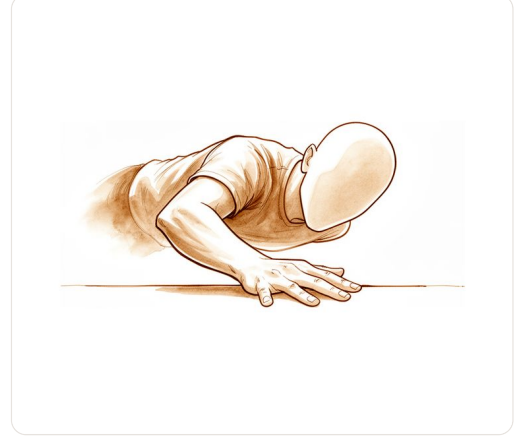


ஸ்காஃபோய்டு ஃபிக்சேஷன்

ஸ்காஃபோய்டு என்பது பலவீனமான இரத்த விநியோகத்துடன் மணிக்கட்டில் ஆழமாக ஒரு சிறிய படகு வடிவ எலும்பு ஆகும்; ஒரு ஸ்காஃபோய்டு இணைப்பு முறிவை ஒற்றை புதைக்கப்பட்ட தலை இல்லாத சுருக்க திருகுடன் ஒன்றாக வைத்திருக்கிறது, இதனால் அது குணமடையும்.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

இந்த நெறிமுறை ஒரு அறுவை சிகிச்சை பிறகு உங்கள் மீட்பு வழிகாட்டுகிறது **ஸ்காஃபோய்டு முறிவு** (கீழே உள்ள மணிக்கட்டில் உள்ள சிறிய படகு வடிவிலான எலும்பில் ஒரு முறிவு, புதைக்கப்பட்ட **தலையில்லாத சுருக்க திருகு** இது உங்கள் வீட்டு உடற்பயிற்சி திட்டத்துடன் தொடங்குகிறது, அதைத் தொடர்ந்து உங்கள் கை சிகிச்சையாளருக்காக எழுதப்பட்ட கட்டமைக்கப்பட்ட மருத்துவ நெறிமுறை. உங்கள் முதல் சிகிச்சை வருகைக்கு இந்த பக்கத்தை அல்லது அதன் PDF ஐ கொண்டு வாருங்கள், இதனால் உங்கள் மறுவாழ்வு ஒருங்கிணைந்ததாக இருக்கும். உங்கள் கை சிகிச்சையாளர் உங்கள் எலும்பு முறிவு, உங்கள் சரிசெய்தல் மற்றும் உங்கள் மீட்பு எவ்வாறு முன்னேறுகிறது என்பதைப் பொறுத்து திட்டத்தை சரிசெய்யலாம்.

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

ஸ்காஃபோய்டு என்பது மணிக்கட்டு தளத்தில் உள்ள ஒரு சிறிய எலும்பு ஆகும், இது இரண்டு வரிசை மணிக்கட்டு எலும்புகளை இணைக்கிறது. இது ஒரு அசாதாரண மற்றும் **பலவீனமான இரத்த சப்ளை** ஒரு ஸ்காஃபோய்டு எலும்பு முறிவு மெதுவாக குணமடைகிறது, மேலும், தனியாக விடப்பட்டால், சில நேரங்களில் இணைக்கத் தவறலாம் (ஒரு ஒற்றுமை இல்லாதது). ஒரு ஸ்காஃபோய்டு இணைப்பு இரண்டு எலும்பு துண்டுகளை உறுதியாக ஒன்றாகக் கொண்டுள்ளது **தலையில்லாத சுருக்க திருகு** எலும்புக்குள் முழுமையாக புதைக்கப்பட்டுள்ளது; உணர்வோ அல்லது அகற்றவோ எதுவும் இல்லை. திருகு எலும்பு முறிவை ஒன்றாக அழுத்துகிறது, இது குணமடைய உதவுகிறது மற்றும் ஒரு

பிளாஸ்டர் நடிப்பில் மட்டுமே சிகிச்சையளிக்கப்பட்ட எலும்பு முறிவை விட முழங்கை விரைவாக நகரத் தொடங்குகிறது. எலும்பு முறிவு பழையதாக இருந்தால் அல்லது இணைக்கப்படாவிட்டால், ஒரு சிறிய துண்டு **எலும்பு அறுவை சிகிச்சை** (பெரும்பாலும் அருகிலுள்ள முதுகெலும்பிலிருந்து எடுக்கப்படுகிறது) குணமடைய ஊக்குவிக்க சேர்க்கப்படலாம்; இது ஆரம்ப திட்டத்தை சற்று எச்சரிக்கையாக மாற்றக்கூடும்.

இந்த மீட்பு முறையின் முக்கிய யோசனை என்னவென்றால் எலும்பு மெதுவாக பிணைக்கப்படும் பொழுது ஸ்காஃபோய்டு மெதுவாக குணமடைவதால், **இந்த திட்டத்தில் உள்ள மைல்கர்கள் எலும்பு எவ்வாறு குணமடைகிறது என்பதன் மூலம் இயக்கப்படுகின்றன, காலண்டர் மூலம் மட்டும் அல்ல.** உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் பொதுவாக எக்ஸ்-ரே மற்றும் பெரும்பாலும் ஒரு சி. டி. ஸ்கேன் மூலம் எலும்பு முறிவு இணைந்திருப்பதை ("இணைப்பு") உறுதிப்படுத்துகிறார். கனமான சுமை மற்றும் விளையாட்டுக்கு உங்களை அனுமதிப்பதற்கு முன்பு. நீங்கள் எவ்வளவு விரைவாக முன்னேறுகிறீர்கள் என்பது எலும்பு முறிவின் வகை மற்றும் நிலையைப் பொறுத்தது (மெதுவாக குணமடையும் மேல் அல்லது "நெடுநிலை துவத்திற்கு" அருகில் ஒரு முறிவு, மற்றும் முந்தைய nonunion மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்கும்) மற்றும் எவ்வளவு நிலையானது என்பதைப் பொறுத்தது.

இயக்கம் கவனமாக படிப்படியாக திறக்கப்படுகிறது: விரல் மற்றும் கட்டைவிரல் இயக்கம் உடனடியாக; உங்கள் கை சிகிச்சையாளர் அதை அனுமதித்தவுடன் மென்மையான மணிக்கட்டு இயக்கம்; பின்னர் பிடிப்பு மற்றும் வலுவூட்டல் மட்டுமே **எலும்பு ஒன்றிணைந்த பிறகு** பழுதுபார்ப்பு தொடர்ந்து பல மாதங்களாக முதிர்ச்சியடைவதால், கனமான சுமை மற்றும் விளையாட்டு ஒரே நேரத்தில் இல்லாமல் படிப்படியாக மீண்டும் கட்டமைக்கப்படுகின்றன.

முன்னெச்சரிக்கைகள் மற்றும் வரம்புகள்

- உங்கள் அணிய **ஸ்பிளின்ட் அல்லது கில்ட்** டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் கை சிகிச்சை நிபுணர் எப்போது உடற்பயிற்சிக்காக வெளியே வர வேண்டும், எப்போது அதை நிறுத்தலாம் என்று சொல்வார்கள்.
- எலும்பு முறிவு ஒன்றிணைந்துள்ளதாகக் கூறப்படும் வரை, மார்பகத்தை இறுக்கமாகப் பிடிக்கவோ, தூக்கவோ, சுமக்கவோ அல்லது தள்ளவோ வேண்டாம்; எலும்பு இன்னும் குணமடையும் போது, ஸ்காஃபோய்டு மற்றும் ஸ்க்ரூவை அழுத்தி சுமக்கும்.
- தவிர்க்கவும் **மணிக்கட்டை முழுமையாக பின்னோக்கி வளைக்கும்படி கட்டாயப்படுத்துதல் (நீட்டிப்பு)** ஆரம்பத்தில் அதிகப்படியான இயக்கங்களைத் தவிர்க்கவும்; வரம்புக்குள் எளிதாக்குங்கள், அதன் முடிவைத் தள்ளாதீர்கள்.
- உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் எலும்பு இணைந்திருப்பதை உறுதிசெய்து உங்களை விடுவிக்கும் வரை தொடர்பு, மோதல் அல்லது சுமை தாங்கும் விளையாட்டுக்கு (அல்லது ஜிம் / எடைகள், புஷ்-அப்கள், ரேக்கெட் அல்லது குச்சி விளையாட்டு) திரும்ப வேண்டாம்; இது வழக்கமாக மாதங்கள், வாரங்கள் அல்ல.
- உங்கள் விரல்கள், கட்டைவிரல், முழங்கை மற்றும் தோள்பட்டை ஆகியவற்றை ஆரம்பத்தில் இருந்தே அசைவில் வைத்திருங்கள், இதனால் அவை இறுக்கமடையாது,

மேலும் மணிக்கட்டைப் பிடிப்பது, தூக்குவது அல்லது கட்டாயப்படுத்துவது ஆகியவை சம்பந்தப்படாத வரை, சௌகரியமான சாதாரண அன்றாட பணிகளுக்கு கையைப் பயன்படுத்துங்கள்.

- உங்களது அறுவை சிகிச்சைக்காக எலும்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சையையும் பயன்படுத்தியிருந்தால், மிகவும் எச்சரிக்கையான காலவரிசையை எதிர்பார்க்கலாம்; உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் மற்றும் கை சிகிச்சை நிபுணர் உங்களுக்கு வழங்கிய குறிப்பிட்ட திட்டத்தை பின்பற்றவும்.

காயம், வீக்கம் மற்றும் வடுக்கள் மேலாண்மை, நடைமுறையில் பார்க்க [காயம் பராமரிப்பு](#) வழிகாட்டல்.

உங்கள் பயிற்சிகள்

இவை உங்கள் கையேட்டில் உள்ள பயிற்சிகள். டாக்டர் ஹிர்பரா மற்றும் உங்கள் கை சிகிச்சை நிபுணரின் வழிகாட்டுதலின்படி மட்டுமே அவற்றைத் தொடங்குங்கள், உங்களுக்கு கொடுக்கப்பட்ட வரம்புகள் மற்றும் வரம்புகளுக்குள் இருங்கள். ஆரம்ப பயிற்சிகள் **விரல்கள், கட்டைவிரல் மற்றும் முதுகெலும்புகள்** குணப்படுத்தும் scaphoid தொந்தரவு இல்லாமல், மற்றும் மென்மையான மணிக்கட்டு இயக்கம் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது **உங்கள் சிகிச்சையாளர் அதை அனுமதித்தவுடன் மட்டுமே**. பிடியை வலுப்படுத்துவது ஒரு **பிற்பகுதி** கையில் கூர்மையான வலியை ஏற்படுத்தும் எதையும் நிறுத்திவிட்டு, உங்கள் சிகிச்சையாளரிடம் தெரிவிக்கவும்.

உங்கள் மருத்துவ நெறிமுறை

இந்த பக்கத்தின் மீதமுள்ள பகுதி ஒரு தலையில்லாத சுருக்க திருகுடன் ஸ்காஃபோய்டு பத்திரப்படுத்தலுக்குப் பிறகு மறுவாழ்வுக்கான படிநிலை மருத்துவ நெறிமுறை ஆகும். இந்த பிரிவு நோயாளியின் கை சிகிச்சையாளருக்கு வழங்கப்பட வேண்டும், மேலும் ஒவ்வொரு கட்டமும் என்ன நடக்கிறது என்பதற்கான எளிய ஆங்கில விளக்கத்துடன் தொடங்குகிறது. ஸ்காஃபோய்டு மெதுவாக குணமடைகிறது, ஏனெனில் அதன் மெல்லிய பின்னோக்கி இரத்த விநியோகம், எனவே முன்னேற்றம் **தொழிற்சங்க வாயிலுள்ள** மற்றும் **உறுதிப்படுத்தல்- மற்றும் உடைப்பு சார்ந்த**: ஒரு நிலையான கடுமையான இடுப்பு எலும்பு முறிவின் இறுக்கமான திருகு உறுதிப்படுத்தல் முன்சூட்டியே பாதுகாக்கப்பட்ட மணிக்கட்டு இயக்கத்தை அனுமதிக்கிறது, அதேசமயம் அருகிலுள்ள துருவ முறிவுகள், நோன்யூனியன்ஸ் மற்றும் எலும்பு செருகப்பட்ட வழக்குகள் மிகவும் பழமைவாத போக்கை உத்தரவாதம் செய்கின்றன.

சிகிச்சைக்கு முன்னர், அறுவை சிகிச்சை அறிக்கை மற்றும் கடந்தகால மருத்துவ வரலாற்றை சரிபார்த்து, எலும்பு உடைப்பு வடிவத்தைப் பற்றி சிகிச்சையளிக்கும் அறுவை சிகிச்சையாளருடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள் (வால் vs அருகிலுள்ள துருவங்கள்), எலும்பு உடைப்பு கடுமையானதா அல்லது இணைக்கப்படாததா, எலும்பு மாற்று சிகிச்சை பயன்படுத்தப்பட்டதா, உறுதிப்படுத்தல் மற்றும் திட்டமிடப்பட்ட இமேஜிங் மைல்கல்

ஆகியவற்றின் நிலைத்தன்மை. கை சிகிச்சையாளர் தனிப்பட்ட எலும்பு முறிவு மற்றும் உறுதிப்படுத்தலுக்கான திட்டத்தை பின்பற்றுகிறார். கீழே உள்ள நேரங்கள் நிலையான, திருகு-சரிசெய்யப்பட்ட கடுமையான இடுப்பு எலும்பு முறிவுக்கான வழிகாட்டிகள்; மிகவும் எச்சரிக்கையான முன்னேற்றம் அருகிலுள்ள துருவங்கள், இணைக்கப்படாத மற்றும் எலும்பு மாற்று சிகிச்சைகளுக்கு பொருந்தும்.

கட்டம் I - பாதுகாக்கப்பட்ட ஆரம்ப இயக்கம் (0 முதல் 2 வாரங்கள் வரை)

முதல் இரண்டு வாரங்கள் காயம் மற்றும் உறுதிப்படுத்தலைப் பாதுகாக்கிறது, அதே நேரத்தில் கையை நகர்த்தக்கூடியதாக வைத்திருக்கிறது. மணிக்கட்டு ஒரு ஸ்பிளின்ட் அல்லது குறுகிய நடிப்பில் உள்ளது; விரல்கள், கட்டைவிரல் மற்றும் முதுகெலும்புகள் முதல் நாளிலிருந்து சுதந்திரமாக நகர்கின்றன. முறையான சிகிச்சை தொடங்கும் போது காயம் ஆய்வு பொதுவாக இரண்டு வாரங்களுக்குள் நடைபெறுகிறது.

உங்கள் கை சிகிச்சையாளருக்கு:

கல்வி மற்றும் முன்னெச்சரிக்கைகள் - அறுவை சிகிச்சை நிபுணரின் அறிவுறுத்தல்களின்படி ஒரு மணிக்கட்டு ஸ்பிளெண்டில் அல்லது குறுகிய வார்ப்பில் அசைவில்லாமல் வைக்கவும்; உலர வைத்திருக்கவும்; அகற்றப்பட்ட பிறகு மட்டுமே - முழு, உடனடி செயலில் **விரல், கட்டைவிரல், முழங்கை மற்றும் தோள்பட்டை ROM** விறைப்புத்தன்மையை தடுக்க - **பிடிப்பது, தூக்குவது, எடை தாங்குவது அல்லது தள்ளுவது இல்லை** மணிக்கட்டு வழியாக - கட்டாய/இறுதி வரம்பு மணிக்கட்டு நீட்டிப்பைத் தவிர்க்கவும்

நிர்வாகம் - காயம்: பரிந்துரைப்படி அறுவை சிகிச்சை பாண்டேஜ்கள்; தொற்றுநோய்க்கான கண்காணிப்பு; காயம் ஆய்வு ~ 2 வாரங்கள் - வீக்கம்: உயர்வு, மென்மையான கை பம்பு, தேவைக்கேற்ப பனி - உடற்பயிற்சிகள்: சுறுசுறுப்பான விரல் / கட்டைவிரல் கலப்பு வளைவு-நீட்டிப்பு; கட்டைவிரல் எதிர்ப்பு; மென்மையான முதுகெலும்பு முதுகெலும்பு முதுகெலும்பு; தோள்பட்டை மற்றும் முழங்கை ROM

முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள் - காயம் குணமடைந்தது/சுகமடைகிறது; வலி குணமடைகிறது; மணிக்கட்டு இயக்கத்தைத் தொடங்க அறுவை சிகிச்சையாளர் அனுமதி

கட்டம் II - பாதுகாக்கப்பட்ட மணிக்கட்டு அணிதிரட்டல் (வாரங்கள் 2 முதல் 8, தொழிற்சங்க வாயில்)

ஏறக்குறைய இரண்டு வாரங்களில் (நிலையான, ஸ்க்ரூ-இணைக்கப்பட்ட கடுமையான இடுப்பு எலும்பு முறிவு) மென்மையான செயலில் உள்ள மணிக்கட்டு இயக்கம் ஸ்க்ரூவின் பாதுகாப்பின் கீழ் வசதியான, வலி இல்லாத வரம்பிற்குள் அறிமுகப்படுத்தப்படுகிறது. வரம்பு படிப்படியாக முன்னேறியது; இறுதி வரம்பு நீட்டிப்பு மற்றும் ஏதேனும் சுவைகள் இன்னும் தடுக்கப்படுகின்றன. அருகிலுள்ள துருவ, இணைக்கப்படாத மற்றும் எலும்பு-இணைக்கப்பட்ட உறுதிப்படுத்தல்கள் நீண்ட காலமாக பாதுகாப்பான அசைவில் வைக்கப்படுகின்றன, பின்னர் அறுவை சிகிச்சையாளரின் வழிகாட்டுதலின் கீழ் இயக்கப்படுகின்றன.

உங்கள் கை சிகிச்சையாளருக்கு:

மதிப்பீடுகள் - சுறுசுறுப்பான மணிக்கட்டு ROM, வலி, வீக்கம்; காயம்/சுறுசுறுப்பு ஆய்வு; இமேஜிங் மற்றும் தொழிற்சங்க நிலை குறித்து அறுவை சிகிச்சையாளருடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்

கல்வி மற்றும் முன்னெச்சரிக்கைகள் - தொடங்கு மென்மையான செயலில் உள்ள மணிக்கட்டு வளைவு-நீட்டிப்பு மற்றும் ரேடியல்-அல்னார் விலகல் வலி இல்லாத வரம்பில்; முன்னேற்ற வரம்பு படிப்படியாக - தவிர்க்கவும் **இறுதி வரம்பு / கட்டாய மணிக்கட்டு நீட்டிப்பு** மற்றும் சுமைகளை தவிர்க்கவும் - **பிடியை வலுப்படுத்துதல் இல்லை, எடை தாங்கி இல்லை, எதிர்ப்பு வேலை இல்லை** சங்கம் உறுதி செய்யப்படும் வரை - முழு டிஜிட்டல் மற்றும் முன்கை ROM தொடர; வடுக்கள் சிகிச்சை ஒருமுறை குணமடைந்த தொடங்க

நிர்வாகம் - உடற்பயிற்சிகள்ஃ சுறுசுறுப்பான மற்றும் சுறுசுறுப்பான உதவியுடன் மணிக்கட்டு ROM; விரல் / கட்டைவிரல் / முதுகெலும்பு ROM ஐத் தொடரவும்; வீக்கம் மற்றும் வடுக்கள் மேலாண்மை - இந்த கட்டத்தின் ஆரம்பத்தில் பரிந்துரைக்கப்பட்டால் உடற்பயிற்சிகளுக்கு இடையில் ஸ்பிளின்ட்; அறுவை சிகிச்சை நிர்வகிக்கப்படும்

முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள் - ரேடியோகிராஃபிக் யூனியன் (பெரும்பாலும் CT-ஆல் உறுதிப்படுத்தப்பட்டது) அறுவை சிகிச்சை நிபுணரால் உறுதிப்படுத்தப்பட்டது; வசதியான, கட்டுப்படுத்தப்பட்ட மணிக்கட்டு ROM; குறைந்தபட்ச வலி. எந்தவொரு வலுவூட்டலும் தொடங்குவதற்கு முன் தேவைப்படும் அனைத்து அளவுகோல்களும்.

கட்டம் III - வலுவூட்டல் மற்றும் திரும்புதல் (உறுதிப்படுத்தப்பட்ட ஒன்றியத்திற்குப் பிறகு)

அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் எலும்பு முறிவு ஒன்றிணைந்ததை உறுதி செய்தவுடன் (வழக்கமாக 8 முதல் 12 வாரங்கள் வரை கடுமையான இடுப்பு முறிவு, மற்றும் **பின்னர் அருகில் உள்ள துருவ முறிவுகள் மற்றும் nonunions**), வலுவூட்டல் தொடங்குகிறது மற்றும் படிப்படியாக கட்டமைக்கப்படுகிறதுஃ முதலில் பிடியுதல் மற்றும் புட்டி வேலை, பின்னர் படிப்படியாக எதிர்க்கப்பட்ட மணிக்கட்டு மற்றும் முன்கை வலுவூட்டல், பின்னர் சுமை மற்றும் விளையாட்டு-குறிப்பிட்ட வேலை. தொடர்பு, மோதல் மற்றும் சுமை தாங்கும் விளையாட்டுக்கு திரும்புவது அளவுகோல் அடிப்படையிலானது மற்றும் தொழிற்சங்க வாயில், பொதுவாக சுமார் மூன்று முதல் நான்கு மாதங்களுக்கு முன்பு அல்ல, பெரும்பாலும் அதிக ஆபத்துள்ள எலும்பு முறிவுகளுக்கு பின்னர்.

உங்கள் கை சிகிச்சையாளருக்கு:

மதிப்பீடுகள் - பிடிப்பு மற்றும் பிஞ்சு வலிமை மற்ற பக்கத்துடன் ஒப்பிடும்போது; மணிக்கட்டு ROM; சுமைக்கு வலி / வீக்கம் பதில்; செயல்பாட்டு மற்றும் விளையாட்டு / வேலை-குறிப்பிட்ட சோதனைகள் பொருத்தமானவை

கல்வி மற்றும் முன்னெச்சரிக்கைகள் - தொடங்கு பிடிப்பு மற்றும் புட்டி வலுவூட்டல் அறுவை சிகிச்சையாளர் உறுதிப்படுத்திய பின்னர் மட்டுமே; முன்னேற்றம் சுமை படிப்படியாக - சேர்க்கவும் **முதுகெலும்பு மற்றும் முதுகெலும்பு படிப்படியாக வலுவடைகிறது** பின்னர் தரப்படுத்தப்பட்ட சுமை மற்றும் மூடிய சங்கிலி வேலை - திரும்புதல் தொடர்பு / மோதல் / சுமை தாங்கி விளையாட்டு ஒரு தொழிற்சங்கம் மற்றும்

அளவுகோல் அடிப்படையிலான, வழக்கமாக 3-4 மாதங்களுக்கு முன் மற்றும் பின்னர் proximal-pole/nonunion க்கு; அறுவை சிகிச்சை இயக்குநரின் வழிகாட்டுதலின் பேரில் விளையாட்டு வீரர்களில் ஆரம்பகால மேற்பார்வையிடப்பட்ட திரும்புவதற்கு ஒரு பாதுகாப்பு அடுக்கு அல்லது நடிகரைப் பயன்படுத்தலாம்

நிர்வாகம் - உடற்பயிற்சிகள்ஃ படிப்படியான பிடிப்பு/கட்டி → எதிர்க்கப்பட்ட மணிக்கட்டு மற்றும் முதுகெலும்பு வலுவூட்டல் (பெண்ட் → லேசான எடைகள்) → சுமை மற்றும் விளையாட்டு-குறிப்பிட்ட பயிற்சிகள்; மீதமுள்ள இயக்கம் வேலைகளைத் தொடரவும் - வலிமை கிட்டத்தட்ட சமச்சீரற்றது மற்றும் செயல்பாட்டின் பொருத்தமான மீட்பு அடையப்பட்டவுடன் வெளியேற்றத்தை கருத்தில் கொள்ளுங்கள் - மீட்பு மட்டங்கள், வலி நீடித்தால், அல்லது இணைப்பு சந்தேகம் இருந்தால் சிகிச்சையளிக்கும் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரிடம் திரும்பவும் (தாமதமான இணைப்பு / இணைப்பு இல்லாதது அல்லது AVN ஐ கருத்தில் கொள்ளுங்கள்)

விளையாட்டுக்கு திரும்புவதற்கான அளவுகோல்கள் - அறுவை சிகிச்சையாளரால் உறுதிப்படுத்தப்பட்ட இணைப்பு; முழு வலியற்ற ROM; கிட்டத்தட்ட சமச்சீர் பிடியின் வலிமை; வலி இல்லாத விளையாட்டு-குறிப்பிட்ட சுமை மற்றும் கட்டுப்பாடு

வேலை மற்றும் செயற்பாட்டிற்கு திரும்புதல்

அலுவலகம் மற்றும் பிற இலகுவான, கையேடு அல்லாத வேலைகள் பெரும்பாலும் ஆரம்பத்தில் சாத்தியமாகும், சில நேரங்களில் முதல் வாரம் அல்லது இரண்டு நாட்களுக்குள் மாற்றியமைக்கப்பட்ட கடமைகளில்; கனமான கையேடு வேலைகள் முறிவு ஒன்றிணைந்து பின்னர் படிப்படியாக கட்டமைக்கப்படும் வரை காத்திருக்கின்றன.

ஏனெனில் நீங்கள் பாதுகாப்பாக கார் கட்டுப்படுத்த முடியும் வேண்டும், செய்ய **இல்லை** நீங்கள் சக்கரத்தின் பாதுகாப்பான கட்டுப்பாட்டைத் தடுக்கும் ஒரு கட்டி அல்லது ஸ்பிளெண்டில் இருக்கும்போது வாகனம் ஓட்டுங்கள், அல்லது மணிக்கட்டு பாதுகாப்பாக ஓட்டவும் பிடிக்கவும் முடியாது. நீங்கள் கட்டுப்படுத்தும் கட்டிக்கு வெளியே வந்தவுடன் வாகனம் ஓட்டுவது தொடர்கிறது, மேலும் உங்கள் மதிப்பாய்வில் உறுதிப்படுத்தப்பட்டபடி காரை நம்பிக்கையுடனும் பாதுகாப்பாகவும் கட்டுப்படுத்த முடியும். ஆரம்ப வாரங்களில் போக்குவரத்து உதவிக்கு திட்டமிடுங்கள்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் எலும்பு ஒன்றிணைந்திருப்பதை உறுதி செய்யும் வரை மணிக்கட்டு வழியாக சுமை (கடினமாகப் பிடித்தல், தூக்குதல், தள்ளுதல், அழுத்துதல் மற்றும் இழுத்தல்) காத்திருக்கிறது, பின்னர் படிப்படியாக கட்டமைக்கப்படுகிறது. **தொடர்பு, மோதல் மற்றும் சுமை தாங்கி விளையாட்டிற்கு திரும்புவது தொழிற்சங்க வாயிலானது**, பொதுவாக மூன்று முதல் நான்கு மாதங்களுக்கு முன்னர் அல்ல, பெரும்பாலும் பின்னர் அருகிலுள்ள துருவ முறிவுகள் மற்றும் nonunions. இது உறுதிப்படுத்தப்பட்ட குணமடைதல் மற்றும் முழு வலி இல்லாத இயக்கம் மற்றும் போதுமான, சமச்சீர் பிடியின் வலிமையை மீட்டெடுப்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டது, டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் கை சிகிச்சையாளர், காலண்டர் மூலம் மட்டும் அல்ல.

உங்கள் நெறிமுறை பிறகு

இந்த நெறிமுறை நடைமுறையின் பொதுவான மீட்பு ஆலோசனையுடன் இணைந்து செயல்படுகிறது: [அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வலியை நிர்வகித்தல், காயம் பராமரிப்பு](#) மற்றும் [வடு மேலாண்மை](#)மேலே உள்ள படிப்படியான திட்டம் ஸ்காஃபோய்டு பிணைப்புக்குப் பிறகு வெளியிடப்பட்ட மறுவாழ்வு வழிகாட்டுதல்களை பிரதிபலிக்கிறது, மேலும் உங்கள் எலும்பு முறிவு, உங்கள் பிணைப்பு மற்றும் உங்கள் மணிக்கட்டு எவ்வாறு குணமடைகிறது என்பதைப் பொறுத்து உங்கள் தற்போதைய மீட்பு டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் கை சிகிச்சையாளரால் தனித்தனியாக வழிநடத்தப்படுகிறது.