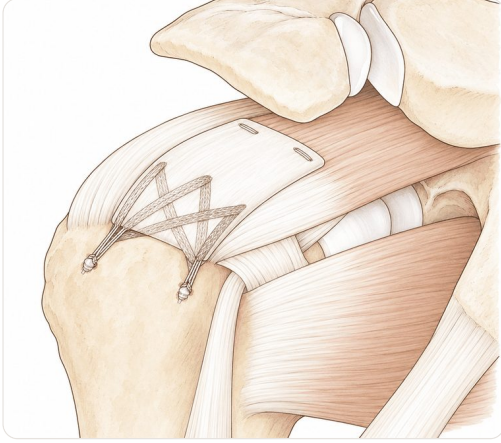




داخلہ میچف اور استقامت کی مشقیں

روٹریٹینج کی مرمت یا استقامت کے بعد ابتدائی ہسپتال میں مشقیں۔

4.0 © 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 روٹریٹینج کی مرمت یا کندھے کے استقامت کے بعد کیا جاتا ہے۔ وہ ہاتھ، کہنی اور کندھے کو حرکت میں رکھتے ہیں جب تک کہ مرمت کا زخم ٹھیک نہ ہو 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

- آپ کو اپنے بازو کو اپنی مشقوں کے لئے اور شناورنگ کے لئے سلائی سے نکالنے کی اجازت ہے۔
- آپ 6 ہفتوں کے لئے آپ کی پٹا پہننے کی ضرورت ہے، خاص طور پر جب گھر سے باہر۔
- آپ sling میں سونے کی ضرورت نہیں ہے۔
- 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 فیزیوتھراپی کی ملاقات سے پہلے درد کی دوائیں لیں۔
- جب تک آپ نے اپنے فیزیوتھراپی 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 فیزیوتھیراپسٹ 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: **rotator cuff** کی مرمت؛ **پچھلے** **استحکام** اور **Latarjet**؛ **پچھلے** **استحکام**.

آپ کے پروٹوکول کے بعد

یہ ابتدائی مشقیں اسپتال میں شروع ہونے والی نقطہ نظر ہیں جو گھومنے والے مینڈرک کی مرمت اور کندھے کی استحکام کے ساتھ مشترکہ ہیں: وہ مرمت کی حفاظت کرتے ہوئے ہاتھ، کہنی اور کندھے کو آہستہ سے حرکت میں رکھتے ہیں۔ خوراکیں مقررہ نہیں بلکہ عام ہیں، اور آپ کی 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 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۔ مکمل، آپریشن مخصوص کورس آپ کے اپنے پروٹوکول میں جاری ہے (اوپر منسلک)۔ اس ابتدائی مرحلے کے پیچھے ثبوت (کف کی مرمت کے بعد ابتدائی، بمقابلہ تاخیر شدہ تحریک کی تحقیق اور استحکام کے بعد غیر متحرک ہونے کے ثبوت) ثبوت کے سیکشن میں خلاصہ کیا گیا ہے، جو اس صفحے کے اوپری حصے سے پی ڈی ایف کے طور پر دستیاب ہے۔