

தோராயமாக பாதி, குறைந்தது ஆறு மாதங்கள் வரை அது முழு வலிமையை அணுகாது. அதனால்தான் இயக்கம் மற்றும் சுவை அனைத்தும் ஒரே நேரத்தில் அல்ல, படிப்படியாக மீண்டும் சேர்க்கப்படுகின்றன.

சாதாரண சிறிய மற்றும் நடுத்தர கண்ணீருக்காக, ஆரம்ப இயக்கத்திலிருந்து நீங்கள் பெறும் கூடுதல் வரம்பு தற்காலிகமானது, மேலும் ஒரு வருடத்திற்குள் ஆரம்பத்தில் தொடங்குவதற்கும் சிறிது பின்னர் தொடங்குவதற்கும் எந்த வித்தியாசமும் இல்லை. முதல் வாரங்களில் பொறுமை உங்களுக்கு நீண்ட காலத்திற்கு எதுவும் செலவாகாது, அது மிகவும் பலவீனமாக இருக்கும்போது சரிசெய்தலைப் பாதுகாக்கிறது.

உங்கள் தோள்பட்டைக்கு நீங்கள் செய்யக்கூடிய மிக பயனுள்ள விஷயம் **சீர்திருத்தத்தை முன்சூட்டியே பாதுகாத்தல்**. முதல் மூன்று முதல் ஆறு மாதங்களில் பெரும்பாலான மீண்டும் கண்ணீர் வருவது, ஆரம்ப கட்டுப்பாடுகளை பின்பற்றாத நோயாளிகளுக்கு மீண்டும் கண்ணீர் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். எந்தவொரு உடற்பயிற்சியையும் விட நெறிமுறையில் ஓட்டிக்கொள்வது முக்கியம்.

ரோட்டேட்டர் கஃப் பழுதுபார்ப்புகள் பெரும்பாலும் அதே அறுவை சிகிச்சையில் மற்ற நடைமுறைகளுடன் இணைக்கப்படுகின்றன: பொதுவாக ஒரு சுபாக்ரோமியல் டிகம்பிரெஷன், டிஸ்டல் கிளாவிக்கல் வெட்டுதல், பைசெப்சு டெனோடெசிஸ் அல்லது சூப்பர்ஸ்காப்புலர் நரம்பு வெளியீடு. **அது நடக்கும் போது, இந்த நெறிமுறை முழு மீட்பு நிர்வகிக்கிறது:** சரிசெய்யப்பட்ட இடுப்பு என்பது மிகவும் மெதுவாக குணமடையும் பகுதியாகும், அதன் காலவரிசை வேகத்தை அமைக்கிறது.

உங்கள் காலவரிசை சரிசெய்யப்பட்ட கண்ணீரின் அளவைப் பொறுத்தது. இதுவே வேகத்தை நிர்ணயிக்கும் மிகப்பெரிய விஷயம், ஏனென்றால் பெரிய கண்ணீர் மெதுவாக குணமடைகிறது மற்றும் மீண்டும் கிழிக்கும் வாய்ப்பு அதிகம். உங்கள் பழுது எந்தக் குழுவிற்குள் வருகிறது என்பதை டாக்டர் ஹிர்பாரா உங்களுக்குக் கூறுவார், மேலும் பக்கம் நிரலை இரண்டு தெளிவாக பெயரிடப்பட்ட தடங்களாகப் பிரிக்கிறது:

- **சிறிய / நடுத்தர கண்ணீர்ஃ** ஒன்று அல்லது இரண்டு தசைகள், நல்ல தரமான திசுக்கள்.
- **பெரிய / பாரிய கண்ணீர்ஃ** பெரிய கண்ணீர், இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தண்டுகள், அல்லது மோசமான திசு தரம். **நீண்ட காலமாக நடைபெற்றது மற்றும் மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் முன்னேறியது:** பாதுகாக்கப்பட்ட இயக்கம் நீண்ட காலமாக பராமரிக்கப்படுகிறது, செயலில் இயக்கம் பின்னர் மீண்டும் வருகிறது, மற்றும் வலுவூட்டல் தாமதமாகிறது.

நடைமுறை

உங்கள் சுழற்சி கட்டி பழுது arthroscopically செய்யப்படுகிறது (keyhole), அல்லது எப்போதாவது ஒரு சிறிய திறந்த வெட்டு மூலம். கிழிந்த இடுப்பு மீண்டும் மேல் கை எலும்பு மேல் அதன் எலும்பு கால்தடத்தில் இணைக்கப்படுகிறது, மற்றும் மறுவாழ்வு வேலை அது குணமடையும் போது அந்த மறு இணைப்பு பாதுகாக்க உள்ளது, பின்னர் படிப்படியாக முழு இயக்கம், வலிமை மற்றும் செயல்பாடு மீண்டும்.

உங்கள் ஸ்லிங் அணிந்து

நீங்கள் ஒரு **எளிய தோள்பட்டை ஸ்லிங்** டாக்டர் ஹிர்பாரா ஒரு எளிய கயிற்றைப் பயன்படுத்துகிறார் **ஓவ்வொரு** பெரிய மற்றும் பாரிய கண்ணீர் உட்பட cuff பழுது.

- 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 ஆதரித்தபடி தூங்குங்கள்.
- 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.

நீங்கள் ஸ்லிங்கைப் பயன்படுத்தும் போது உங்கள் நிலைப்பாட்டைக் கவனியுங்கள்: உங்கள் காதுகள், தோள்கள் மற்றும் இடுப்புகளை வரிசையில் வைத்திருங்கள் மற்றும் வீழ்ச்சியைத் தவிர்க்கவும். நல்ல நிலை உங்கள் முதுகைப் பாதுகாக்கிறது மற்றும் தோள்பட்டை கடினமடைவதைத் தடுக்க உதவுகிறது.

முக்கிய முன்னெச்சரிக்கைகள்

- செய் **இல்லை** தீவிரமாக தோள்பட்டை அதன் சொந்த சக்தி கீழ் சுமார் வரை நகர்த்த **6 வாரங்கள்** (பழுதுபார்ப்பு என்பது 4 வாரங்களில் சாதாரண வலிமையின் 20% மட்டுமே).
- செய் **இல்லை** கை அல்லது கை மூலம் எடையை உயர்த்த, தள்ள, இழுக்க, அல்லது தாங்க **6 வாரங்கள்**.
- செய் **இல்லை** நேராக முன்னோக்கி (நடுநிலை) நிலைக்கு அப்பால் கையை வெளியே சுழற்றவும்.
- **முன்னணி மஞ்சட் இடுப்பு (சப்ஸ்காப்புலரிஸ்) சரிசெய்யப்பட்டால்** சுமார் உள்ள செயலில் வெளிப்புற சுழற்சி வைத்து **30°** முதல் **12 வாரங்கள்** உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இது உங்களுக்கு பொருந்துமா என்று உங்களுக்குச் சொல்வார்.
- செய் **இல்லை** "காலியான-கேன்" (thumb-down) எழுப்புகிறது. எப்போதும்.
- செய் **இல்லை** உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் விரைவாகச் சென்று, திடீர் இழுவை அல்லது தள்ளலைத் தவிர்க்கவும்.
- முடிந்தால், **அழற்சி எதிர்ப்பு மாத்திரைகளை (NSAID கள்) தவிர்க்கவும்** முதல் ~ 12 வாரங்களுக்கு; அவை இடுப்பு குணமடைவதில் தலையிடக்கூடும். வலி நிவாரணத்தைப் பற்றி அறைகளுடன் சரிபார்க்கவும்.
- செய் **இல்லை** ஸ்லிங் தேவைப்படும் வரை வாகனம் ஓட்டுதல் (6 வாரங்கள்).

சிறிய / நடுத்தர கண்ணீர்

ஒரு கட்டம் ஒரு வார எண்ணிக்கையைக் கொடுக்கும்போது, இது உங்கள் நேரமாகும்.

சிறிய-நடுத்தர கண்ணீர் கட்டம் I: பாதுகாப்பு (வாரங்கள் 06)

முதல் ஆறு வாரங்கள் ஒரு விஷயத்தைப் பற்றியது: இரைப்பை எலும்பில் குணமடையத் தொடங்கும் போது பழுதுபார்ப்பைப் பாதுகாத்தல். நீங்கள் பகல்நேர ஆதரவுக்காக எளிய ஸ்லிங்கில் தங்கியிருக்கிறீர்கள், தூங்காமல் இருக்கிறீர்கள், வீக்கத்தை ஐஸ் மூலம் நிர்வகிக்கிறீர்கள், உங்கள் கை, மணிக்கட்டு, முழங்கை மற்றும் கழுத்து ஆகியவற்றை நகர்த்தும் மென்மையான பயிற்சிகளை செய்கிறீர்கள் **இல்லாமல்** உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் (அல்லது நீங்கள், உங்கள் நல்ல கையின் உதவியுடன்) மெதுவாக உங்கள் தோள்பட்டை நகர்த்துகிறார்; நீங்கள் முற்றிலும் நிதானமாக இருக்கிறீர்கள்.

- கயிறு:** பகல்நேர ஆதரவுக்கான எளிய கயிறு; கயிறுக்கு வெளியே தூக்கம்; உடற்பயிற்சி மற்றும் சுகாதாரத்திற்காக.
- அனுமதிக்கப்பட்ட நகர்வு:** உதவி மற்றும் செயலற்ற இயக்கம் மட்டுமே; உங்கள் சொந்த தோள்பட்டை சக்தி கீழ் எதுவும். உங்கள் நல்ல கை அல்லது ஒரு குச்சி வேலை செய்கிறது. உதவி முன்னோக்கி உயர்வு படிப்படியாக சுமார் நோக்கி உருவாக்க **90°** (அரை வழியில்) ஆரம்பத்தில், மற்றும் நேராக முன்னோக்கி (நடுநிலை) நிலை வரை மட்டுமே வெளிப்புற சுழற்சி உதவியது.
- பயிற்சிகள்:** பெண்டூல் ஊசலாட்டங்கள்; உதவியுடன் முன்னோக்கி தூக்குதல் படுத்துக்கொண்டிருக்கும்போது; கைகளை பக்கவாட்டாக வெளியே இழுத்தல்; உதவியுடன் வெளிப்புற சுழற்சி நடுநிலைக்கு; மென்மையான கை, மணிக்கட்டு மற்றும் முழங்கை இயக்கம்; தோள்பட்டை மற்றும் கழுத்து பயிற்சிகள்.

அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராக இருக்கும்போது: உங்கள் வலி எளிமையான வலி நிவாரணம் (சுமார் 3/10 அல்லது அதற்கும் குறைவானது) மூலம் நின்று கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது; உதவியுடன் முன்னோக்கி உயர்வு சுமார் **90°** வசதியாக; உதவியுடன் வெளிப்புற சுழற்சி நடுநிலை நிலையை வசதியாக அடைகிறது; உங்கள் காயம் எந்த அறிகுறிகளும் இல்லாமல் குணமடைந்துள்ளது; மற்றும் பழுது அதிக அழுத்தம் கொடுக்கப்பட்டதற்கான அறிகுறிகள் இல்லை.

சிறிய-நடுத்தர கண்ணீர் கட்டம் II: இயக்கத்தை மீட்டெடுப்பது (வாரங்கள் 6-12)

பழுதுபார்ப்பு குணமடைகிறது, ஆனால் இன்னும் பலவீனமாக உள்ளது, ஆறு வாரங்களில் சாதாரண வலிமையின் 20-30% மட்டுமே. எனவே இந்த கட்டம் இயக்கம், வலிமை அல்ல.

ஸ்லிங் இப்போது முடக்கப்பட்டுள்ளது. நீங்கள் உதவியுடன் இயக்கத்திலிருந்து உங்கள் சொந்த சக்தியின் கீழ் கையை நகர்த்துவதற்கு முன்னேறுகிறீர்கள், எளிதான நிலைகளில் தொடங்கி (படுத்து, அல்லது ஈர்ப்பு வெளியேற்றப்படும் ஒரு அட்டவணையில் சறுக்கி) மற்றும் செங்குத்தாக வளர்கிறது. லேசான தசை-செயல்படுத்தல் (ஐசோமெட்ரிக்) பயிற்சிகள் கட்டத்தின் பிற்பகுதியில் சேர்க்கப்படுகின்றன.

- **கயிறு:** (பெரும்பாலும் 46 வாரங்களில்)
- **அனுமதிக்கப்பட்ட நகர்வு:** முழு உதவி இயக்கம், சுமார் வாரம் 6 முதல் உங்கள் சொந்த சக்தியால் இயக்கத்தை உருவாக்குதல். **120°** அதற்கும் அப்பால்.
- **பயிற்சிகள்:** உதவியுடன் முன்னோக்கி தூக்குதல் படுத்து; உதவியுடன் வெளிப்புற சுழற்சி ஒரு குச்சியுடன்; உட்கார்ந்திருக்கும் அட்டவணை ஸ்லைடு; கதவு மீது புல்லி; மென்மையான ஐசோமெட்ரிக் (அழுத்து மற்றும் பிடி) வெளிப்புற சுழற்சி, உள் சுழற்சி மற்றும் கடத்தல் சுமார் 8 வாரங்களில்; தாமதமாக கட்டத்தில் குறுக்கு-உடல் நீட்சி (வாரம் 9 க்குப் பிறகு).

அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராக இருக்கும்போது: நீங்கள் குறைந்தது உங்கள் சொந்த சக்தி கீழ் முன்னோக்கி கை உயர்த்த முடியும் **115-120°** நல்ல கட்டுப்பாட்டுடன் (கழுதையின் தண்டுகளை உயர்த்தவோ அல்லது குலுக்கவோ இல்லை); உங்கள் உதவியுடன் / செயலற்ற இயக்கம் முழுமையானது அல்லது கிட்டத்தட்ட முழுமையானது மற்றும் வலி இல்லாதது; மென்மையான ஐசோமெட்ரிக்ஸ் வலி பின்னர் எரியாமல் பொறுத்துக்கொள்ளப்படுகிறது; மற்றும் வலி எதிர்ப்பு வேலை தொடங்குவதற்கு முன்பு சுமார் 2/10 க்கு மேல் இல்லை.

சிறிய-நடுத்தர கண்ணீர் கட்டம் III: வலுவூட்டல் (வாரங்கள் 1216)

எளிய பட்டைகள் மற்றும் இலகுவான எடைகளுடன் எதிர்ப்பு வேலை சுமார் 12 வாரங்களில் தொடங்குகிறது: அதிக மறுபடியும், குறைந்த சுமைகள். **ஒரு நேரத்தில் ஒரு விமானம்:** நீங்கள் ஒரு திசையில் மட்டுமே வலுவூட்டுகிறீர்கள், அந்த திசையில் கிட்டத்தட்ட முழுமையான, வசதியான இயக்கம் கிடைத்தவுடன். எப்போதும் கட்டைவிரலை மேலே கொண்டு தூக்குங்கள், கட்டைவிரலை கீழே வைக்காதீர்கள்.

- **கயிறு:** இல்லை; முழு இயக்கம் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.
- **பயிற்சிகள்:** தோள்பட்டை உயரத்தில் வட்டு வெளிப்புற சுழற்சி; ஒரு குச்சியுடன் உள் சுழற்சி; முழு கேன் உயர்வு; குறைந்த வரிசை (தோள்பட்டை கத்தி அமைப்பு); எதிர்ப்பு-பட்டை வரிசைகள்; தூக்க நீட்சி. **தாள நிலைப்படுத்தல்** 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 வலுவூட்டல் அமர்வுகளுக்குப் பிறகு; தோள்பட்டை தண்டு விமானத்தில் வசதியான எதிர்ப்பு தூக்குதல்; மற்றும் சுழற்சி வலிமை மற்ற பக்கத்தை நோக்கி (சுமார் 80% மென்மையான சோதனை; முழு வலிமை சோதனை மிகவும் பின்னர் வரை காத்திருக்கிறது).

சிறிய-நடுத்தர கண்ணீர் கட்டம் IV: விளையாட்டு மற்றும் வேலைக்கு திரும்புதல் (வாரங்கள் 1624)

இந்த கட்டம் முழுமையாக வேலை செய்யும் தோள்பட்டைக்கு பாலமாக உள்ளது, பின்னர் விளையாட்டு மற்றும் கனமான வேலைக்கு படிப்படியாக திரும்புதல். நீங்கள் வென்ற வரம்பை நீங்கள் வைத்திருக்கிறீர்கள், அதை நம்பிக்கையுடன் பயன்படுத்த வலிமை, சக்தி மற்றும் சகிப்புத்தன்மையை உருவாக்குகிறீர்கள். அடைதல், சுமத்தல், மேல்நோக்கி வேலை செய்தல். திரும்புதல்கள் திடீரென்று அல்ல, திடீரென்று; விளையாட்டுக்கு, அளவு மற்றும் தீவிரத்தை படிப்படியாக உருவாக்கும் ஒரு இடைவெளி திட்டம் படிப்படியாக பாதுகாப்பான பாதையாகும்.

- **கயிறு:** இல்லை.
- **பயிற்சிகள்:** ஒரு ஒளி, படிப்படியாக அதிகரிக்கும் எடையுடன் முழு கேன் தூக்குதல்; விளையாட்டு மற்றும் வேலை-குறிப்பிட்ட கண்டிஷனிங், படிப்படியான சுமை, மற்றும் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உயர் வேக (ப்ளையோமெட்ரிக்) பயிற்சிகள் கட்டத்தின் பிற்பகுதியில் பொருத்தமானவை.

திரும்புவதற்கு தயாராக இருங்கள்: உங்கள் சுழற்சி வலிமை குறைந்தது 85-90% மற்ற பக்க; நீங்கள் முழு, வலி இலவச இயக்கம் இல்லை எதிர்வினை வீக்கம் கனமான சுமை கீழ்; நீங்கள் உங்கள் விளையாட்டு அல்லது வேலை பணி-குறிப்பிட்ட சோதனைகள் கடந்து. **விளையாட்டு அல்லது கனமான வேலைக்கு திரும்புவது பொதுவாக 46 மாதங்கள் ஆகும்,** இந்த நிபந்தனைகளை பூர்த்தி செய்வதன் அடிப்படையில் மற்றும் டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளரின் அனுமதி, காலண்டர் மட்டும் அல்ல.

பெரிய / பாரிய கண்ணீர்

சில அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் இந்த குழுவில் முறையான சிகிச்சையை வேண்டுமென்றே தாமதப்படுத்துகிறார்கள்; டாக்டர் ஹிர்பாரா உங்களுக்குக் கொடுக்கும் குறிப்பிட்ட அறிவுறுத்தலைப் பின்பற்றுங்கள். **எளிய கயிறு,** எந்த கடத்தல் தலையணை, கூட பெரிய அல்லது பாரிய கண்ணீர்.

கட்டம் I: பாதுகாப்பு (வாரங்கள் 06)

சிறிய / நடுத்தர பாதையைப் பொறுத்தவரை, ஆனால் இயக்கம் கண்டிப்பாக பாதுகாக்கப்பட்டு மெதுவாக முன்னேறப்படுகிறது. உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் அல்லது நல்ல கை உங்களுக்காக தோளை நகர்த்துகிறது; நீங்கள் நிதானமாக இருக்கிறீர்கள். இந்த குழுவில், முறையான சிகிச்சை சில நேரங்களில் குணமடைய தாமதமாகும்.

- **கயிறு:** பகல்நேர ஆதரவுக்கான எளிய கயிறு; கயிறுக்கு வெளியே தூக்கம்; உடற்பயிற்சி மற்றும் சுகாதாரத்திற்காக.
- **அனுமதிக்கப்பட்ட நகர்வு:** டாக்டர் ஹிர்பாரா நிர்ணயித்த வரம்பு வரை பாதுகாக்கப்பட்ட செயலற்ற இயக்கம் மட்டுமே; பொதுவாக சிறிய / நடுத்தர பாதையை விட குறைவான வரம்பு.
- **பயிற்சிகள்:** ஊசலாட்டம்; இயக்கியபடி மென்மையான பாதுகாக்கப்பட்ட உதவி இயக்கம்; கை, மணிக்கட்டு மற்றும் முழங்கை இயக்கம்; தோள்பட்டை இடுப்பு அமைத்தல்.

அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராக இருக்கும்போது: உங்கள் வலி கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது; சரிசெய்தல் அதிக அழுத்தம் கொடுக்கப்பட்டதற்கான அறிகுறிகள் இல்லை; மற்றும் டாக்டர் ஹிர்பாரா உங்களை முன்னேற அனுமதிக்கிறார். (இந்த குழு தனிப்பயனாக்கப்பட்டுள்ளது; காலண்டரில் தனியாக முன்னேற வேண்டாம்).

கட்டம் II: இயக்கத்தை மீட்டெடுப்பது (வாரங்கள் 612)

ஆறாவது வாரத்தில் சுருள் அகற்றப்படுகிறது, ஆனால் உங்கள் சொந்த சக்தியின் கீழ் செயலில் இயக்கம் மீண்டும் அறிமுகப்படுத்தப்படுகிறது **பின்னர் தனித்தனியாக** சிறிய / நடுத்தர பாதையில், பழுது நீடிக்கும் பாதுகாக்க. எதிர்ப்பு cuff வேலை வேண்டுமென்றே பின்னுக்கு தள்ளப்படுகிறது.

- **கயிறு:** 6 வாரங்களில் தாய்ப்பாலில் இருந்து விடுபட்டவர்கள்.
- **அனுமதிக்கப்பட்ட நகர்வு:** உதவி இயக்கம் உங்கள் சொந்த சக்தியின் கீழ் இயக்கம் நோக்கி முன்னேறுகிறது **சிறிய/நடுத்தர பாதையை விட**; உங்கள் உடல்நல சிகிச்சையாளரால் நீங்கள் குணமடைவதை அடிப்படையாகக் கொண்டு சரியான நேரம் அமைக்கப்படுகிறது.
- **பயிற்சிகள்:** சிறிய / நடுத்தர கட்டம் II போன்ற அதே பயிற்சிகள் (உதவி முன்னோக்கி லிஃப்ட், உதவி வெளிப்புற சுழற்சி ஒரு குச்சி, அட்டவணை ஸ்லைடு, ஓவர்-டோர் புல்லி), ஆனால் மெதுவாக முன்னேறியது; எதிர்ப்பு கம்பள வேலை ஒத்திவைக்கப்படுகிறது.

அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராக இருக்கும்போது: உங்கள் சொந்த சக்தியின் கீழ் உங்கள் இயக்கம் சீராக மேம்படுகிறது; உதவியுடன் / செயலற்ற இயக்கம் முழுமையாக உள்ளது; நீங்கள் நல்ல தோள்பட்டை-பிளேட் கட்டுப்பாட்டைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்;

மற்றும் உங்கள் குழு திருப்தி அடைகிறது பழுதுபார்ப்பு சுமை தொடங்குவதற்கு போதுமானதாக உள்ளது.

கட்டம் III: வலுவூட்டல் (சுமார் வாரம் 16 முதல்)

வலுவூட்டல் என்பது **16 வது வாரத்திற்கு தாமதமானது** 12 வது வாரத்திற்கு பதிலாக, ஏனென்றால் பெரிய பழுதுபார்ப்பு முதிர்ச்சியடைய அதிக நேரம் தேவைப்படுகிறது. அங்கிருந்து, முன்னேற்றம் சிறிய / நடுத்தர வலுவூட்டல் கட்டத்தைப் போலவே உள்ளது: இலகுவான பட்டைகள் மற்றும் எடைகள், அதிக மறுபரிசீலனைகள், குறைந்த சுமைகள், ஒரு நேரத்தில் ஒரு விமானம், எப்போதும் கட்டைவிரல்.

- **கயிறு:** இல்லை; முழு இயக்கம் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.
- **பயிற்சிகள்:** சிறிய / நடுத்தர வலுவூட்டல் கட்டத்தைப் பொறுத்தவரை (பாண்ட் வெளிப்புற சுழற்சி, ஒரு குச்சியுடன் உள் சுழற்சி, முழு கேன் லிஃப்ட், குறைந்த வரிசை, பேண்ட் வரிசைகள், ஸ்லீப்பர் நீட்டிப்பு), பின்னர் தொடங்கியது மற்றும் படிப்படியாக கட்டமைக்கப்பட்டது. கட்டுப்பாடு மேம்படுவதால் ரிதம் ஸ்திரமயமாக்கல் (கைகள்-நிதானமாக-நிலையான பயிற்சிகள்) சேர்க்கப்படலாம்.

அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராக இருக்கும்போது: நீங்கள் முழுமையான, வலி இல்லாத இயக்கத்தை உங்கள் சொந்த சக்தியால் கொண்டிருக்கிறீர்கள்; வலி அல்லது வீக்கம் வலுவடைந்த பிறகு இல்லை; மற்றும் உங்கள் வலிமை மற்ற பக்கத்துடன் ஒப்பிடும்போது சமமாக வளர்ந்து வருகிறது.

கட்டம் IV: விளையாட்டு மற்றும் வேலைக்கு திரும்புதல் (6 மாதங்கள் முதல்)

விளையாட்டு மற்றும் கடின உழைப்புக்கு திரும்புவது **பின்னர்** பெரிய மற்றும் பாரிய கண்ணீர், வழக்கமாக **ஆறு மாதங்கள் அல்லது அதற்கு மேல், மற்றும் பெரும்பாலும் நீண்ட காலம்** சிறிய / நடுத்தர பாதையில் அதே கட்டம், அளவுகோல் அடிப்படையிலான அணுகுமுறை உள்ளது.

- **கயிறு:** இல்லை.
- **பயிற்சிகள்:** படிப்படியான சுமை மற்றும் விளையாட்டு அல்லது வேலை-குறிப்பிட்ட கண்டிஷனிங், படிப்படியாக கட்டப்பட்ட.

திரும்புவதற்கு தயாராக இருங்கள்: உங்கள் சுழற்சி வலிமை குறைந்தது **85%** மற்ற பக்கத்தில்; மற்றும் நீங்கள் முழு, வலி இல்லாத இயக்கம் மற்றும் சகிப்புத்தன்மை எந்த எதிர்வினை வீக்கம் சுமை கீழ். **ஆறு மாதங்கள் அல்லது அதற்கு மேல்**

எதிர்பார்க்கலாம் (பெரும்பாலும் நீண்ட காலம்) இந்த அளவுகோல்களை பூர்த்தி செய்வதன் அடிப்படையில் முடிவெடுப்பார்கள், காலண்டர் அல்ல.

விளையாட்டு மற்றும் வேலைக்கு திரும்புதல்

இதற்காக **ஒவ்வொரு** சரிசெய்தல், திரும்ப உள்ளது **அளவுகோல் அடிப்படையிலான** (வலி இல்லாத, போதுமான வரம்பு, வலிமை மற்றும் சகிப்புத்தன்மை கொண்ட) மற்றும் டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளர் இருவரும் கையெழுத்திட்டனர், காலண்டர் மூலம் மட்டும் தீர்மானிக்கப்படவில்லை.

- **சிறிய / நடுத்தர கண்ணீர்ஃ** சில வாரங்களுக்குள் அமர்ந்திருக்கும் வேலை; 12 முதல் 16 வாரங்களுக்குள் அதிகரிக்கும் வலிமை; **சுமார் 46 மாதங்களில் விளையாட்டு அல்லது கனமான வேலைக்கு திரும்புதல்.**
- **பெரிய / பாரிய கண்ணீர்ஃ 6 மாதங்கள் அல்லது அதற்கு மேல், அடிக்கடி நீண்ட காலம்,** மெதுவான மற்றும் மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் கட்டமைக்கப்படுகிறது.

ஓவர்ஹெட் மற்றும் வீசுதல் விளையாட்டுகளுக்கு, கட்டுப்பாடற்ற விளையாட்டிற்கு முன் ஒரு தரப்படுத்தப்பட்ட இடைவெளி திட்டத்தை முடிக்கவும். முழு (அதிகபட்ச) வலிமை சோதனை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு 912 மாதங்கள் வரை ஒத்திவைக்கப்படுகிறது.

உங்கள் ஆரம்பகால பயிற்சிகள்

இவை ஆரம்ப (பாதுகாப்பு) கட்டத்திற்கான மென்மையான பயிற்சிகள், வார்டில் தொடங்கி வீட்டிலும் தொடர்கின்றன, உங்கள் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்ட கையில் செய்யப்படுகின்றன **கயிற்றிலிருந்து வெளியே** மற்றும் உங்கள் தோள்பட்டை தசைகள் **தளர்வான** உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளரின் வழிகாட்டுதலின்படி அவற்றைத் தொடங்குங்கள், மேலும் கூர்மையான தோள்பட்டை வலியை ஏற்படுத்தும் எதையும் நிறுத்துங்கள். அவை மேலே உள்ள ஒவ்வொரு பாதையின் கட்டம் | க்கும் கீழே தோன்றும்.

உங்கள் நெறிமுறை பிறகு

இந்த நெறிமுறை நடைமுறையின் பொது மீட்பு ஆலோசனையுடன் இணைந்து செயல்படுகிறது; **அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வலியை நிர்வகித்தல்** மற்றும் **காயம் பராமரிப்பு** அறுவை சிகிச்சை தொடர்பாக, காண்க **சுழற்சி கைப்பிடி பழுதுபார்ப்பு**.