



جامع آرتھروسکوپک مینجمنٹ (سی اے ایسم)

جامع آرتھروسکوپک انتظام کے بعد بحالی کا مقصد آرام دہ، فعال کندھے کی نقل و حرکت کو بحال کرنا 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۔

اس پروٹوکول میں جامع آرتھروسکوپک مینجمنٹ (سی اے ایسم) کے طریقہ کار کے بعد ڈاکٹر کیران ہیرپارا کے ساتھ میٹرپرائیویٹ اسپتال راک ہیملٹن میں بحالی کا احاطہ کیا گیا 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 فزیوتھراپی دورے پر لائیں تاکہ آپ کی بحالی مربوط رہے۔ آپ کی بحالی آپ کے فزیوتھیراپسٹ کی طرف سے انفرادی طور پر درج ذیل مراحل کے ذریعے ترقی کرتی ہے، اس پر منحصر ہے کہ آپ کا کندھا کس طرح چل رہا ہے اور آپ کے آپریشن کے وقت کیا کیا گیا تھا۔ 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

سی اے ایسم کا طریقہ کار ایک پہنا ہوا، آرتھرائٹ کندھے کے لئے ایک کلیدی سوراخ (آرتھروسکوپک) آپریشن ہے۔ مشترکہ کو تبدیل کرنے کے بجائے، اس کا مقصد اسے صاف کرنا اور اسے آزاد کرنا ہے تاکہ یہ حرکت کرے اور کم تکلیف دے۔ سرجن کھدرا غضروف کو ہموار کرتا ہے، ڈھیلے ٹکڑوں اور ہڈیوں کو ہٹا دیتا ہے، سخت مشترکہ استرو کو آزاد کرتا ہے تاکہ کندھے دوبارہ ٹھوم سکے، اور مشترکہ کے سامنے اعصاب کو آزاد کرتا ہے۔ مقصد یہ ہے کہ آپ کو زیادہ آرام دہ اور پرسکون، زیادہ متحرک کندھے کے اچھے سال خریدیں اور مشترکہ متبادل کو روکنے یا اس سے بچنے کے ل۔

کام کا یہ مرکب آپ کی صحت یابی کی شکل دیتا ہے۔ چونکہ سرجن نے ایک تنگ، سخت کندھے کو آزاد کر دیا ہے اور آپ کی گردش کو بحال کرنے کے لئے سخت مینجمنٹ کی ہے، اس کے بعد سب سے اہم کام اس تحریک کو برقرار رکھنا ہے: اس طرح کا ایک کندھا دوبارہ سخت ہونے کی کوشش کرے گا اگر اسے ابھی بھی چھوڑ دیا جائے۔ لیکن چونکہ سرجن نے پہننے ہوئے مشترکہ سطحوں پر بھی کام کیا ہے، ابتدائی تحریک ایک اندازہ شدہ، درجہ بند طریقے سے کی جاتی ہے: آپ جلدی اور اکثر حرکت کرتے ہیں، لیکن آپ انہیں زبردستی کرنے کے بجائے آسانی سے پیچتے ہیں، لہذا مشترکہ بھرنے کے بجائے بیٹھ جاتا ہے۔ بحالی اس وجہ سے تحریک کی طرف سے قیادت کی جاتی ہے، جیسے منجمد کندھے کی رہائی، لیکن یہ نرم اور زیادہ آہستہ آہستہ ہے۔

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 کندھا مکمل طور پر ڈھیلا رہتا ہے جبکہ آپ کا دوسرا بازو، ایک چھڑی یا کھردری 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۔

آپ sling کے بارے میں

عام طور پر آپ کو پہلے ایک یا دو ہفتوں میں آرام کے لئے ایک پھانسی دی جائے گی۔ یہ بازو کو آرام کرنے اور اسے ٹکرائے سے بچانے کے لئے ہے جبکہ مشترکہ حل ہو جاتا ہے؛ یہ ایک مرمت کو ایک ساتھ نہیں رکھتا ہے۔ اہم پیغام تندور یا رباط کی مرمت کے برعکس ہے: پٹا صرف آرام کے لئے ہے، اور کندھے کو سخت کرنے کے لئے نہیں پھوڑا جانا چاہئے۔ پہلے دن سے ہی اپنی مشقوں کے لئے اسٹرنگ سے باہر آجائیں، آرام کی اجازت کے طور پر ہلکے روزمرہ کے کاموں کے لئے بازو کا استعمال کریں، اور ابتدائی تکلیف کم ہونے کے بعد اسٹرنگ کو جتنا آپ کر سکتے ہو چھوڑ دیں۔

اگر آپ کے سرجن نے آپریشن کے حصے کے طور پر آپ کے سیسیس ٹینڈون کو دوبارہ جوڑ دیا ہے (سیسیس ٹینوڈیسس)، تو آپ کی ٹیم آپ سے پوچھے گی کہ تقریباً چھ ہفتوں تک کہنی کو اٹھانے اور زور سے جھکنے سے گریز کریں اور وہ آپ کو بتائیں گے کہ کیا یہ آپ پر لاگو ہوتا ہے۔

اہم نکات

- میر چلتے رہو۔ شروع سے ہی ہلکے روزمرہ کے کاموں جیسے دھونے، کپڑے پہننے اور کھانے کے لئے بازو کا استعمال کریں۔ ہلکی، باقاعدہ حرکت وہی ہے جو کندھے کو دوبارہ سخت ہونے سے روکتی ہے۔
- باری باری کام کریں۔ بازو کو باہر کی طرف موڑنا (بیرونی گردش) اس آپریشن میں بحال ہونے والی اہم حرکتوں میں سے ایک ہے، لہذا اس پر واپس آتے رہیں۔ ایک اہم ہدف اسے دوبارہ حاصل کرنا اور برقرار رکھنا ہے۔
- آہستہ آہستہ چھینچیں، زبردستی نہ کریں۔ آہستہ آہستہ چھینچنے کی حد تک چھینچیں، تیز درد نہ کریں۔ مشترکہ سطحوں پر کام کیا گیا ہے، لہذا سخت، دردناک چھینچنے کو مجبور کرنا کندھے کو بھڑک سکتا ہے اور آپ کو واپس رکھ سکتا ہے۔ مختصر اور اکثر طویل، طاقتور سیشنوں کو شکست دیتا ہے۔
- درد کو کنٹرول کریں تاکہ آپ حرکت کر سکیں۔ آپ کی مشقوں سے پہلے اور آپ کی فزیوتھریپی کی تقریروں سے پہلے آپ کے درد سے نجات حاصل کریں۔ بہت سے لوگوں کو اسٹرینجنگ سے پہلے گرمی اور اس کے بعد برف مفید معلوم ہوتی ہے۔
- باقاعدگی سے فزیوتھریپی پر جائیں۔ پہلے چھ ہفتوں کے دوران باقاعدگی سے سیشنز کا اہتمام کریں۔ یہ صفحہ اپنے پہلے دورے پر ساتھ لے کر جائیں۔

اسپتال میں آپ کی پہلی مشقیں

ایک فزیوتھریپسٹ آپ کو ہسپتال میں دیکھے گا اور گھر جانے سے پہلے آپ کو نیچے کی مشقوں پر شروع کرے گا۔ یہ ہاتھ، کہنی اور کندھے کو حرکت میں رکھتے ہیں اور فوراً کندھے کی تیج بحال کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ پہلے سے ہی آپ کے درد کے خاتمے کے لئے لو تاکہ آپ آرام سے 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

سی اے اے اے طریقہ کار کے بعد، بحالی کی قیادت حرکت سے کی جاتی ہے: کندھا سخت تھا اور اسے آزاد کر دیا گیا ہے، لہذا ابتدائی کوشش اس حد کو برقرار رکھنے اور دوبارہ تعمیر کرنے میں جاتی ہے اس سے پہلے کہ یہ دوبارہ سخت ہو جائے، لیکن ہلکے درجہ بند طریقے سے جو مشترکہ سطحوں کا احترام کرتا ہے جس پر کام کیا گیا تھا۔ فزیوتھریپی جلد شروع ہوتی ہے، باقاعدگی سے ہوتی ہے، اور کچھ مہینوں تک جاری رہتی ہے۔ مندرجہ

ذیل مراحل اس آپریشن کے لئے شائع شدہ بحالی پروٹوکول کے پیٹرن کی پیروی کرتے ہیں (ذرائع آخر میں درج ہیں)۔ ہفتہ وار رینج فکسڈ کے بجائے عام ہیں: آپ کا فیزیوتھیراپسٹ آپ کو ترقی دے گا کہ آپ کا کندھا کس طرح چل رہا ہے، نہ کہ کیلنڈر پر۔ کیلنڈر پر عام طور پر تقریباً 2 ہفتوں، 6 ہفتوں، اور 3 سے 4 ماہ میں طے کیا جاتا ہے۔

ایک نظر میں سفر:

• مرحلہ I ابتدائی تحریک: تقریباً پہلے دو ہفتے

• مرحلہ II اپنی رینج کو بحال کرنا: ہفتہ 2 سے 6

• مرحلہ III مضبوط کرنا: ہفتہ 6 تا 12

• مرحلہ IV مکمل سرگرمی میں واپسی: ہفتہ 12 اور اس کے بعد (تقریباً تین ماہ)

زیادہ تر لوگ معنی خیز درد سے نجات اور اندرونی حرکت میں آسانی محسوس کرتے ہیں پہلے ایک سے تین ماہ، اور بہتری عام طور پر تعمیر کرنے کے لئے جاری چھ سے بارہ ماہ۔

مرحلہ I ابتدائی تحریک (ہفتہ 0-2)

ان پہلے دو ہفتوں کا مقصد کندھے کو حرکت میں لانا اور سرجری میں آزاد ہونے والی رینج کو برقرار رکھنا ہے، بغیر جوڑ کو ہلاتے ہوئے آپ ہسپتال کی مشقوں کو دن میں کئی بار گھر پر کرتے ہیں: غیر فعال اور فعال مدد سے چلنے والی حرکتیں، پنڈولس، اور ہر سمت میں ہلکے سے کھینچنا، بشمول بازو کو باہر کی طرف موڑنا۔ صرف آرام کے لئے اس کا استعمال کریں، اور اپنی مشقوں اور ہلکے روزمرہ کے کاموں کے لئے اسے اتار دیں۔ اچھا درد کنٹرول وہی ہے جو حرکت کو ممکن بناتا ہے، لہذا آپ کی مشقوں سے پہلے اپنے درد سے نجات کا استعمال کرتے رہیں، اور اگر اس سے مدد ملتی ہے تو پہلے گرمی اور برف کا استعمال کریں۔ ہر کھینچنے میں نرمی سے کھینچیں، تیز درد نہ کریں۔

اگلے مرحلے کے لئے تیار ہے جب... آپ دن میں کئی بار خود اعتمادی کے ساتھ اپنا ہوم ورک کر رہے ہیں، آپ کا درد کم ہو رہا ہے، اور آپ کے کندھے اپنی ابتدائی حد میں آزادانہ طور پر منتقل ہو رہے ہیں۔

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

اس مرحلے میں باقاعدہ فیزیوتھراپی اور گھریلو پروگرام کو برقرار رکھا جاتا ہے، جہاں تک کندھے کی اجازت ہوتی ہے اس حد تک کام کیا جاتا ہے۔ آپ کی مشقیں معاون حرکتوں سے آگے بڑھتی ہیں تاکہ بازو کو فعال طور پر تمام سمتوں میں منتقل کیا جاسکے، آپ کا فیزیوتھیراپسٹ ہاتھ سے جوڑ متحرک کر سکتا ہے، اور آپ پیرونی گردش میں واپس آتے رہتے ہیں۔ مسلسل مسلسل رہتا ہے، پہلے ہفتے سے زیادہ مضبوط، لیکن پھر بھی زبردستی کے بجائے آرام دہ اور پرسکون۔ زیادہ تر لوگ اس مرحلے کے ذریعے ہلکی روزمرہ کی سرگرمیوں کے لئے عام طور پر بازو استعمال کرتے ہیں۔

اگلے مرحلے کے لئے تیار ہے جب... آپ کی رینج میں مسلسل بہتری آرہی 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 ہلکے سے مزاحمت کا کام شروع کیا جاسکے۔

تیسرا مرحلہ مضبوط کرنا (ہفتہ 6 تا 12)

آپ کی رینج میں بہتری کے ساتھ، توجہ دوبارہ تعمیر کرنے کی طاقت کی طرف جاتا ہے۔ آہستہ آہستہ کھینچنا جاری رکھیں تاکہ آپ نے جس تحریک کے لئے کام کیا ہے اسے کھو نہ دیں۔ مزاحمت کا کام تقریباً six چھ ہفتوں میں ہلکا پھلکا شروع ہوتا ہے، لچکدار بینڈ اور ہلکے وزن کا استعمال کرتے ہوئے روٹریٹریٹنجف اور کندھے کے پٹھوں کے لئے، کم بوجھ اور زیادہ تکرار کے ساتھ۔ معمول کی روزمرہ کی سرگرمیاں زیادہ تر معمول پر

واپس آنی چاہئیں، 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 رہیں جب آپ کو تمام سمتوں میں مکمل، یا تقریباً مکمل، آرام دہ اور پرسکون تحریک ہے، اور آپ کو درد کے پھیلنے کے بغیر مضبوطی کی مشقوں کو منظم کر سکتے ہیں۔

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

آخری مرحلہ، تقریباً تین ماہ کے بعد، زیادہ مضبوطی کے ساتھ، زیادہ بھاری کام، اور ہیڈ کاموں اور کھیلوں میں بتدریج واپسی ہے۔ اس مرحلے کے بعد بھی کندھے میں بہتری آتی رہتی ہے: زیادہ تر لوگوں کو چھ سے بارہ مہینوں میں سکون اور اعتماد حاصل ہوتا رہتا ہے۔ ترقی آپ کو کس طرح محسوس ہوتا ہے کی طرف سے ہدایت کی جاتی ہے: اگر سختی یا درد کی تعمیر شروع ہوتی ہے تو، آرام دہ اور پرسکون واپس، تیج کو بحال کرنے اور مشترکہ کے ذریعہ دھکا دینے کے بجائے۔

سرگرمی میں واپسی

زیادہ تر لوگ پہلے چند ہفتوں کے اندر ڈیسک کے کام اور ہلکی روزمرہ کی سرگرمیوں میں واپس آ جاتے ہیں، ایک بار جب وہ آرام دہ اور پرسکون ہو جاتے ہیں۔ بھاری، زیادہ جسمانی کام اور اور ہیڈ کھیل آہستہ آہستہ اگلے ہفتوں یا مہینوں میں واپس آتے ہیں، عام طور پر تین ماہ کے ارد گرد، جیسا کہ آپ کی طاقت واپس آتی ہے۔ کسی بھی کندھے کے آپریشن کے بعد ڈرائیونگ اس پروٹوکول میں ایک مقررہ نقطہ کے بجائے پریکٹس کی معیاری پالیسی پر عمل کرتا ہے: **اوپری ٹانگوں کی سرجری کے بعد ڈرائیونگ** اور جائزہ لینے پر اپنے سرجن سے تصدیق کریں۔

آپ کی مشقیں

آپ کے ہینڈل سے مشقیں ہیں۔ ڈاکٹر ہیرا را اور آپ کے فزیوتھیراپسٹ کی رہنمائی کے مطابق انہیں شروع کریں۔ ابتدائی مشقیں مٹھی کی نقل و حرکت، ہاتھ کھولنے اور بند کرنے، گوبنیوں کے جھکاؤ اور ہینڈولز باقی بازو کو حرکت میں رکھتے ہیں جبکہ کندھے کو ٹھہرایا جاتا ہے۔ اسسٹڈ اسٹریچرز (بیٹھ کر جھکنا، بچھونا اغوا، چھڑی کی بیرونی گردش) مشترکہ بوجھ کے بغیر تیج کو بحال کرتی ہے، اور ہینڈ، پچلی صف اور سکلڈ لیونگ کام بعد میں شامل کیا جاتا ہے جب حرکت آرام دہ ہوتی ہے۔ سب سے پہلے تیج اور طاقت کے بعد ترقی۔ کسی بھی چیز کو روکیں جو چپکنے کے بجائے تیز درد کا سبب بنتا ہے۔

آپ کے پروٹوکول کے بعد

مندرجہ بالا آؤٹ پیٹنٹ مراحل CAM طریقہ کار کے لئے شائع شدہ بحالی پروٹوکول سے موافقت پذیر ہیں، اسی ذرائع سے بازیافت کے سنگ میل کے ساتھ نکالا گیا ہے۔ ہفتہ وار تیج مقررہ نہیں بلکہ 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 اور آپ کے آپریشن میں کیا گیا تھا اس 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 **جامع آرٹھروسکوپک انتظام اور کندھے کا گھٹیا**۔