



کو اخلہ مریضوں کی مشقیں کیسولر ریلیز یا سوباکروئیل ڈیکمپریشن سبا کروئیل ڈیکمپریشن

کیسولر ریلیز یا سوباکروئیل ڈیکمپریشن کے بعد ہسپتال میں ابتدائی مشقیں۔

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 ہلکی مشقیں ہیں جن کا آغاز ہسپتال میں کیسولر ریلیز یا سوباکروئیل ڈیکمپریشن کے بعد کیا جاتا ہے۔ ان کارروائیوں کے لئے ترجیح یہ ہے کہ کندھے کو آزادانہ طور پر منتقل کیا جائے۔

آپ کی مشقیں

یہ نرم مشقیں ہسپتال میں شروع کریں اور انہیں گھر میں جاری رکھیں۔ وہ آرام دہ ہونا چاہئے؛ اگر درد بڑھتا ہے تو واپس آرام کریں۔

آپ کی پٹا پہننا

- پٹا صرف آرام کے لئے پہننا جانا ہے، اور زیادہ سے زیادہ ممکن طور پر چھوڑ دیا جانا چاہئے۔ آپ sling میں سونے کی ضرورت نہیں ہے۔
- جتنا ممکن ہو سکے کے طور پر منتقل اور آپ کے بازو کا استعمال کریں۔
- یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ جب گھر سے باہر نکلیں تو اس کا استعمال کریں، تاکہ لوگ آپ کے بازو پر دستک نہ دیں۔
- پہلے چھ ہفتوں کے لئے کم از کم ہفتے میں دو بار فزیوتھراپی سیشن کا مقصد۔
- اگر ضرورت ہو تو درد سے نجات کے لیے برف کا استعمال کریں۔
- جب آپ اپنی پٹی پہنیں تو اپنے کندھے کو آرام دیں اور پٹی کو اپنے بازو کا وزن اٹھانے دیں۔
- ورزش کرنے سے پہلے اور فزیوتھراپی کی ملاقات سے پہلے درد کی دوائیں لیں۔
- جب تک آپ نے اپنے فزیوتھراپی کا بندوبست نہیں کیا ہے، آپ کے لئے ایک تقرری کی گئی ہے اور آپ کے ڈسچارج پیک میں تفصیل سے بیان کیا گیا ہے۔
- اگر آپ کو کوئی پریشانی ہو تو کمروں سے رابطہ کریں یا اپنے فزیوتھراپسٹ کو بتائیں۔

جب آپ گھر جائیں گے

ایک بار جب آپ گھر ہیں، آپ کی بحالی آپ کے آپریشن کے لئے مکمل بحالی پروٹوکول کے ساتھ جاری ہے: **کیسول ریلیز: ڈیپٹس ڈیمپریشن**. ہسپتال میں یہ ابتدائی مشقیں ان طریقہ کاروں کے لئے شائع مریض رہنمائی اور بحالی پروٹوکول سے ڈھالے گئے ہیں، اور ہفتہ کی حدود طے شدہ کے بجائے عام ہیں۔ آپ کا فیزیو تھراپسٹ آپ کی بازیافت کو انفرادی طور پر ہدایت کرتا ہے کہ آپ کے کندھے کا رد عمل کس طرح ہے۔ اس ابتدائی مرحلے کے پیچھے شواہد (کیسول ریلیز کے بعد ترجیح کیوں کندھے کی حفاظت کے بجائے فوری تحریک ہے) شواہد کے سیکشن میں خلاصہ کیا گیا ہے، اس صفحے کے اوپری حصے سے پی ڈی ایف کے طور پر دستیاب ہے۔