

کیسول ریلیز

ایک سخت کنڈھے کے لئے ایک capsular کی رہائی کے بعد تحریک کی سنج 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۔

یہ پروٹوکول آرٹروسکوپک کیسول ریلیز کے بعد ڈاکٹر کیران ہیرپارا کے ساتھ میٹرپرائیویٹ اسپتال راک ہیملٹن میں بحالی کا احاطہ کرتا ہے، جو اسپتال میں ہوتا ہے اور اس کے بعد ہفتوں اور مہینوں میں ہوتا ہے۔ یہ صفحہ یا اس کی پی ڈی ایف آپ کے پہلے فیزیوتھراپی دورے پر لائیں تاکہ آپ کی بحالی مربوط رہے۔ آپ کی بحالی آپ کے فیزیوتھراپسٹ کے ذریعہ انفرادی طور پر درج ذیل مراحل کے ذریعے آگے بڑھتی ہے، اس پر منحصر ہے کہ آپ کا کنڈھا کس طرح چل رہا 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

کیسول ریلیز ایک سخت کنڈھے کے لئے ایک آپریشن ہے (منجھ کنڈھے)، اور یہ آپ کی بحالی کے بارے میں سب کچھ بدلتا ہے۔ زیادہ تر کنڈھے کے آپریشنز کسی چیز کی مرمت کرتے ہیں، جیسے ٹینڈنٹ یا پھٹے ہوئے رباط، اور ابتدائی کام اس مرمت کی حفاظت کرنا ہے، لہذا آپ پٹا پہنتے ہیں اور حدود کے اندر حرکت کو برقرار رکھتے ہیں۔ یہ آپریشن اس کے برعکس ہے۔ کچھ بھی نہیں ہے کہ حفاظت کی ضرورت ہے ایک دوسرے کے ساتھ واپس سلائی کیا ہے۔ سرجن نے آپ کے سونے ہوئے وقت مفصل کی تنگ، داغدار پرت کو آزاد کر دیا ہے اور آپ کے کنڈھے کو پوری حد تک منتقل کر دیا ہے، لہذا آپریشن کا نتیجہ یہ حرکت ہے۔ اس لمحے سے جب آپ جاتے ہیں، بحالی کا کام ہے اس تحریک کو برقرار رکھیں اس سے پہلے کہ کنڈھے کو دوبارہ سخت کرنے کی کوشش کی جائے۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ کوئی محفوظ مدت نہیں ہے اور کوئی روک تھام نہیں ہے۔ آپ فوراً اپنے کنڈھے کو حرکت دینا شروع کر دیتے ہیں، آپ اسے خود بھی حرکت دیتے ہیں اور اپنے دوسرے بازو کو بھی استعمال کرتے ہیں اسے دھکا دینے کے لیے، اور آپ ہر سمت میں سنج کو دھکا دیتے رہتے ہیں، دن میں کئی بار۔

آپ کی مشقوں میں تین قسم کی نقل و حرکت کا استعمال ہوتا ہے، اور آپ کی ٹیم اس پر نشان زد کرے گی جو آپ پر لاگو ہوتا ہے:

- غیر فعال تحریک اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کا کنڈھا مکمل طور پر ڈھیلا رہتا ہے جبکہ آپ کا دوسرا بازو، ایک چھڑی یا کھردری سب کام کرتی ہے۔
- فعال معاون تحریک اس کا مطلب ہے کہ آپ دوسرے بازو یا کسی چیز کی مدد سے بازو کو خود منتقل کرتے ہیں۔

فعال تحریک اس کا مطلب ہے کہ آپ بغیر کسی مدد کے اپنے ہی طاقت سے بازو کو منتقل کرتے ہیں۔

کیوں کوئی پھینکنے والا نہیں ہے

ایک کیسولر ریلیز کے بعد ایک مرمت کی حفاظت کے لئے کوئی سلنگ نہیں ہے، اور کندھے کو اب بھی رکھنے کے آپ کے خلاف کام کرتا ہے۔ آرام کرنے کے لئے چھوڑ دیا، چھوڑ دیا، صرف دوبارہ سخت ہو جاتا ہے۔ دوبارہ سختی اس آپریشن کی مایوسی کی بنیادی وجہ ہے، اور یہ ابتدائی اور اکثر منتقل کرنے کی طرف سے بڑی حد تک روکا جاسکتا ہے۔

تو ایک مرمت کے برعکس، آپ کو نہیں ایک sling میں سو، تم کرتے ہو نہیں بازو کو ٹھہرا کر رکھیں، اور ایسی کوئی حرکت نہ کریں جو حد سے باہر ہو۔ آپ کو حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ بازو کو آزادانہ طور پر استعمال کریں اور اپنی رینج کو ہر سمت میں آگے بڑھائیں، بشمول بازو کو باہر کی طرف موڑنا، پہلے دن سے ہی۔ ایک سادہ پھندے کی پیشکش صرف مختصر مدت کے آرام کے لئے کی جاتی ہے اور جب آپ باہر ہوتے ہیں تو آپ کے بازو کو نکلانے سے روکنے کے لئے؛ اسے جتنا ہو سکے چھوڑ دیں اور اسے آپ کو کندھے کو برقرار رکھنے کے لئے لالچ میں نہ آنے دیں۔

اہم نکات

آگے بڑھو۔ شروع سے ہی معمول کے روزمرہ کے کاموں جیسے دھونے، پہننے اور کھانے کے لئے بازو کا استعمال کریں۔ آپریشن میں حاصل کردہ رینج کو برقرار رکھتا ہے۔

رینج دھکا، ہر سمت میں۔ مضبوط تکلیف کے مقام تک پھیلائیں، شدید درد نہیں، اور ہر جہاز میں کندھے کو اپنی حد تک لے جائیں، بشمول بازو کو باہر کی طرف موڑنا۔ اس آپریشن کے بعد کوئی "یہاں سے آگے نہ جائیں" احتیاطی تدابیر نہیں ہیں۔

نھوڑا اور کثرت سے پھینچیں۔ ایک طویل سیشن کے مقابلے میں دن میں کئی بار ہوم اسٹرچیجنگ کا ایک مختصر پروگرام۔ دوبارہ سختی سیشن کے درمیان ہوتا ہے، تو تعدد معاملات۔

درد کو کنٹرول کریں تاکہ آپ حرکت کر سکیں۔ آپ کی مشقوں سے پہلے اور آپ کی فزیوتھراپی کی تقریروں سے پہلے آپ کے درد سے نجات حاصل کریں۔ درد پر قابو پانے کے لیے اچھی طرح سے پھینچنا ضروری ہے۔ بہت سے لوگوں کو اسٹرچیجنگ سے پہلے گرمی اور اس کے بعد برف مفید معلوم ہوتی ہے۔

اکثر فزیوتھراپی پر جائیں۔ پہلے چھ ہفتوں کے لئے ہفتے میں کم از کم دو بار اس کا مقصد بنائیں۔ یہ صفحہ اپنے پہلے دورے پر ساتھ لے کر جائیں۔

چھ ہفتوں کے لئے کوئی ڈرائیونگ۔ یہ کسی بھی کندھے کے آپریشن کے بعد لاگو ہوتا ہے، یہاں تک کہ اگر آپ تقریباً فوری طور پر سلاٹنگ سے باہر ہوں گے؛ آپ کا سرجن آپ کو عام طور پر چھ ہفتوں کے جائزہ میں، ڈرائیونگ کرنے کے لئے صاف کرے گا۔

آپریشن کے وقت سوزش کو پرسکون کرنے اور دوبارہ سخت ہونے کے رجحان کو کم کرنے کے لئے ایک سیٹریڈ اکثر مشترکہ میں انجکشن کیا جاتا ہے۔

اسپتال میں آپ کی پہلی مشقیں

ایک فزیوتھیراپسٹ آپ کو اسپتال میں دیکھے گا اور گھر جانے سے پہلے آپ کو نیچے کی مشقوں پر شروع کرے گا۔ یہ ہاتھ، کہنی اور کندھے کی حرکت میں رکھتے ہیں اور فوراً کندھے کی حد کو بڑھا دیتے ہیں۔ پہلے سے ہی آپ کے درد کے خاتمے کے لئے لوٹنا کہ آپ آزادانہ طور پر منتقل کر سکتے ہیں۔ اپنی ٹیم کی طرف سے نشاندہی کے طور پر ان کو کریں، اور گھر میں ان کے ساتھ جاری رکھیں۔

آپ کے آؤٹ پٹ مریض کی بحالی

کیپسول ریلیز کے بعد، بحالی آپریشنوں کے برعکس چلتی ہے جو ایک تندرستی کی مرمت کرتی ہے: اس کی حفاظت کے لئے کچھ نہیں ہے، لہذا پوری کوشش تحریک کو برقرار رکھنے میں جاتی ہے۔ پہلے ہفتوں میں کندھے کے دوبارہ سخت ہونے کا نیا ماحول ہوتا ہے، لہذا فیزیوتھریپائی فوراً شروع ہوتی ہے، کثرت سے ہوتی ہے، اور کچھ مہینوں تک جاری رہتی ہے جب تک کہ آپ کی رینج آف موشن نہ ہو۔ مندرجہ ذیل مراحل اس آپریشن کے لئے شائع بحالی پروٹوکول کے پٹرن کی پیروی کرتے ہیں (ذرائع آخر میں درج ہیں)۔ ہفتہ وار رینج آف موشن کے بجائے عام ہیں: آپ کا فیزیوتھریپسٹ آپ کو ترقی دے گا کہ آپ کا کندھا کس طرح چل رہا ہے، نہ کہ لکٹور پر۔

ایک نظر میں سفر:

- مرحلہ I ابتدائی بحالی: تقریباً پہلے دو ہفتے
- مرحلہ II اپنی رینج کو برقرار رکھنا اور بحال کرنا: ہفتہ 2 سے 6
- تیسرا مرحلہ مضبوط کرنا: ہفتہ 6 سے 12
- مرحلہ IV مکمل سرگرمی میں واپسی: ہفتہ 12 اور اس کے بعد

تقریباً تین ہفتوں تک، کندھے کی اونچائی سے نیچے کی نقل و حرکت عام طور پر زیادہ آرام دہ ہو جاتی ہے اور آپ کی زیادہ تر حد واپس آ جاتی ہے، حالانکہ بازو اکثر سر کے اوپر بھی غیر آرام دہ ہوتا ہے۔ تقریباً تین مہینے تک زیادہ تر لوگوں کو معلوم ہوتا ہے کہ ان کی علامات بڑی حد تک ختم ہو چکی ہیں، اور عام طور پر کچھ سے نو مہینوں تک بہتری جاری رہتی ہے، بعض اوقات ایک سال تک۔

مرحلہ I ابتدائی بحالی (ہفتہ 0-2)

ان پہلے دو ہفتوں کا مقصد سادہ ہے: آپ کے سرجری میں حاصل کی رینج کھو نہیں گرتے۔ آپ ہسپتال کی مشقوں کو گھر میں دن میں کئی بار کرتے ہیں، اور اس میں کششیں بھی شامل کرتے ہیں جو کندھے کو ہر سمت اپنی حد تک دھکیلتی ہیں۔ اچھل درد کنٹرول ہے جو یہ ممکن بناتا ہے، لہذا آپ کی مشقوں اور فیزیوتھریپائی سیشن سے پہلے آپ کے درد کے خاتمے کا استعمال کرتے رہیں، اور اگر یہ مدد ملتی ہے تو اس کے بعد گرمی اور برف کا استعمال کریں۔ عام ہلکی روزمرہ کی سرگرمیوں جیسے دھونے، کپڑے پہننے اور کھانے کے لئے بازو کا استعمال کریں۔ ہر لمبائی کو مضبوط تکلیف کے مقام تک دھکیلیں، شدید درد نہیں، اور یاد رکھیں کہ کوئی طیارہ نہیں ہے جس سے آپ کو پیچھے ہٹنے کی ضرورت ہے۔

اگلے مرحلے کے لئے تیار رہیں جب... آپ اپنے گھریلو پروگرام کو دن میں کئی بار خود اعتمادی اور آزادانہ طور پر کر رہے ہیں۔ آپ کا درد کافی حد تک قابو میں ہے اور آپ اپنے کندھے کی حرکت کو برقرار رکھے ہوئے ہیں جو آپریشن کے وقت تھی۔

مرحلہ II اپنی رینج کو برقرار رکھنا اور بحال کرنا (ہفتہ 2-6)

اس مرحلے میں اکثر فیزیوتھریپائی اور گھر میں سٹرچنگ پروگرام جاری رہتا ہے، جو دن میں کئی بار کیا جاتا ہے، تاکہ سرجری میں حاصل کی جانے والی حرکت ضائع نہ ہو اور رینج بنی رہے۔ آپ کی مشقیں معاون حرکتوں سے آگے بڑھ کر ہر سمت میں بازو کو فعال طور پر منتقل کرنے کی طرف بڑھتی ہیں، اور آپ کا فیزیوتھریپسٹ مدد کے لئے مشترکہ متحرک کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ ہر طیارے میں رینج کو آگے بڑھانا، بشمول بیرونی گردش، اس کی مکمل حد تک۔ ہلکی روزمرہ کی سرگرمیوں کے لئے عام طور پر بازو کا استعمال کریں۔

اگلے مرحلے کے لئے تیار رہیں جب... آپریشن میں حاصل کردہ رینج برقرار ہے یا اب بھی بہتر ہو رہی ہے، کندھے کی اونچائی سے نیچے کی نقل و حرکت آرام دہ ہے، اور آپ کا درد کافی حد تک حل ہو گیا ہے تاکہ ہلکی مزاحمت کا کام شروع کیا جاسکے۔

تیسرا مرحلہ مضبوط کرنا (ہفتہ 6 تا 12)

آپ کی تیج مستحکم کے ساتھ، توجہ کندھے کی طاقت کی تعمیر نو کرنے کے لئے بدل جاتا ہے۔ اس مرحلے کے دوران روزانہ پھیلاؤ جاری رہتا ہے کیونکہ مضبوطی آپ کے لئے کام کیا ہے تیج کی قیمت پر بھی نہیں آنا چاہئے۔ مزاحمت کا کام آہستہ آہستہ شروع ہوتا ہے، لچکدار بینڈ اور ہلکے وزن کا استعمال کرتے ہوئے روٹریٹریجف اور کندھے کے پٹھوں کے لئے، کم بوجھ اور زیادہ تکرار کے ساتھ۔ معمول کی روزمرہ کی سرگرمیوں کو بڑی حد تک معمول پر لانا چاہئے، اور ہلکی تفریحی سرگرمیاں عام طور پر اس مرحلے کے دوران دوبارہ شروع ہو جاتی ہیں، جیسا کہ آپ کے فزیوتھیراپسٹ کی رہنمائی ہوتی ہے۔

اگلے مرحلے کے لئے تیار ہے جب... آپ کو تمام سمتوں میں مکمل، یا تقریباً مکمل، درد سے پاک تحریک ہے، اور آپ کو درد یا تیج کے کسی بھی نقصان کے flareup کے بغیر مضبوطی کی مشقوں کو منظم کر سکتے ہیں۔

مرحلہ IV مکمل سرگرمی میں واپسی (ہفتہ 12 اور اس کے بعد)

آخری مرحلے میں زیادہ محنت مزدوری، اوور ہیڈ کاموں اور کھیلوں میں آہستہ آہستہ واپسی ہوتی ہے۔ باقاعدہ بحالی عام طور پر کل تین سے چار ماہ تک چلتی ہے، اور اس کے بعد بھی کندھے میں بہتری آتی رہتی ہے: زیادہ تر لوگوں کو چھ سے نو ماہ تک سکون اور اعتماد حاصل ہوتا رہتا ہے، بعض اوقات ایک سال تک۔ یہ ایک مختصر مسلسل معمول کو برقرار رکھنے کے قابل ہے جب تک کہ آپ کی تیج باقاعدگی سے مشقوں کے بغیر خود کو دیکھتا ہے۔ ترقی آپ کے احساس کی طرف سے ہدایت کی جاتی ہے، لہذا اگر سختی یا درد واپس آنا شروع ہوتا ہے، تو جواب یہ ہے کہ پیچھے ہٹیں اور تیج کو بحال کریں، نہ کہ کندھے کو آرام کریں۔

سرگرمی میں واپسی

زیادہ تر لوگ معمول کی روزمرہ کی سرگرمیوں میں واپس آتے ہیں اور چار سے چھ ہفتوں تک بہت سے قسم کے کام کرتے ہیں، کیونکہ یہاں ریکوری آپ کی تیج کو برقرار رکھنے کی طرف سے حوصلہ افزائی کی جاتی ہے اس کے بجائے ٹشو کو شفا دینے کا انتظار کرنے کے بجائے۔ بھاری، زیادہ جسمانی کام اور اوور ہیڈ کھیل بعد کے ہفتوں یا مہینوں میں آہستہ آہستہ واپس آتے ہیں، جیسے جیسے آپ کی طاقت واپس آتی ہے۔ اگر کسی وقت آپ کے کندھے میں دوبارہ سختی آنا شروع ہو جائے تو اس کو ایک اشارہ سمجھیں کہ آپ اپنی مشقوں کو مزید سخت کریں اور اپنے فزیوتھیراپسٹ سے ملیں، نہ کہ آرام کریں۔

آپ کی مشقیں

یہ آپ کے پینڈل سے مشقیں ہیں۔ ڈاکٹر ہیرارا اور آپ کے فزیوتھیراپسٹ کی رہنمائی کے مطابق انہیں شروع کریں۔ ایک کیپسولر ریلیز کے بعد حفاظت کے لئے کوئی مرمت نہیں ہے، لہذا کندھے کو اب بھی آپ کے خلاف کام کرتا ہے ریلیز کندھے صرف سیشن کے درمیان دوبارہ سخت ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ فہرست طویل ہے اور کیوں تھوڑا اور اکثر ایک طویل سیشن: ابتدائی مٹھی، ہاتھ اور ہنسی کی نقل و حرکت کے ساتھ ساتھ پینڈولس پورے بازو کو ڈھیلا رکھتے ہیں، معاون پیچنے ہیں (بیٹھ کر جھکنا، بچھونا اغوا، چھڑی کی پرونی گردش) آپریشن سے حاصل ہونے والی حد کو برقرار رکھتے ہیں، اور پینڈ اور اسکیپولر کام کو بعد میں کنٹرول بنانے کے لئے شامل کیا جاتا ہے۔ فریکوئنسی طاقت سے زیادہ اہم ہے۔ کسی بھی چیز کو روکیں جو پیچنے کے بجائے تیز درد کا سبب بنتا ہے۔

آپ کے پروٹوکول کے بعد

مذکورہ بالا آؤٹ پیٹنٹ مراحل آرٹروسکوپک کیپسولر ریلیز کے لئے شائع شدہ بحالی پروٹوکول سے ڈھالے گئے ہیں، اسی ذرائع سے بازیافت کے سنگ میل کے ساتھ۔ ہفتہ وار تیج فلسفہ 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 تحریک کی بحالی پر مبنی ہے۔ 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۔ آپریشن خود اور اس کی حالت کے علاج کے لئے، دیکھیں ایسول ریلیز اور منجمد کندھے۔