

லேடார்ஜெட் நடைமுறை

ஒரு Latarjet நடைமுறை பிறகு மறுவாழ்வு.

Kieran Hirpara © 4.0



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

இந்த நடைமுறை ஒரு பிறகு உங்கள் மீட்பு வழிகாட்டுகிறது **லேடார்ஜெட் நடைமுறை**
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 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

Latarjet என்பது ஒரு **எலும்புத் தொகுதி** ஒரு தோள்பட்டைக்கான அறுவை சிகிச்சை
முன்னால் வெளியேறுவதைத் தொடர்கிறது. இது திருகுகள் மூலம் சரிசெய்யப்பட்ட திடமான
எலும்பைப் பயன்படுத்துவதால் (ஒற்றை தையல் மென்மையான திசுக்களுக்கு பதிலாக),
பழுதுபார்ப்பு ஆரம்பத்தில் வலுவானது, மேலும் மென்மையான திசு ஸ்திரிப்படுத்தலை விட
உங்கள் மீட்பு பொதுவாக வேகமாக இருக்கும் (ஒரு பாங்கார்ட் பழுது). சராசரியாக, மக்கள்

சுற்றி விளையாட்டிற்குத் திரும்புகிறார்கள் **20 வாரங்கள்**, ஒரு பாங்கார்ட்டுக்குப் பிறகு சுமார் 32 வாரங்களுடன் ஒப்பிடுகையில்.

ஆனால் “வேகமாக” என்பது “எதுவும் நடக்கும்” என்று அர்த்தமல்ல. **எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக ஒரு விஷயம்: உங்கள் தோள்பட்டை சாக்கெட்டிற்கு மாற்றப்பட்ட எலும்பு குணமடைதல்** இந்த எலும்பு இணைப்பு (அழைக்கப்படுகிறது **சங்கம்**) பொதுவாக சுமார் 6 முதல் 8 வாரங்கள் ஆகும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் அது ஒன்றிணைந்திருப்பதை உறுதிப்படுத்தும் வரை, தோள்பட்டை சுமப்பது பின்வாங்கப்படுகிறது, கை எவ்வளவு நன்றாக உணர்ந்தாலும் பரவாயில்லை. லடார்ஜெட் ஒரு பாங்கார்ட்டு செய்யாத இரண்டு கூடுதல் கட்டமைப்புகளை பாதுகாக்க வேண்டும், அதனால்தான் கீழே உள்ள சில ஆரம்ப கட்டுப்பாடுகள் இந்த அறுவை சிகிச்சைக்கு குறிப்பிட்டவை.

நடைமுறை

ஒரு லேடார்ஜெட்டில், ஒரு சிறிய எலும்பு துண்டு **கோரகோயிட்** (உங்கள் தோள்பட்டை முன் ஒரு எலும்பு கட்டி) முழுவதும் நகர்த்தப்படுகிறது மற்றும் **திருகுகளால் பொருத்தப்பட்டவை** உங்கள் தோள்பட்டை சாக்கெட்டின் முன்னணி விளிம்பில், எலும்பு இழக்கப்பட்டுள்ளது. இது எலும்பு சேர்க்கிறது அது காணாமல் இருந்தது மற்றும் ஒரு உருவாக்குகிறது “**கயிறு**” தோளின் முன் பகுதியில் ஏற்படும் விளைவு, தோள்பட்டை வெளியேறுவதை தடுக்க உதவுகிறது.

அந்த எலும்பை அதன் இடத்திற்கு நகர்த்த, அறுவை சிகிச்சையாளர் அதை கடந்து செல்ல வேண்டும் **கால்பகுதி** (கழுத்தின் முன் பகுதியில் உள்ள ஒரு தசை), இது பிளவுபட்டது, அல்லது பகுதியாக பிரிந்து பின்னர் சரி செய்யப்பட்டது. எனவே இரண்டு விஷயங்கள் குணமடையும் போது பாதுகாக்கப்பட வேண்டும்:

- **தி எலும்புத் தொகுதி மற்றும் அதன் திருகுகள்**, இது உங்கள் சாக்கெட்டில் (**சங்கம்**, சுமார் 68 வாரங்கள்); மற்றும்
- **தி கரையடி தசை** முன்னால், இது மாற்றப்பட்ட எலும்பைச் சுற்றி சரி செய்யப்படுகிறது.

சில நபர்கள் வெளிப்புற சுழற்சி வரம்பில் ஒரு சிறிய நிரந்தர இழப்புடன் (கையை வெளிப்புறமாக திருப்புவது) சுமார் 7 8 டிகிரி. இது எதிர்பார்க்கப்படுகிறது மற்றும் **இல்லை** ஒரு சிக்கல்; பெரும்பாலான மக்களுக்கு இது அன்றாட வாழ்க்கையில் எந்த மாற்றத்தையும் ஏற்படுத்தாது.

உங்கள் ஸ்லிங் அணிந்து

நீங்கள் ஒரு **எளிய தோள்பட்டை ஸ்லிங்**, **இல்லை** டாக்டர் ஹிர்பாரா ஒரு எளிய ஸ்லிங்கை ஒரு நிலைப்படுத்தும் அறுவை சிகிச்சைக்கு பயன்படுத்துகிறார், ஏனென்றால்

எலும்பு இணைப்பு வலுவானது மற்றும் பாதுகாப்பு முக்கியமாக கையை பாதுகாப்பான நிலையில் வைத்திருப்பதன் மூலம் வருகிறது, ஸ்லிங்கின் வடிவத்திலிருந்து அல்ல.

- பகல்நேர ஆதரவு மற்றும் ஆறுதலுக்காக சுமார் 2 வாரங்களுக்கு ஸ்லிங்கை அணியுங்கள். எலும்புள்ள லாட்டர்ஜெட்டுக்கு மென்மையான திசு சரிசெய்தலை விட ஸ்லிங்கில் மிகக் குறுகிய நேரம் தேவைப்படுகிறது.
- **நீங்கள் கயிற்றில் தூங்க வேண்டாம்.** நீங்கள் தூங்கும்போது உங்கள் கையை பாதுகாப்பான நிலையில் வைத்திருங்கள்: அது ஒரு பக்கமாகவும், வெளிப்புறமாகவும் விழ விடாதீர்கள் (செயல்பாடு பாதுகாக்கப்படும் நிலை). உங்கள் உடலில் அல்லது உங்கள் பக்கத்தில் ஒரு தலையணையில் கை ஆதரிக்கப்பட்டு படுத்துக்கொள்வது வசதியானது மற்றும் பாதுகாப்பானது.
- அதை எடுத்து **குளிப்பதற்கும் உடற்பயிற்சி செய்வதற்கும்** (எப்படி செய்ய வேண்டும் என்பதைக் காண்பித்தவுடன்) ஸ்லிங்கை நீக்கியவுடன், உங்கள் கையை தளர்த்தி உங்கள் பக்கத்தில் வைக்கவும்.
- 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

இவை எலும்புத் தொகுதி, அதன் திருகுகள், மற்றும் முன் தசை ஆகியவற்றை அவை குணமாகும் வரை பாதுகாக்கின்றன.

- செய் **இல்லை** கையை வலுக்கட்டாயமாக **வெளிப்புற சுழற்சி** (கையை வெளியே திருப்பதல்) ஆரம்ப. முதல் 2 வாரங்களில், வெளிப்புற சுழற்சி சுமார் **25 டிகிரி** ஆதரவு நிலையில், அதன் பிறகு படிப்படியாக திறக்கப்படுகிறது, எப்போதும் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் அமைக்கும் வரம்பிற்குள்.
- செய் **இல்லை** கையைத் தள்ளு **உங்கள் உடலின் பின்னால் பின்னோக்கி** (சாயல் நீட்டிப்பு), மற்றும் வெளியே திரும்பிய கை இணைந்த நிலையை தவிர்க்க **மற்றும்** இது இடமாற்றப்பட்ட எலும்புடன் இணைக்கப்பட்ட இடுப்பை இழுக்கிறது.
- செய் **இல்லை** செய் **எதிர்ப்பு உள்நோக்கி சுழற்சி** இது குணமடையும் முன்னணி தசை (subscapularis) மீது வேலை செய்கிறது மற்றும் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் ஒப்புக் கொள்ளும் வரை தடுத்து வைக்கப்படுகிறது.
- செய் **இல்லை** கை **அல்லது கை வழியாக எடை தாங்க** உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் நோயை உறுதி செய்யும் வரை, உங்கள் கைகளால் ஒரு நாற்காலியில் இருந்து தள்ளுங்கள், அல்லது ஏதேனும் கனமான பொருளை தூக்குங்கள், தள்ளுங்கள் அல்லது இழுக்கவும். **எலும்பு ஒன்றிணைந்தது** (சுமார் 68 வாரங்கள்). எலும்பு

இணைப்பு, காலண்டர் அல்ல, கனமான சுமைகள் எப்போது தொடங்கலாம் என்பதை தீர்மானிக்கிறது.

- செய் **இல்லை** நீங்கள் குணமடையும் வரை, பெக் ஃப்ளைஸ், பரந்த கைப்பிடி பெஞ்ச் பிரஸ், ராணுவ (ஓவர்ஹெட்) பிரஸ், கழுத்துக்குப் பின்னால் லேட் ட்ரால் டவுன்ஸ் அல்லது ட்ரைசெப்ஸ் டிப்ஸ் போன்ற கனமான மார்பு அல்லது மேல்நிலை உடற்பயிற்சிகளை ஆரம்பத்தில் செய்ய வேண்டாம்.
- எந்தவொரு திடீர் இழுப்பையும் தவிர்க்கவும், கைப்பற்றவும் அல்லது கை மீது விழவும்.

கட்டம் I உடனடி பாதுகாப்பு (வாரங்கள் 02)

முதல் இரண்டு வாரங்கள் புதிதாக இடமாற்றம் செய்யப்பட்ட எலும்புத் தொகுதி மற்றும் சரிசெய்யப்பட்ட முன் தசை ஆகியவற்றைப் பாதுகாப்பதைப் பற்றியது, வீக்கம் குறையும் வரை. நீங்கள் பகலில் எளிய ஸ்லிங்கை அணிந்து, அதைத் தூக்காமல் (கையை பாதுகாப்பான நிலையில் வைத்திருத்தல்), உங்கள் கை, மணிக்கட்டு மற்றும் முழங்கைகளை நகர்த்தும் மென்மையான பயிற்சிகளைச் செய்கிறீர்கள் **இல்லாமல்** தோள்பட்டை தன்னை மெதுவாக மற்றும் செயலற்ற முறையில் மட்டுமே நகர்த்தப்படுகிறது; நீங்கள் இன்னும் அதன் சொந்த சக்தியால் கையை உயர்த்தவில்லை.

- **கயிறு:** பகல்நேர ஆதரவு மற்றும் ஆறுதலுக்காக எளிய ஸ்லிங்; பாதுகாப்பான நிலையில் கையை வைத்து ஸ்லிங்கிலிருந்து தூங்குங்கள்; உடற்பயிற்சி மற்றும் சுகாதாரத்திற்காக.
- **அனுமதிக்கப்பட்ட நகர்வு:** மென்மையான உதவி மற்றும் செயலற்ற இயக்கம் மட்டுமே; உங்கள் சொந்த தோள்பட்டை சக்தி கீழ் கை தூக்கும் இல்லை. முன்னோக்கி உயர்வு மற்றும் ஆறுதல் பக்கத்திற்கு வெளியே சென்றடைகிறது; வெளிப்புற சுழற்சி பற்றி வைத்து **25 டிகிரி** ஒரு ஆதரவு நிலையில்; உடலுக்கு பின்னால் கையை பின்னோக்கி தள்ள வேண்டாம்.
- **பயிற்சிகள்:** தோள்பட்டை அமைத்தல்; பந்து அழுத்துதல்; மென்மையான கை, மணிக்கட்டு மற்றும் முழங்கை இயக்கம்; ஆந்தை அசைவுகள் (கை தளர்வானது, பின்னோக்கி நகராது).

அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராக இருக்கும்போது: எளிய வலி நிவாரணத்தால் உங்கள் வலி குறைந்து கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது; உங்கள் காயம் எந்த அறிகுறியும் இல்லாமல் குணமடைந்துள்ளது; நீங்கள் கயிற்றில் இருந்து வெளியேற வசதியாக இருக்கிறீர்கள்; மற்றும் உங்கள் மென்மையான இயக்கம் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் நிர்ணயித்த பாதுகாப்பான வரம்பிற்குள் உள்ளது.

கட்டம் II இயக்கத்தை மீட்டெடுப்பது (வாரங்கள் 39)

இப்போது கவனம் செலுத்துவது வலிமை அல்ல, இயக்கம். ஏறக்குறைய 3 வது வாரத்திலிருந்து ஸ்லிங்கை விலக்குகிறார்கள். நீங்கள் உதவியுடன் இயக்கத்திலிருந்து உங்கள் சொந்த சக்தியின் கீழ் கையை நகர்த்துவதற்கு முன்னேறுகிறீர்கள், மேலும் வெளிப்புற சுழற்சி படிப்படியாக திறக்கப்படுகிறது; ஆரம்பத்தில் சுமார் 45 டிகிரிக்கு ஒரு ஆதரவு நிலையில், பின்னர் 6 வது வாரத்திலிருந்து சகிப்புத்தன்மைக்கு மேலும், எப்போதும் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரின் வரம்புகளுக்குள். முன் தசைகளைப் பாதுகாக்க மென்மையான உள்-சுழற்சி முயற்சியை வைத்திருக்கும் வகையில் லேசான அழுத்த-மற்றும்-இடுப்பு (ஐசோமெட்ரிக்) பயிற்சிகள் சேர்க்கப்படுகின்றன. **சுமை இன்னும் காத்திருக்கிறது** எலும்புத் தொகுதி இந்த கட்டத்தின் மூலம் மட்டுமே ஒன்றிணைகிறது.

- **கயிறு:** 3 வது வாரத்தில் இருந்து கர்ப்பமாகிவிட்டது.
- **அனுமதிக்கப்பட்ட நகர்வு:** உதவியுடன் இயங்கும் இயக்கம் சுமார் 6 வாரங்களுக்குள் உங்கள் சொந்த சக்தியின் கீழ் இயங்குகிறது (சுமார் 90 110 ° உயரத்தை நோக்கி). வெளிப்புற சுழற்சி படிப்படியாக திறக்கப்பட்டது; ஆரம்பத்தில் சுமார் 45 டிகிரி ஆதரவில், பின்னர் சகிப்புத்தன்மைக்கு, உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் அமைக்கும் வரம்பிற்குள். உள்நோக்கி சுழற்சி மெதுவாக சுமார் 45 டிகிரி வரை.
- **பயிற்சிகள்:** தோள்பட்டை உயரத்திற்கு முழு கேன் உயர்த்த; ஒரு துண்டு துண்டு மீது மென்மையான வெளிப்புற-சுழற்சி இசைக்குழு வேலை; ஒரு குச்சி மூலம் மென்மையான உள்நோக்கி சுழற்சி (எந்த சக்தியும் இல்லை); குறைந்த வரிசை; வெளிப்புற சுழற்சி மற்றும் கடத்தலுக்கான மென்மையான அழுத்தம் மற்றும் பிடிப்பு ஐசோமெட்ரிக்ஸ் சுமார் 6 வாரங்களில் இருந்து (உள்நோக்கி சுழற்சி ஐசோமெட்ரிக்ஸ் பின்னர் வரை நிறுத்தப்பட்டது). உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் மென்மையாக சேர்க்கலாம் **தாள நிலைப்படுத்தல்** கட்டுப்பாட்டை மறுபரிசீலனை செய்ய; இது எந்த வரைபடமும் இல்லாமல் கைகளால் செய்யப்படும் வேலை.

அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராக இருக்கும்போது: உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் (வழக்கமாக 6 முதல் 8 வாரங்களுக்குள்) எலும்புத் தொகுதி ஒன்றிணைந்திருப்பதை உறுதிப்படுத்தியுள்ளார்; உங்கள் சொந்த சக்தியின் கீழ் நீங்கள் நல்ல கட்டுப்பாட்டுடன் கையை நகர்த்த முடியும்; உங்கள் உதவி மற்றும் செயலற்ற இயக்கம் முழுமையானது அல்லது கிட்டத்தட்ட முழுமையானது மற்றும் வசதியானது; மற்றும் மென்மையான ஐசோமெட்ரிக்ஸ் பின்னர் வலி எரியலை ஏற்படுத்தாது. **ஒற்றுமை உறுதி செய்யப்படும் வரை வலுவூட்டல் தொடங்காது:** இது எலும்பு குணமடைவதன் மூலம் தடை செய்யப்படுகிறது, உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரால் உறுதிப்படுத்தப்படுகிறது, காலண்டரால் அல்ல.

கட்டம் III வலுவூட்டல் (வாரங்கள் 1015)

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் எலும்பு ஒன்றிணைந்திருப்பதை உறுதி செய்தவுடன், நீங்கள் **சுமை** தோள்பட்டை. வலுவூட்டல் இலகுவான பட்டைகள் மற்றும் இலகுவான எடைகளை ஆரம்பத்தில் பயன்படுத்துகிறது: அதிக மறு செய்கைகள் மற்றும் குறைந்த சுமைகள், படிப்படியாக கட்டிடம். **ஒரு நேரத்தில் ஒரு திசை** உள்நோக்கி சுழற்சி மற்றும் முன் தசை (subscapularis) வலுவூட்டல் இன்னும் கவனமாக மற்றும் பின்னர் அறிமுகப்படுத்தப்படுகிறது, ஏனெனில் அந்த தசை உங்கள் அறுவை சிகிச்சையின் போது சரி செய்யப்பட்டது.

- **கயிறு:** இல்லை; ஒரு திசையில் ஏற்றும் முன் கிட்டத்தட்ட முழு, வசதியான இயக்கம் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.
- **பயிற்சிகள்:** இலகுவான, அதிகரிக்கும் எடையுடன் முழு-கேன் தூக்குதல்; இலகுவான பைசெப்ஸ் சுருட்டைகள்; எதிர்ப்பு-பட்டை வரிசைகள்; முன் தசைக்கான சுவர்-அப்-பிளஸ் மற்றும் பின்புறம் முன்னோக்கி குத்துதல்; ஒரு குச்சியுடன் உள் சுழற்சி (மெதுவாக, முன் தசை குணமடைந்தவுடன் சுமார் 12 வாரத்திலிருந்து). சுமைகளை படிப்படியாக உருவாக்கி, தோள்பட்டை வலி அல்லது வீக்கம் ஏற்பட்டால் நிறுத்துங்கள்.

அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராக இருக்கும்போது: உங்கள் சொந்த சக்தியால் முழுமையான, வலி இல்லாத இயக்கம், நல்ல தோள்பட்டை-பட்டை கட்டுப்பாட்டுடன்; வலி அல்லது வீக்கம் இல்லை வலுவூட்டல் அமர்வுகளுக்குப் பிறகு; தோள்பட்டை உயரத்திற்கு கீழே வசதியான எதிர்ப்பு தூக்குதல்; மற்றும் உங்கள் வெளிப்புற-சுழற்சி வலிமை மற்ற பக்கத்தை நோக்கி வளர்ந்து வருகிறது.

கட்டம் IV செலவுகள் மற்றும் விளையாட்டிற்கு திரும்புதல் (வாரங்கள் 1620)

இந்த கட்டம் முழுமையாக வேலை செய்யும் தோள்பட்டை மற்றும் விளையாட்டு மற்றும் கனமான வேலைக்கு படிப்படியாக திரும்புவதற்கான பாலமாகும். நீங்கள் வென்ற வரம்பை நீங்கள் வைத்திருக்கிறீர்கள் மற்றும் ஓவர்ஹெட் உட்பட நம்பிக்கையுடன் அதைப் பயன்படுத்த வலிமை, சக்தி மற்றும் சகிப்புத்தன்மையை வளர்த்துக் கொள்கிறீர்கள். திரும்புதல்கள் திடீரென்று அல்ல, திடீரென்று; விளையாட்டுக்கு, அளவு மற்றும் தீவிரத்தை படிப்படியாக உருவாக்கும் ஒரு இடைவெளி திட்டம் மீண்டும் பாதுகாப்பான பாதையாகும்.

- **கயிறு:** இல்லை.
- **பயிற்சிகள்:** தோள்பட்டை உயரத்திற்குக் கீழே வலிமை நன்றாக இருக்கும்போது எடை அதிகரிக்கும் ஒரு ஒளி, மேல் முழு கேன் லிஃப்ட்; முற்போக்கான இசைக்குழு வரிசைகள்; விளையாட்டு மற்றும் வேலை-குறிப்பிட்ட கண்டிஷனிங் மற்றும், தாமதமாக கட்டத்தில், கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உயர் வேக (ப்ளையோமெட்ரிக்) பயிற்சிகள் பொருத்தமானவை.

முழங்கைகள் வெகு தொலைவில் பயணிப்பதைத் தவிர்த்து புஷ்-அப்கள் சேர்க்கப்படலாம்.

திரும்புவதற்கு தயாராக இருங்கள்: உங்கள் வெளிப்புற சுழற்சி வலிமை மற்ற பக்கத்திலிருந்து சுமார் 810 டிகிரிக்குள் உள்ளது மற்றும் உங்கள் ஒட்டுமொத்த சுழற்சி வலிமை சமமாக வளர்ந்து வருகிறது; அதிக சுமை கீழ் எதிர்வினை வீக்கம் இல்லாமல் முழு, வலி இல்லாத இயக்கம் உள்ளது; மற்றும் நீங்கள் உங்கள் விளையாட்டு அல்லது வேலைக்கு பணி-குறிப்பிட்ட சோதனைகளை கடந்து செல்கிறீர்கள்.

விளையாட்டுக்கு திரும்புவது பொதுவாக 20 வாரங்கள் ஆகும், மற்றும் தொடர்பு அல்லது மோதல் விளையாட்டுகள் பெரும்பாலும் சற்று தாமதமாக (சுமார் 5-6 மாதங்கள்), இந்த அளவுகோல்களை பூர்த்தி செய்தல் மற்றும் டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் உடற்கூறியல் நிபுணரின் அனுமதி அடிப்படையில், காலண்டர் மட்டும் அல்ல.

விளையாட்டு மற்றும் வேலைக்கு திரும்புதல்

உங்கள் திரும்புதல் அளவுகோல்களை அடிப்படையாகக் கொண்டதுஃ வலி இல்லாதது, போதுமான வரம்பு, வலிமை மற்றும் சகிப்புத்தன்மை, மற்றும் டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் உடற்கூறியல் நிபுணர் இருவரும் கையொப்பமிட்டது, காலண்டர் மூலம் மட்டும் தீர்மானிக்கப்படவில்லை. லேடார்ஜெட் திடமான எலும்பைப் பயன்படுத்துவதால், மீட்பு பொதுவாக மென்மையான திசு பழுது விட விரைவானது, ஆனால் **மென்மையான இயக்கத்தை விட கனமான எதையும் எலும்பு தொகுதி ஒன்றுபடும் வரை காத்திருக்க வேண்டும்** (சுமார் 68 வாரங்கள், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரால் உறுதிப்படுத்தப்பட்டது).

- 1015 வாரங்களில் மார்பு மட்டத்தில் லேசான செயல்பாடு திரும்பும்.
- ஏறக்குறைய 4 மாதங்களில் இருந்து தலைக்கு மேல் மற்றும் தூக்கி எறியும் செயல்பாடு.
- **விளையாட்டுக்கு திரும்புவது சராசரியாக 20 வாரங்கள் ஆகும்.** நீங்கள் வலிமை மற்றும் இயக்கம் அளவுகோல்களை பூர்த்தி செய்தவுடன், முழு தொடர்பு அல்லது மோதல் விளையாட்டு பெரும்பாலும் சுமார் 5-6 மாதங்கள் ஆகும்.

உங்கள் நெறிமுறை பிறகு

இந்த நெறிமுறை நடைமுறையின் பொது மீட்பு ஆலோசனையுடன் இணைந்து செயல்படுகிறது; **அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வலியை நிர்வகித்தல்** மற்றும் **காயம் பராமரிப்பு**.