



کھیلوں میں واپسی

کھیل میں واپسی ایک مرحلہ وار عمل ہے: پہلے حرکت کی حد، پھر طاقت، پھر کھیل کے مخصوص ڈزل، اور آخر میں مکمل کھیل۔ ٹائم لائن آپریشن اور کھیل کے مطالبات پر منحصر ہے۔

4.0 © ① © Kieran Hirpara

اس صفحے کا ترجمہ مشین سے کیا گیا ہے اور ابھی تک کسی ڈاکٹر نے اس کی جانچ نہیں کی۔ انگریزی نسخہ ہی مستند ہے۔

آپریشن کے بعد کھیل ہی کھیل میں شاذ و نادر ہی پہلی چیز ہے: یہ عام طور پر آخری ہے۔ زیادہ تر مریض آہستہ آہستہ کھیل میں واپس آ سکتے ہیں ایک بار جب جوڑ ٹھیک ہو گیا ہو، حرکت کی حد واپس آگئی ہو، طاقت واپس آگئی ہو، اور سرجن نے اس پر دستخط کر دیے ہوں۔

واپسی کے تین مراحل

1. تحریک۔ روزمرہ کے کاموں میں ہموار، بے درد تحریک کی حد۔
2. طاقت۔ مہمت شدہ طرف براہ راست بوجھ کے لئے دوسری طرف کے قریب محسوس ہوتا ہے: آپ کو ایک شاپنگ بیگ لے جاسکتے ہیں، ایک دروازہ کھولنے کے لئے دھکا، ایک ٹینس کی کینڈ کو آہستہ سے پھینک دیں۔
3. کھیل کے مخصوص۔ آپ اپنے کھیل کی اصل حرکتیں کم شدت پر کرتے ہیں: ٹورنامنٹ کھیلنے سے پہلے پریکٹس کی خدمت کرتی ہے، سکواٹ پریس سے پہلے ہلکی مزاحمت۔

عام ٹائم لائنز

یہ عام ہیں: آپ کا سرجن اور فیزیوتھیراپسٹ آپ کے آپریشن اور آپ کے کھیل کی بنیاد پر مخصوص تاریخیں دے گا۔

آپریشن	غیر رابطہ کھیل	رابطہ / تصادم کھیل
کارپل سرنگ / ٹرگر انگلی	4 سے 6 ہفتے	6 سے 8 ہفتے
مٹھی کی گیندیں کاٹنا	6 ہفتے	8-12 ہفتوں
کہنی کے اعصاب کی رہائی	6 سے 8 ہفتے	12 ہفتے

آپریشن	غیر رابطہ کھیل	رابطہ / تصادم کھیل
ٹینس کہنی کی رہائی	8-12 ہفتوں	12 سے 16 ہفتوں
ڈسٹل بانسپس کی مرمت	4 ماہ	6 ماہ
روٹر پیچ کی مرمت	4-6 ماہ	6-9 ماہ
کندھے کی تبدیلی	4-6 ماہ (سبھنا پہلے: بریسٹ اسٹروک ~ 8 ہفتوں، فری اسٹائل ~ 12 ہفتوں)	رابطے کے کھیل کی سفارش نہیں کی جاتی ہے طویل مدتی
لائار جیٹ	4 ماہ (غیر رابطہ)	6 ماہ (رابطہ)
مٹھی / پی آئی پی فیوژن	3 ماہ	اکثر طویل مدتی سے گریز کیا

رابطہ کھیل خصوصی تحفظات

رابطے کے کھیل (رگبی، فٹ بال، اے ایف ایل، مخلوط مارشل آرٹس، جوڈو) میں دوبارہ چوٹ کا حقیقی خطرہ ہوتا ہے۔ روٹیٹر-کف کی مرمت یا کندھے کی استحکام کے بعد، ایک ہی خراب ٹاکل مہینوں کی بحالی کو ختم کر سکتا ہے۔ اپنے سرجن سے ایمانداری سے بات کریں کہ آپ کے کھیل میں اصل میں کیا شامل ہے۔

بریکنگ اور ٹپینگ

کچھ مریضوں کو استحکام کی سرجری کے بعد پہلے سیزن کے لئے hinged brace یا ٹپینگ میں کھیل میں واپس آتے ہیں۔ یہ ایک سمجھدار حفاظتی جال ہے بجائے اس کے کہ کسی چیز کی خرابی کی علامت ہو۔

کب رکنا اور دوبارہ جائزہ لینا ہے

- کھیل کے دوران تیز یا اچانک درد (پٹھوں میں درد نہیں)
- ایک کلک، پاپ، یا "چھوڑنے" کا احساس
- سوچن جو سرگرمی کے بعد 48 گھنٹوں سے زیادہ جاری رہتی ہے
- حرکت کی حد کا نقصان جو آپ کے پاس پہلے تھا