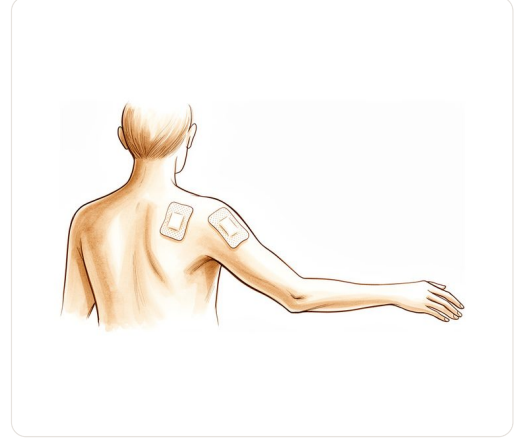


# தோள்பட்டை ஆர்த்ரோஸ்கோபி

கீஹோல் (ஆர்த்ரோஸ்கோபிக்) தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஆரம்ப இலவச இயக்கம்.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

மேட்டர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்ஹாம்ப்ள்டனில் டாக்டர் கீரன் ஹிர்பாராவுடன் ஒரு எளிய அல்லது கண்டறியும் தோள்பட்டை ஆர்த்ரோஸ்கோபியாவுக்குப் பிறகு இந்த நெறிமுறை மறுவாழ்வை உள்ளடக்கியதுஃ கீஹோல் அறுவை சிகிச்சை, இதில் மூட்டு ஆய்வு செய்யப்பட்டது, கழுவப்பட்டது அல்லது சுத்தம் செய்யப்பட்டது (டிப்ரிட்), எதுவும் சரி செய்யப்படவில்லை. எந்தவொரு பழுதுபார்ப்பையும் பாதுகாக்கத் தேவையில்லை என்பதால், இது மீட்க விரைவான தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைகளில் ஒன்றாகும்ஃ நோக்கம் ஆரம்பகால இயக்கம் மற்றும் இயல்பான வாழ்க்கைக்கு விரைவாக திரும்புதல். உங்கள் முதல் உடற்கூறியல் சிகிச்சை வருகைக்கு இந்த பக்கத்தை அல்லது அதன் PDF ஐ எடுத்துச் செல்லுங்கள், இதனால் உங்கள் மறுவாழ்வு ஒருங்கிணைக்கப்படுகிறது.

**ஆர்த்ரோஸ்கோபியில் எந்த பழுதுபார்ப்பும் இல்லாதபோது இந்த நெறிமுறை பொருந்தும்ஃ டிப்ரிட்மென்ட், வாஷ்அவுட் அல்லது கண்டறியும் மதிப்பீடு மட்டுமே.** உங்கள் ஆர்த்ரோஸ்கோபியின் போது ஏதாவது சரிசெய்யப்பட்டால், அழுத்தம் குறைக்கப்பட்டால் அல்லது உறுதிப்படுத்தப்பட்டால், அதற்கு பதிலாக அந்த நடைமுறைக்கான நெறிமுறையைப் பின்பற்றவும்ஃ **ரோட்டேட்டர் கஃப்ட் பழுதுபார்க்கும் நெறிமுறை** உங்கள் சுழற்சி கட்டி சரிசெய்யப்பட்டால். என்ன செய்யப்பட்டது என்று உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை குறிப்பைச் சரிபார்க்கவும் அல்லது முன்னேறுவதற்கு முன் அறைகளைக் கேளுங்கள்.

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

சரிசெய்யப்படாத ஒரு ஆர்த்ரோஸ்கோபிக்குப் பிறகு தோள்பட்டைக்குள் பாதுகாக்க வேண்டிய எதுவும் இல்லை, எனவே கடுமையான இயக்கக் கட்டுப்பாடுகள் இல்லை; உங்கள் தோள்பட்டை ஆரம்பத்தில் நகர்த்தப்பட்டு, காலண்டரில் அல்ல, வசதியாக முன்னேறியது. ஒரு ஸ்லிங் வசதிக்காக மட்டுமே வழங்கப்படுகிறதுஃ பெரும்பாலான மக்கள் அதை முதல் நாள் அல்லது இரண்டு நாட்களுக்குப் பயன்படுத்துகிறார்கள், முதல் வாரத்திற்குள் அது முற்றிலும் இல்லை. நீங்கள் ஸ்லிங் அணிந்திருக்கும்போது வாகனம் ஓட்ட வேண்டாம்.

ஒரு பார்வையில் பயணம்:

- கட்டம் I ஆரம்ப நகர்வு மற்றும் குடியேற்றம் சுமார் முதல் இரண்டு வாரங்கள்
- கட்டம் II முழு இயக்கத்தையும் தொடக்க வலிமையையும் மீட்டெடுப்பது வாரம் 26
- கட்டம் III முழு செயல்பாட்டுக்கு திரும்புதல் 6வது வாரம் முதல்

பெரும்பாலான மக்கள் ஒரு சில நாட்களுக்கு ஒரு வாரத்திற்குள் மேசை அடிப்படையிலான வேலைக்குத் திரும்புகிறார்கள், வலி தீர்ந்தவுடன் ஒன்று முதல் மூன்று வாரங்களுக்குள் வாகனம் ஓட்டுவதற்குத் திரும்புகிறார்கள், மேலும் அவர்கள் காரை கட்டுப்படுத்துவதில் நம்பிக்கையுடன் இருக்கிறார்கள். கனமான கையேடு வேலை மற்றும் விளையாட்டு பொதுவாக நீண்ட நேரம் எடுக்கும், பொதுவாக தோளில் உள்ள கோரிக்கைகளைப் பொறுத்து ஆறு முதல் பன்னிரண்டு வாரங்கள் வரை. தோள்பட்டை பெரும்பாலும் சில வாரங்களுக்கு லேசாக வலிக்கிறது, அதே நேரத்தில் மூட்டு அமைகிறது; இது இயல்பானது மற்றும் இயக்கம் மற்றும் வலிமை திரும்பும்போது மேம்படுகிறது.

## கட்டம் I ஆரம்பகால நகர்வு மற்றும் குடியேற்றம் (வாரம் 02)

முதல் இரண்டு வாரங்கள் தோள்பட்டை அசைந்து கொண்டே இருக்க அனுமதிப்பது பற்றியது. இது ஆறுதலுக்கு உதவும்போது (வழக்கமாக முதல் நாள் அல்லது இரண்டு) மட்டுமே ஸ்லிங்கைப் பயன்படுத்தவும், முடிந்தவரை அதைத் தவிர்க்கவும்; நீங்கள் அதில் தூங்கத் தேவையில்லை. தொடக்கத்தில் இருந்து உங்கள் கை, மணிக்கட்டு மற்றும் முழங்கைகளை சுதந்திரமாக நகர்த்தவும், சாப்பிடுவது, கழுவுவது மற்றும் உடை அணிவது போன்ற இலகுவான அன்றாட பணிகளுக்கு கையைப் பயன்படுத்தவும். மென்மையான தோள்பட்டை இயக்கம் உடனடியாகத் தொடங்குகிறதுஃ பதக்க பயிற்சிகள் மற்றும் உதவி இயக்கங்கள் தோள்பட்டை அனுமதிக்கும் போது செயலில் இயக்கத்திற்கு முன்னேறுகின்றன. பனி மற்றும் எளிய வலி நிவாரணங்கள் பயிற்சிகளை வசதியாக வைத்திருக்க உதவுகின்றன. உங்கள் காயங்கள் நீர்ப்புகாவை விட தெறிப்பு-ஆதாரம்; நீங்கள் முடிந்த இடங்களில் அவற்றை உலர்ந்ததாக வைத்திருங்கள், அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு பத்து முதல் பன்னிரண்டு நாட்களுக்கு அவை அகற்றப்படலாம்.

**உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:**

## இலக்குகள்

- வலி மற்றும் வீக்கத்தை குறைக்க
- இயக்கத்தின் ஆரம்ப வரம்பு, சகிப்புத்தன்மையுடன் உதவியிலிருந்து செயலில் முன்னேறுகிறது
- இலகுவான அன்றாட வாழ்க்கை நடவடிக்கைகளுடன் சுதந்திரம்
- முதல் சில நாட்களில் கயிற்றில் இருந்து விடுபடுங்கள்

## நிர்வாகம்

- ஆறுதலுக்காக மட்டுமே ஸ்லிங்ஸ் முதல் நாட்களில் தாய்ப்பால் கொடுப்பதை ஊக்குவிக்கவும், முதல் ஒன்று முதல் இரண்டு வாரங்களுக்குள் நிறுத்தவும்
- ஊசலாட்ட பயிற்சிகள்; செயலில் உதவியுடன் இயக்க வரம்பு (பல்லி, தண்டு அல்லது குச்சி) அனுமதிக்கப்பட்ட அனைத்து விமானங்களிலும் செயலில் இயக்க வரம்புக்கு முன்னேறுகிறது
- கை, மணிக்கட்டு மற்றும் முழங்கைகளின் இலவச இயக்கம்; பிடிப்பு வேலை வசதியாக உள்ளது
- ஸ்கேபுலர் அமைத்தல் மற்றும் தோரணை வேலை
- மென்மையான ரோட்டேட்டர் மஞ்ச் மற்றும் டெல்டோயிட் ஐசோமெட்ரிக்ஸ் வசதியை அனுமதிக்கிறது
- உடற்பயிற்சி திட்டத்தை ஆதரிக்க குளிர் சிகிச்சை மற்றும் வலி நிவாரணம்

## எச்சரிக்கைகள்

- ஸ்லிங் அணிந்திருக்கும் போது வாகனம் ஓட்டக்கூடாது
- ஆறுதலில் இயக்கம் முன்னேற்றமடைகிறது: கூர்மையான அல்லது நீடித்த வலி என்பது பின்னோக்கித் தள்ளுவதைக் குறிக்கிறது, தள்ளுவதில்லை
- சுமார் 1012 நாட்களுக்குப் பிறகு நீக்கப்படும் வரை பாண்டேஜ்களை உலர்ந்த நிலையில் வைத்திருக்கவும்; அதிகப்படியான சிவப்பு அல்லது வெளியேற்றத்தை தெரிவிக்கவும்

## முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள்

- இலகுவான அன்றாட செயல்களுடன் சுறுசுறுப்பாகவும் வசதியாகவும்
- வலி தீவிரமாக இயக்கம் வரம்பில் வேலை செய்ய போதுமான சரிசெய்யப்பட்டது

## கட்டம் II முழு இயக்கத்தையும் தொடக்க வலிமையையும் மீட்டெடுப்பது (வாரம் 26)

தோள்பட்டை குணமடைந்தவுடன், முழு இயக்கத்தையும் மீட்டெடுப்பதற்கும் வலுவூட்டுவதற்கும் கவனம் செலுத்தப்படுகிறது. முழு அளவிலான இயக்கத்தை நோக்கி அனைத்து திசைகளிலும் செயலில் இயக்கம் முன்னேறுகிறது, மேலும் எதிர்ப்பு வேலை

மெதுவாக தொடங்குகிறது, சுழற்சி கட்டி மற்றும் தோள்பட்டை தசைகளுக்கான நெகிழ்வான பட்டை பயிற்சிகளுக்கு வசதியளிக்கும் ஐசோமெட்ரிக் ஹோல்ட்களுடன் முன்னேறுகிறது. பெரும்பாலான மக்கள் ஏற்கனவே இல்லையென்றால் முதல் வாரம் அல்லது இரண்டு நாட்களில் மேசை அடிப்படையிலான வேலைக்குத் திரும்புகிறார்கள், மேலும் ஸ்லிங் அகற்றப்பட்டவுடன் வலி குணமடைந்து, அவசரகாலத்தில் காரை கட்டுப்படுத்த அவர்கள் நம்பிக்கையுடன் இருக்கிறார்கள் (வழக்கமாக அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஒன்று முதல் மூன்று வாரங்களுக்குள்). உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டின் வழிகாட்டுதலின்படி இந்த கட்டத்தில் இலகுவான பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகள் மீண்டும் தொடங்குகின்றன.

## உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:

### இலக்குகள்

- அனைத்து விமானங்களிலும் முழு, அல்லது கிட்டத்தட்ட முழு, செயலில் உள்ள இயக்க வரம்பு
- ரோட்டேட்டர் மஞ்ச் மற்றும் ஸ்கேப்புலர் நிலைப்படுத்திகளின் படிப்படியான வலுவூட்டலைத் தொடங்குங்கள்
- வழக்கமான அன்றாட நடவடிக்கைகள், வேலை மற்றும் வாகனம் ஓட்டுதல்

### நிர்வாகம்

- அனைத்து விமானங்களிலும் முழு இயக்கத்தின் முன்னேற்றம்; வழக்கமான இடைக்கால இலக்குகள் 140 160 ° க்கு மேல் முன்னோக்கி வளைவு மற்றும் 40 60 ° க்கு மேல் வெளிப்புற சுழற்சி
- ஐசோமெட்ரிக்ஸிலிருந்து எலாஸ்டிக்-பேண்ட் ரோட்டேட்டர் கம்பள வேலைக்கு முன்னேற்றம் (உள் மற்றும் வெளிப்புற சுழற்சி நடுநிலைக்கு அருகில்), அனுமதிக்கப்பட்டபடி முன்னேறுகிறது
- ஸ்கேப்புலர் வலுவூட்டல்ஃ தோள் குலுக்கல், இழுத்தல், நீட்டிப்பு மற்றும் அழுத்தம் வேலை எதிர்ப்புக்கு முன்னேறுகிறது
- ஏறக்குறைய 4 வாரங்களில் இருந்து, குறைந்த எடைகள் மற்றும் அதிகரித்த மறுபடியும் ஆறுதலாக அனுமதிக்கும் மென்மையான ஐசோடோனிக் வலுவூட்டல்
- எந்தவொரு மீதமுள்ள காப்ச்யூலர் இறுக்கத்திற்கும் கையேடு சிகிச்சை மற்றும் நீட்டிப்பு, பின்புற காப்ச்யூல் நீட்டிப்பு உட்பட

### எச்சரிக்கைகள்

- வலுவூட்டல் வசதியான வரம்பிற்குள் இருக்க வேண்டும், பின்னர் வலியைத் தூண்டக்கூடாது
- கடத்தலில் சுமை சுழற்சியை உருவாக்குங்கள் (90/90 நிலைகள்) படிப்படியாகஃ நடுநிலை சுழற்சி வேலை வசதியாக இருக்கும்போது அறிமுகப்படுத்துங்கள்
- வலிமை திரும்பும் வரை கனமான தூக்குதல் மற்றும் வலுவான மேல்நிலை வேலைகளைத் தவிர்க்கவும்

## முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள்

- குறைந்தபட்ச வலியுடன் முழு அல்லது கிட்டத்தட்ட முழுமையான செயலில் உள்ள இயக்க வரம்பு
- பேண்ட் மற்றும் லேசான எடை வலுவூட்டல் எரியாமல் அனுமதிக்கப்படுகிறது

## கட்டம் III முழுமையான செயல்பாட்டிற்கு திரும்புதல் (வாரம் 6 முதல்)

இறுதி கட்டம் கனமான தூக்குதல், கையேடு வேலை, உடற்பயிற்சி பயிற்சி மற்றும் விளையாட்டுக்கு படிப்படியாக திரும்புவதாகும். வழக்கமான எடை பயிற்சி பொதுவாக ஆறு வாரங்களில் இருந்து மீண்டும் தொடங்கலாம், ஒளி தொடங்கி சீராக முன்னேறலாம், மேலும் ஓவர்ஹெட் அல்லது தொடர்பு விளையாட்டு பொதுவாக ஆறு முதல் பன்னிரண்டு வாரங்களுக்கு இடையில் எங்காவது தொடங்குகிறது. விளையாட்டு மற்றும் தோள்பட்டை எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதைப் பொறுத்து. மறுவாழ்வை முடிப்பதற்கான அளவுகோல் முழு இயக்கம் மற்றும் நம்பிக்கையான வலி கொண்ட ஒரு வசதியான தோள்பட்டை; பெரும்பாலான மக்கள் சுமார் மூன்று மாதங்களுக்குள் அவர்கள் செய்ய விரும்பும் எல்லாவற்றிற்கும் திரும்புகிறார்கள், மேலும் எஞ்சிய வலிகள் அதற்கு அப்பால் குடியேறத் தொடர்கின்றன.

### உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:

#### இலக்குகள்

- முழுமையான, வலி இல்லாத இயக்கம்
- வேலை மற்றும் விளையாட்டுக்கான வலிமை, சகிப்புத்தன்மை மற்றும் நம்பிக்கையை மீட்டெடுப்பது
- கடுமையான உடல் உழைப்பு, உடற்பயிற்சி மற்றும் விளையாட்டுக்கு படிப்படியாக திரும்புதல்

#### நிர்வாகம்

- 6 வாரங்களில் இருந்து வழக்கமான எதிர்ப்பு பயிற்சிக்கு முன்னேற்றம், கட்டுப்பாடு அனுமதிக்கும் போது இயந்திரத்திலிருந்து இலவச எடைகளுக்கு முன்னேற்றம்
- அனுமதிக்கப்பட்டபடி விசித்திரமான மற்றும் மூடிய சங்கிலி வேலை
- பொருத்தமான இடங்களில் படிப்படியான வீசுதல் அல்லது மேலே இருந்து வீசுதல் திட்டத்தை உள்ளடக்கிய விளையாட்டு-குறிப்பிட்ட நிலைப்படுத்தல்
- அதிகப்படியான சுழற்சி மூட்டு வலிமையை வாரத்திற்கு மூன்று அமர்வுகளுக்கு மட்டுப்படுத்தவும், அதிக சுமை டெண்டினோபதி தவிர்க்கவும்

## எச்சரிக்கைகள்

- நோயின் முன்னேற்றம் அறிகுறிகளால் வழிநடத்தப்படுகிறது: சுமையுடன் கூடிய வலி அல்லது பின்னர் நீடிக்கும் வலி சுமைக்கு ஒரு படி பின்வாங்குவதைக் குறிக்கிறது
- முழுமையான, வலி இல்லாத வரம்பிற்கும் போதுமான வலிமைக்கும் காத்திருக்கும் தொடர்பு அல்லது மேல் விளையாட்டுக்கு திரும்புதல்

## முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள்

- நோக்கம் கொண்ட செயல்பாட்டிற்கான மற்ற பக்கத்துடன் ஒப்பிடக்கூடிய வலிமையுடன் முழு, வலி இல்லாத இயக்க வரம்பு
- தூண்டுதல் இல்லாமல் செய்யப்படும் விளையாட்டு அல்லது வேலை சார்ந்த பணிகள்

## உங்கள் நெறிமுறை பிறகு

மேலே உள்ள கட்டங்கள் டாக்டர் ஜார்ஜ் சாஹ்லா (ரஷ் பல்கலைக்கழக மருத்துவ மையம்), டாக்டர் பெனடிக்ட் நவாச்ச்குவ் (சிறப்பு அறுவை சிகிச்சைக்கான மருத்துவமனை), டாக்டர் பிளேக் ஓப்ராக் (உடற்பயிற்சி விளையாட்டு மருத்துவம், அமரில்லோ) மற்றும் ராயல் நேஷனல் ஆர்த்தோபீடிக் மருத்துவமனையின் நோயாளி வழிகாட்டி ஆகியோரால் எளிய மற்றும் நோயறிதல் தோள்பட்டை ஆர்த்தோஸ்கோபிக்கு வெளியிடப்பட்ட மறுவாழ்வு நெறிமுறைகளிலிருந்து மாற்றியமைக்கப்பட்டுள்ளன. வார வரம்புகள் நிலையானவை அல்ல, உங்கள் மறுவாழ்வு உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்டால் தனித்தனியாக வழிநடத்தப்படுகிறது, உங்கள் தோள்பட்டை எவ்வாறு மீண்டு வருகிறது என்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டு நடைமுறையில் செயல்படுகிறது. இந்த பக்கம் நடைமுறையின் பொதுவான மீட்பு ஆலோசனையுடன் இணைந்து செயல்படுகிறது. [அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வலியை நிர்வகித்தல்](#) மற்றும் [காயம் பராமரிப்பு](#) அறுவை சிகிச்சை தொடர்பாக, காண்க [தோள்பட்டை ஆர்த்தோஸ்கோபி](#) இந்த நெறிமுறைக்கு பின்னால் உள்ள ஆதாரங்கள் (ஆரம்ப இயக்க பகுத்தறிவு, மருந்துப்போலி கட்டுப்படுத்தப்பட்ட அறுவை சிகிச்சை சோதனைகள், மற்றும் அது வரையப்பட்ட வெளியிடப்பட்ட மறுவாழ்வு நெறிமுறைகள்) ஆதாரப் பிரிவில் சுருக்கமாகக் கூறப்பட்டுள்ளன, இது இந்த பக்கத்தின் மேலே இருந்து PDF ஆக கிடைக்கிறது.