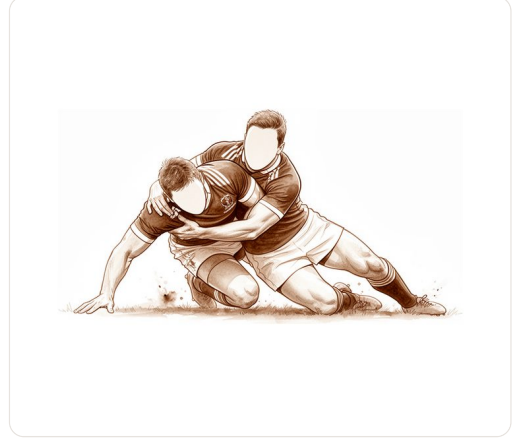


முன் Bankart பழுதுபார்ப்பு

ஒரு arthroscopic பாங்கார்ட் பழுது பிறகு மறுவாழ்வு.

Kieran Hirpara © 2024



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

இந்த நெறிமுறை ஒரு பிறகு உங்கள் மீட்பு வழிகாட்டும் **முதுகெலும்பு முதுகெலும்பு**
சீரமைப்பு உங்கள் மறுவாழ்வு உங்கள் மறுவாழ்வு உங்கள் மறுவாழ்வு உங்கள் மறுவாழ்வு
உங்கள் மறுவாழ்வு உங்கள் மறுவாழ்வு உங்கள் மறுவாழ்வு உங்கள் மறுவாழ்வு உங்கள்
மறுவாழ்வு உங்கள் மறுவாழ்வு உங்கள் மறுவாழ்வு உங்கள் மறுவாழ்வு உங்கள் மறுவாழ்வு
உங்கள் மறுவாழ்வு உங்கள் மறுவாழ்வு உங்கள் மறுவாழ்வு உங்கள் மறுவாழ்வு உங்கள்
மறுவாழ்வு உங்கள் மறுவாழ்வு உங்கள் மறுவாழ்வு உங்கள் மறுவாழ்வு உங்கள் மறுவாழ்வு
உங்கள் மறுவாழ்வு உங்கள் மறுவாழ்வு உங்கள் மறுவாழ்வு உங்கள் மறுவாழ்வு உங்கள்
மறுவாழ்வு உங்கள் மறுவாழ்வு உங்கள் மறுவாழ்வு உங்கள் மறுவாழ்வு உங்கள் மறுவாழ்வு
உங்கள் மறுவாழ்வு உங்கள் மறுவாழ்வு உங்கள் மறுவாழ்வு உங்கள் மறுவாழ்வு உங்கள்
மறுவாழ்வு உங்கள் மறுவாழ்வு உங்கள் மறுவாழ்வு உங்கள் மறுவாழ்வு உங்கள் மறுவாழ்வு

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

ஒரு பாங்கார்ட் பழுதுபார்ப்பு நரம்புகளின் கிழிந்த விளிம்பை (labrum) மற்றும் நீட்டிக்கப்பட்ட
காப்ஸ்யூலை மீண்டும் சாக்ரெட்டின் முன் பகுதிக்கு சரிசெய்கிறது, தோள்பட்டை
வெளியேறியது அல்லது முன்னால் ஒரு பகுதியாக வெளியேறியது. அந்த பழுது
மென்மையான திசு, மற்றும் ஒரு குணப்படுத்தும் தண்டு போல அது எலும்பில் உறுதியாக
பின்னிப் பிணைக்க நேரம் தேவைப்படுகிறது: சுமார் பன்னிரண்டு வாரங்களுக்கு முன்பு

அது நம்பகமான வலிமையாக உள்ளது. இந்த முழு திட்டமும் அந்த குணப்படுத்துதலைப் பாதுகாப்பதைச் சுற்றி கட்டப்பட்டுள்ளது.

மிக முக்கியமான ஒற்றை விதி **தோளின் முன் பகுதியை ஆரம்பத்தில் பாதுகாக்கவும்** கை எவ்வளவு தூரம் வெளிப்புறமாக சுழல்கிறது என்பதைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம். கையை வெளிப்புறமாகத் திருப்புவது (குறிப்பாக பக்கவாட்டில் உயர்த்தப்பட்ட கையைக் கொண்டு) முன்னால் உள்ள பழுதுபார்ப்புக்கு நேரடியாக இழுக்கிறது. எனவே வெளிப்புற சுழற்சி முதலில் சிறியதாக வைக்கப்பட்டு கவனமாக படிப்படியாக மட்டுமே திறக்கப்படுகிறது, சுமார் பன்னிரண்டு வாரங்களுக்குள் முழுமையாக அடையப்படுகிறது.

குணமடைதல் அவசரப்படுவதற்குப் பதிலாக நிலைப்படுத்தப்படுகிறது. இயக்கம் முதலில் மீண்டும் வருகிறது, பின்னர் வலிமை, பின்னர் விளையாட்டு மற்றும் கனமான வேலைகளின் கோரிக்கைகள். மென்மையான திசு லேபரல் பழுதுபார்ப்புகள் எலும்பு லாட்டார்ஜெட் செயல்பாட்டை விட மெதுவாக குணமடைகின்றன, எனவே இங்கே காலவரிசை வேண்டுமென்றே பொறுமையாக உள்ளது: பெரும்பாலான மக்கள் நான்கு முதல் ஆறு மாதங்களுக்குள் தொடர்பு அல்லது மேல் விளையாட்டுக்குத் திரும்புகிறார்கள், அவர்கள் இலக்குகளை அடைந்தவுடன், ஒரு நிலையான தேதியில் அல்ல.

நடைமுறை

உங்கள் பாங்கார்ட் பழுது arthroscopically (keyhole) செய்யப்படுகிறது. சிறிய வெட்டுக்கள் மூலம், தோள்பட்டை முன் கிழிந்த labrum மற்றும் காப்ஸ்யூல் சிறிய நங்கூரங்கள் மற்றும் தையல்கள் மூலம் சாக்கெட்டின் விளிம்பில் மீண்டும் இணைக்கப்படுகின்றன, பம்பர் மற்றும் பதற்றத்தை மீட்டெடுக்கும், இது பந்தை சாக்கெட்டில் மையமாக வைத்திருக்கிறது. மறுவாழ்வின் வேலை, அது குணமடையும் போது அந்த மறு இணைப்பைப் பாதுகாப்பதாகும், பின்னர் படிப்படியாக தோள்பட்டையில் முழு இயக்கம், வலிமை மற்றும் நம்பிக்கையை மீண்டும் உருவாக்குகிறது.

உங்கள் ஸ்லிங் அணிந்து

நீங்கள் ஒரு **எளிய தோள்பட்டை ஸ்லிங்** டாக்டர் ஹிர்பாரா நடுநிலை சுழற்சியில் (முதுகெலும்பு வயிற்றின் மீது தங்கியிருக்கும்) ஒரு எளிய ஸ்லிங்கைப் பயன்படுத்துகிறார்; கடத்தல் தலையணை, விளிம்பு அல்லது “கன்ஸ்லிங்கர்” பிரேஸ் தேவையில்லை. உங்கள் பாதுகாப்பு ஸ்லிங்கிலிருந்து வருகிறது **மற்றும்** கையை ஆபத்தான நிலையில் வைத்திருப்பதில் இருந்து, பிராஸின் வடிவத்தில் இருந்து அல்ல.

- கயிறு அணியுங்கள் **6 வாரங்கள்** குறிப்பாக நீங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியில் அல்லது மற்றவர்களுடன் இருக்கும்போது, பகல் நேரங்களில் ஆதரவைத் தேடுங்கள்.
- **நீங்கள் கயிற்றில் தூங்க வேண்டாம்.** இது பகல்நேர ஆதரவு மட்டுமே; உங்கள் கையை வசதியாக மற்றும் தலையணையில் ஆதரித்து தூங்குங்கள். நீங்கள் தூங்கும்போது, உங்கள் கையை வைத்திருங்கள் **உங்கள் முன்னால் மற்றும் உங்கள்**

உடல் நோக்கி tucked: அது பக்கவாட்டாக வெளியே விழ விடாமல், வெளியில் திரும்பவும் (கீழே விவரிக்கப்பட்டுள்ள நிலை).

- அதை எடுத்து **குளிப்பதற்கும் உடற்பயிற்சி செய்வதற்கும்** (எப்படி செய்ய வேண்டும் என்பதைக் காண்பித்தவுடன்) ஸ்லிங்கை நீக்கியவுடன், உங்கள் கையை உங்கள் முன் மற்றும் உங்கள் பக்கத்தில் நிதானமாக வைத்திருங்கள்.
- குறிப்பாக உடற்பயிற்சி செய்த பிறகு, தோள்பட்டை வீங்கியிருந்தால் அல்லது வலி இருந்தால், பனியைப் பயன்படுத்துங்கள்.

கயிற்றைப் பயன்படுத்தும் போது உங்கள் நிலைப்பாட்டைக் கவனியுங்கள்: உங்கள் காதுகள், தோள்கள் மற்றும் இடுப்புகளை வரிசையில் வைத்திருங்கள் மற்றும் வீழ்ச்சியைத் தவிர்க்கவும்.

முக்கிய முன்னெச்சரிக்கைகள்

- செய் **இல்லை** உங்கள் கையை “**ஹேண்ட்-அப்**” அல்லது **வீசுதல் நிலை** (கரத்தை பக்கமாக உயர்த்தி வெளியே சுழற்றியது, அசைப்பது அல்லது வீசப் போவது போல). இது தோள்பட்டை இடம்பெயரும் நிலை, அது நேரடியாக முன் பழுதுபார்ப்பில் இழுக்கிறது. சில மக்கள் பயன்படுத்தும் ஒரு எளிய வழிகாட்டி “எப்போதும் உங்கள் முழங்கைகளை நீங்கள் அவர்களை பார்க்க முடியும் எங்கே வைத்து”: உங்கள் கைகளை முன்னால் வைத்திருங்கள்.
- செய் **இல்லை** ஆரம்ப வாரங்களில் கீழே உள்ள வரம்புகளுக்கு அப்பால் கையை தீவிரமாக சுழற்றுங்கள். **20°**, நேராக முன்னோக்கி நிலைக்கு குறைவாக) முதல் வாரங்களில், சுமார் **12 வாரங்கள்**.
- செய் **இல்லை** தீவிரமாக தோள்பட்டை அதன் சொந்த சக்தி கீழ் சுமார் வரை நகர்த்த **6 வாரங்கள்**: உங்கள் நல்ல கை அல்லது ஒரு குச்சி அதற்கு முன் வேலை செய்யட்டும்.
- செய் **இல்லை** உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால், ஒரு பிரா செய்ய, அல்லது ஒரு பின்புற பாக்கெட்டில் உங்கள் கையை வைத்து விரைவில்.
- செய் **இல்லை** உயர்த்த, தள்ள, இழுக்க, அல்லது செயல்படுத்தப்படும் கை மூலம் எடை தாங்க **6 வாரங்கள்**.
- செய் **இல்லை** பெஞ்ச் பிரஸ், பரந்த கைப்பிடி அல்லது மார்பு பறக்கும் எடைகள், இராணுவ (தலைக்கு மேலே) பிரஸ், அல்லது கழுத்தின் பின்னால் இழுத்துச் செல்வது போன்ற பயிற்சிகளை பயிற்சியின் பிற்பகுதி வரை செய்யுங்கள்; இவை அனைத்தும் தோளின் முன் பகுதியை சுமக்கின்றன அல்லது நீட்டுகின்றன.
- செய் **இல்லை** தோள்பட்டை நழுவக்கூடும் என்ற உணர்வைத் தரும் நிலைக்கு வலி அல்லது நீட்சி; வலி அல்லது அச்ச உணர்வு நிறுத்த ஒரு சமிக்ஞையாகும்.
- செய் **இல்லை** ஸ்லிங் தேவைப்படும் வரை வாகனம் ஓட்டுதல் (6 வாரங்கள்).

கட்டம் I: பாதுகாப்பு (வாரங்கள் 06)

முதல் ஆறு வாரங்கள் ஒரு விஷயத்தைப் பற்றியது: தோள்பட்டைக்கு முன்னால் உள்ள பழுதுபார்ப்பைப் பாதுகாப்பது, அது எலும்பில் குணமடையத் தொடங்குகிறது. நீங்கள் பகல்நேர ஆதரவுக்காக எளிய ஸ்லிங்கில் தங்கியிருக்கிறீர்கள், அதில் தூங்குகிறீர்கள் (கை முன்னால் வைக்கப்பட்டு, ஒருபோதும் வெளியே மற்றும் சுழற்றப்படாமல்), வீக்கத்தை பனி மூலம் நிர்வகிக்கவும், உங்கள் கை, மணிக்கட்டு மற்றும் முழங்கைகளை நகர்த்தும் மென்மையான பயிற்சிகளை செய்யவும் **இல்லாமல்** உங்கள் சொந்த சக்தியின் கீழ் இன்னும் சுறுசுறுப்பான தோள்பட்டை இயக்கம் இல்லை; உங்கள் நல்ல கை அல்லது ஒரு குச்சி உங்களுக்காக வேலை செய்கிறது, நீங்கள் முற்றிலும் நிதானமாக இருக்கிறீர்கள்.

- **கயிறு:** பகல்நேர ஆதரவுக்காக நடுநிலை சுழற்சியில் எளிய ஸ்லிங்; ஸ்லிங்கில் இருந்து தூங்குங்கள், ஆனால் கையை முன்னால் வைத்து உள்ளே இழுக்கவும்; உடற்பயிற்சி மற்றும் சுகாதாரத்திற்காக.
- **அனுமதிக்கப்பட்ட நகர்வு:** சுமார் 2 வாரங்களில் இருந்து, மென்மையான உதவியுடன் முன்னோக்கி தூக்குதல் சுமார் 90° (அரை மேல்), மற்றும் உதவி வெளிப்புற சுழற்சி மட்டுமே ஒரு சிறிய அளவு (சுமார் 20°, நேராக முன்னோக்கி நிலை அடையவில்லை). கையை உடலின் முன்னால் வைத்திருங்கள்; ஒருபோதும் பக்கவாட்டாகவும், வெளிப்புறமாகவும் சுழற்ற வேண்டாம்.
- **பயிற்சிகள்:** ஆந்தை அசைவுகள்; மென்மையான கை, மணிக்கட்டு மற்றும் முழங்கை இயக்கம்; பந்து சுருக்கங்கள்; தோள்பட்டை-விளக்கு அமைப்பு; சுமார் இருந்து 3 வது வாரம், மென்மையான வலி இல்லாத தசை அமைத்தல் பிடிப்புகள் (கையை மிகவும் லேசாக ஒரு சுவர் அல்லது உங்கள் மற்ற கையில் அழுத்துதல் மற்றும் வைத்திருத்தல், கையை சுழற்றாமல் உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டின் வழிகாட்டுதலின்படி; மற்றும், சுமார் 2 வாரங்களில் இருந்து உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டின் வழிகாட்டுதலின்படி, சிறிய அளவிலான உதவி வெளிப்புற சுழற்சி கண்டிப்பாக நிர்ணயிக்கப்பட்ட வரம்பிற்குள்.

அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராக இருக்கும்போது: எளிய வலி நிவாரணம் (சுமார் 3/10 அல்லது அதற்கும் குறைவானது) மூலம் உங்கள் வலி குணமடைந்து கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது; நீங்கள் ஆறு வார கயிறு பாதுகாப்பு முடித்துவிட்டீர்கள்; உங்கள் காயம் எந்த பிரச்சனையும் இல்லாமல் குணமடைந்துள்ளது; தோள்பட்டை நழுவக்கூடும் என்ற எந்த உணர்வும் இல்லாமல் அவர்களின் வரம்புகளுக்குள் மென்மையான உதவி இயக்கங்களை நீங்கள் பொறுத்துக்கொள்ள முடியும்; மற்றும் பழுது அதிக அழுத்தம் கொடுக்கப்பட்டதற்கான அறிகுறிகள் இல்லை.

கட்டம் II: இயக்கம் மற்றும் சுழற்சியை மீட்டெடுப்பது (வாரங்கள் 612)

ஸ்லிங் இப்போது ஆஃப் மற்றும் கவனம் மீட்டெடுக்கிறது **இயக்கம்** நீங்கள் உதவி இயக்கத்திலிருந்து உங்கள் சொந்த சக்தியின் கீழ் கையை நகர்த்துவதற்கு

முன்னேறுகிறீர்கள், மேலும், முக்கியமாக, வெளிப்புற சுழற்சி படிப்படியாக திறக்கப்படுகிறது. சுற்றி இருந்து 30-45° இது படிப்படியாக செய்யப்படுகிறது, ஒருபோதும் கட்டாயப்படுத்தப்படவில்லை, ஏனென்றால் முன் பழுது இன்னும் முதிர்ச்சியடைகிறது. இயக்கம் மேம்படும்போது லேசான தசை-செயல்படுத்தல் (ஐசோமெட்ரிக்) பயிற்சிகள் சேர்க்கப்படுகின்றன.

• **கயிறு:** அவுட்.

• **அனுமதிக்கப்பட்ட நகர்வு:** உதவி இயக்கம் உங்கள் சொந்த சக்தி கீழ் இயக்கம் கட்டிடம். முன்னோக்கி லிஃப்ட் முழு மேல்நோக்கி முன்னேற்றம். **வெளிப்புற சுழற்சி படிப்படியாக முன்னேற்றப்படுகிறது:** இந்த கட்டத்தின் ஆரம்பத்தில் தோராயமாக 30 45°, பின்னர் 12 வது வாரத்திற்குள் முழுமையாக திறக்கப்படுகிறது. இந்த கட்டத்தில் மெதுவாகவும் தாமதமாகவும் பின்புறத்தை அடைவது மீண்டும் அறிமுகப்படுத்தப்படுகிறது.

• **பயிற்சிகள்:** உதவியுடன் முன்னோக்கி தூக்குதல்; உட்கார்ந்திருக்கும் மேசை ஸ்லைடு; மென்மையான ஐசோமெட்ரிக் (பிரஸ்-அண்ட்-ஹோல்ட்) வெளிப்புற சுழற்சி, உள் சுழற்சி மற்றும் கை-அவுட்-டு-சைட் பயிற்சிகள்; தோள்பட்டைக்கு பின்னால் குறுக்கு-உடல் நீட்சி.

அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராக இருக்கும்போது: உங்கள் கையை உங்கள் சொந்த சக்தியின் கீழ் கிட்டத்தட்ட முழு உயரத்திற்கு நல்ல கட்டுப்பாட்டுடன் உயர்த்த முடியும் (கழுதையின் தண்டுகளை இழுக்கவோ அல்லது இழுக்கவோ இல்லை); உங்கள் வெளிப்புற சுழற்சி முழுமையாக அல்லது கிட்டத்தட்ட முழுமையாக முன்னேறியுள்ளது மற்றும் வசதியானது; மென்மையான ஐசோமெட்ரிக்ஸ் பின்னர் வலி எரியாமல் பொறுத்துக்கொள்ளப்படுகிறது; அன்றாட இயக்கங்களின் போது தோள்பட்டை சரியக்கூடும் என்ற உணர்வு உங்களுக்கு இல்லை.

கட்டம் III: வலுவூட்டல் (வாரங்கள் 1216)

பன்னிரண்டு வாரங்களுக்குள் பழுதுபார்ப்பு சரியான வலுவூட்டலைத் தொடங்கும் அளவுக்கு வலுவானது, மேலும் இயக்கம் மீட்டெடுப்பதில் இருந்து வலிமை, சகிப்புத்தன்மை மற்றும் கட்டுப்பாட்டை மீட்டெடுப்பதில் கவனம் செலுத்துகிறது. இலகுவான பட்டைகள் மற்றும் இலகுவான எடைகளுடன் எதிர்ப்பு வேலை இப்போது தொடங்குகிறது. அதிக மறுபரிசீலனைகள், குறைந்த சுமைகள்.

• **கயிறு:** இல்லை; முழு இயக்கம் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

• **பயிற்சிகள்:** பக்கவாட்டு வெளிப்புற சுழற்சி (ஒரு இலகுவான எடையுடன் முன்னேறுதல்); ஒரு இலகுவான எடையுடன் பக்கவாட்டு உள் சுழற்சி; வெளிப்புற சுழற்சி ஒரு இலகுவான பட்டையுடன், பக்கவாட்டில் முழங்கை; ஒரு குச்சியுடன் உள் சுழற்சி; தோளின் பின்புறத்திற்கான தூக்க நீட்சி. உங்கள் உடலியல் சிகிச்சையாளர் சேர்க்கலாம் **தாள நிலைப்படுத்தல்** தோள்பட்டை கட்டுப்பாட்டை மறுபரிசீலனை செய்ய. இது எந்த வரைபடமும் இல்லாமல் கைகளால் செய்யப்படும் வேலை.

அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராக இருக்கும்போது: உங்கள் சொந்த சக்தியால் முழுமையான, வலி இல்லாத இயக்கம், தோள்பட்டை தண்டு கட்டுப்பாட்டுடன்; வலி அல்லது வீக்கம் இல்லை வலுப்படுத்தும் அமர்வுகளுக்குப் பிறகு; சுழற்சி வலி மற்ற பக்கத்தை நோக்கி சீராக வளர்கிறது; அன்றாட சுவை பணிகளில் உங்களுக்கு எந்த அச்சமும் அல்லது நிலையற்ற தன்மையும் இல்லை.

கட்டம் IV: விளையாட்டு மற்றும் வேலைக்கு திரும்புதல் (46 மாதங்கள்)

இந்த கட்டம் வலுவான, கட்டுப்படுத்தப்பட்ட தோளிலிருந்து விளையாட்டு மற்றும் கனமான வேலையின் கோரிக்கைகளுக்கு பாலமாக உள்ளது. நீங்கள் வென்ற வரம்பை நீங்கள் வைத்திருக்கிறீர்கள், அதை நம்பிக்கையுடன் பயன்படுத்த வலிமை, சக்தி மற்றும் சகிப்புத்தன்மையை உருவாக்குகிறீர்கள். திரும்புவது திடீரல்ல, திடீரல்ல; ஓவரஹெட் மற்றும் தொடர்பு விளையாட்டுக்கு, அளவையும் தீவிரத்தையும் படிப்படியாக உருவாக்கும் ஒரு இடைவெளி திட்டம் பாதுகாப்பான பாதையாகும்.

- **கயிறு:** இல்லை.
- **பயிற்சிகள்:** முன்கூட்டியே கட்டை மற்றும் தோள்பட்டை பட்டை வலுவூட்டல் (எதிர்ப்பு-பேண்ட் வரிசைகள், தோள்பட்டை பட்டை இழுப்புகள்); இயற்கையான அடையும் கோடுகள் மூலம் தோள்பட்டை பயிற்சியளிக்கும் அகச்சிவப்பு பட்டை வடிவங்கள், வெளிப்புற சுழற்சி முழுமையாகவும் வசதியாகவும் இருக்கும்போது மட்டுமே மேல்-மற்றும்-சுழலும் வடிவத்துடன் சேர்க்கப்படுகிறது; பின்னர் விளையாட்டு மற்றும் வேலை-குறிப்பிட்ட கண்டிஷனிங் மற்றும் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உயர்-வேக பயிற்சிகள் பொருத்தமானவை.

திரும்புவதற்கு தயாராக இருங்கள்: உங்கள் வலிமை குறைந்தது **85%** உங்கள் வெளிப்புற மற்றும் உட்புற சுழற்சி வலிமை இடையே சமநிலை நல்லது; நீங்கள் முழு, வலி இலவச இயக்கம் சுவை கீழ் நிலையற்ற உணர்வு இல்லாமல்; மற்றும் நீங்கள் உங்கள் விளையாட்டு அல்லது வேலை பணி-குறிப்பிட்ட சோதனைகள் கடந்து. **தொடர்பு அல்லது மேல்நிலை விளையாட்டுக்கு திரும்புவது பொதுவாக 46 மாதங்கள் ஆகும்,** இந்த நிபந்தனைகளை பூர்த்தி செய்வதன் அடிப்படையில் மற்றும் டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளரின் அனுமதி, காலண்டர் மட்டும் அல்ல.

விளையாட்டு மற்றும் வேலைக்கு திரும்புதல்

விளையாட்டு மற்றும் வேலைக்கு திரும்புவது அளவுகோல்களை அடிப்படையாகக் கொண்டது: வலி இல்லாதது, முழு அளவிலான, சமநிலையான வலி, மற்றும் தோள்பட்டை

நழுவக்கூடும் என்ற உணர்வு இல்லை, மற்றும் டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் உடற்பயிற்சி நிபுணர் இருவரும் கையெழுத்திட்டனர், காலண்டர் மட்டுமே தீர்மானிக்கப்படவில்லை.

- **லேசான, அமர்ந்திருக்கும் வேலை:** சில வாரங்களுக்குள், கையை பாதுகாத்த நிலையில்.
- **பலப்படுத்துதல்:** ஒளி எதிர்ப்பு சூமார் 12 வாரங்களில் இருந்து.
- **தூக்கி வீசுதல் மற்றும் வானில் விளையாடுதல்:** இதற்கு முன் இல்லை 4 மாதங்கள், மற்றும் ஒரு படிப்படியான கட்டமைப்பிற்கு பிறகு மட்டுமே.
- **தொடர்பு மற்றும் மோதல் விளையாட்டுஃ** பொதுவாக 46 மாதங்கள், அளவுகோல் அடிப்படையிலான.

ஒரு மென்மையான திசு பேங்கர்ட் பழுது எலும்பு Latarjet அறுவை சிகிச்சை விட மெதுவாக குணமடைகிறது, எனவே திரும்ப வழக்கமாக ஒரு சிறிய பின்னர் உள்ளது; பொறுமை இங்கே பழுது பாதுகாக்கிறது மற்றும் மீண்டும் தோள்பட்டை வெளியே வரும் வாய்ப்பு குறைக்கிறது.

உங்கள் நெறிமுறை பிறகு

இந்த நெறிமுறை நடைமுறையின் பொது மீட்பு ஆலோசனையுடன் இணைந்து செயல்படுகிறது; [அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வலியை நிர்வகித்தல்](#) மற்றும் [காயம் பராமரிப்பு](#).