

# சுபாக்ரோமியல் டிகம்ப்ரெசன்

Subcromial decompression பிறகு ஆரம்ப வாரங்களில் உதவியுடன் மேல்நோக்கி இயக்கம்.

Kieran Hirpara © ④ 4.0



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

மேட்டர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்ஹாம்ப்ள்டனில் உள்ள டாக்டர் கியரன் ஹிர்பாராவுடன் ஒரு தனிமைப்படுத்தப்பட்ட ஆர்த்ரோஸ்கோபிக் சுபாக்ரோமியல் டிகம்பிரெஷன் (அக்ரோமியோபிளாஸ்டி, அழற்சி செய்யப்பட்ட பர்சாவை அகற்றுவதோ இல்லையோ) பிறகு இந்த நெறிமுறை மறுவாழ்வை உள்ளடக்கியது. உங்கள் மறுவாழ்வு ஒருங்கிணைக்கப்படுவதற்காக இந்த பக்கத்தை அல்லது அதன் PDF ஐ உங்கள் முதல் பிசியோதெரபி வருகைக்கு கொண்டு வாருங்கள். உங்கள் தோள்பட்டை எவ்வாறு முன்னேறுகிறது என்பதைப் பொறுத்து உங்கள் மறுவாழ்வு உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் தனித்தனியாக முன்னேறுகிறது.

**முக்கியமானது:** சுழற்சி மடிப்பு பழுதுபார்ப்புடன் இணைந்து அடிக்கடி சுழற்சி மடிப்பு குறைப்பு செய்யப்படுகிறது. இந்த நெறிமுறை ஒரு தனிமைப்படுத்தப்பட்ட சுழற்சி மடிப்பு குறைப்புக்கானது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையில் சுழற்சி மடிப்பு பழுதுபார்ப்பு அடங்கும் என்றால், பின்வரும் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும் **ரோட்டேட்டர் கஃப்ட் பழுதுபார்க்கும் நெறிமுறை** அதற்கு பதிலாக; சரிசெய்யப்பட்ட இடுப்பு மெதுவான வேகத்தை அமைக்கிறது.

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

சுபாக்ரோமியல் டிகம்பிரெஷன் அக்ரோமியனின் (கழுதையின் எலும்பு கூரை) கீழ் மேற்பரப்பை ஷெவிங் செய்வதன் மூலமும், அழற்சி செய்யப்பட்ட பர்சாவை அகற்றுவதன் மூலமும் சுழற்சி மண்டை இடுப்புகளுக்கு அதிக இடத்தை உருவாக்குகிறது. பாதுகாக்க வேண்டிய எதுவும் சரி செய்யப்படவில்லை, எனவே ஆரம்பகால மறுவாழ்வு என்பது

இயக்கத்தைப் பற்றியது, ஓய்வு அல்லஃ முதல் நாளிலிருந்து தோள்பட்டை நகர்த்துவது பாதுகாப்பானது, அது குடியேறும்போது அதை கடினப்படுத்துவதைத் தடுக்கிறது.

நீங்கள் எழுந்திருக்கும் ஸ்லிங் ஆறுதலுக்கு மட்டுமே; அது எதையும் பாதுகாக்கவில்லை. முடிந்தவரை அதை விட்டுவிடுங்கள் மற்றும் ஆரம்பத்தில் அதை விரட்டவும்ஃ பெரும்பாலான மக்கள் முதல் சில நாட்களுக்குள் ஸ்லிங்கை விட்டுவிடுகிறார்கள், மேலும் வெளியிடப்பட்ட நெறிமுறைகள் இரண்டு வாரங்களுக்குள் அது போய்விடும் என்று எதிர்பார்க்கின்றன. **சட்டைப் பெட்டியை அணிந்து கொண்டு வாகனம் ஓட்டாதீர்கள்.**

உங்கள் உடற்பயிற்சி திட்டம் மூன்று வகையான இயக்கங்களைப் பயன்படுத்துகிறது, உங்கள் உடற்பயிற்சி நிபுணர் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் பொருந்தும் வழிகாட்டுதல்களை வழங்குவார்:

- **இயக்கத்தின் செயலில் உள்ள வரம்பு:** உதவி அல்லது உதவியின்றி இயக்கம் அனுமதிக்கப்படுகிறது.
- **செயலில்-உதவி பெற்ற இயக்கம் வரம்புஃ** மற்றொரு கையை அல்லது கையை நகர்த்த உதவும் ஒரு பொருளை பயன்படுத்தி.
- **செயலற்ற இயக்கம் வரம்பு:** முற்றிலும் தளர்வான, 100% வேலை செய்ய மற்ற கை அல்லது வலிமை பயன்படுத்தி.

ஒரு பார்வையில் பயணம்:

- **கட்டம் I ஆரம்ப இயக்கம்** சுமார் முதல் இரண்டு வாரங்கள்
- **கட்டம் II உங்கள் வரம்பையும் தொடக்க வலிமையையும் மீட்டெடுப்பது** வாரம் 26
- **கட்டம் III வலுப்படுத்துதல்** வாரம் 612
- **கட்டம் IV முழு செயல்பாட்டுக்கு திரும்புதல்** 12 வாரங்கள் முதல்

தோள்பட்டை பொதுவாக ஆரம்ப வாரங்களில் பலவீனமாக இருப்பதை விட வலிக்கிறது, மேலும் சிலருக்கு ஆறு வாரங்கள் வரை அசௌகரியமாக இருக்கும். வெளியிடப்பட்ட வழிகாட்டுதல்கள் பெரும்பாலான மக்கள் சுமார் மூன்று மாதங்களுக்கு வலியில் தெளிவான முன்னேற்றத்தை உணர்கிறார்கள் என்று கூறுகின்றன, மேலும் அறிகுறிகள் ஒரு வருடம் வரை மேம்படக்கூடும். கீழே உள்ள வார வரம்புகள் நிலையானவை அல்ல; உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்கள் தோள்பட்டை எவ்வாறு நகர்கிறது என்பதன் அடிப்படையில் உங்களை முன்னேற்றுவார், காலண்டரில் அல்ல.

## கட்டம் I ஆரம்ப இயக்கம் (வாரம் 02)

அறுவை சிகிச்சையின் போது ஒரு நரம்புத் தடுப்பு பெரும்பாலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது, எனவே கை சில மணிநேரங்களுக்கு மயக்கம் ஏற்படலாம்; அது களைந்துவிடும் முன் உங்கள் வலி நிவாரணிகளைத் தொடங்குங்கள். முதல் இரண்டு வாரங்களில் குறிக்கோள்கள் எளிமையானவைஃ வலி மற்றும் வீக்கத்தை சரிசெய்து, தோள்பட்டை வசதியாக நகர்த்தவும். வலி நிவாரணத்திற்காக பனியை தவறாமல் பயன்படுத்துங்கள். உங்கள் கை, மணிக்கட்டு மற்றும் முழங்கைகளை உடனடியாக நகர்த்தத் தொடங்குங்கள்,

உங்கள் வசதி அனுமதிப்பதைப் போல ஆந்தல் பயிற்சிகள் மற்றும் உதவி கை இயக்கங்களைச் சேர்க்கவும், சாதாரண ஒளி தினசரி நடவடிக்கைகளுக்கு கையைப் பயன்படுத்தவும். உங்கள் உடற்பயிற்சிகளுக்கு முன்னும், உடற்பயிற்சி சந்திப்புகளுக்கு முன்னும் உங்கள் வலி நிவாரணிகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இது பொதுவாக இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய குத்து காயங்கள் மூலம் பிசின் ஸ்ட்ரிப்ஸூடன் மூடப்படும்; குணமடையும் வரை அவற்றை உலர்ந்த நிலையில் வைத்திருங்கள், இது பொதுவாக 1014 நாட்கள் ஆகும். மேசை அடிப்படையிலான வேலைகளில் உள்ளவர்கள் பொதுவாக முதல் இரண்டு வாரங்களுக்குள்

## உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:

### இலக்குகள்

- வலி மற்றும் வீக்கத்தை குறைக்க
- வலி இல்லாத இயக்க வரம்பை மீட்டெடுப்பது (செயலில்-உதவியுடன் செயலில் முன்னேறுதல்)
- தசை வீழ்ச்சியைத் தடுக்கவும், ஆற்றல்மிக்க ஸ்திரத்தன்மையை மீட்டெடுக்கவும்
- இலகுவான அன்றாட வாழ்க்கை நடவடிக்கைகளுடன் சுதந்திரம்

### நிர்வாகம்

- வலி மற்றும் வீக்கத்திற்காக வழக்கமான குளிரூட்டல் சிகிச்சை; உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் அமர்வுகளுக்கு முன் வலி நிவாரணம்
- நாள் 1 முதல் முழங்கை, மணிக்கட்டு, கை, கழுத்து மற்றும் மார்பக அளவிலான இயக்க பயிற்சிகள்
- பெண்ட்ரூல்கள்; ஸ்கேப்பலர் விமானத்தில் புல்லி அல்லது குச்சி செயலில் உதவியுடன் உயர்வு; வெளிப்புற மற்றும் உள் சுழற்சி 30 45 ° கடத்தலில் இருந்து தொடங்குகிறது
- ஆறுதல் அனுமதிக்கும் போது செயலில் உள்ள இயக்க வரம்பிற்கு முன்னேற்றம்
- உட்கார்ந்திருக்கும் போது ஸ்கேப்பலர் அமைத்தல்; தோரணை உணர்வு
- சப்-மேக்ஸிமல் ஐசோமெட்ரிக்ஸ் (வளைவு, நீட்டிப்பு, கடத்தல், வெளிப்புற மற்றும் உள் சுழற்சி) மற்றும் மென்மையான தாள நிலைப்படுத்தல்
- வாரம் 2: உடற்பயிற்சிக்கு முன் வெப்பம் உதவியாக இருந்தால்; முன்னேற்றம் சுழற்சி வேலை 90 ° கடத்தல் நோக்கி; வெளிப்புற மற்றும் உள் சுழற்சி நெகிழ்வான குழாய், பக்கத்தில் கை

### எச்சரிக்கைகள்

- வசதியான வரம்பிற்குள் வேலை செய்யுங்கள்: வலுக்கட்டாயமாகவோ அல்லது அதிகமாகவோ நீட்டாதீர்கள்; வலி வழிகாட்டியாகும்
- ஆறுதலுக்காக மட்டுமே ஸ்லிங்; முதல் நாட்களுக்குள் விந்தையிலிருந்து விலகி இரண்டு வாரங்களுக்குள் நிராகரிக்கவும்
- ஒரு ஸ்லிங் அணிந்திருக்கும் போது வாகனம் ஓட்டுவது இல்லை

- கனமான பொருட்களை தூக்குதல், தலைக்கு மேலே தூக்குதல், இழுத்துச் செல்வது போன்ற செயல்கள் கூடாது
- முதல் ஆறு வாரங்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்ட கை வழியாக ஒரு நாற்காலியில் இருந்து அல்லது படுக்கையில் இருந்து தள்ளுவதைத் தவிர்க்கவும்ஃ அக்ரோமியன் மெல்லியதாகிவிட்டது, மேலும் அது மறுவடிவமைக்கும் போது வலுவான சுமைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்

### முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள்

- எளிய வலி நிவாரணம் மூலம் வலி நன்கு கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது
- வீக்கம் குறையும் மற்றும் காயங்கள் குணமாகும் அல்லது கவலை இல்லாமல் குணமாகும்
- சுறுசுறுப்பான செயல்-உதவி இயக்கத்துடன், தோள்பட்டை உயரத்திற்கு கீழே சுறுசுறுப்பான இயக்கத்துடன்

## கட்டம் II உங்கள் வரம்பையும் தொடக்க வலிமையையும் மீட்டெடுப்பது (வாரம் 26)

இந்த கட்டம் உங்கள் மீதமுள்ள இயக்கத்தை மீண்டும் பெறுவது மற்றும் வலிமையை மீண்டும் கட்டியெழுப்பத் தொடங்குவது பற்றியது. உங்கள் பயிற்சிகள் உதவி இயக்கங்களிலிருந்து அனைத்து திசைகளிலும் கையை தீவிரமாக நகர்த்துவதற்கு முன்னேறுகின்றன, பெரும்பாலான வெளியிடப்பட்ட நெறிமுறைகள் சுமார் ஆறு முதல் எட்டு வாரங்களுக்குள் முழு அல்லது முழு அளவிலான வரம்பை எதிர்பார்க்கின்றன. வலுவூட்டல் மெதுவாக தொடங்குகிறதுஃ முதலில் எடை இல்லாமல், பின்னர் நெகிழ்வான பட்டைகள் மற்றும் சுழலும் கட்டி மற்றும் தோள்பட்டை தசைகளுக்கு மிகவும் இலகுவான எடைகள். பலர் உடற்பயிற்சிக்கு முன் வெப்பத்தையும் அதற்குப் பிறகு பனியையும் உதவியாகக் காண்கிறார்கள். மிதமான வேலை ( தோள்பட்டை உயரத்திற்கு கீழே இலகுரக தூக்குதல்) பொதுவாக இந்த கட்டத்தில் சாத்தியமாகும், உங்கள் உடற்பயிற்சி நிபுணர்வாளரின் வழிகாட்டுதலின் கீழ்.

### உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:

#### இலக்குகள்

- 68 வாரங்களுக்குள் அனைத்து விமானங்களிலும் முழுமையான அல்லது கிட்டத்தட்ட முழுமையான, செயலில் உள்ள இயக்க வரம்பு
- ரோட்டேட்டர் மான்செஃப் மற்றும் ஸ்கேப்பலர் வலிமையை மீட்டெடுத்து மேம்படுத்தவும்
- scapulohumeral ரிதம் மற்றும் நரம்பு தசை கட்டுப்பாட்டை இயல்பாக்குதல்
- வலியைத் தணிக்க தொடரவும்

## நிர்வாகம்

- மென்மையான பின்புற கேப்சுலர் நீட்டிப்புடன் பின்புற உள் சுழற்சி உட்பட அனைத்து விமானங்களிலும் இயக்கத்தின் முன்னேற்ற வரம்பு
- குளோனோஹுமரல் மூட்டு அணிவகுப்பு (கீழ், பின்புற மற்றும் முன் கிளைட்கள்)
- ஐசோடோனிக் திட்டம் எடையில்லாமல் தொடங்குகிறது (கழுத்து உயர்வு, சாய்ந்த ஊடுருவல், சாய்ந்த கிடைமட்ட கடத்தல், நடுநிலைக்கு சாய்ந்த நீட்டிப்பு, பக்கவாட்டு வெளிப்புற சுழற்சி, 90 ° வரை கடத்தல்), ஒரு வார வலி இல்லாத, நன்கு கட்டுப்படுத்தப்பட்ட மறுபரிசீலனைகளுக்குப் பிறகு லேசான எடையை (சுமார் 0.5 1 கிலோ) சேர்க்கிறது
- எலாஸ்டிக் குழாயுடன் வெளிப்புற மற்றும் உள் சுழற்சி; வசதி அனுமதிக்கும் போது அதிக உயர்ந்த நிலைகளில் சுழற்சி வேலைகளை நோக்கி முன்னேற்றம்
- Scapular neuromuscular control and lower trapezius work; trunk, core and lower-limb conditioning தண்டு, மையம் மற்றும் கீழ் உறுப்புகளை நிர்வகித்தல்
- மேல் கால்களின் நீடிப்பு வேலை; அமர்வுகளுக்கு முன் வெப்பம் மற்றும் அமர்வுகளுக்குப் பிறகு பனி விருப்பம்

## எச்சரிக்கைகள்

- வலி மிகுந்த மோதல் வரம்பில் சுமை கொண்ட வேலையைத் தவிர்க்கவும்; பயிற்சிகள் கடினமாக இருக்கலாம், ஆனால் அறுவை சிகிச்சைக்கு முந்தைய வலியை மீண்டும் உருவாக்கக்கூடாது
- வலி இல்லாத வரை சுப்ராஸ்பினடஸ் அல்லது நடுத்தர டெல்டாய்டு சுமைகளை இலக்காகக் கொள்ளாதீர்கள், மேலும் இது ஓய்வு அல்லது இரவு வலியைத் தூண்டுகிறது என்றால் அதைத் தவிர்க்கவும்
- ஆறு வாரங்கள் வரை அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்பட்ட கை வழியாக மேல்நோக்கி தள்ளுதல் மற்றும் கனமான அல்லது மேல்நோக்கி தூக்குவதைத் தவிர்க்கவும்

## முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள்

- முழுமையான, வலி இல்லாத இயக்கம் குறைந்தபட்ச மென்மையுடன்
- ரோட்டேட்டர் கம்பத்தின் வலிமை கையேடு சோதனையில் சுமார் 4/5 ஆகும், நல்ல ஸ்கேப்புலர் கட்டுப்பாட்டுடன்

## கட்டம் III வலுவூட்டல் (வாரம் 612)

உங்கள் இயக்கம் மீண்டும் வருவதால், வலிமை, சகிப்புத்தன்மை மற்றும் கட்டுப்பாட்டுக்கு கவனம் திரும்பும். எதிர்ப்பு வேலை இசைக்குழுக்களிலிருந்து எடைகளுக்கு முன்னேறுகிறது, மேலும் உடற்பயிற்சி மிகவும் மாறும், விளையாட்டுக்குத் திரும்பும் நபர்களுக்கு, கட்டுப்படுத்தப்பட்ட ப்ளையோமெட்ரிக் வேலையின் தொடக்கமும், பயிற்சிக்கு படிப்படியாக திரும்புவதும் அடங்கும். நீச்சல் பொதுவாக ஆறு வாரங்களில் தொடங்குகிறது

(முதலில் மார்க்கத் தாக்குதல், வசதியாக இருக்கும்போது ஃப்ரீஸ்டைல்), மற்றும் நடுத்தர வேலை (தோள்பட்டை உயரத்திற்குக் கீழே வேலான தூக்குதல்) பொதுவாக ஆறு வாரங்களில் நிர்வகிக்கப்படுகிறது. வலிமை அளவுகோல்கள் பூர்த்தி செய்யப்படும்போது இடைவெளியில் விளையாட்டுக்கு திரும்பும் திட்டம் பொதுவாக 1012 வாரங்களில் தொடங்குகிறது.

## உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:

### இலக்குகள்

- தோள்பட்டை வளாகத்தின் வலிமை, சக்தி மற்றும் சகிப்புத்தன்மையை மேம்படுத்துதல்
- நரம்பு தசைக் கட்டுப்பாடு, சுய உணர்திறன் மற்றும் இயக்க முறைமைகளை மேம்படுத்துதல் (கழுத்து அசைவு இல்லை)
- படிப்படியாக விளையாட்டிற்குத் திரும்பவும், கனமான வேலைக்கும் தயாராகுங்கள்

### நிர்வாகம்

- ஐசோடோனிக் திட்டத்தை முன்னேற்றுங்கள்ஃ ஐசோமெட்ரிக்ஸ் → மீள் பட்டைகள் → எடைகள்; ரோட்டேட்டர் மஞ்ச், டெல்லோயிட் மற்றும் ஸ்கேப்பலர் ஸ்டேபிலைசர்கள் 2 3 செட் 8 12 மீண்டும் மீண்டும்
- விசித்திரமான எதிர்ப்பு வேலை, மூடிய சங்கிலி பயிற்சிகள் மற்றும் தாள நிலைப்படுத்தல் அறிமுகப்படுத்தி; எடை தாங்கி மற்றும் நான்கு புள்ளி முழங்கால் உட்பட proprioceptive வேலை
- பிலியோமெட்ரிக் செயல்பாடுகள்ஃ இரண்டு கை பயிற்சிகள் (இருதய பாஸ், பக்கவாட்டு வீசுதல்கள்) ஒரு கை பயிற்சிகளுக்கு முன்னேறுகின்றன (சுவர் டிரிபிளிங், வீசுதல் பயிற்சிகள்) கட்டத்தின் முடிவில்
- நிபந்தனைகள் பூர்த்தி செய்யப்பட்டால் 1012 வாரங்களில் இடைவெளி விளையாட்டுத் திட்டத்தைத் தொடங்கவும்
- கோர் மற்றும் கண்டிஷனிங் வேலைகளை தொடரவும்; தேவைக்கேற்ப கிரையோதெரபி

### எச்சரிக்கைகள்

- உடற்பயிற்சிகள் கடினமாக இருக்க வேண்டும், ஆனால் அடிப்படையில் வலியற்றதாக இருக்க வேண்டும்; ஓய்வெடுக்கும் அல்லது இரவு வலியைத் தூண்டும் எந்தவொரு வேலையையும் திரும்பப் பெறுங்கள்
- கனமான தூக்குதல் மற்றும் தொடர்ச்சியான மேலதிக சுமைகள் சுமார் மூன்று மாதங்கள் வரை காத்திருக்க வேண்டும்

### முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள்

- முழுமையான, வலி இல்லாத செயலில் இயக்கம் (தோராயமாக மற்ற பக்கத்திற்கு சமம்)
- மற்ற பக்கத்தை நெருங்கும் வலிமை (வெளியிடப்பட்ட அளவுகோல்கள் 70% முதல் மாறும் பயிற்சியில் நுழைய, 90% விளையாட்டுக்கு திரும்புவதற்கு)
- படிப்படியான சுமைகளுடன் வலி அல்லது உணர்திறன் இல்லை

# கட்டம் IV முழு செயல்பாட்டுக்கு திரும்புதல் (12 வது வாரம் முதல்)

இறுதி கட்டம் கனமான வேலை, மேல்நிலை பணிகள் மற்றும் விளையாட்டுக்கு படிப்படியாக திரும்புவதாகும். கனமான அல்லது மீண்டும் மீண்டும் தூக்குதல் மற்றும் தோள்பட்டை உயரத்திற்கு மேலே நீடித்த வேலை பொதுவாக சுமார் மூன்று மாதங்களில் மீண்டும் தொடங்குகிறது. போட்டி விளையாட்டுக்கு (குறிப்பாக மேல்நிலை விளையாட்டு) திரும்புவது காலண்டரைக் காட்டிலும் நிபந்தனைகளை பூர்த்தி செய்வதன் அடிப்படையில் அமைந்துள்ளது. முழு வலி இல்லாத இயக்கம், மற்ற பக்கத்திற்கு நெருக்கமான வலி மற்றும் விளையாட்டு-குறிப்பிட்ட பயிற்சிகளுடன் நம்பிக்கை. தோள்பட்டை பொதுவாக இந்த கட்டத்திற்கு அப்பால் தொடர்ந்து மேம்படுகிறது; வெளியிடப்பட்ட வழிகாட்டுதல் ஒரு வருடம் வரை தொடர்ச்சியான முன்னேற்றத்தை விவரிக்கிறது.

## உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:

### இலக்குகள்

- கனமான வேலை, மேல்நிலை செயல்பாடு மற்றும் விளையாட்டுக்கு படிப்படியாக திரும்புதல்
- இயக்கம், வலிமை மற்றும் கட்டுப்பாட்டை நீண்ட காலத்திற்கு பராமரிக்கவும்

### நிர்வாகம்

- உடற்பயிற்சி மற்றும் விளையாட்டு சார்ந்த வேலைகளை சகித்துக்கொள்ளும் வகையில், வலுவூட்டல் திட்டத்தை தொடரவும்
- இடைவெளி விளையாட்டுத் திட்டத்தைத் தொடரவும், வீசுதல் மற்றும் பிற மேல்நிலை விளையாட்டுக்கு படிப்படியாக திரும்பவும்
- தேவைக்கேற்ப சுய நிர்வகிக்கப்படும் காப்ஸ்யூலர் நீட்சி மற்றும் பராமரிப்பு பயிற்சிகள்

### எச்சரிக்கைகள்

- நோயின் முன்னேற்றம் அறிகுறிகளால் வழிநடத்தப்படுகிறது; வலி மீண்டும் வந்தால், சுமையைக் குறைக்கவும், வசதியான இயக்கத்தை மீட்டெடுக்கவும் மற்றும்

### முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள்

- முழுமையான, வலியற்ற இயக்கம்
- வலிமை மற்றும் செயல்பாட்டு சோதனை திருப்திகரமாக உள்ளது (வெளியிடப்பட்ட விளையாட்டுக்கு திரும்புவதற்கான அளவுகோல்களில் 90% மற்ற பக்கத்தில்)
- திருப்திகரமான மருத்துவ ஆய்வு

## உங்கள் நெறிமுறை பிறகு

மேலே உள்ள கட்டங்கள் வெளியிடப்பட்ட மறுவாழ்வு நெறிமுறைகள் மற்றும் ஆர்த்ரோஸ்கோபிக் சபாக்ரோமியல் டிகம்பிரேஷனுக்கான நோயாளி வழிகாட்டுதலிலிருந்து தழுவி எடுக்கப்பட்டுள்ளன: OrthoIndy, விளையாட்டு அறுவை சிகிச்சை நியூயார்க், குண்டர்சன் ஹெல்த் சிஸ்டம் ஸ்போர்ட்ஸ் மெடிசின், இரட்டை நகரங்கள் எலும்பியல், ஆக்ஸ்போர்டு பல்கலைக்கழக மருத்துவமனைகள் என்ஹெச்எஸ் அறக்கட்டளை அறக்கட்டளை மற்றும் ராயல் பெர்க்ஷயர் என்ஹெச்எஸ் அறக்கட்டளை அறக்கட்டளை. வார வரம்புகள் நிலையானவை அல்ல, மேலும் உங்கள் தொடர்ச்சியான மறுவாழ்வு உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்டால் தனித்தனியாக வழிநடத்தப்படுகிறது, உங்கள் தோள்பட்டை எவ்வாறு மீட்டெடுகிறது என்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டு நடைமுறையில் வேலை செய்கிறது. இந்த பக்கம் நடைமுறையின் பொதுவான மீட்பு ஆலோசனையுடன் இணைந்து செயல்படுகிறது; பார்க்கவும் [அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வலியை நிர்வகித்தல்](#) மற்றும் [காயம் பராமரிப்பு](#). அறுவை சிகிச்சை மற்றும் அது சிகிச்சையளிக்கும் நிலைக்கு, பார்க்கவும் [சபாக்ரோமியல் டிகம்பிரேஷன்](#) இந்த நெறிமுறைக்கு பின்னால் உள்ள ஆதாரங்கள் (அது சபாக்ரோமியல் அறுவை சிகிச்சை குறித்த சோதனை ஆதாரங்களுடன் எவ்வாறு பொருந்துகிறது என்பது உட்பட) இந்த பக்கத்தின் மேலே இருந்து PDF ஆக கிடைக்கும் ஆதாரங்கள் பிரிவில் சுருக்கமாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.