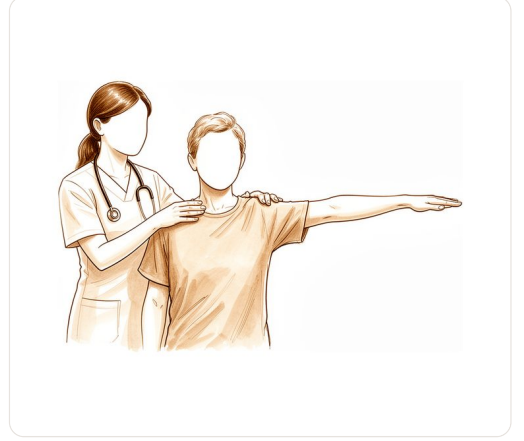


# கால்சியிக் டெண்டினிட்டிஸ்

calcific tendinitis சிகிச்சைக்குப் பிறகு வசதியான இயக்கத்தை மீட்டெடுப்பது.

Kieran Hirpara © ④ 4.0



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

இந்த நெறிமுறை மறுவாழ்வு பிறகு உள்ளடக்கியது **கால்சியஸ் படிமத்தின் ஆர்த்ரோஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை** மேட்டர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்ஹாம்ப்ள்டனில் உள்ள டாக்டர் கியரன் ஹிர்பாராவுடன்: சுழற்சி மண்டை இடுப்பிலிருந்து கால்சியம் வைப்புகளை அகற்றுவதற்கான கீல்ஹோல் அறுவை சிகிச்சை, சில நேரங்களில் இடுப்புக்கு அதிக இடத்தை உருவாக்க ஒரு சப்-அக்ரோமியல் டிகம்பிரேஷனுடன் இணைக்கப்படுகிறது. இந்த பக்கத்தை அல்லது அதன் PDF ஐ உங்கள் முதல் பிசியோதெரபி வருகைக்கு கொண்டு வாருங்கள், இதனால் உங்கள் மறுவாழ்வு ஒருங்கிணைக்கப்படும். உங்கள் தோள்பட்டை எவ்வாறு முன்னேறுகிறது என்பதைப் பொறுத்து உங்கள் மறுவாழ்வு உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் தனித்தனியாக பின்வரும் கட்டங்கள் மூலம் முன்னேறுகிறது.

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

**வைப்பு நீக்குதல் ஒரு சுழலும் cuff பழுது தேவைப்பட்டால்** (இந்த வைப்பு சில நேரங்களில் இடுப்பில் ஒரு குறைபாட்டை விட்டுச் செல்கிறது, அதை தைத்து மூட வேண்டும்), உங்கள் மீட்பு ரோட்டேட்டர் கஃப்ட் பழுதுபார்க்கும் விதிகளைப் பின்பற்றுகிறது, **ரோட்டேட்டர் கஃப்ட் பழுதுபார்க்கும் நெறிமுறை** டாக்டர் ஹிர்பாரா உங்களுக்கு ஆபரேஷனுக்குப் பிறகு இது பொருந்துமா என்று சொல்வார்.

## எதிர்பார்ப்பது என்ன

இரண்டு பாதைகளும் ஆரம்பகால இயக்க பாதைகள். சுழற்சி கட்டிக்கு பழுதுபார்ப்பு தேவைப்படாவிட்டால், பல மாத பாதுகாப்பு தேவைப்படும் எதுவும் தைக்கப்படவில்லை; சிகிச்சையின் நோக்கம் வலியின் மூலத்தை அகற்றுவதாகும், மற்றும் மறுவாழ்வின்

நோக்கம் சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய எரிச்சலைத் தீர்ப்பது, தோள்பட்டை நகர்த்துவதைத் தடுப்பது, பின்னர் வலிமையை மீண்டும் உருவாக்குவது.

- **ஆர்த்தோஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு** ஒரு ஸ்லிங் ஆறுதலுக்காக மட்டுமே வழங்கப்படுகிறது. இது சுருக்கமாக, பொதுவாக நாட்கள் மற்றும் இரண்டு வாரங்களுக்கு மேல் அரிதாகவே அணியப்படுகிறது, மேலும் முடிந்தவரை அதை விட்டுவிட வேண்டும். நீங்கள் அதில் தூங்க வேண்டியதில்லை. முழுமையான, கட்டுப்பாடற்ற செயல்பாட்டிற்கு மீட்பு பொதுவாக சுமார் மூன்று மாதங்கள் ஆகும்.

## கயிறு அணிந்து கொண்டு வாகனம் ஓட்டாதீர்கள். [அடிக்குறிப்புகள்]

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, சிகிச்சைக்கு முந்தைய அறிகுறிகள் முழுமையாக மறைவதற்கு பல மாதங்கள் (சில நேரங்களில் ஒன்பது வரை) ஆகலாம். நிலையான முன்னேற்றம், உடனடி ஆறுதல் அல்ல, எதிர்பார்க்கப்படும் முறை.

இது பல சிறிய வெட்டுக்களின் மூலம் கீஹோல் டே அறுவை சிகிச்சை ஆகும். சுழற்சி கட்டி இழைக்குள் கால்சியிக் வைப்பு உள்ளது மற்றும் அகற்றப்படுகிறது, மேலும் இழைக்கு அதிக இடமளிப்பதற்காக ஒரு சபாக்கரோமியல் டிகம்பிரெஷன் பெரும்பாலும் ஒரே நேரத்தில் செய்யப்படுகிறது. பொதுவாக இரண்டு நாட்களுக்குப் பிறகு பாண்டேஜ்கள் அகற்றப்படலாம், அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஒரு வாரம் முதல் பத்து நாட்கள் வரை உங்கள் முதல் அறுவை சிகிச்சை சந்திப்பில் காயங்கள் சரிபார்க்கப்படுகின்றன.

## கட்டம் I ஆரம்ப இயக்கம் (வாரங்கள் 02)

அறுவை சிகிச்சையிலிருந்து உங்கள் கையை ஒரு ஸ்லிங்கில் கொண்டு எழுந்திருப்பீர்கள், ஆனால் ஸ்லிங் ஆறுதலுக்காக மட்டுமே உள்ளது: உங்களால் முடிந்தவரை அதை இல்லாமல் செய்ய முயற்சிக்கவும், பெரும்பாலான மக்கள் சில நாட்களில் வெளியே வருகிறார்கள். நீங்கள் ஆரம்பத்தில் இருந்து தோள்பட்டை உயரத்திற்கு கீழே உள்ள கையை கட்டுப்பாடு இல்லாமல் பயன்படுத்தலாம். தோள்பட்டை உயரத்திற்கு மேலே கையை உயர்த்துவது அனுமதிக்கப்படுகிறது மற்றும் பாதுகாப்பானது, இருப்பினும் இது முதலில் சங்கடமாக இருக்கும்; ஒரு நாளைக்கு பல முறை, உங்கள் நல்ல கையை பயன்படுத்தி அறுவை சிகிச்சையளிக்கப்பட்ட கையை தோள்பட்டை உயரத்திற்கு மேலே மென்மையாக நீட்டி உதவுங்கள், எனவே தோள்பட்டை இறுக்கமடையாது. இந்த முதல் வாரங்களில் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்ட கையில் சுமார் இரண்டு கிலோகிராமுக்கு மேல் எதையும் சுமப்பதைத் தவிர்க்கவும், ஏனெனில் இது வேதனையாக இருக்கும். உங்கள் உடற்பயிற்சிகளை விரைவில் தொடங்கவும், ஒவ்வொன்றையும் பத்து முறை, ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை செய்யவும். உங்கள் வலி நிவாரண பயிற்சிகளுக்கு முன் எடுத்து, ஆறுதலுக்காக பனியைப் பயன்படுத்தவும். நீங்கள் ஸ்லி

## உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:

### இலக்குகள்

- அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வலி மற்றும் வீக்கத்தைக் குறைத்தல்

- இயக்கத்தின் வரம்பை விரைவாக மீட்டெடுப்பதுஃ முன்னுரிமை என்பது விறைப்புத்தன்மையைத் தடுப்பதாகும், இது calcific tendinitis நோயாளிகளுக்கு ஏற்றது
- தோள்பட்டை உயரத்திற்கு கீழே உள்ள கைகளின் இயல்பான பயன்பாடு

## நிர்வாகம்

- ஆறுதலுக்காக மட்டுமே ஸ்லிங்; ஆறுதல் அனுமதிக்கும் அளவுக்கு விரைவாக, வழக்கமாக சில நாட்களுக்குள் தாய்ப்பால் விடுங்கள்
- முதல் நாளிலிருந்து தோள்பட்டை உயரத்திற்குக் கீழே உள்ள கையின் கட்டுப்பாடற்ற செயலில் பயன்பாடு
- தோள்பட்டை உயரத்திற்கு மேலே சுறுசுறுப்பான உயர்வு அனுமதிக்கப்படுகிறது
- விறைப்புத்தன்மையைத் தடுக்க தினமும் பல முறை தோள்பட்டை உயரத்திற்கு மேல் செயலற்ற மற்றும் செயலில்-உதவி உயர்வு (மற்ற கை பயன்படுத்தி)
- வீட்டு உடற்பயிற்சித் திட்டம் பத்து முறை, தினமும் மூன்று முறை
- உடற்பயிற்சிக்கு முன் வலி நிவாரணம்; தேவைக்கேற்ப வலி நிவாரணத்திற்காக குளிர் சிகிச்சை

## எச்சரிக்கைகள்

- ஏறக்குறைய இரண்டு கிலோகிராம் எடையை விட அதிகமாக சுமக்கவோ அல்லது தூக்கவோ கூடாது.
- சக்கரத்தில் இருக்கும்போது வாகனம் ஓட்டக் கூடாது

## முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள்

- அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய முதல் சந்திப்பில் காயம் ஆய்வு திருப்திகரமாக உள்ளது
- ஸ்லிங் வெளியே மற்றும் தோள்பட்டை உயரம் கீழே வசதியாக கை பயன்படுத்தி

## கட்டம் II உங்கள் வரம்பை மீட்டெடுப்பது (வாரங்கள் 28)

இரண்டு முதல் மூன்று வாரங்களுக்குப் பிறகு, உங்கள் காயம் மற்றும் உங்கள் செயலற்ற இயக்க வரம்பு சரிபார்க்கப்படும் அறைகளில் நீங்கள் மதிப்பாய்வு செய்யப்படுவீர்கள். இந்த கட்டத்தின் பணி வரம்பு ஆகும்ஃ உங்கள் முன்னோக்கி உயர்வு நீட்சிகளை முன்னேற்றுங்கள் மற்றும் முன்னேற்றத்தை வழிநடத்தும் உடலியல் சிகிச்சையுடன் பக்கவாட்டிற்கு இயக்கங்களைச் சேர்க்கவும். வழக்கமான குறிக்கோள்கள் ஆறு வாரங்களுக்குள் கையை தீவிரமாக கிடைமட்டமாக உயர்த்துவதோடு, ஆறு வாரங்களுக்குள் உதவி (செயலற்ற) வரம்பு (முன்னோக்கி, பக்கவாட்டாக மற்றும் சுழற்சியில்) இயல்பு நிலைக்குத் திரும்புவதாகும். நீங்கள் ஸ்லிங்கிலிருந்து வெளியேறி, வசதியாக, மற்றும் அவசர நிறுத்தத்தை பாதுகாப்பாகச் செய்ய முடிந்தவுடன் சுமார் இரண்டு வாரங்களில் வாகனம் ஓட்டுவது மீண்டும் தொடங்கலாம்.

## உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:

### இலக்குகள்

- ஆறு வாரங்களுக்குள் செயல்திறன் மிக்க முன்னோக்கி வளைவு மற்றும் அடிவான நிலைக்கு தள்ளுதல்
- ஆறாவது வாரத்தில் பாஸிவ் ஃப்ளெக்ஷன், அப்டுக்ஷன் மற்றும் வெளிப்புற சுழற்சி இயல்பு நிலைக்கு
- அன்றாட நடவடிக்கைகளுடன் சுயாதீனமாக இருப்பது

### நிர்வாகம்

- Progress passive and active-assisted forward flexion; introduce and progress abduction முன்னோக்கி வளைந்து தள்ளுதல் மற்றும் முன்னோக்கி வளைந்து தள்ளுதல்
- ஆறுதல் அனுமதிக்கிறது என அனைத்து விமானங்களில் இயக்கத்தின் செயலில் வரம்பில் முன்னேற்றம்
- ஸ்கேப்புலர் அமைத்தல் மற்றும் தோரணை வேலைகளை தொடரவும்
- அமர்வுகளுக்கு முன் வலி நிவாரணத்தை தொடரவும், மற்றும் வெப்பம் அல்லது பனி சுற்றி நீட்சி விரும்பியபடி

### எச்சரிக்கைகள்

- தூரத்தை மீட்டெடுக்கும் வரை ஒளியை உயர்த்துவதைத் தொடரவும்; முன்னேற்றம் அறிகுறி வழிகாட்டுதலாக இருக்கும்
- உறுதியான அசௌகரியம் வரை நீட்டிப்பு ஏற்றுக்கொள்ளத்தக்கது; கட்டாய, கடுமையான வலி நீட்டிப்பு அல்ல

### முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள்

- இயல்பான நிலையில் அல்லது அதற்கு அருகில் உள்ள செயலற்ற இயக்கம்
- சுறுசுறுப்பான உயர்வு கிடைமட்டமாக அல்லது சிறப்பாக, வலி குறையும்

## கட்டம் III வலுவூட்டல் மற்றும் முழு செயல்பாட்டுக்கு திரும்புதல் (வாரங்கள் 816)

பொதுவாக எட்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு நீங்கள் மறுபரிசீலனை செய்யப்படுவீர்கள். உங்கள் வரம்பை மீட்டெடுத்தவுடன், மறுவாழ்வு என்பது சுழற்சியை வலுப்படுத்துவதாகும், பொதுவாக உங்கள் உடற்கூறியல் நிபுணரின் மேற்பார்வையின் கீழ், மற்றும் தோள்பட்டை உயரத்திற்கு மேலே கையை சுதந்திரமாகப் பயன்படுத்துவதாகும். இதன் நோக்கம் சுமார் பன்னிரண்டு வாரங்களுக்கு முழுமையான செயலில் முன்னோக்கி உயர்வு மற்றும் கடத்தல் ஆகும். வைப்புத்தொகையை அகற்றுவதிலிருந்து மீட்பு பொதுவாக சுமார் மூன்று மாதங்கள் ஆகும், அதன் பிறகு எந்த தடையும் இல்லை; சுழற்சி மடிப்பு தேவைப்பட்டால், மீட்பு நீண்டது (வழக்கமாக ஐந்து மாதங்கள்) மற்றும் அதற்கு பதிலாக சுழற்சி மடிப்பு பழுதுபார்க்கும்

நெறிமுறையைப் பின்பற்றுகிறது. இந்த புள்ளியைத் தாண்டி சில வலிகள் தொடர்ந்தால் கவலைப்பட வேண்டாம்: இந்த செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு அறுவைக்கு முந்தைய அறிகுறிகள் முழுமையாக குடியேற ஒன்பது மாதங்கள் வரை ஆகலாம், போக்கு சீராக சரியான திசையில் உள்ளது.

## உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:

### இலக்குகள்

- ஏறக்குறைய பன்னிரண்டு வாரங்களில் முழுமையான செயலில் முன்னோக்கி வளைவு மற்றும் கடத்தல்
- ரோட்டேட்டர் மஞ்ச் மற்றும் ஸ்கேப்பலர் வலிமை மற்றும் சகிப்புத்தன்மையின் படிப்படியான மீட்பு
- ஏறக்குறைய மூன்று மாதங்களுக்குள் முழுமையான, கட்டுப்பாடற்ற செயல்பாட்டிற்கு திரும்புதல்

### நிர்வாகம்

- எட்டு வாரங்களில் இருந்து முற்போக்கான சுழற்சி மார்பக வலுவூட்டல்ஃ ஐசோமெட்ரிக்ஸ் முன்னேறுகிறது, நெகிழ்வான பட்டை மற்றும் இலகுரக வேலை, குறைந்த சுமை மற்றும் அதிக மறு செய்கைகள்
- தோள்பட்டை உயரத்திற்கு மேலே உள்ள கைகளின் செயலில் முன்னேற்றம்
- பன்னிரண்டு முதல் பதினாறு வாரங்கள் வரை அனுமதிக்கப்பட்ட உடற்பயிற்சி, வேலை மற்றும் விளையாட்டு சார்ந்த சுமைகள்

### எச்சரிக்கைகள்

- வலுவூட்டல் வரம்பின் விலையில் வரக்கூடாது; மொபிலிட்டி வேலை முழுவதும் தொடர வேண்டும்
- கனமான மற்றும் மேல்நிலை சுமைகளை படிப்படியாக உருவாக்குங்கள்; வலியின் எரிச்சல் ஒரு படி பின்வாங்குவதை குறிக்கிறது

### முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள்

- முழுமையான செயலில் இயக்கம் வலிமை திரும்பும் மற்றும் அறிகுறிகள் தொடர்ந்து குடியேற
- வழக்கமான பின்தொடர்தலில் இருந்து வெளியேறுதல் நல்ல முன்னேற்றத்துடன், பொதுவாக எட்டு முதல் பதினாறு வாரங்கள் வரை

## உங்கள் நெறிமுறை பிறகு

மேலே உள்ள கட்டங்கள் இந்த நடைமுறைக்கான வெளியிடப்பட்ட நோயாளி வழிகாட்டுதல் மற்றும் மறுவாழ்வு நெறிமுறைகளிலிருந்து மாற்றியமைக்கப்பட்டுள்ளன: லண்டன் தோள்பட்டை கூட்டாண்மையின் கால்சிக் வைப்பு அறுவை சிகிச்சை மறுவாழ்வு நெறிமுறை,

கால்சிக் டெண்டிணிட்டிஸ் அறுவை சிகிச்சை குறித்த நோயாளி வழிகாட்டுதல் மற்றும் டாக்டர் கெவின் கோவின் ஆர்த்ரோஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சைக்கான நோயாளி வழிகாட்டி. வார வரம்புகள் நிலையானவை அல்ல, மேலும் உங்கள் தொடர்ச்சியான மறுவாழ்வு உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்டால் தனித்தனியாக வழிநடத்தப்படுகிறது, உங்கள் தோள்பட்டை எவ்வாறு மீண்டு வருகிறது என்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டு நடைமுறையில் செயல்படுகிறது. இந்த பக்கம் நடைமுறையின் பொதுவான மீட்பு ஆலோசனையுடன் இணைந்து செயல்படுகிறதுஃ [அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வலியை நிர்வகித்தல்](#) மற்றும் [காயம் பராமரிப்பு](#) இந்த நிலை மற்றும் இந்த சிகிச்சைகள் எவ்வாறு செயல்படுகின்றன என்பது பற்றி, [கால்சிக் இடுப்பு அழற்சி](#) இந்த நெறிமுறைக்கு பின்னால் உள்ள ஆதாரங்கள் (இயற்கை வரலாறு, பர்போடேஜ், மற்றும் அறுவை சிகிச்சை-வெட்டு இலக்கியம்) ஆதாரங்கள் பிரிவில் சுருக்கமாகக் கூறப்பட்டுள்ளன, இந்த பக்கத்தின் மேலே இருந்து PDF ஆக கிடைக்கிறது.