

# உள்ளோயாளர் பயிற்சிகள் காப்ஸ்யூலர் வெளியீடு & சபாக்ரோமியல் டிகம்பிரஷன்

காப்ஸ்யூலர் வெளியீடு அல்லது சபாக்ரோமியல் டிகம்பிரஷனுக்குப் பிறகு ஆரம்பகால மருத்துவமனை உடற்பயிற்சிகள்.

Kieran Hirpara © 2024



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

இவை காப்ஸ்யூலர் ரிலீஸ் அல்லது சப்-அக்ரோமியல் டிகம்பிரெஷன் ஆகியவற்றிற்குப் பிறகு மருத்துவமனையில் தொடங்கும் மென்மையான பயிற்சிகள் ஆகும். இந்த அறுவை சிகிச்சைகளுக்கு முன்னுரிமை என்பது தோள்பட்டை சுதந்திரமாக நகரும்.

## உங்கள் பயிற்சிகள்

இந்த மென்மையான பயிற்சிகளை மருத்துவமனையில் தொடங்கி வீட்டிலேயே தொடரவும். அவை வசதியாக இருக்க வேண்டும்; வலி அதிகரித்தால் பின்புறத்தை தளர்த்தவும்.

## உங்கள் ஸ்லிங் அணிந்து

- கயிறு ஆறுதலுக்காக மட்டுமே அணியப்பட வேண்டும், மேலும் முடிந்தவரை அதை விட்டுவிட வேண்டும். நீங்கள் கயிற்றில் தூங்க வேண்டியதில்லை.
- உங்கள் கையை எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு பயன்படுத்தவும்.
- வீட்டை விட்டு வெளியே செல்லும் போது, மக்கள் உங்கள் கையைத் தட்டுவதைத் தடுக்க, ஸ்லிங்கை அணிவது நல்லது.

- முதல் ஆறு வாரங்களுக்கு குறைந்தபட்சம் வாரத்திற்கு இரண்டு முறை உடலியல் சிகிச்சை அமர்வுகளுக்கு இலக்கு வைக்கவும்.
- தேவைப்பட்டால் வலி நிவாரணத்திற்கு பனியைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- [பக்கம் 3-ன் படம்]
- உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்பும், உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்பும் உங்கள் வலி நிவாரணி மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் சொந்த உடற்கூறியல் சிகிச்சையை நீங்கள் ஏற்பாடு செய்யாவிட்டால், உங்களுக்காக ஒரு நியமனம் செய்யப்பட்டு, உங்கள் வெளியேற்றப் பொட்டலத்தில் விரிவாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.
- உங்களுக்கு ஏதேனும் பிரச்சினைகள் இருந்தால், அறைகளைத் தொடர்பு கொள்ளவும் அல்லது உங்கள் உடற்கூறியல் சிகிச்சையாளருக்கு தெரியப்படுத்துங்கள்.

## நீங்கள் வீட்டிற்கு செல்லும் போது

நீங்கள் வீடு திரும்பியவுடன், உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கான முழுமையான மறுவாழ்வு நெறிமுறையுடன் உங்கள் மீட்பு தொடர்கிறது: [காப்ஸ்யூலர் வெளியீடு](#); [சுபாக்ரோமியல் டிகம்பிரேஷன்](#).

இந்த ஆரம்பகால மருத்துவமனை பயிற்சிகள் இந்த நடைமுறைகளுக்கான வெளியிடப்பட்ட நோயாளி வழிகாட்டுதல் மற்றும் மறுவாழ்வு நெறிமுறைகளிலிருந்து மாற்றியமைக்கப்பட்டுள்ளன, மேலும் வார வரம்புகள் நிலையானவை அல்ல; உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்கள் தோள்பட்டை எவ்வாறு பதிலளிக்கிறது என்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டு உங்கள் மீட்புக்கு தனித்தனியாக வழிகாட்டுகிறார். இந்த ஆரம்ப கட்டத்தின் பின்னால் உள்ள ஆதாரங்கள் (ஏன் ஒரு காப்ஸ்யூலர் வெளியீட்டிற்குப் பிறகு தோள்பட்டை பாதுகாப்பதை விட உடனடி இயக்கம் முன்னுரிமை) ஆதாரப் பிரிவில் சுருக்கமாகக் கூறப்பட்டுள்ளது, இந்த பக்கத்தின் மேல் PDF ஆக கிடைக்கிறது.