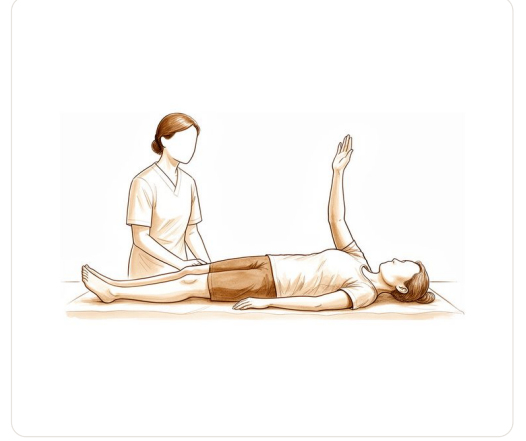


Suprascapular நரம்பு அழுத்தம் குறைப்பு

suprascapular நரம்பு decompression பிறகு தோள்பட்டை தசைகள் மீண்டும் செயல்படுத்த.

Kieran Hirpara © 2024



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

மேட்டர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்ஹாம்ப்டனில் டாக்டர் கீரன் ஹிர்பாராவுடன் ஒரு தனிமைப்படுத்தப்பட்ட ஆர்த்ரோஸ்கோபிக் suprascapular நரம்பு அழுத்தமின்மைக்குப் பிறகு இந்த நெறிமுறை மறுவாழ்வை உள்ளடக்கியது. எந்தவொரு பழுதுபார்ப்பும் இல்லாமல் suprascapular notch மற்றும் / அல்லது spinoglenoid notch இல் நரம்பை விடுவித்தல். உங்கள் மறுவாழ்வு ஒருங்கிணைந்த நிலையில் இருக்க இந்த பக்கத்தை அல்லது அதன் PDF ஐ உங்கள் முதல் பிசியோதெரபி வருகைக்கு கொண்டு வாருங்கள். உங்கள் தோள்பட்டை எவ்வாறு மீண்டு வருகிறது என்பதைப் பொறுத்து, உங்கள் மறுவாழ்வு கீழே உள்ள கட்டங்கள் மூலம் தனித்தனியாக உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்டால் முன்னேறப்படுகிறது.

முக்கியமானது: தயவுசெய்து முதலில் படியுங்கள். Suprascapular நரம்பு decompression பெரும்பாலும் ஒரு சுழற்சி cuff பழுது சேர்ந்து செய்யப்படுகிறது. இந்த நெறிமுறை ஒரு தனிமைப்படுத்தப்பட்ட decompression மட்டுமே உள்ளது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை ஒரு சுழற்சி cuff பழுது சேர்க்கப்பட்டுள்ளது என்றால், பின்வரும் வழிமுறைகளை பின்பற்றவும் **ரோட்டேட்டர் கஃப்ட் பழுதுபார்க்கும் நெறிமுறை** அதற்கு பதிலாக: சரிசெய்யப்பட்ட இடுப்பு மெதுவான வேகத்தை அமைக்கிறது, அந்த நெறிமுறை இதற்கு முன்னுரிமை அளிக்கிறது. நீங்கள் எந்த அறுவை சிகிச்சையை மேற்கொண்டீர்கள் என்பது உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால், நீங்கள் தொடங்குவதற்கு முன் அறைகளை 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

நரம்பு தன்னைத்தானே விடுவிக்கப்படும்போது, பாதுகாக்க வேண்டிய எந்த இடுப்பு பழுதுபார்ப்பும் இல்லை, எனவே மறுவாழ்வு விரைவாக நகர்த்த முடியும். சூழல் வசதிக்காக மட்டுமே சுருக்கமாக மட்டுமே அணியப்படுகிறது (பொதுவாக முதல் வாரம், மற்றும் இரண்டு வாரங்கள் வரை), மற்றும் தோள்பட்டை அமைந்தவுடன் முடிந்தவரை அது விடப்படுகிறது. மென்மையான இயக்கம் ஆரம்பத்தில் தொடங்குகிறது, வசதி அனுமதிக்கிறது, மற்றும் பெரும்பாலான மக்கள் ஒரு சில வாரங்களுக்குள் தங்கள் சாதாரண தினசரி நடவடிக்கைகளுக்குத் திரும்புகிறார்கள்.

நரம்பின் மீட்பு அதன் சொந்த காலவரிசையை பின்பற்றுகிறது, இது தோள்பட்டை இயக்கத்திலிருந்து தனித்தனியாக உள்ளது. இந்த செயல்பாடு நரம்பின் அழுத்தத்தை நிவர்த்தி செய்கிறது; அந்த அழுத்தத்திலிருந்து வரும் வலி பெரும்பாலும் ஒப்பீட்டளவில் விரைவாகக் குறைகிறது. நரம்பு வழங்கும் தசை வலி மற்றும் மொத்தத்தில் மீட்பு மெதுவாக உள்ளது மற்றும் பல மாதங்களில் வேலை செய்கிறது. வலி மற்றும் தசை மொத்தத்தின் மீட்பு எவ்வளவு முழுமையானது என்பது நபருக்கு நபர் மாறுபடும்: சிலருக்கு மீட்பு முழுமையானது, மற்றவர்களுக்கு இது பகுதி, மற்றும் நீண்டகால நரம்பு பிரச்சினை முழுமையாக மீட்கப்படாமல் இருக்கலாம். நரம்பு மீண்டு வருவதால் இந்த தசைகளை மீண்டும் செயல்படுத்த உங்கள் உடலியல் சிகிச்சையில் குறிப்பிட்ட வேலை அடங்கும். உங்கள் வழக்கில் என்ன எதிர்பார்க்க வேண்டும் என்பதை உங்கள் உடலியல் சிகிச்சையாளர் மற்றும் நடைமுறை உங்களுக்கு வழிகாட்டும்.

கட்டம் I ஆரம்ப இயக்கம் (வாரம் 02)

முதல் நோக்கம் ஆறுதல் மற்றும் மென்மையான, ஆரம்பகால இயக்கம் ஆகும். தோள்பட்டை ஆறுதலுக்காக மட்டுமே மற்றும் தோள்பட்டை அமைந்தவுடன் முடிந்தவரை விட்டுவிடப்பட வேண்டும்; நீங்கள் அதில் தூங்க வேண்டியதில்லை. **சட்டைப் பட்டை அணிந்திருக்கும்போது வாகனம் ஓட்ட வேண்டாம்.** ஆரம்ப நாட்களில் உங்கள் வலி நிவாரணத்தை தவறாமல் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், இதனால் நீங்கள் கையை நகர்த்தத் தொடங்கலாம். உங்கள் கை, மணிக்கட்டு மற்றும் முழங்கைகளை ஆரம்பத்தில் இருந்து நகர்த்தி, பரிந்துரைக்கப்பட்டபடி வசதியான வரம்பிற்குள் மென்மையான தோள்பட்டை இயக்கத்தைத் தொடங்குங்கள்.

உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:

இலக்குகள்

- ஆறுதல் மற்றும் காயம் பாதுகாப்பு
- வலி இல்லாத வரம்புகளுக்குள் ஆரம்ப மென்மையான இயக்க வரம்பு
- கை, மணிக்கட்டு மற்றும் முழங்கை இயக்கத்தை பராமரிக்கவும்

நிர்வாகம்

- ஆறுதலுக்காக மட்டுமே, வழக்கமாக அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய நாள் 7 வரை (ஆறுதலுக்காக தேவைப்பட்டால் இரண்டு வாரங்கள் வரை), அறிகுறிகள் அனுமதிக்கும் போது விதைக்கப்படுகிறது
- ஆறுதல் அனுமதிக்கும் ஆரம்ப மென்மையான இயக்கம் வரம்பு பதக்கங்கள், செயலற்ற மற்றும் செயலில்-உதவி உயர்வு, வெளிப்புற மற்றும் உள் சுழற்சி, மற்றும் முழங்கை வளைவு / நீட்டிப்பு
- ஐசோமெட்ரிக் டெல்லோயிட் செட்டிங் மற்றும் ஸ்கேப்புலர் செட்டிங் வசதியானது
- உடற்பயிற்சிக்கு முன் வலி நிவாரணம்; தேவைக்கேற்ப வலி நிவாரணத்திற்காக குளிர் சிகிச்சை

எச்சரிக்கைகள்

- ஆரம்ப இயக்கம் ஒரு வசதியான, வலி இல்லாத வரம்பிற்குள் வைத்திருங்கள்
- கனமான பொருட்களை தூக்கவோ, வலுக்கட்டாயமாக தள்ளவோ அல்லது இழுக்கவோ கூடாது
- ஸ்லிங் அணிந்திருக்கும் போது வாகனம் ஓட்டக்கூடாது

முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள்

- வசதியான, அமைதிப்படுத்தும் வலி
- காயம் திருப்திகரமாக குணமடைகிறது
- ஆரம்பகால இயக்க வரம்பு அனுமதிக்கப்படுகிறது

கட்டம் II ரேஞ்சு மற்றும் தசை மறுசெயல்படுத்தல் (வாரம் 26)

நரம்பு மீண்டு வருவதால், சூப்பர்ஸ்பினடஸ் மற்றும் இன்ஃப்ராஸ்பினடஸை மீண்டும் செயல்படுத்துவதற்கான குறிப்பிட்ட வேலை உட்பட, இந்த கட்டம் முழு இயக்கத்தையும் மீட்டெடுக்கிறது. இந்த கட்டத்தில் பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் சாதாரண தினசரி நடவடிக்கைகளுக்குத் திரும்புகிறார்கள். முன்னேற்றம் காலண்டர் அல்ல, ஆறுதலால் வழிநடத்தப்படுகிறது.

உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:

இலக்குகள்

- அனைத்து விமானங்களிலும் இயக்கத்தின் முழுமையான செயலில் வரம்பு
- ஒளி வலுவூட்டல் மற்றும் சுழற்சி கைப்பிடி (supraspinatus/infraspinatus) மீண்டும் செயல்படுத்தல்
- அன்றாட வாழ்க்கை நடவடிக்கைகளுடன் சுயாதீனமாக இருப்பது

நிர்வாகம்

- அனைத்து திசைகளிலும் முழுமையான செயலில் உள்ள இயக்க வரம்பிற்கு முன்னேற்றம்
- 2 வது வாரத்தில் இருந்து லேசான வலுவூட்டலைத் தொடங்குங்கள்ஃ ஐசோமெட்ரிக்ஸ் ரோட்டேட்டர் கமாஃப், டெல்டோயிட் மற்றும் ஸ்கேப்புலர் ஸ்டேபிலைசர்கள், குறைந்த சுமை மற்றும் அதிக மறுபரிசீலனைகளுக்கான நெகிழ்வான இசைக்குழு வேலைக்கு முன்னேறுகிறது
- குறிப்பாக வலி இல்லாத வெளிப்புற சுழற்சி மற்றும் நரம்பு மீண்டு வரும்போது சுப்ராஸ்பினடஸ் மற்றும் இன்ஃப்ராஸ்பினடஸை மீண்டும் செயல்படுத்துதல்
- வழக்கமான அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்கு படிப்படியாக திரும்புதல், பொதுவாக நான்கு வாரங்களுக்குள்

எச்சரிக்கைகள்

- வலுவூட்டல் ஒரு வசதியான வரம்பிற்குள் உள்ளது மற்றும் நீடித்த வலியைத் தூண்டக்கூடாது
- வலிமை திரும்பும் வரை வலுவான தள்ளுதல், இழுத்தல் மற்றும் கனமான தூக்குதல் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கவும்
- படிப்படியாக வலிமை திரும்பும் என்று எதிர்பார்க்கலாம்: நரம்பு மீட்கப்படுவதற்கு மறுசெயல்படுத்தும் வேலை கட்டாயப்படுத்தப்படுவதில்லை

முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள்

- முழு, அல்லது கிட்டத்தட்ட முழு, வலி இல்லாத செயலில் உள்ள இயக்க வரம்பு
- ஒளி வலுவூட்டல் எரியாமல் பொறுத்துக்கொள்ளப்படுகிறது

கட்டம் III வலுவூட்டல் மற்றும் செயல்பாட்டுக்கு திரும்புதல் (வாரம் 612 மற்றும் அதற்கு அப்பால்)

சுமார் ஆறு வாரங்களிலிருந்து, வலுவூட்டல் குறிப்பிட்ட கட்டுப்பாடு இல்லாமல் முன்னேறுகிறது, மேலதிக பணிகள், கனமான வேலை மற்றும் விளையாட்டுக்கு திரும்புவதை நோக்கி கட்டமைக்கப்படுகிறது. நரம்பு தொடர்ந்து மீட்கப்படுவதால், சுப்ராஸ்பினடஸ் மற்றும் இன்ஃப்ராஸ்பினடஸின் தனிமைப்படுத்தப்பட்ட வலுவூட்டல் முன்னேற்றமடைகிறது, இது பொதுவாக பல மாதங்களாக தொடர்கிறது.

உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:

இலக்குகள்

- கட்டுப்பாடு இல்லாமல் முழுமையான வலுவூட்டல்
- படிப்படியாக மீண்டும் வான்வழி நடவடிக்கை, கனமான வேலை மற்றும் விளையாட்டுக்கு திரும்புதல்

CQ HAND + UPPER LIMB

Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon

Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700

Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

- நரம்பு மீண்டு வருவதால் சுழற்சி கைப்பிடியின் வலிமையின் தொடர்ச்சியான மீட்பு

நிர்வாகம்

- ஏறக்குறைய 6 வாரங்களில், முழுமையான வலுவூட்டலுக்கான முன்னேற்றம், மூடிய சங்கிலி மற்றும் படிப்படியான எதிர்ப்பு வேலை உட்பட
- சுமார் 12 வாரங்களில் இருந்து, தனிமைப்படுத்தப்பட்ட supraspinatus மற்றும் infraspinatus வலுவடைதல்
- மேலே உள்ள வேலை மற்றும் விளையாட்டுக்கு திரும்புதல்; மேலே உள்ள செயல்பாட்டிற்கு முழுமையான திரும்புதல் பெரும்பாலும் இலகுவான பணிகளுக்கு சுமார் நான்கு முதல் ஆறு வாரங்களுக்குள் அடையப்படுகிறது, அடுத்த வாரங்கள் முதல் மாதங்கள் வரை வலிமை அனுமதிக்கும் மற்றும் வலி இல்லாதபோது படிப்படியாக விளையாட்டுக்கு திரும்புகிறது
- நரம்பு மற்றும் தசைகள் மீண்டு வருவதால் ஒரு பராமரிப்பு திட்டத்தை தொடரவும்

எச்சரிக்கைகள்

- நோயின் முன்னேற்றம் அறிகுறிகளால் வழிநடத்தப்படுகிறது
- பாதிக்கப்பட்ட தசைகளின் வலிமை மற்றும் தசை வெகுஜனங்கள் பல மாதங்களுக்கு மேல் மீட்கப்படலாம், மேலும் மீட்பு பகுதியளவு இருக்கலாம்; அதற்கேற்ப எதிர்பார்ப்புகளை வேகப்படுத்துங்கள் மற்றும் வலிமை முழுமையடையாதபோது அதிக அழுத்தத்தைத் தவிர்க்கவும்

உங்கள் நெறிமுறை பிறகு

மேலே உள்ள கட்டங்கள் வெளியிடப்பட்ட நுட்ப ஆவணங்கள் மற்றும் ஆர்த்ரோஸ்கோபிக் சூப்பர்ஸ்காப்புலர் நரம்பு அழுத்தம் குறைப்பு குறித்த மருத்துவ ஆய்வுகள் ஆகியவற்றிலிருந்து தழுவிக்கொள்ளப்பட்டுள்ளன. வார வரம்புகள் நிலையானவை அல்ல, மேலும் உங்கள் தொடர்ச்சியான மறுவாழ்வு உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்டால் தனித்தனியாக வழிநடத்தப்படுகிறது, நடைமுறையில் வேலை செய்கிறது, உங்கள் தோள்பட்டை மற்றும் நரம்பு எவ்வாறு மீட்கப்படுகிறது என்பதன் அடிப்படையில். இந்த பக்கம் நடைமுறையின் பொதுவான மீட்பு ஆலோசனையுடன் இணைந்து செயல்படுகிறது; பார்க்கவும் [அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வலியை நிர்வகித்தல்](#) மற்றும் [காயம் பராமரிப்பு](#). அறுவை சிகிச்சை மற்றும் அது சிகிச்சையளிக்கும் நிலைக்கு, பார்க்கவும் [நரம்புகளின் அழுத்தம் குறைப்பு](#) இந்த நெறிமுறையின் பின்னணியில் உள்ள ஆதாரங்கள் (இரத்த அழுத்தம் குறைப்பு பற்றிய வலி-நிவாரண மற்றும் வலிமை-மீட்பு இலக்கியம்) ஆதாரப் பிரிவில் சுருக்கமாகக் கூறப்பட்டுள்ளது, இந்த பக்கத்தின் மேலே இருந்து PDF ஆக கிடைக்கிறது.