன்மை
- அளவுகோல்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட படிப்படியான தொடர்பு மற்றும் வான்வழி விளையாட்டுக்கு திரும்புதல்

#### நிர்வாகம்

- மூன்றாம் கட்ட வலுவூட்டல் திட்டத்தை தொடரவும் முன்னேறவும்
- மூடப்பட்ட சங்கிலி முன்னேற்றங்கள்ஃ நிலையற்ற மேற்பரப்புகளுக்கு தள்ளுதல் முன்னேற்றம், சுவர் மீது பந்து வேலை

- வீசுதல் மற்றும் தலைக்கு மேலே உள்ள விளையாட்டு வீரர்களுக்கான பிளையோமெட்ரிக்ஸ்ஃ மறுபரிசீலனை வீசுதல்கள், எடை கொண்ட பந்து வேலை, சுவர் டிரிபிள்ஸ், மெதுவான பயிற்சிகள்
- வீசுதல், கோல்ஃப், டென்னிஸ் மற்றும் நீச்சலுக்கான இடைவெளி விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகள்
- செயல்பாடு-குறிப்பிட்ட மற்றும் தொழில் சார்ந்த இயக்க சங்கிலி வலிமை மற்றும் சகிப்புத்தன்மை

### எச்சரிக்கைகள்

- முழு அளவிலான, மீட்டெடுக்கப்பட்ட வலிமை மற்றும் அறுவை சிகிச்சையுடன் தொடர்பு மற்றும் மோதல் விளையாட்டுக்கு மட்டுமே திரும்புதல்
- நோயின் முன்னேற்றம் அறிகுறிகளால் வழிநடத்தப்படுகிறது: வலி அல்லது நிலையற்ற தன்மை தோன்றினால், ஒரு கட்டம் பின்வாங்கவும்

## உங்கள் நெறிமுறை பிறகு

மேலே உள்ள கட்டங்கள் ஏசி கூட்டு உறுதிப்படுத்தல் மற்றும் புனரமைப்புக்கான வெளியிடப்பட்ட மறுவாழ்வு நெறிமுறைகளிலிருந்து எடுக்கப்பட்டுள்ளன: மாசுகுசெட்ஸ் ஜெனரல் பிரிகாம் ஸ்போர்ட்ஸ் மெடிசின், மாசுகுசெட்ஸ் ஜெனரல் ஹாஸ்பிடல் விளையாட்டு மருத்துவம் ஏசி கூட்டு புனரமைப்பு திட்டம், இங்கிலாந்து தோள்பட்டை அலகுகளின் ஏசிஜே உறுதிப்படுத்தல் வழிகாட்டுதல்கள் மற்றும் பொதுவில் கிடைக்கும் ஏசி கூட்டு புனரமைப்பு நெறிமுறைகளின் முறையான ஆய்வு. வார வரம்புகள் நிலையானவை விட பொதுவானவை, மற்றும் வெளியிடப்பட்ட திட்டங்கள் வேறுபடுகின்றன; உங்கள் தற்போதைய மறுவாழ்வு உங்கள் உடற்கூறியல் சிகிச்சையாளரால் தனித்தனியாக வழிநடத்தப்படுகிறது, உங்கள் பழுது மற்றும் இயக்கம் எவ்வாறு மீட்கப்படுகிறது என்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டு நடைமுறையுடன் இணைந்து செயல்படுகிறது. நடைமுறையின் பொது மீட்பு ஆலோசனையைப் பார்க்கவும்; [அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வலியை நிர்வகித்தல்](#) மற்றும் [காயம் பராமரிப்பு](#). அறுவை சிகிச்சை மற்றும் அது சிகிச்சையளிக்கும் காயம், காண்க [ஏசி கூட்டு உறுதிப்படுத்தல்](#) இந்த நெறிமுறைக்கு பின்னால் உள்ள ஆதாரங்கள் (மறுகட்டமைப்பு, இழப்பு-குறைப்பு இலக்கியம் மற்றும் மறுவாழ்வு ஆய்வுகள்) ஆதாரப் பிரிவில் சுருக்கமாகக் கூறப்பட்டுள்ளன, இந்த பக்கத்தின் மேலே இருந்து PDF ஆக கிடைக்கிறது.