



REHABILITATION PROTOCOL

پچھلے بینکارٹ کی مرمت

ایک arthroscopic بینکارٹ مرمت کے بعد بحالی۔

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۔

یہ پروٹوکول آپ کی وصولی کے بعد رہنمائی کرتا ہے arthroscopic پچھلے Bankart کی مرمت ڈاکٹر کیران ہیرپارا کے ساتھ میٹر پرائیویٹ ہسپتال راک ہیمپٹن میں۔ یہ ہر مرحلے کی سادہ انگریزی میں وضاحت کے ساتھ ایک منظم پروگرام جو آپ اپنے فیزیوتھیراپسٹ کے ساتھ شیئر کر سکتے ہیں۔ اس صفحے یا اس کی پی ڈی ایف کو اپنی پہلی تقرری پر لائیں تاکہ آپ کا بحالی مربوط رہے۔ آپ کا فیزیوتھیراپسٹ آپ کی صحت یابی کی پیشرفت کے لحاظ سے اس منصوبے کو ایڈجسٹ کر سکتا ہے۔

اگر آپ کو آپریشن کے بعد اپنے زخم کے بارے میں کوئی خدشات ہیں تو، کمروں سے رابطہ کریں۔ زخم کی تصویر لینا اور جائزہ لینے کے لئے اسے ای میل کرنا اکثر مددگار ثابت ہوتا ہے۔

کیا توقع کریں

بینکارٹ کی مرمت سے کارٹیلج کے پھٹے ہوئے کنارے (لیبرم) اور کھینچی ہوئی کیپسول کو ساکٹ کے سامنے کی طرف ٹھیک کیا جاتا ہے، اس کے بعد کہ کندھے کو سامنے کی طرف جوڑنے یا جزوی طور پر باہر آنے کے بعد۔ یہ مرمت نرم ٹشو ہے، اور ایک شفا بخش تندون کی طرح اسے ہڈی پر مضبوطی سے باندھنے کے لیے وقت درکار ہوتا ہے: تقریباً بارہ ہفتوں کے بعد یہ قابل اعتماد طور پر مضبوط ہو جاتا ہے۔ یہ پورا پروگرام اس شفا یابی کی حفاظت کے ارد گرد بنایا گیا ہے۔

سب سے اہم اصول یہ ہے کہ کندھے کے سامنے کی جلد کی حفاظت کریں اس بات کو محدود کر کے کہ بازو کس حد تک باہر کی طرف گھومتا ہے۔ بازو کو باہر کی طرف موڑنا (خاص طور پر بازو کو باہر کی طرف اٹھائے ہوئے) سامنے کی مرمت پر براہ راست چھینچتا ہے۔ اس طرح باہر کی طرف گردش شروع میں چھوٹی رہی جاتی ہے اور صرف محتاط اقدامات میں کھولی جاتی ہے، جو تقریباً بارہ ہفتوں تک مکمل ہوتی ہے۔

صحت یابی تیز رفتاری کے بجائے مرحلہ وار کی جاتی ہے۔ تحریک سب سے پہلے واپس آتی ہے، پھر طاقت، پھر کھیل اور بھاری کام کی ضروریات۔ نرم ٹشو لیبرل کی مرمت ہڈی لیٹرجیٹ آپریشن کے مقابلے میں زیادہ آہستہ آہستہ ٹھیک ہوتی ہے، لہذا یہاں ٹائم لائن جان بوجھ کر مریض سے زیادہ تر لوگ چار سے چھ ماہ میں رابطے یا اوور ہیڈ کھیل میں واپس آتے ہیں، ایک بار جب وہ اہداف کو پورا کر لیں، نہ کہ ایک مقررہ تاریخ پر۔

طریقہ کار

آپ کے پنکارت کی مرمت آرٹروسکوپک (کلیدی سوراخ) کے ذریعے کی جاتی ہے۔ چھوٹے انجکشنوں کے ذریعے، کندھے کے سامنے والے پچھلے ہونے لیبرم اور پیسول کو ساکٹ کے کنارے پر چھوٹے لنگر اور سلائوں کے ساتھ دوبارہ منسلک کیا جاتا ہے، جس سے ہمبر اور تناؤ کو بحال کیا جاتا ہے جو کینڈ کو ساکٹ میں مرکوز رکھتا ہے۔ بحالی کا کام یہ ہے کہ اس دوبارہ منسلک ہونے کی حفاظت کی جائے جبکہ یہ شفا پائے، پھر آہستہ آہستہ مکمل تحریک، طاقت اور کندھے پر اعتماد بحال کیا جائے۔

آپ کی پٹا پہننا

آپ ایک پہننے کے سادہ کندھے کی پٹی، ایک خاص brace نہیں۔ ڈاکٹر ہیرا را غیر جانبدار گردش میں منعقد ایک سادہ پھینکنے کا استعمال کرتا ہے (پچھلے کے بازو پیٹ بھر میں آرام کرتا ہے)؛ کوئی اغوا تکیہ، wedge یا "gunslinger" brace کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ کی حفاظت پھندے سے آتی ہے اور بازو کو خطرے کی پوزیشن سے باہر رکھنے سے، نہ کہ بریکٹ کی شکل سے۔

• کے لئے پٹا پہننا 6 ہفتے دن کے وقت مدد کے لئے، خاص طور پر جب آپ گھر سے باہر ہوں یا دوسرے لوگوں کے آس پاس ہوں۔

• آپ sling میں نہیں سوتے۔ یہ صرف دن کے وقت کا سہارا ہے؛ اس سے باہر سوتیں، اپنے بازو کو آرام سے اور تکیہ پر رکھیں۔ آپ سو رہے ہیں جبکہ، آپ کے بازو رکھیں آپ کے سامنے اور آپ کے جسم کی طرف میں tucked؛ اسے باہر کی طرف گرنے اور باہر کی طرف موڑنے نہ دیں (نیچے بیان کردہ پوزیشن)۔

• کے لئے اسے دور لے لو نہانے اور ورزش کے لیے (ایک بار جب آپ کو دکھایا گیا ہے کہ کس طرح)۔ جب بھی پھندے کو اتار دیا جاتا ہے، اپنے بازو کو آرام سے، اپنے سامنے، اور اپنے پاس رکھیں۔

• اگر کندھے میں سوجن یا درد ہو تو آئس کا استعمال کریں، خاص طور پر ورزش کے بعد۔

اپنی پوزیشن پر نظر رکھیں۔ اپنے کانوں، کندھوں اور کو لہوں کو سیدھے رکھیں اور جھکنے سے گریز کریں۔

اہم احتیاطی تدابیر

کرتے ہیں نہیں آپ کے بازو میں ڈال "بند آپ" یا پھینکنے کی پوزیشن (بازو باہر کی طرف اٹھایا اور باہر کی طرف گھمایا، جیسے کہ لہرانا یا پھینکنے کے بارے میں)۔ یہ وہ پوزیشن ہے جس میں کندھے کی جگہ نکل جاتی ہے، اور یہ براہ راست سامنے کی مرمت پر چھتختی ہے۔ پچھ لوگ استعمال کرتے ہیں ایک سادہ گائیڈ ہے "ہمیشہ اپنے کوئیوں رکھیں جہاں آپ انہیں دیکھ سکتے ہیں"؛ آپ کے سامنے بازوؤں رکھیں۔

کرتے ہیں نہیں ابتدائی ہفتوں میں نیچے کی حدود سے باہر بازو کو فعال طور پر گھمائیں۔ بیرونی گردش مرحلے میں کھول دیا جاتا ہے؛ صرف ایک چھوٹی سی رقم (کے ارد گرد 20°، سیدھے آگے کی پوزیشن سے بہت کم) پہلے ہفتوں میں، تقریباً 12 ہفتے۔

کرتے ہیں نہیں فعال طور پر تقریباً تک اس کی اپنی طاقت کے تحت کندھے منتقل 6 ہفتے؛ آپ کے اچھے بازو یا ایک چھڑی اس سے پہلے کام کرتے ہیں۔

کرتے ہیں نہیں آپ کی پٹھ کے پیچھے تک پہنچنے، ایک BH آپ کرتے ہیں، یا ابتدائی ایک پیچھے جیب میں آپ کے ہاتھ ڈال۔

کرتے ہیں نہیں آپریٹڈ بازو کے ذریعے وزن اٹھانا، دھکا دینا، کھینچنا، یا برداشت کرنا 6 ہفتے۔

کرتے ہیں نہیں پروگرام میں دیر تک پیش اپس، پیچ پرپس، وسیع گرفت یا سینے کے فلالی وزن، فوجی (اوور ہیڈ) پریس، یا گردن کے پیچھے کھینچنا۔ یہ سب کندھے کے سامنے کا بوجھ یا پیچھے ہیں۔

کرتے ہیں نہیں اس پوزیشن میں زور یا کھینچنا جس میں محسوس ہوتا ہے کہ کندھا پھسل سکتا ہے۔ در دیا گھبراہٹ کا احساس رکھنے کا اشارہ ہے۔

کرتے ہیں نہیں جب تک سٹرنگ کی ضرورت ہوتی ہے (6 ہفتوں) ڈرائیو کریں۔

مرحلہ ۱: تحفظ (ہفتے 0-6)

پہلے چھ ہفتے ایک چیز کے بارے میں ہیں: کندھے کے سامنے کی مرمت کی حفاظت جبکہ یربڈی پر شفا حاصل کرنا شروع ہوتا ہے۔ آپ دن کے وقت کی حمایت کے لئے سادہ سلائنگ میں رہتے ہیں، اس سے باہر سوتے ہیں (ہاتھ کو آگے رکھنے کے ساتھ، کبھی باہر اور کھایا نہیں)، برف کے ساتھ سوجن کا انتظام کرتے ہیں، اور ہلکے مشق کرتے ہیں جو آپ کے ہاتھ، کلائی اور کہنی کو منتقل کرتے ہیں بغیر لوڈنگ یا مرمت کی توسیع۔ ابھی تک آپ کے کندھے کی کوئی فعال حرکت آپ کی طاقت سے نہیں ہوتی۔ آپ کا اچھا بازو یا چھڑی آپ کے لئے کام کرتی ہے، اور آپ مکمل طور پر پرسکون رہتے ہیں۔

• سلائنگ: دن کے وقت مدد کے لئے غیر جانبدار گردش میں سادہ سلائنگ؛ سلائنگ سے باہر سوتے ہیں لیکن بازو کو آگے اور اندر رکھیں۔ ورزش اور حفظان صحت کے لئے بند۔

• نقل و حمل کی اجازت: صرف معاون اور غیر فعال تحریک (آپ کے اپنے کندھے کی طاقت کے تحت کچھ بھی نہیں) کے بارے میں 2 ہفتوں سے، ہلکے کی مدد سے آگے لفٹ کے بارے میں 90° (آدھے راستے تک)، اور مدد سے باہر کی طرف گردش صرف ایک چھوٹے مقدار (کے ارد گرد 20°، براہ راست آگے پوزیشن تک پہنچنے نہیں)۔ جی ہاں۔ بازو پورے جسم کے سامنے رکھیں؛ کبھی بھی باہر کی طرف نہیں اور باہر کی طرف کھایا۔

• مشقیں: پینڈل جھولوں، ہلکی ہاتھ، کلائی اور کہنی تحریک؛ گیند squeezes؛ کندھے بلیڈ ترتیب؛ کے بارے میں سے ہفتہ 3، نرم درد سے پاک پٹھوں کی ترتیب کو برقرار رکھتا ہے (اپنے بازو کو دیوار یا دوسرے ہاتھ میں بہت ہلکے سے دباؤ ڈالنا اور تھامنا، بازو کھومنے کے بغیر آپ کے فزیوتھیراپسٹ کی پدایات کے مطابق، اور، تقریباً 2 ہفتوں سے اگر آپ کے فزیوتھیراپسٹ نے اسے ہدایت کی ہے تو، چھوٹے سٹیج کی مدد سے بیرونی گردش سختی سے مقرر کردہ حد کے اندر اندر۔

اگلے مرحلے کے لئے تیار ہیں جب: آپ کا درد آرام دہ اور پرسکون ہے اور اس پر قابو پایا جا رہا ہے (تقریباً 3/10 یا اس سے کم)۔ آپ نے چھ ہفتوں کی حفاظتی پٹی مکمل کر لی ہے۔ آپ کا زخم کسی مسئلے کی کوئی علامت کے بغیر ٹھیک ہو گیا ہے۔ آپ نرم مدد سے چلنے والی حرکتوں کو اپنی حدود کے اندر برداشت کر سکتے ہیں بغیر کسی احساس کے کہ آپ کا کندھا پھسل سکتا ہے۔ اور اس بات کی کوئی علامت نہیں ہے کہ مرمت پر زیادہ دباؤ ڈالا گیا ہے۔

مرحلہ ۱۱: نقل و حرکت اور گردش کی بحالی (ہفتہ 6-12)

sling اب بند ہے اور توجہ بحال کر رہا ہے حرکت طاقت نہیں۔ آپ کی مدد کی تحریک سے ترقی آپ کی اپنی طاقت کے تحت بازو منتقل کرنے کے لئے، اور، اہم بات، باہر کی گردش آہستہ آہستہ کھول دیا جاتا ہے: کے ارد گرد سے 30-45° اس مرحلے میں ابتدائی طور پر تقریباً 12 ہفتوں تک مکمل طور پر۔ یہ قدموں میں کیا جاتا ہے، کبھی مجبور نہیں، کیونکہ سامنے کی مرمت اب بھی پختگی ہے۔ ہلکی پٹھوں کی سرگرمی (آیسو میٹرک) مشقیں شامل کی جاتی ہیں کیونکہ تحریک بہتر ہوتی ہے۔

• سلائنگ: دور۔

• نقل و حمل کی اجازت: آپ کی اپنی طاقت کے تحت تحریک کی تعمیر میں مدد کی تحریک۔ فرنٹ لفٹ مکمل اور ہیڈ کی طرف بڑھ رہی ہے۔ باہر کی طرف گردش مرحلے میں آگے بڑھایا جاتا ہے: تقریباً 30 سے 45 ڈگری اس مرحلے کے شروع میں، پھر تقریباً 12 ویں ہفتے تک مکمل طور پر کھولی جاتی ہے۔ اس مرحلے میں پیچھے تک پہنچنے کو آہستہ آہستہ اور دیر سے دوبارہ متعارف کرایا جاتا ہے۔

• مشقیں: لیٹے ہوئے آگے کی مدد سے لفٹ؛ بیٹھے ہوئے ٹیبل سلائڈ؛ ہلکے آٹومیٹرک (دباؤ اور تھام) بیرونی گردش، اندرونی گردش اور بازو سے باہر کی طرف ڈرل؛ کندھے کے پچھلے حصے کے لئے کراس باڈی ٹھینچنا۔

اگلے مرحلے کے لئے تیار ہیں جب: آپ اپنے بازو کو اپنی طاقت کے تحت اچھی طرح سے کنٹرول کے ساتھ تقریباً مکمل اونچائی تک اٹھا سکتے ہیں (کپڑے کے بلیڈ کو ہٹانے یا ہٹانے کے بغیر)؛ آپ کی بیرونی گردش مکمل یا تقریباً مکمل طور پر آگے بڑھ گئی ہے اور

آرام دہ ہے؛ بعد میں درد کے پھیلنے کے بغیر بلکہ isometrics کو برداشت کیا جاتا ہے؛ اور آپ کو کوئی احساس نہیں ہے کہ کندھے روزانہ کی نقل و حرکت کے دوران پھسل سکتا ہے۔

مرحلہ III: مضبوط کرنا (ہفتے 12-16)

بارہ ہفتوں تک مرمت مناسب مضبوطی شروع کرنے کے لئے کافی مضبوط ہے، اور توجہ قوت، برداشت اور کنٹرول کی بحالی پر تحریک کی بحالی سے شفٹ کرتی ہے۔ بلکہ بینڈ اور ہلکے وزن کے ساتھ مزاحمت کا کام اب شروع ہوتا ہے: زیادہ تکرار، کم بوجھ۔ کھومنے والے بینڈک عضلات جو کندھے کو تھامتے ہیں وہ تمام سمتوں میں مضبوط ہوتے ہیں، بیرونی کھومنے کے ساتھ احتیاط سے تعمیر کیا جاتا ہے کیونکہ مرمت کی سمت سب سے زیادہ حساس ہوتی ہے۔ ہمیشہ حرکتوں کو کنٹرول اور تکلیف سے پاک رکھیں۔

• سلائنگ: کوئی نہیں، مکمل تحریک کی توقع ہے۔
• مشقیں: باہر کی طرف گردش (ہلکے وزن میں پیش قدمی)؛ ہلکے وزن کے ساتھ اندر کی طرف گردش؛ ہلکے بینڈ کے ساتھ بیرونی گردش، پہلو پر کہنی؛ ایک پتھری کے ساتھ اندرونی گردش؛ کندھے کے پیچھے کے لئے نیند کی توسیع۔ آپ کا فزیوتھیراپسٹ بھی شامل کر سکتا ہے rhythmic استحکام آپ کے بازو پر ہلکے سے دباؤ ڈالتے ہیں اور آپ مزاحمت کرتے ہیں تاکہ کندھے کے کنٹرول کو دوبارہ تربیت دی جاسکے۔ یہ کوئی ڈایاگرام کے ساتھ ہاتھ پر کام ہے۔

اگلے مرحلے کے لئے تیار ہیں جب: آپ کی اپنی طاقت کے تحت مکمل، درد سے پاک تحریک ہے یہاں تک کہ کندھے کے بلیڈ کنٹرول کے ساتھ؛ مضبوطی کے سیشن کے بعد کوئی درد یا سوجن نہیں؛ گردش کی طاقت دوسری طرف کی طرف مستقل طور پر بڑھ رہی ہے؛ اور آپ کو روزمرہ کے بوجھ والے کاموں میں کوئی خوف یا عدم استحکام نہیں ہے۔

مرحلہ IV: کھیل اور کام پر واپسی (4-6 ماہ)

یہ مرحلہ ایک مضبوط، کنٹرول کندھے سے کھیل اور بھاری کام کے مطالبات میں پل ہے۔ آپ نے جو حد جیت لی ہے اسے برقرار رکھیں اور اسے اعتماد کے ساتھ استعمال کرنے کے لئے طاقت، طاقت اور برداشت پیدا کریں۔ واپسی مرحلہ وار ہوتی ہے، اچانک نہیں۔ اوور ہیڈ اور کائینٹک اسپورٹس کے لئے، ایک وقفہ پروگرام جو حجم اور شدت کو قدم بہ قدم بڑھاتا ہے واپسی کا سب سے محفوظ راستہ ہے۔

• سلائنگ: کوئی نہیں
• مشقیں: آہستہ آہستہ کھینچا اور کندھے کی پٹیوں کو مضبوط بنانا (مزاحمت والی بینڈ کی قطاریں، کندھے کی پٹیوں کو کھینچنا)؛ قطری بینڈ پیٹرن جو کندھے کو قدرتی پہنچنے والی لائنوں کے ذریعے تربیت دیتے ہیں، اوور ہیڈ اور کھومنے والے پیٹرن کو صرف اس وقت شامل کیا جاتا ہے جب بیرونی گردش مکمل اور آرام دہ ہو۔ اس کے بعد کھیل اور کام کے لئے مخصوص کنڈیشننگ اور قابو پانے والی تیز رفتار مشقیں جیسے مناسب ہوں۔

واپسی کے لئے تیار ہیں جب: آپ کی طاقت کم از کم ہے 85% دوسری طرف اور آپ کے باہر اور اندر کھومنے کی طاقت کے درمیان توازن اچھا ہے؛ آپ کو مکمل، درد سے آزاد تحریک بوجھ کے تحت عدم استحکام کا کوئی احساس نہیں ہے؛ اور آپ کو آپ کے کھیل یا کام کے لئے ٹاسک مخصوص ٹیسٹ پاس۔ رابطے یا اوور ہیڈ کھیلوں میں واپسی عام طور پر 4-6 ماہ کے ارد گرد ہوتی ہے ان معیار کو پورا کرنے کی بنیاد پر اور ڈاکٹر Hirpara کی اور آپ کے فزیوتھیراپسٹ کی منظوری پر، نہ صرف کیلنڈر۔

کھیل اور کام میں واپسی

کھیل اور کام کی واپسی معیارات پر مبنی ہے: درد سے پاک، مکمل رینج کے ساتھ، متوازن طاقت، اور کوئی احساس نہیں کہ کندھے کو پھسل سکتا ہے، اور ڈاکٹر ہیرپارا اور آپ کے فزیوتھراپسٹ دونوں کی طرف سے دستخط کیا جاتا ہے، نہ صرف کیلنڈر کی طرف سے فیصلہ کیا جاتا ہے۔

• ہلکا، غیر فعال کام: چند ہفتوں کے اندر اندر، بازو کی حفاظت کے ساتھ۔

• مضبوط کرنا: تقریباً 12 ہفتوں سے روشنی کی مزاحمت۔

• پھینکنے اور اوور ہیڈ کھیل: اس سے پہلے نہیں 4 ماہ، اور صرف ایک درجہ بندی کی تعمیر کے بعد۔

• رابطہ اور تصادم کھیل: عام طور پر 4-6 ماہ، معیار پر مبنی۔

نرم ٹشو بینکارٹ کی مرمت ہڈی والے لیٹارجیٹ آپریشن کے مقابلے میں زیادہ آہستہ آہستہ ٹھیک ہوتی ہے، لہذا واپسی عام طور پر تھوڑی دیر بعد ہوتی ہے۔ صبر یہاں مرمت کی حفاظت کرتا ہے اور کندھے کے دوبارہ باہر آنے کے امکانات کو کم کرتا ہے۔

آپ کے پروٹوکول کے بعد

یہ پروٹوکول پریکٹس کے عام بحالی کے مشورے کے ساتھ کام کرتا ہے؛ دیکھیں آپریشن کے بعد درد کا انتظام کرنا اور زخم کی دیکھ بھال۔