

விரிவான ஆர்த்ரோஸ்கோபிக் மேலாண்மை (சிஏஎம்)



விரிவான ஆர்த்ரோஸ்கோபிக் மேலாண்மைக்குப் பிறகு மறுவாழ்வு வசதியான, செயல்பாட்டு தோள்பட்டை இயக்கத்தை மீட்டெடுப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

Kieran Hirpara © 2024

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

மேட்டர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்ஹாம்ப்டனில் டாக்டர் கீரன் ஹிர்பாராவுடன் ஒரு விரிவான ஆர்த்ரோஸ்கோபிக் மேனேஜ்மென்ட் (சிஏஎம்) நடைமுறைக்குப் பிறகு மறுவாழ்வை இந்த நெறிமுறை உள்ளடக்கியது, மருத்துவமனையில் என்ன நடக்கிறது மற்றும் வாரங்கள் மற்றும் மாதங்களுக்குப் பிறகு. இந்த பக்கத்தை அல்லது அதன் பி.டி.எஃப். உங்கள் முதல் பிசியோதெரபி வருகைக்கு கொண்டு வாருங்கள், இதனால் உங்கள் மறுவாழ்வு ஒருங்கிணைக்கப்படுகிறது. உங்கள் பிசியோதெரபி உங்கள் தோள்பட்டை எவ்வாறு நகர்கிறது மற்றும் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையின் போது என்ன செய்யப்பட்டது என்பதைப் பொறுத்து உங்கள் மறுவாழ்வு கீழே உள்ள கட்டங்கள் மூலம் தனித்தனியாக முன்னேறுகிறது.

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

சிஏஎம் செயல்முறை என்பது அணிந்த, மூட்டுவலி கொண்ட தோள்பட்டைக்கு ஒரு கீல்ஹோல் (ஆர்த்ரோஸ்கோபிக்) அறுவை சிகிச்சையாகும். மூட்டுவை மாற்றுவதை விட, அதை சுத்தம் செய்து விடுவிப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது, இதனால் அது நகர்கிறது மற்றும் குறைவாக வலிக்கிறது: அறுவை சிகிச்சையாளர் கரடுமுரடான முடக்கத்தை மென்மையாக்குகிறார், தளர்வான துண்டுகள் மற்றும் எலும்பு ஸ்போர்ஸை நீக்குகிறார்,

இறுக்கமான மூட்டு புறணிகளை விடுவிக்கிறார், இதனால் தோள்பட்டை மீண்டும் சுழற்ற முடியும், மற்றும் மூட்டுக்கு முன்னால் உள்ள நரம்பை விடுவிக்கிறது.

அறுவை சிகிச்சையாளர் ஒரு இறுக்கமான, இறுக்கமான தோளை விடுவித்து, உங்கள் சுழற்சியை மீட்டெடுக்க கடுமையாக உழைத்ததால், அதற்குப் பிறகு மிக முக்கியமான வேலை அந்த இயக்கத்தை பராமரிப்பதாகும்: இதுபோன்ற ஒரு தோள்பட்டை அமைதியாக இருந்தால் மீண்டும் இறுக்க முயற்சிக்கும். ஆனால் அறுவை சிகிச்சையாளர் அணிந்த மூட்டு மேற்பரப்புகளிலும் வேலை செய்ததால், ஆரம்பகால இயக்கம் அளவிடப்பட்ட, படிப்படியான முறையில் செய்யப்படுகிறது: நீங்கள் ஆரம்பத்தில் மற்றும் அடிக்கடி நகர்கிறீர்கள், ஆனால் நீங்கள் அவற்றை கட்டாயப்படுத்துவதை விட நீட்டிப்புகளை எளிதாக்குகிறீர்கள், எனவே மூட்டு எரியாமல் அமைதியாகிறது. எனவே, குணமடைதல் என்பது இயக்கத்தால் வழிநடத்தப்படுகிறது, உறைந்த தோள்பட்டை விடுவிப்பது போன்றது, ஆனால் அது மென்மையானது மற்றும் படிப்படியானது.

உங்கள் பயிற்சிகள் மூன்று வகையான இயக்கங்களைப் பயன்படுத்துகின்றன, உங்கள் குழு உங்களுக்கு பொருந்தும் என்பதைக் குறிக்கும்:

- **செயலற்ற இயக்கம்** அதாவது உங்கள் தோள்பட்டை முழுமையாக தளர்ந்து இருக்கும் போது உங்கள் மற்ற கை, ஒரு குச்சி அல்லது ஒரு சுருள் வேலை செய்கிறது.
- **செயலில் உதவியுடன் இயங்கும் இயக்கம்** அதாவது நீங்கள் உங்கள் கையை மற்றொரு கையின் உதவியோ அல்லது ஒரு பொருளின் உதவியோ கொண்டு நகர்த்துகிறீர்கள்.
- **செயலில் இயக்கம்** அதாவது நீங்கள் கைகளை அதன் சொந்த சக்தியால் நகர்த்துகிறீர்கள், உதவி இல்லாமல்.

உங்கள் கயிறு பற்றி

முதல் வாரம் அல்லது இரண்டு வாரங்களில் உங்களுக்கு பொதுவாக ஆறுதலுக்காக ஒரு ஸ்லிங் வழங்கப்படும். இது கைக்கு ஓய்வெடுக்கவும், மூட்டு குடியேறும்போது அதைத் தட்டுவதிலிருந்து பாதுகாக்கவும் உள்ளது; இது ஒரு பழுதுபார்ப்பை ஒன்றாக வைத்திருக்காது. முக்கிய செய்தி ஒரு தசை அல்லது இழை பழுதுபார்ப்புக்கு நேர்மாறானது: **கயிறு ஆறுதலுக்கு மட்டுமே, மற்றும் தோள்பட்டை இறுக்கமாக இருக்கக்கூடாது.** உங்கள் உடற்பயிற்சிகளுக்காக முதல் நாளிலிருந்தே ஸ்லிங்கில் இருந்து வெளியே வாருங்கள், உங்கள் வசதிக்கு ஏற்றவாறு தினசரி இலகுவான பணிகளுக்கு உங்கள் கையை பயன்படுத்தவும், ஆரம்பகால வலி குறையும் போது உங்களால் முடிந்தவரை ஸ்லிங்கை விட்டு விடுங்கள்.

அறுவை சிகிச்சையின் ஒரு பகுதியாக அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் இருமுடி இடுப்பை மீண்டும் இணைத்திருந்தால் (ஒரு இருமுடி ஏறக்குறைய ஆறு வாரங்களுக்கு முழங்கைகளை உயர்த்தவோ அல்லது வலுவாக வளைக்கவோ கூடாது) அது குணமடையும் வரை, இது உங்களுக்கு பொருந்தமா என்று அவர்கள் உங்களுக்குச் சொல்வார்கள்.

முக்கிய புள்ளிகள்

- **அது நகரும் வைத்து.** துவக்கத்திலிருந்தே, கழுவுதல், உடை அணிதல் மற்றும் சாப்பிடுதல் போன்ற இலகுவான அன்றாட பணிகளுக்கு கையைப் பயன்படுத்துங்கள். மென்மையான, வழக்கமான இயக்கம் தோள்பட்டை மீண்டும் கடினமடைவதைத் தடுக்கிறது.
- **சுழற்சி வேலை.** கையை வெளியே திருப்புவது (வெளிப்புற சுழற்சி) இந்த அறுவை சிகிச்சை மீட்டெடுக்கும் முக்கிய இயக்கங்களில் ஒன்றாகும், எனவே அதற்குத் திரும்புவதைத் தொடருங்கள். அதை மீட்டெடுப்பதும் பராமரிப்பதும் ஒரு முக்கிய குறிக்கோள்.
- **மெதுவாக நீட்டி, அவற்றை வலுக்கட்டாயமாக செய்யாதீர்கள்.** கூர்மையான வலி இல்லாமல் மென்மையான இழுப்பு வரை நீட்டவும். மூட்டு மேற்பரப்புகள் வேலை செய்யப்பட்டுள்ளன, எனவே கடினமான, வலிமிசூந்த நீட்டிப்புகளை கட்டாயப்படுத்துவது தோளில் எரிச்சலை ஏற்படுத்தி உங்களை பின்வாங்கச் செய்யலாம். சிறிய மற்றும் பெரும்பாலும் நீண்ட, வலுவான அமர்வுகளை வெல்லும்.
- **நீங்கள் நகர்த்த முடியும் என்று வலி கட்டுப்படுத்த.** உங்கள் உடற்பயிற்சிகளுக்கு முன்னும் பிசியோதெரபி நியமனங்களுக்கு முன்னும் உங்கள் வலி நிவாரணத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பலருக்கு நீட்டிப்பதற்கு முன்னும் அதற்குப் பின்னும் வெப்பம் மற்றும் பனி உதவியாக இருக்கும்.
- **உடல்நல சிகிச்சைக்கு தவறாமல் செல்லுங்கள்.** உங்கள் முதல் வருகைக்கு இந்தப் பக்கத்தை எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

மருத்துவமனையில் உங்கள் முதல் பயிற்சிகள்

ஒரு பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்களை மருத்துவமனையில் சந்தித்து, நீங்கள் வீட்டிற்குச் செல்வதற்கு முன்பு கீழே உள்ள பயிற்சிகளைத் தொடங்குவார். இவை கை, முழங்கை மற்றும் தோள்பட்டை நகர்த்தி, தோள்பட்டை வரம்பை உடனடியாக மீட்டெடுக்கத் தொடங்குகின்றன. உங்கள் வலி நிவாரணத்தை முன்கூட்டியே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், இதனால் நீங்கள் வசதியாக நகர்த்த முடியும். உங்கள் குழுவால் குறிக்கப்பட்டபடி அவற்றைச் செய்யுங்கள், அவற்றை வீட்டிலேயே தொடரவும்.

உங்கள் வெளிநோயாளி மறுவாழ்வு

சிஏஎம் நடைமுறைக்குப் பிறகு, மறுவாழ்வு இயக்கத்தால் வழிநடத்தப்படுகிறது: தோள்பட்டை இறுக்கமாக இருந்தது மற்றும் விடுவிக்கப்பட்டது, எனவே ஆரம்ப முயற்சி மீண்டும் இறுக்கப்படுவதற்கு முன்பு அந்த வரம்பை பராமரிப்பதற்கும் மீண்டும் உருவாக்குவதற்கும் செல்கிறது, ஆனால் வேலை செய்யப்பட்ட மூட்டு மேற்பரப்புகளை மதிக்கக்கூடிய ஒரு படிப்படியான வழியில். உடலியல் சிகிச்சை ஆரம்பத்தில் தொடங்குகிறது, வழக்கமாக இருக்கும், மேலும் சில மாதங்கள் தொடர்கிறது. இந்த செயல்பாட்டிற்கான வெளியிடப்பட்ட மறுவாழ்வு நெறிமுறையின் வடிவத்தை கீழே உள்ள

கட்டங்கள் பின்பற்றுகின்றன (ஆதாரங்கள் இறுதியில் பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன). வார வரம்புகள் நிலையானவை அல்ல, மாறாக வழக்கமானவை: உங்கள் உடலியல் சிகிச்சையாளர் உங்கள் தோள்பட்டை எவ்வாறு நகர்த்துகிறார் என்பதன் அடிப்படையில் உங்களை முன்னேற்றுவார், காலண்டரில் அல்ல. மருத்துவ ஆய்வு பொதுவாக 2 வாரங்கள், 6 வாரங்கள் மற்றும் 3 முதல் 4 மாதங்களுக்கு ஏற்பாடு செய்யப்படுகிறது.

ஒரு பார்வையில் பயணம்:

- **கட்டம் I ஆரம்ப இயக்கம்:** தோராயமாக முதல் இரண்டு வாரங்கள்
- **கட்டம் II உங்கள் வரம்பை மீட்டெடுப்பது:** 2 முதல் 6 வாரங்கள்
- **கட்டம் III வலுப்படுத்துதல்:** 6 முதல் 12 வாரங்கள்
- **கட்டம் IV முழு செயல்பாட்டுக்கு திரும்புதல்:** 12 வது வாரம் முதல் (சுமார் மூன்று மாதங்கள்)

பெரும்பாலான மக்கள் அர்த்தமுள்ள வலி நிவாரணம் மற்றும் சுலபமான **முதல் 1 முதல் 3 மாதங்கள்**, மற்றும் முன்னேற்றம் வழக்கமாக தொடர்ந்து கட்டமைக்க **ஆறு முதல் பன்னிரண்டு மாதங்கள்**.

கட்டம் I ஆரம்ப இயக்கம் (வாரம் 02)

இந்த முதல் இரண்டு வாரங்களின் குறிக்கோள், உங்கள் தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சையில் விடுவிக்கப்பட்டு, மூட்டு உற்சாகமடையாமல் இருக்க வேண்டும். நீங்கள் ஒரு நாளைக்கு பல முறை மருத்துவமனையில் உடற்பயிற்சிகளை வீட்டிலேயே செய்கிறீர்கள்: செயலற்ற மற்றும் செயலில்-உதவி இயக்கங்கள், பதக்கங்கள், மற்றும் கையை வெளியே திருப்புவது உட்பட அனைத்து திசைகளிலும் மென்மையான நீட்சிகள். வசதிக்காக மட்டுமே ஸ்லிங்கைப் பயன்படுத்தவும், உங்கள் உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் ஒளி தினசரி பணிகளுக்கு அதை அகற்றவும். நல்ல வலி கட்டுப்பாடு என்பது இயக்கத்தை சாத்தியமாக்குகிறது, எனவே உங்கள் உடற்பயிற்சிகளுக்கு முன் உங்கள் வலி நிவாரணத்தை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள், அது உதவுகிறது என்றால், முன் மற்றும் பனிக்கு முன் வெப்பத்தைப் பயன்படுத்துங்கள். ஒவ்வொரு நீட்டிப்பிலும் மென்மையான இழுவை, கூர்மையான வலி அல்ல.

அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராகுங்கள்... நீங்கள் ஒரு நாளைக்கு பல முறை உங்கள் வீட்டுப் பயிற்சியை நம்பிக்கையுடன் செய்கிறீர்கள், உங்கள் வலி குறையத் தொடங்குகிறது, மற்றும் தோள்பட்டை அதன் ஆரம்ப வரம்பிற்கு சுதந்திரமாக நகர்கிறது.

கட்டம் II உங்கள் வரம்பை மீட்டெடுப்பது (வாரம் 26)

இந்த கட்டம் வழக்கமான பிசியோதெரபி மற்றும் வீட்டு திட்டத்தை பராமரிக்கிறது, தோள்பட்டை அனுமதிக்கும் வரை வரம்பை மேலும் செயல்படுத்துகிறது. உங்கள் பயிற்சிகள் அனைத்து திசைகளிலும் கைகளை தீவிரமாக நகர்த்துவதற்கான உதவி இயக்கங்களிலிருந்து முன்னேறுகின்றன, உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் கைகளில் கூட்டு அணிதிரட்டலைச் சேர்க்கலாம், மேலும் நீங்கள் வெளிப்புற சுழற்சிக்குத் திரும்புகிறீர்கள்.

நீட்டிப்பு படிப்படியாக, முதல் வாரத்தை விட உறுதியாக இருக்கும், ஆனால் இன்னும் கட்டாயப்படுத்துவதை விட மெதுவாக இருக்கும். பெரும்பாலான மக்கள் ஸ்லிங்கிலிருந்து வெளியேறி, இந்த கட்டத்தின் மூலம் இலகுவான தினசரி நடவடிக்கைகளுக்கு வழக்கமாக கையை பயன்படுத்துகின்றனர்.

அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராகுங்கள்... உங்கள் சுற்றளவு படிப்படியாக மேம்படுகிறது, தோள்பட்டை உயரத்திற்கு கீழே இயக்கம் வசதியாக உள்ளது, மற்றும் உங்கள் வலி மென்மையான எதிர்ப்பு வேலையைத் தொடங்க போதுமானதாக அமைந்துள்ளது.

கட்டம் III வலுவூட்டல் (வாரம் 612)

உங்கள் வரம்பை மேம்படுத்துவதன் மூலம், வலிமையை மீண்டும் கட்டியெழுப்புவதில் கவனம் செலுத்துகிறது. நீங்கள் உழைத்த இயக்கத்தை இழக்காதபடி மென்மையான நீட்சி தொடர்கிறது. எதிர்ப்பு வேலை ஆறு வாரங்களில் லேசாகத் தொடங்குகிறது, சுழற்சி மடிப்பு மற்றும் தோள்பட்டை தசைகளுக்கு நெகிழ்வான பட்டைகள் மற்றும் லேசான எடைகளைப் பயன்படுத்துகிறது, குறைந்த சுமைகள் மற்றும் அதிக மறுபரிசீலனைகளுடன். சாதாரண தினசரி நடவடிக்கைகள் பெரும்பாலும் வழக்கமான நிலைக்குத் திரும்ப வேண்டும், மேலும் இலகுவான பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகள் பொதுவாக இந்த கட்டத்தில் உங்கள் உடலியல் நிபுணர் வழிகாட்டுதலின்படி மீண்டும் தொடர வேண்டும்.

அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராகுங்கள்... நீங்கள் அனைத்து திசைகளிலும் முழுமையான, அல்லது கிட்டத்தட்ட முழுமையான, வசதியான இயக்கத்தைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள், மேலும் வலி அதிகரிப்பு இல்லாமல் வலுவூட்டும் பயிற்சிகளை நீங்கள் கையாள முடியும்.

கட்டம் IV முழு செயல்பாட்டுக்கு திரும்புதல் (12 வது வாரம் முதல்)

கடைசி கட்டம், சுமார் மூன்று மாதங்களில், கனமான வேலை, மேல்நிலை பணிகள் மற்றும் விளையாட்டுக்கு படிப்படியாக திரும்புவது, மேலும் மேம்பட்ட வலுவூட்டலுடன். இந்த புள்ளியைத் தாண்டி தோள்பட்டை தொடர்ந்து மேம்படுகிறது: பெரும்பாலான மக்கள் ஆறு முதல் பன்னிரண்டு மாதங்களுக்கு மேல் ஆறுதல் மற்றும் நம்பிக்கையைப் பெறுகிறார்கள். முன்னேற்றம் நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதிலிருந்து வழிநடத்தப்படுகிறதுஃ இறுக்கம் அல்லது வலி உருவாகத் தொடங்கினால், தளர்த்தி, வரம்பை மீட்டெடுத்து, தள்ளுவதற்குப் பதிலாக மூட்டு அமைக்கவும்.

செயற்பாட்டுக்கு திரும்புதல்

பெரும்பாலான மக்கள் முதல் சில வாரங்களுக்குள் அலுவலக வேலை மற்றும் இலகுவான அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்குத் திரும்புகிறார்கள், அவர்கள் வசதியாகவும், ஸ்லிங்கிலிருந்து வெளியேறவும் முடிகிறது. கனமான, அதிக உடல் உழைப்பு மற்றும் ஓவர்ஹெட் விளையாட்டு அடுத்த வாரங்கள் முதல் மாதங்கள் வரை படிப்படியாக திரும்பும்,

பொதுவாக மூன்று மாதங்களில் இருந்து, உங்கள் வலிமை திரும்பும்போது. எந்தவொரு தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வாகனம் ஓட்டுவது இந்த நெறிமுறையில் ஒரு நிலையான புள்ளியைக் காட்டிலும் நடைமுறையின் நிலையான கொள்கையைப் பின்பற்றுகிறது: **மேல் கால் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வாகனம் ஓட்டுதல்** பரிசோதனையின் போது உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரிடம் உறுதிப்படுத்தவும்.

உங்கள் பயிற்சிகள்

உங்கள் நெறிமுறை பிறகு

மேலே உள்ள வெளிநோயாளி கட்டடங்கள் CAM நடைமுறைக்கான வெளியிடப்பட்ட மறுவாழ்வு நெறிமுறையிலிருந்து தழுவி, அதே மூலங்களிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட மீட்பு மைல்கற்களைக் கொண்டுள்ளன. வார வரம்புகள் நிலையானவை அல்ல, மேலும் உங்கள் தற்போதைய மறுவாழ்வு உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளரால் தனித்தனியாக வழிநடத்தப்படுகிறது, நடைமுறையில் வேலை செய்கிறது, உங்கள் தோள்பட்டை எவ்வாறு மீண்டு வருகிறது என்பதையும், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையில் சரியாக என்ன செய்யப்பட்டது என்பதையும் அடிப்படையாகக் கொண்டது. இந்த பக்கம் நடைமுறையின் பொதுவான மீட்பு ஆலோசனையுடன் இணைந்து செயல்படுகிறது: **அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வலியை நிர்வகித்தல்** மற்றும் **காயம் பராமரிப்பு**. அறுவை சிகிச்சை மற்றும் அது சிகிச்சையளிக்கும் நிலைக்கு, பார்க்கவும் **விரிவான ஆர்த்ரோஸ்கோபிக் மேலாண்மை** மற்றும் **தோள்பட்டை கீல்வாதம்**.