



داخلہ مریضوں کی مشقیں کندھے کی تبدیلی

ایک کندھے کی تبدیلی کے بعد ہسپتال میں ابتدائی 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 جو آپ کے کندھے کی تبدیلی (مکمل، الٹ، یا فریکچر کی تبدیلی) کے بعد ہسپتال میں شروع کرنے کے لئے ہیں۔ وہ ہاتھ، کوہنی اور کندھے کو حرکت میں رکھتے ہیں جب تک کہ مرمت نہیں ہو جاتی۔

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۔ اگر آپ کے پاس پلٹنا آپ اپنے کندھے کو جلدی سے منتقل کرنا شروع کر سکتے ہیں۔ مدد یافتہ اور کشش ثقل سے مدد یافتہ حرکتوں کے ساتھ شروع کریں (سب سے آسان آپ کی پیٹھ پر لیٹنا، کشش ثقل کی مدد کرنا)، پھر ہلکی متحرک حرکیں شامل کریں جیسا کہ آپ کی راحت کی اجازت ہے، اس کے اندر رہنا جو آرام دہ محسوس ہوتا ہے۔ صرف "اپنی پھندے پہننے" کے تحت درج ہونے سے بچنے کے لئے پوزیشنوں سے دور رہو۔

اگر آپ کے پاس مجموعی طور پر (تشریحی) متبادل یا ایک فریکچر کی تبدیلی، اپنی ابتدائی حرکتوں کو معاون اور نرم رکھیں جیسا کہ دکھایا گیا ہے۔ اپنے دوسرے بازو کو کام کرنے دیں، اور آپریٹڈ بازو کو باہر کی طرف نہ دھکیلیں جہاں مشقیں طلب کرتی ہیں، تاکہ کندھے کے سامنے کی شفا یابی کی مرمت کی جائے۔

آپ کی پیٹا پہننا

آپ کتنی دیر تک سلائڈ پہنتے ہیں اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ نے کون سا متبادل استعمال کیا ہے۔ براہ کرم اپنے آپریشن کے لئے قاعدہ پر عمل کریں۔

اگر آپ کے پاس ایک ریورس متبادل تھا:

• پیٹا بنیادی طور پر آرام اور مدد کے لئے ہے، اور آپ اسے 6 ہفتوں کے لئے مکمل وقت کے بجائے تقریباً 2 ہفتوں کے لئے پہنیں گے۔
• آپ اپنا بازو اپنی مشقوں اور شاورنگ کے لیے سلائی سے نکال سکتے ہیں۔

آپ اپنے کندھے کی ہلکی حرکتیں فوراً شروع کر سکتے ہیں (اپنی مشقیں دیکھیں)۔ بازو کو مکمل طور پر خاموش رکھنے کی ضرورت نہیں ہے۔ ابتدائی ہفتوں میں کچھ پوزیشنوں سے بچنے کے لئے موجود ہیں جب تک کہ سب کچھ طے ہو جائے: اپنے بازو کو اپنے جسم کے پیچھے یا اپنی پیٹھ کے پیچھے نہ لگائیں، بازو کو اندر کی طرف موڑنے کے ساتھ پیچھے کی طرف پہنچنے کو بلجائے کریں، کچھ بھی نہ اٹھائیں، اور اپنے ہاتھوں سے اوپر نہ دھکیلیں (مثال کے طور پر، اپنے آپ کو کرسی سے باہر دھکیلیں)۔ آپ کا فزیوتھیراپسٹ آپ کے ساتھ ان کے ذریعے جائیں گے۔

اگر آپ کو مکمل (اناتومی) متبادل، یا فریکچر کے لئے متبادل تھا:

آپ sling میں سونے کی ضرورت ہے۔
آپ کو اپنے بازو کو اپنی مشقوں کے لئے اور شاورنگ 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 کے کندھے کے سامنے کی مرمت کو شفا دینے کے لئے وقت کی ضرورت ہوتی ہے، لہذا آپ کی ابتدائی نقل و حرکت نرم اور زیادہ محتاط ہیں۔ دکھانے کے لئے معاون مشقوں پر عمل کریں اور بازو کو باہر کی طرف مجبور نہ کریں جہاں مشقیں طلب کریں۔
سب کے لئے:

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 فزیوتھیراپی کی ملاقات سے پہلے درد کی دوائیں لیں۔
جب تک آپ نے اپنے فزیوتھیراپی 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 فزیوتھیراپسٹ 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: **ریورس کندھے کی تبدیلی: کل کندھے کی تبدیلی: فریکچر کے لئے کندھے کی تبدیلی۔**

ہسپتال میں داخل ہونے کے اس ابتدائی مرحلے کے پیچھے کے شواہد (اسلمنگ اور نرم حرکتیں کیوں اہم ہیں، کیوں ایک ریورس متبادل جلدی اور آزادانہ طور پر حرکت کر سکتا ہے جس کی بنیادی احتیاط یہ ہے کہ بازو کو جسم کے پیچھے پہنچنے سے بچایا جائے، اور کیوں ایک مکمل متبادل زیادہ محتاط ہے جو کندھے کے سامنے کی مرمت کی حفاظت کے لئے محدود بیرونی گردش کے ساتھ محدود ہے) شواہد کے سیکشن میں خلاصہ کیا گیا ہے، اس صفحے کے اوپری حصے سے پی ڈی ایف کے طور پر دستیاب ہے۔