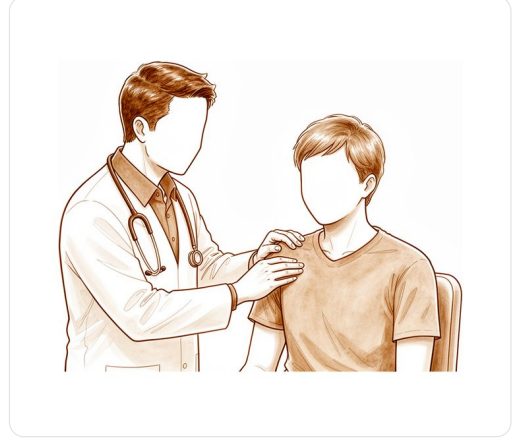


திருத்தம் ரோட்டேட்டர் மஞ்ச் பழுதுபார்ப்பு



ஒரு மீண்டும் கிழிந்த rotator cuff, ஒரு மறுபரிசீலனை பழுது சிகிச்சை.

Kieran Hirpara © 1 4.0

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

ஏன் இந்த செயல்பாடு பரிந்துரைத்துள்ளது

இந்த அறுவை சிகிச்சை, மறுபரிசீலனை ரோட்டேட்டர் கஃப் பழுதுபார்ப்பு என்று அழைக்கப்படுகிறது, இது முந்தைய பழுதுபார்ப்பு வேலை செய்யாத பிறகு கிழிந்த தோள்பட்டை தண்டுவை சரிசெய்ய இரண்டாவது முயற்சியாகும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இதை பரிந்துரைத்திருக்கலாம், ஏனென்றால் ஓய்வு, உடல் சிகிச்சை அல்லது ஊசிகள் போன்ற அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சைகளை முயற்சித்த பிறகும் உங்களுக்கு இன்னும் வலி மற்றும் வரையறுக்கப்பட்ட இயக்கம் உள்ளது. முக்கிய நோக்கம் உங்களுக்கு குறிப்பிடத்தக்க வலி நிவாரணம் மற்றும் சிறந்த தோள்பட்டை செயல்பாட்டை வழங்குவதாகும், இது ஆய்வுகள் ஐந்து ஆண்டுகள் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட காலத்திற்கு மேம்படுகிறது.

முதல் அறுவை சிகிச்சையை விட இந்த அறுவை சிகிச்சை சவாலானது என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள், ஏனென்றால் திசு பெரும்பாலும் பலவீனமாக இருக்கும். முடிவுகள் நல்லவை என்றாலும், அவை முதல் முறையாக சரிசெய்வதைப் போல வலுவானவை அல்ல, மேலும் இரண்டு வருடங்களுக்குள் கண்ணீர் மீண்டும் வருவதற்கான வாய்ப்பு இரண்டு மடங்கு அதிகம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் ஒரு செயல்பாட்டு தோளை மீண்டும் பெற உங்களுக்கு உதவ விரும்புகிறார், ஆனால் உங்களுக்கு வேறு எந்த முக்கிய ஆபத்து காரணிகளும் இல்லாவிட்டால் மட்டுமே அவர்கள் இதை பரிந்துரைப்பார்கள்.

வாகனம் ஓட்டுவதைப் பற்றி, தயவுசெய்து எங்கள் வழிகாட்டியைப் பார்க்கவும் **மேல் கால் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வாகனம் ஓட்டுதல்** வாகனத்தை ஓட்டுவதற்கு முன் வலி நிவாரணி மருந்துகளை முற்றிலுமாக நிறுத்தி வைத்திருக்க வேண்டும். வாகனத்தை

ஓட்டுவதற்கு முன் வலி நிவாரணி மருந்துகளை முற்றிலுமாக நிறுத்தி வைத்திருக்க வேண்டும்.

அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னர் நீங்கள் உண்ணாவிரதம் இருக்க வேண்டும் மற்றும் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் அறிவுறுத்துவதன் மூலம் சில மருந்துகளை நிறுத்த வேண்டும். தயவுசெய்து யாராவது உங்களை வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்லவும், வசதியான ஆடைகளை அணியவும் ஏற்பாடு செய்யுங்கள். உங்கள் தோள்பட்டை மற்றும் ஓட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தை சரிபார்க்க உங்களுக்கு எக்ஸ்-கதிர்கள், எம்ஆர்ஐ ஸ்கேன், இரத்த பரிசோதனைகள் அல்லது மயக்க பரிசோதனை தேவைப்படலாம். இந்த சோதனைகள் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளருக்கு உங்கள் பழுதுபார்ப்புக்கான சிறந்த அணுகுமுறையைத் திட்டமிட உதவுகின்றன. ஒரு ஸ்லிங், ஸ்பிளண்ட் அல்லது ஜிப் அணிந்திருக்கும்போது வாகனம் ஓட்ட வேண்டாம். நீங்கள் இரு கைகளாலும் சக்கரத்தை வைத்திருக்கவும், அவசரத்தில் விரைவாக செயல்படவும் முடியும். வலுவான வலி மருந்துகளை ஓட்டுவதற்கு முன் நீங்கள் நிறுத்தப்பட வேண்டும். குறிப்பிட்ட விதிகளுக்கு, எங்கள் வழிகாட்டியைப் பார்க்கவும் [மேல் கால் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வாகனம் ஓட்டுதல்](#).

அன்று

நீங்கள் மருத்துவமனைக்கு வந்து உங்கள் மயக்க மருத்துவரை சந்தித்து உங்கள் வலி கட்டுப்பாட்டைப் பற்றி விவாதிப்பீர்கள். மேலே உள்ள மயக்க மருந்து வாக்கியம் காலியாக இருந்தால், அறுவை சிகிச்சை பொது மயக்க மருந்தின் கீழ் செய்யப்படுகிறது என்று ஒரு நடுநிலை வாக்கியத்தை எழுதுங்கள்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் பின்னர் உங்களை அறுவை சிகிச்சை அறைக்கு அழைத்துச் செல்வார். செயல்முறைக்குப் பிறகு, நீங்கள் மீட்பு அறையில் எழுந்திருப்பீர்கள், அங்கு உங்கள் குழு நரம்புத் தடுப்பு மற்றும் பிற மருந்துகளைப் பயன்படுத்தி உங்கள் வலியை நிர்வகிக்கும். நீங்கள் ஒரு ஸ்லிங், ஸ்பிளண்ட் அல்லது நடிசை அணிந்து கொண்டு வாகனம் ஓட்ட முடியாது. நீங்கள் இரு கைகளாலும் சக்கரத்தை வைத்திருக்கவும் அவசர நிறுத்தத்தில் விரைவாக செயல்படவும் முடியும். வலுவான வலி மருந்துகளை ஓட்டுவதற்கு முன் நீங்கள் நிறுத்த வேண்டும். [மேல் கால் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வாகனம் ஓட்டுதல்](#) மேலும் விவரங்களுக்கு.

அறுவை சிகிச்சையின் உள்ளடக்கம்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் ஆர்த்ரோஸ்கோபியைப் பயன்படுத்துவார், அதாவது ஒவ்வொன்றும் சுமார் 1 சென்டிமீட்டர் அளவுக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய கீல்ஹோல் வெட்டுக்களைச் செய்வார். இந்த அணுகுமுறை தோளில் கிழிந்த தசைகளை சரிசெய்யும் தங்கத் தரமாகும். இந்த சிறிய துளைகள் வழியாக, உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்

உங்கள் மூட்டுக்குள் பார்க்க ஒரு கேமராவையும் சிறப்பு கருவிகளையும் செருகுவார். அவர்கள் வடு திசுவை சுத்தம் செய்வார்கள் மற்றும் முந்தைய அறுவை சிகிச்சைகளில் இருந்து எஞ்சியிருக்கும் எந்தவொரு பழைய கருவியையும் அகற்றுவார்கள்.

சில சந்தர்ப்பங்களில், தோள்பட்டை செயல்பாட்டை மேம்படுத்த உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் ஒரு இடைவெளியை செருகலாம். மூட்டு மிகவும் சேதமடைந்தால், அவர்கள் உடைந்த மேற்பரப்புகளை உலோக மற்றும் பிளாஸ்டிக் பாகங்களுடன் மாற்றலாம்.

அறுவை சிகிச்சை முடிந்ததும், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் சிறிய வெட்டுக்களை கரைக்கும் தையல் அல்லது பசை கொண்டு மூடி, ஒரு பிணைப்பைப் பயன்படுத்துகிறார். உங்கள் தோளைப் பாதுகாக்க ஒரு ஸ்லிங்குடன் நீங்கள் மருத்துவமனையிலிருந்து வெளியேறுவீர்கள். நீங்கள் எப்போது மீண்டும் வாகனம் ஓட்ட முடியும் என்பது பற்றிய விவரங்களுக்கு, தயவுசெய்து எங்கள் வழிகாட்டியைப் படியுங்கள் [மேல் கால் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வாகனம் ஓட்டுதல்](#). இரண்டு கைகளாலும் சக்கரத்தை பிடிக்க முடியாவிட்டால், அல்லது வலி நிவாரணி மருந்துகளை உட்கொண்டிருந்தால், நீங்கள் சக்கரத்தில் இருக்கும்போது வாகனம் ஓட்ட முடியாது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு

இந்த அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு பெரும்பாலான நோயாளிகள் ஒரு இரவு மருத்துவமனையில் தங்கியிருப்பார்கள், இருப்பினும் சிலர் அதே நாளில் வீட்டிற்குச் செல்ல முடியும். உங்கள் தோள்பட்டை ஒரு ஸ்லிங்கில் இருக்கும், சிறிய வெட்டுக்களை ஒரு பிணைப்பு மறைக்கும். முதல் 24 மணிநேரங்களுக்கு யாராவது உங்களுடன் இருக்க வேண்டும். ஒரு ஸ்லிங், ஸ்பிளின்ட் அல்லது கிஸ்ட் அல்லது வலுவான வலி மருந்துகளை உட்கொள்ளும் போது வாகனம் ஓட்ட வேண்டாம். நீங்கள் இரு கைகளாலும் சக்கரத்தை வைத்திருக்கவும், அவசரநிலையில் விரைவாக செயல்படவும் முடியும். மேலதிக விவரங்களுக்கு மேலதிக உறுப்பு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வாகனம் ஓட்டுவது குறித்த எங்கள் வழிகாட்டியைப் படிக்கவும்.

மீட்பு

உங்கள் தோள்பட்டை முதல் சில நாட்களில் இறுக்கமாகவும் வலியுடனும் இருக்கும். அது குணமடையும் போது உங்கள் பழுதுபார்ப்பைப் பாதுகாக்க ஒரு ஸ்லிங் அணிவீர்கள். வீக்கம் இயல்பானது, ஆனால் நீங்கள் அதை பனி மற்றும் உயரத்துடன் நிர்வகிக்கலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்களுக்கு வசதியாக ஓய்வெடுக்க உதவும் வலி நிவாரணத்தில் வழிகாட்டுவார்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்களுக்கு அனுமதி அளித்தவுடன் மென்மையான உடற்பயிற்சிகளைத் தொடங்குவீர்கள். உங்கள் இடுப்பு குணமடையும் போது இந்த இயக்கங்கள் கடினத்தன்மையைத் தடுக்க உதவுகின்றன. உங்கள் குழு பாதுகாப்பானது என்று சொல்லும் வரை நீங்கள் கனமான பொருட்களை தூக்கவோ அல்லது உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் அடையவோ முடியாது. தூக்கம் முதலில் கடினமாக இருக்கலாம்,

ஆனால் பல நோயாளிகள் முதல் சில மாதங்களுக்குப் பிறகு அவர்கள் நன்றாக ஓய்வெடுக்க முடியும் என்பதைக் காணலாம்.

குணமடைதல் என்பது ஒரு தனிப்பட்ட பயணம். உங்கள் காலவரிசை மற்றவர்களிடமிருந்து வேறுபடலாம், மேலும் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் மற்றும் பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்கள் குறிப்பிட்ட திட்டத்தை வழிநடத்துவார். ஒரு ஸ்லிங் அணிந்து அல்லது வலுவான வலி மருந்துகளை உட்கொண்டு வாகனம் ஓட்ட வேண்டாம். நீங்கள் இரு கைகளாலும் ஸ்டீயரிங் சக்கரத்தை வைத்திருக்கவும், அவசரநிலையில் விரைவாக செயல்படவும் முடியும். மேலதிக விவரங்களுக்கு மேல் கால அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வாகனம் ஓட்டுவது குறித்த எங்கள் வழிகாட்டியைப் பார்க்கவும்.

என்ன தவறு நடக்கலாம்

பெரும்பாலான நோயாளிகள் நன்றாக இருக்கிறார்கள், ஆனால் எப்போதாவது பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரும் குழுவும் எந்தவொரு பிரச்சினையையும் ஆரம்பத்தில் கண்டறிய உங்களை உன்னிப்பாகக் கண்காணிப்பார்கள்.

உங்கள் தோள்பட்டை எதிர்பார்த்ததை விட பலவீனமாகவோ அல்லது உறுதியாகவோ உணரலாம். வலி திடீரென்று திரும்புவதை நீங்கள் கவனிக்கலாம் அல்லது ஒரு அரைக்கும் உணர்வு போகாது. இது பழுது மீண்டும் கிழிந்திருப்பதைக் குறிக்கலாம். இது நடந்தால், உடனடியாக உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு தொற்று ஏற்படலாம். காயத்திலிருந்து சிவப்பு பரவுவதை நீங்கள் காணலாம், வெப்பத்தை உணரலாம் அல்லது வீக்கத்தை உணரலாம், அது மோசமடைகிறது. எளிய வலி நிவாரண மருந்துகளால் குணமடையாத ஆழமான வலி கூட ஒரு எச்சரிக்கை அறிகுறியாகும். இந்த அறிகுறிகளைக் கண்டால் உடனடியாக உங்கள் கிளினிக்கை அழைக்கவும்.

இரத்தக் கட்டிகள் அரிதானவை ஆனால் கடுமையானவை. உங்கள் கால் அல்லது காலில் திடீரென வீக்கம், மென்மை அல்லது வலி ஏற்படலாம். இதை நீங்கள் சந்தித்தால், உடனடியாக அவசர சிகிச்சை பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள்.

உங்கள் தோள்பட்டை எதிர்பார்த்த அளவுக்கு சுதந்திரமாக நகராமல் இருக்கலாம். உங்கள் கையை உயர்த்துவது அல்லது அதை வெளியே திருப்புவது உங்களுக்கு கடினமாக இருக்கலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையின் போது எதிர்பார்த்தபடி உங்கள் இயக்க வரம்பு மேம்படவில்லை என்றால் உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரிடம் சொல்லுங்கள்.

நீங்கள் ஒரு கூட்டு மாற்று இருந்தால், உள்வைப்பு காலப்போக்கில் தளர்த்தப்படலாம். உங்கள் கையை நகர்த்தும் போது ஒரு புதிய கிளிக் ஒலி அல்லது ஆழமான வலியை நீங்கள் உணரலாம். இந்த அறிகுறிகளை உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரிடம் தெரிவிக்கவும், இதனால் அவர்கள் உள்வைப்பை சரிபார்க்க முடியும்.

புகைபிடித்தல் மற்றும் சில மருந்துகள் இந்த அபாயங்களை அதிகரிக்கலாம். நீங்கள் புகைபிடித்தால் அல்லது டெஸ்டோஸ்டிரோன் சிகிச்சையை எடுத்துக் கொண்டால், அறுவை

சிகிச்சைக்கு முன் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரிடம் சொல்லுங்கள். சிக்கல்களின் வாய்ப்பைக் குறைக்க அவர்கள் நிறுத்த அறிவுறுத்தலாம்.

இந்த பக்கத்தில் உள்ள சிக்கல்கள் அட்டவணை வழக்கமான விகிதங்களை பட்டியலிடுகிறது நீங்கள் விவரங்களை விரும்பினால்.

எப்போது எங்களை அழைக்க வேண்டும்

உங்களுக்கு காய்ச்சல், அதிகரிக்கும் சிவத்தல் அல்லது உங்கள் காயத்திலிருந்து வெளியேற்றம் ஏற்பட்டால் எங்களை அழைக்கவும். திடீரென்று கடுமையான வலி, கன்றுக்குட்டி வீக்கம் அல்லது மூச்சுத் திணறல் ஆகியவற்றை நீங்கள் உணர்ந்தால் அவசரநிலைக்குச் செல்லுங்கள். உணர்வை இழந்துவிட்டால் அல்லது உங்கள் கையை நகர்த்த முடியாவிட்டால் உடனடியாக உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். இந்த அறிகுறிகள் தொற்று அல்லது இரத்த உறைவைக் குறிக்கலாம். ஒரு ஸ்லிங்கில் அல்லது வலுவான வலி மருந்துகளை உட்கொண்டு வாகனம் ஓட்ட வேண்டாம். மேல் உறுப்பு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வாகனம் ஓட்டுவது குறித்த எங்கள் வழிகாட்டியைப் பார்க்கவும்.