



کیلسیفک ٹینڈائٹس

calcific tendinitis کے علاج کے بعد آرام دہ تحریک کی 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۔

اس پروٹوکول کے بعد بحالی کا احاطہ کرتا ہے کیلسیفک ڈیازٹ کا آرتھروسکوپک اخراج میٹرپرائیویٹ ہسپتال راک ہیملٹن میں ڈاکٹر کیران ہیرپارا کے ساتھ روٹریٹر کوف ٹینڈن سے ٹیکسیم ڈیازٹ کو ہٹانے کے لئے پیچ بول سرجری، کبھی کبھی ٹینڈن کے لئے زیادہ جگہ بنانے کے لئے سبارکروئیل ڈیکمپریشن کے ساتھ مل جاتی ہے۔ یہ صفحہ یا اس کی پی ڈی ایف آپ کے پہلے فزیوتھراپی دورے پر لائیں تاکہ آپ کی بحالی مربوط رہے۔ آپ کی بحالی آپ کے فزیوتھراپسٹ کی طرف سے انفرادی طور پر درج ذیل مراحل کے ذریعے ترقی کرتی ہے، اس پر منحصر ہے کہ آپ کے کندھے کی ترقی کیسے ہوتی 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۔

اگر جمع کو ہٹانے کے لئے روٹریٹر میچ کی مرمت کی ضرورت ہوتی ہے (ڈیازٹ کبھی کبھی تندور میں ایک نقص چھوڑ دیتا ہے جس کو بند کرنے کی ضرورت ہوتی ہے)، آپ کی بحالی اس کے بجائے روٹریٹر ٹینڈن کی مرمت کے قواعد پر عمل کرتی ہے، اور rotator-cuff کی مرمت پروٹوکول اس صفحے پر ترجیح ہے۔ ڈاکٹر ہیرپارا آپ کو آپریشن کے بعد بتائیں گے اگر یہ آپ پر لاگو ہوتا ہے۔

کیا توقع کریں

دونوں راستے ابتدائی تحریک کے راستے ہیں۔ جب تک گھومنے والے مینڈھے کی مرمت کی ضرورت نہیں ہے، کچھ بھی نہیں جوڑ دیا گیا ہے جس کو مہینوں کی حفاظت کی ضرورت ہے۔ علاج کا مقصد درد کے منبع کو دور کرنا ہے، اور بحالی کا مقصد علاج کے بعد کی چنگاری کو حل کرنا ہے، کندھے کو حرکت میں رکھنا ہے تاکہ یہ سخت نہ ہو، اور پھر طاقت کی بحالی۔

• arthroscopic excision کے بعد ایک sling صرف سکون کے لئے فراہم کی جاتی ہے۔ یہ مختصر طور پر پہنا جاتا ہے، عام طور پر دن اور شاذ و نادر ہی دو ہفتوں سے زیادہ، اور اسے زیادہ چھوڑ دیا جانا چاہئے۔ آپ اس میں سونے کی ضرورت نہیں ہے۔ مکمل، غیر محدود سرگرمی میں بحالی عام طور پر تقریباً تین ماہ لگتی ہے۔

کسی بھی کندھے کے آپریشن کے بعد کم از کم چھ ہفتوں تک گاڑی نہ چلائیں آپ کا سرجن آپ کو ڈرائیونگ کرنے کی اجازت دے گا، عام طور پر چھ ہفتے کے جائزے میں۔

کسی بھی علاج کے ساتھ، کندھے کو مکمل طور پر حل کرنے میں وقت لگ سکتا ہے۔ تکلیف اکثر ایک ہی وقت میں نہیں بلکہ مراحل میں بہتر ہوتی ہے، اور سرجری کے بعد اس میں کئی ماہ (بھی بھی نو تک) لگ سکتے ہیں کہ علاج سے پہلے کی علامات مکمل طور پر ختم ہو جائیں۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر]

یہ کئی چھوٹے چھوٹے شگافوں کے ذریعے کیہول ڈے سرجری ہے۔ کیلسیفیک ڈھانچہ روٹریٹ میچ ٹینڈن کے اندر واقع ہے اور اسے ہٹا دیا جاتا ہے، اور ٹینڈن کو زیادہ جگہ دینے کے لئے الٹر ایک ہی وقت میں ایک نیلی ڈیمپریشن انجام دیا جاتا ہے۔ پٹی پزوک میں آپ دن 1 سے ان پر مشاور کر سکتے ہیں اور آپ کے زخموں کی جانچ پڑتال تک آپ کے پہلے پوسٹ آپریشنل تقرری میں آپ کے زخموں کی جانچ پڑتال تک ایک ہفتے سے دس دن تک آپریشن کے بعد۔

مرحلہ ۱ ابتدائی نقل و حرکت (ہفتے 0-2)

آپ آپریشن کے بعد اپنے بازو کو پھانسی میں باندھ کر جا لیں گے، لیکن پھانسی صرف آرام کے لیے ہے: جتنا ہو سکے اس کے بغیر رہنے کی کوشش کریں، اور زیادہ تر لوگ چند دنوں میں اس سے باہر ہو جاتے ہیں۔ آپ شروع سے ہی کندھے کی اونچائی سے نیچے بغیر کسی پابندی کے بازو استعمال کر سکتے ہیں۔ بازو کو کندھے کی اونچائی سے اوپر اٹھانا جائز اور محفوظ ہے، حالانکہ پہلے تکلیف دہ ہوگا۔ دن میں کئی بار، اپنے اچھے بازو کو کندھے کی اونچائی سے اوپر آپریٹڈ بازو کو ہلکے سے پھینکنے کے طور پر اٹھانے میں مدد کے لئے استعمال کریں، تاکہ کندھا سخت نہ ہو۔ آپریشن شدہ بازو کے ساتھ دو کلو گرام سے زیادہ کسی بھی چیز کو لے جانے سے گریز کریں کیونکہ یہ تکلیف دہ ہوگا۔ اپنی مشقیں جلد از جلد شروع کریں، اور ہر ایک مشق کو دن میں تین بار دس بار دہرائیں۔ آپ کی مشقوں سے پہلے درد سے نجات حاصل کریں، اور آرام کے لئے برف کا استعمال کریں۔ ڈرائیونگ نہ کریں: آپ کے سرجن کی منظوری کے بعد ہی آپ ڈرائیونگ دوبارہ شروع کر سکتے ہیں، عام طور پر چھ ہفتوں کے جائزے کے بعد۔

آپ کے فیزیوتھیراپسٹ کے لئے:

اہداف

• آپریشن کے بعد درد اور سوجن کو کم کریں
• تحریک کی حد کی جلد بحالی: ترجیح سختی کی روک تھام ہے، جس میں کیلسیف ٹینڈائٹس کے مریض حساس ہیں
• کندھے کی اونچائی سے نیچے بازو کا معمول کا استعمال

انتظامیہ

• صرف آرام کے لئے پھانسی: آرام کی اجازت دیتا ہے کہ طور پر فوری طور پر، عام طور پر دنوں کے اندر اندر wean
• پہلے دن سے کندھے کی اونچائی سے نیچے بازو کا غیر محدود فعال استعمال
• کندھے کی اونچائی سے اوپر فعال اونچائی جتنا برداشت کیا جاتا ہے
• سخت ہونے سے بچنے کے لئے روزانہ کئی بار (دوسرے بازو کا استعمال کرتے ہوئے) کندھے کی اونچائی سے اوپر غیر فعال اور فعال معاونت

• گھریلو ورزش کا پروگرام ہر ایک کے لیے دس تکرار، روزانہ تین بار
• ورزش سے پہلے Analgesia؛ ضرورت کے مطابق درد سے نجات کے لئے cryotherapy

حفاظتی اقدامات

• آپریٹڈ بازو کے ساتھ تقریباً two دو کلو گرام سے زیادہ اٹھانا یا اٹھانا نہیں
• چھ ہفتوں تک ڈرائیونگ نہ کرنا (یہ کسی بھی کندھے کے آپریشن پر لاگو ہوتا ہے)

ترقی کے معیار

• آپریشن کے بعد پہلی ملاقات پر زخم کا جائزہ اطمینان بخش ہے
• sling سے باہر اور کندھے کی اونچائی سے نیچے آرام سے بازو کا استعمال کرتے ہوئے

مرحلہ II اپنی حد کو دوبارہ حاصل کرنا (ہفتے 2-8)

آپ کو کمروں میں تقریباً دو سے تین ہفتوں میں جائزہ لیا جائے گا جہاں آپ کے زخم اور آپ کی غیر فعال حرکت کی حد کی جانچ پڑتال کی جائے گی۔ اس مرحلے کا کام ریخ ہے: اپنے آگے کی اونچائی کی ٹھینچوں کو آگے بڑھائیں اور فزیو تھراپی کی رہنمائی کے ساتھ حرکت کو آگے بڑھائیں۔ عام طور پر چھ ہفتوں تک بازو کو فعال طور پر افقی طور پر اٹھانا ہوتا ہے، جس میں معاون (غیر فعال) ریخ (آگے، باہر کی طرف اور گردش میں) چھ ہفتوں تک معمول پر آجاتی ہے۔ ڈرائیونگ چھ ہفتوں سے دوبارہ شروع ہو جاتی ہے، ایک بار جب آپ کے سرجن نے آپ کو صاف کر دیا ہے اور آپ کو ایک ہنگامی روکنے کو محفوظ طریقے سے انجام دے سکتے ہیں۔
آپ کے فزیو تھیراپسٹ کے لئے:

اہداف

• فعال آگے جھکاؤ اور چھ ہفتوں تک افقی میں اغوا
• چھ ہفتوں تک غیر فعال جھکاؤ، اغوا اور بیرونی گردش معمول پر
• روزمرہ کی سرگرمیوں کے ساتھ آزادی

انتظامیہ

• پیش رفت غیر فعال اور فعال مدد سے آگے جھکاؤ؛ متعارف کرانے اور پیش رفت اغوا
• آرام کی اجازت دیتا ہے کہ طور پر تمام طیاروں میں تحریک کی فعال ریخ کو پیش رفت
• Scapular ترتیب اور postural کام جاری رکھیں
• سیشن سے پہلے analgesia جاری رکھیں، اور گرمی یا برف کے ارد گرد توسیع کے طور پر ترجیح دی جاتی ہے

حفاظتی اقدامات

• ریخ بحال ہونے تک روشنی اٹھانا جاری رکھیں؛ پیشرفت علامات کی رہنمائی کرتی رہتی ہے
• سخت تکلیف تک ٹھینچنا قابل قبول ہے۔ جبری، شدید تکلیف وہ ٹھینچنا قابل قبول نہیں ہے۔

ترقی کے معیار

• معمول پر یا اس کے قریب حرکت کی غیر فعال ریخ
• فعال طور پر افقی یا اس سے بہتر، درد کے حل کے ساتھ

مرحلہ III مضبوطی اور مکمل سرگرمی میں واپسی (ہفتے 8-16)

عام طور پر آٹھ ہفتوں کے بعد آپ کا دوبارہ جائزہ لیا جائے گا۔ آپ کی ریخ کی بحالی کے ساتھ، بحالی روٹریٹر مینڈف کو مضبوط بنانے کی طرف بڑھتی ہے، عام طور پر آپ کے فزیو تھیراپسٹ کی نگرانی میں، اور کندھے کی اونچائی سے اوپر بازو کو آزادانہ طور پر استعمال کرنے کے لئے۔ اس کا مقصد تقریباً بارہ ہفتوں تک مکمل طور پر فعال آگے کی اونچائی اور اغوا ہے۔ صرف ذخیرہ کو ہٹانے سے بحالی میں عام طور پر تقریباً

three تین ماہ لگتے ہیں، اس کے بعد کوئی پابندی نہیں ہے۔ اگر روٹریٹج کو مرمت کی ضرورت ہو تو، بحالی زیادہ لمبی ہوتی ہے (عام طور پر پانچ ماہ کے ارد گرد) اور اس کے بجائے روٹریٹج کی مرمت کے پروٹوکول پر عمل پیرا ہوتا ہے۔ اگرچہ درد اس نقطہ سے آگے رہتا ہے تو پریشان نہ ہوں: اس آپریشن کے بعد آپریشن سے پہلے کے علامات کو مکمل طور پر حل کرنے کے لئے نو ماہ تک لگ سکتے ہیں، صحیح سمت میں مسلسل رجحان کے ساتھ۔

آپ کے فزیوتھیراپسٹ کے لئے:

اہداف

- تقریباً بارہ ہفتوں تک مکمل فعال آگے جھکنا اور اغوا
- روٹریٹجف اور اسکپولر طاقت اور برداشت کی تدریجی بحالی
- تقریباً تین ماہ تک مکمل، غیر محدود سرگرمی میں واپسی

انتظامیہ

• آٹھ ہفتوں سے آہستہ آہستہ گھومنے والے مینڈک کو مضبوط بنانا: آئسو میٹرکس لچکدار مینڈ اور ہلکے وزن کے کام میں ترقی، کم بوجھ اور زیادہ تکرار

• پیش رفت کندھے کی اونچائی سے اوپر بازو کا فعال استعمال

• گیارہویں سے سولہویں ہفتوں تک جمناسٹرک، کام اور کھیل کے مخصوص بوجھ کے طور پر برداشت کیا جاتا ہے

حفاظتی اقدامات

- مضبوطی تیج کی قیمت پر نہیں آنا چاہئے: پورے وقت میں نقل و حرکت کا کام جاری رکھیں
- آہستہ آہستہ بھاری اور اوور ہیڈ لوڈنگ بنائیں۔ درد کی چنگاری کا مطلب ہے کہ ایک قدم پیچھے ہٹنا

ترقی کے معیار

- حرکت کی مکمل فعال تیج طاقت کی واپسی اور علامات کو حل کرنے کے لئے جاری رکھنے کے ساتھ
- معمول کے فالو اپ سے ڈسچارج جب اچھی طرح سے ترقی ہوتی ہے، عام طور پر آٹھ سے سولہ ہفتوں کے ارد گرد

آپ کے پروٹوکول کے بعد

مندرجہ بالا مراحل اس طریقہ کار کے لئے شائع مریض رہنمائی اور بحالی پروٹوکول سے اپنایا گیا ہے: لندن کندھے پائرنٹزشپ کی کیلیسیف ڈبازٹ ایکسائزیشن بحالی پروٹوکول، کیلیسیف ٹینڈائٹس کے لئے سرجری پر شولرڈاک (برطانیہ) سے مریض رہنمائی، اور ڈاکٹر کیون کو کی مریض گائیڈ آرٹھروسکوپک ایکسائزیشن کے لئے سہ ہفتہ وار تیج فلڈ کے بجائے عام ہیں، اور آپ کی جاری بحالی آپ کے فزیوتھیراپسٹ کی طرف سے انفرادی طور پر ہدایت کی جاتی ہے، پریکٹس کے ساتھ کام کرتے ہوئے، آپ کے کندھے کی بحالی کی بنیاد پر یہ صفحہ پریکٹس کے عام بحالی کے مشورے کے ساتھ کام کرتا ہے: دیکھیں آپریشن کے بعد درد کا انتظام کرنا اور زخم کی دیکھ بھال۔ جی ہاں۔ اس حالت کے بارے میں اور یہ علاج کیسے کام کرتے ہیں، ملاحظہ کریں کیلیسیف ٹینڈائٹس۔ جی ہاں۔ اس پروٹوکول کے پیچھے ثبوت (قدرتی تاریخ، باربوٹاج، اور جراحی سے متعلق ادب) ثبوت کے سیکشن میں خلاصہ کیا گیا ہے، جو اس صفحے کے اوپری حصے سے پی ڈی ایف کے طور پر دستیاب ہے۔