



لائٹارجیٹ طریقہ کار

ایک Latarjet طریقہ کار کے بعد 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 آپ کی بحالی کے بعد رہنمائی کرتا ہے لیٹارجیٹ طریقہ کار ڈاکٹر کیران ہیرپارا کے ساتھ میٹرپرائیویٹ ہسپتال راک ہیملٹن میں۔ یہ ہر مرحلے کی سادہ انگریزی میں وضاحت کے ساتھ ایک منظم پروگرام جو آپ اپنے فیزیوتھیراپسٹ کے ساتھ شیئر کر سکتے ہیں۔ اس صفحے یا اس کی پی ڈی ایف کو اپنی پہلی تقرری پر لائیں تاکہ آپ کا بحالی مربوط رہے۔ آپ کا فیزیوتھیراپسٹ آپ کی صحت یابی کی پیشرفت کے لحاظ سے اس منصوبے کو ایڈجسٹ کر سکتا 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

ایک Latarjet ایک ہڈی کا بلاک ایک کندھے کے لئے آپریشن جو سامنے سے باہر نکلتا رہتا ہے۔ چونکہ اس میں ٹھوس ہڈی کا استعمال ہوتا ہے جو پیچ کے ساتھ طے کی جاتی ہے (صرف سلائی شدہ نرم ٹشو کے بجائے)، اس کی مرمت ابتدائی طور پر مضبوط ہوتی ہے، اور آپ کی بحالی عام طور پر نرم ٹشو استحکام (بنکارٹ کی مرمت) کے مقابلے میں تیز ہوتی ہے۔ اوسطاً لوگ کھیلوں میں واپس آتے ہیں 20 ہفتوں بنکارٹ کے بعد تقریباً 32 ہفتوں کے مقابلے میں۔

لیکن ”تیز“ کلمہ مطلب یہ نہیں ہے کہ ”کچھ بھی چلتا ہے“۔ آپ کی بحالی کی رفتار مقرر کی جاتی ہے سب سے بڑھ کر ایک چیز: آپ کے کندھے کی سالٹ پر منتقل ہڈی شفا۔ جی ہاں۔ یہ ہڈی مشترکہ (کہا جاتا ہے اتحاد) عام طور پر 6 سے 8 ہفتوں تک لیتا ہے۔ جب تک آپ کا سرجن اس بات کی تصدیق نہیں کرتا کہ یہ متحد ہو چکا ہے، کندھے پر بوجھ لگانا روک دیا جاتا ہے، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ بازو کتنا اچھا محسوس ہوتا ہے۔ Latarjet بھی ایک Bankart نہیں کرتا کہ تحفظ کے لئے دو اضافی ڈھانچے ہے، جس کی وجہ سے ذیل میں ابتدائی پابندیوں میں سے کچھ اس آپریشن کے لئے مخصوص ہیں۔

طریقہ کار

Latarjet میں، ہڈی کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا کہا جاتا ہے کوراکو انڈ (آپ کے کندھے بلیڈ کے سامنے ایک ہڈی bump) کے پار منتقل کیا جاتا ہے اور پیچ کے ساتھ فکسڈ آپ کے کندھے کی سالٹ کے سامنے والے کنارے پر، جہاں ہڈی کھو گئی ہے۔ یہ ٹھوس تھا جہاں ہڈی جوڑتا ہے اور ایک ”سلائی“ کندھے کے سامنے کا اثر جو اسے پھینکنے سے روکنے میں مدد کرتا ہے۔

اس ہڈی کو اس کی جگہ پر منتقل کرنے کے لئے، سرجن کو اسے گزرنا پڑتا ہے سبسکاپولیرس (کمان کے سامنے کی ایک پٹھوں)، جو تقسیم ہے، یا جزوی طور پر الگ ہے اور پھر مرمت کی جاتی ہے۔ لہذا دو چیزوں کی حفاظت کی ضرورت ہے جبکہ وہ شفا:۔
 • ان ہڈی ہلاک اور اس کے پیچ، جو آپ کے ساکٹ پر باندھنا ضروری ہے (اتحاد، تقریباً 6-8 ہفتوں)؛ اور
 • ان subscapularis پٹھوں سامنے، جو منتقل شدہ ہڈی کے ارد گرد مرمت کی جاتی ہے۔
 کچھ لوگوں کو باہر کی طرف گھومنے کی حد (ہاتھ کو باہر کی طرف موڑنا) تقریباً 7-8 ڈگری کے ساتھ چھوٹا سا مستقل نقصان رہتا ہے۔ یہ توقع کی جاتی ہے اور ہمیں ایک پیچیدگی؛ زیادہ تر لوگوں کے لئے یہ روزمرہ کی زندگی میں کوئی فرق نہیں ہے۔

آپ کی پٹا پہننا

آپ ایک پہنیں گے سادہ کندھے کی پٹی، نہیں ایک اغوا-بوسہ یا پھنس پھینکنا۔ ڈاکٹر ہیرارا اسٹیبلائزنگ سرجری کے لئے ایک سادہ پھانسی کا استعمال کرتے ہیں، کیونکہ ہڈی کی فکشن مضبوط ہے اور تحفظ بنیادی طور پر بازو کو محفوظ پوزیشن میں رکھنے سے آتا ہے، نہ کہ پھانسی کی شکل سے۔

• دن کے وقت مدد اور آرام کے لئے تقریباً 3 ہفتوں کے لئے سلانگ پہنیں (یہ تقریباً 3 ہفتوں سے دور ہے)۔ ہڈی Latarjet ایک نرم ویکٹوں کی مرمت کے مقابلے میں ایک کم وقت کی ضرورت ہے۔
 • آپ sling میں نہیں سوتے۔ اس کے ساتھ سوتے؛ جب آپ سو رہے ہو تو اپنے بازو کو محفوظ پوزیشن میں رکھیں: اسے باہر کی طرف گرنے اور باہر کی طرف مڑنے نہ دیں (وہ پوزیشن جس کے خلاف آپریشن کی حفاظت کی جا رہی ہے)۔ آپ کے جسم پر یا آپ کی طرف سے ایک تکیے پر آپ کے بازو کے ساتھ لیٹنا آرام دہ اور محفوظ ہے۔
 • کے لئے اسے دور لے لو نہانے اور ورزش کے لیے (ایک بار جب آپ کو دکھایا گیا ہے کہ کس طرح)۔ جب بھی پھینٹی اتار دی جاتی ہے، تو اپنا بازو آرام سے اور اپنی طرف رکھیں۔
 • اگر کندھے میں سوجن یا درد ہو تو آئس کا استعمال کریں، خاص طور پر ورزش کے بعد۔
 اپنی پوزیشن پر نظر رکھیں۔ اپنے کانوں، کندھوں اور کو لوہوں کو سیدھے رکھیں اور جھکنے سے گریز کریں۔

اہم احتیاطی تدابیر

یہ ہڈی کے ہلاک، اس کے پیچ، اور سامنے کی پٹھوں کی حفاظت کرتے ہیں جبکہ وہ شفا دیتے ہیں۔
 • کرتے ہیں نہیں بازو پر زور دیں بیرونی گردش (ہاتھ باہر کی طرف موڑنے) ابتدائی پہلے 2 ہفتوں میں، باہر کی گردش کے بارے میں رکھا جاتا ہے 25 ڈگری ایک حملت کی پوزیشن میں، اور صرف آہستہ آہستہ اس کے بعد کھول دیا، ہمیشہ ریتج آپ کے سرجن کا تعین کے اندر اندر۔
 • کرتے ہیں نہیں بازو کو دبائیں آپ کے جسم کے پیچھے پیچھے (کاوش توسیع)، اور باہر کی طرف رخ بازو کی مشترکہ پوزیشن سے بچنے اور پیچھے کی طرف پھیلا ہوا۔ یہ منتقل شدہ ہڈی سے منسلک تندور پر پھینکتا ہے۔
 • کرتے ہیں نہیں کرنا اندر کی طرف گھومنے کے خلاف مزاحمت ابتدائی طور پر مضبوط بنانا (مزید مزاحمت کے خلاف جسم کے اندر اندر سخت دباؤ ڈالنا)۔ یہ شفا بخش سامنے کے پٹھوں (سبسکاپولیرس) پر کام کرتا ہے اور آپ کے سرجن کی رضامندی تک واپس رکھا جاتا ہے۔
 • کرتے ہیں نہیں بازو یا ہاتھ کے ذریعے وزن برداشت آپ کے سرجن کی تصدیق ہونے تک کسی بھی بھاری چیز کو اٹھائیں، دھکا دیں یا پھینچیں۔ ہڈی متحد ہو گئی ہے (تقریباً 6 سے 8 ہفتوں تک) ہڈیوں کا جوڑ، نہ کہ کیلنڈر، فیصلہ کرتا ہے کہ کب بھاری بوجھ شروع کیا جاسکتا ہے۔

کرتے ہیں نہیں شدید سینے یا اوور ہیڈ جم کا کام جلدی کریں: کوئی بیک فلائز، وسیع گرفت پینچ پریس، فوجی (اور ہیڈ) پریس، گردن کے پیچھے لٹ ڈراپ ڈاؤن یا ٹرائپس ڈپس آپ کی بحالی میں دیر تک۔
کسی بھی اچانک jerk، پکڑنے یا بازو پر گرنے سے بچیں۔

مرحلہ ۱ فوری تحفظ (ہفتے 0-2)

پہلے دو ہفتے تازہ منتقل ہڈی ہلاک اور مرمت سامنے کی پٹھوں کی حفاظت کے بارے میں ہیں جبکہ سوجن پیٹھتا ہے۔ آپ دن میں سادہ سلنگ پہنتے ہیں اس سے باہر سوتے ہیں (ہاتھ کو محفوظ پوزیشن میں رکھتے ہوئے)، اور نرم مشقیں کرتے ہیں جو آپ کے ہاتھ، کلائی اور کہنی کو متحرک رکھتی ہیں بغیر کندھے پر دباؤ ڈالنا خود کندھے کو صرف آہستہ آہستہ اور غیر فعال طور پر منتقل کیا جاتا ہے۔ آپ ابھی تک بازو کو اپنی طاقت سے نہیں اٹھاتے۔

• سلائنگ: دن کے وقت مدد اور آرام کے لئے سادہ پھینکنا؛ محفوظ پوزیشن میں بازو کے ساتھ پھینکنے سے باہر سونا؛ مشقوں اور حفظان صحت کے لئے بند۔

• نقل و حمل کی اجازت: ہلکی مدد اور غیر فعال تحریک صرف: آپ کے اپنے کندھے طاقت کے تحت بازو اٹھانے نہیں۔ آگے اونچائی اور سکون کے لئے باہر تک پہنچنے؛ بیرونی گردش کے بارے میں رکھا 25 ڈگری ایک حملت کی پوزیشن میں؛ جسم کے پیچھے بازو کو پیچھے نہ دھکا۔

• مشقیں: کندھے کے پتلے کی ترتیب؛ گیند کا دباؤ؛ ہلکی ہاتھ، کلائی اور کہنی کی تحریک؛ پینڈل جھولی (بازو آرام دہ، پیچھے نہیں چل رہا ہے)۔

اگلے مرحلے کے لئے تیار ہیں جب: آپ کا درد کم ہو رہا ہے اور اس پر قابو پایا جا رہا ہے۔ آپ کے زخم کی کوئی علامات ظاہر نہیں ہو رہی ہیں۔ آپ کو پھانسی سے باہر آرام سے محسوس ہو رہا ہے۔ اور آپ کی ہلکی حرکتیں آپ کے سرجن کی مقرر کردہ حد کے اندر ہیں۔

مرحلہ ۱۱ نقل و حرکت کی بحالی (ہفتے 3-9)

اب فوکس حرکت ہے، طاقت نہیں۔ سلائنگ تقریباً 3 ہفتوں سے چھٹکارا ہے۔ آپ مدد یافتہ حرکت سے اپنی طاقت سے بازو کو حرکت دینے کی طرف بڑھتے ہیں، اور باہر کی طرف گردش آہستہ آہستہ چل جاتی ہے۔ ابتدائی طور پر تقریباً 45 ڈگری کی حملت یافتہ پوزیشن میں، پھر تقریباً چھٹے ہفتے سے رواداری تک، ہمیشہ آپ کے سرجن کی حدود کے اندر۔ ہلکے پریس اور ہولڈ (آئیسو میٹرک) ڈرل شامل کیے جاتے ہیں، جس سے سامنے کی پٹھوں کی حفاظت کے لئے اندر کی طرف کھومنے کی کوشش کو نرم رکھا جاتا ہے۔ لوڈنگ اب بھی انتظار کر رہا ہے ہڈی کا ہلاک صرف اس مرحلے کے ذریعے ایک ساتھ مل رہا ہے۔

• سلائنگ: ہفتے 3 سے چھٹکارا حاصل کرنا

• نقل و حمل کی اجازت: آپ کی اپنی طاقت کے تحت تقریباً 6 ہفتوں تک (تقریباً 90-110° اونچائی کی طرف) کی مدد سے تحریک کی تعمیر بیرونی گردش آہستہ آہستہ چل لگی۔ ابتدائی طور پر تقریباً 45 ڈگری حملت میں، بعد میں رواداری تک، آپ کے سرجن کے مقرر کردہ حد کے اندر۔ اندر کی طرف آہستہ آہستہ 45 ڈگری تک گھمائیں۔

• مشقیں: مکمل طور پر کندھے کی اونچائی تک اٹھا سکتے ہیں۔ ٹوول رول پر آہستہ آہستہ باہر کی طرف گھومنے والی ہینڈ کا کام۔ ایک چھڑی کے ساتھ آہستہ آہستہ اندر کی طرف گھومنا (کوئی طاقت نہیں)۔ کم صف۔ آہستہ آہستہ دبائیں اور تھامیں آئیوٹرکس باہر کی طرف گھومنے اور چھیننے کے لئے تقریباً 6 ہفتوں سے (اندر کی طرف گھومنے والی آئیوٹرکس بعد میں تک واپس رکھی گئی)۔ آپ کا فیزیوتھیراپسٹ بھی ہلکا پھلکا اضافہ کر سکتا ہے rhythmic استحکام (ہولڈ)۔ مشقیں جہاں وہ آپ کے بازو پر ہلکے سے دباؤ ڈالتے ہیں اور آپ مزاحمت کرتے ہیں (کٹرول کو دوبارہ ٹرین کرنے کے لئے: یہ کوئی ڈایا گرام کے ساتھ ہاتھ پر کام ہے۔

اگلے مرحلے کے لئے تیار میں جب: آپ کے سرجن نے تصدیق کی ہے (عام طور پر 6-8 ہفتوں کے ارد گرد جائزہ لینے پر) کہ ہڈی کا بلاک متحد ہو گیا ہے؛ آپ اپنی طاقت کے تحت بازو کو اچھے کنٹرول کے ساتھ منتقل کر سکتے ہیں؛ آپ کی معاونت اور غیر فعال تحریک مکمل یا تقریباً مکمل اور آرام دہ ہے؛ اور ہلکے isometrics بعد میں کوئی درد کی چنگاری کا سبب بنتا ہے۔ مضبوطی اس وقت تک شروع نہیں ہوتی جب تک اتحاد کی تصدیق نہ ہو جائے۔ یہ ہڈی کے شفا یابی کی طرف سے بند ہے، جو آپ کے سرجن کی طرف سے تصدیق کی جاتی ہے، نہ کہ کیلنڈر کی طرف سے۔

مرحلہ III مضبوطی (ہفتے 10-15)

ایک بار جب آپ کے سرجن نے تصدیق کی ہے کہ ہڈی متحد ہو گئی ہے، تو آپ شروع کر سکتے ہیں بوجھ کندھے۔ مضبوطی شروع کرنے کے لئے ہلکے پینڈ اور ہلکے وزن کا استعمال کرنی ہے: اعلیٰ تکرار اور کم بوجھ، آہستہ آہستہ عمارت۔ سنہری اصول ہے ایک وقت میں ایک سمت: آپ صرف ایک سمت میں مضبوط بنانے کے ایک بار آپ کو آرام دہ اور پرسکون ہے، اس میں تقریباً مکمل تحریک اندر کی طرف گھومنے اور سامنے کی پٹھوں (سبسکاپولیرس) کو مضبوط کرنے کا عمل اب بھی احتیاط سے اور بعد میں متعارف کرایا جاتا ہے، کیونکہ آپ کے آپریشن کے دوران اس پٹھوں کی مرمت کی گئی تھی۔

• **سلامتنگ:** کوئی؛ ایک سمت لوڈ کرنے سے پہلے تقریباً مکمل، آرام دہ تحریک کی توقع۔
• **مشقیں:** ہلکے، بڑھتے ہوئے وزن کے ساتھ مکمل کین لفٹ؛ ہلکے بسیس کرلز؛ مزاحمت پینڈ کی قطاریں؛ دیوار پش اپ پلس اور فرنٹ پٹھوں کے لئے لیٹن فارورڈ پش؛ ایک چھڑی کے ساتھ پٹھ کی اندرونی گردش (نرم، تقریباً 12 ہفتوں سے ایک بار جب فرنٹ پٹھوں کی شفا ہو چکی ہے)۔ آہستہ آہستہ بوجھ بڑھائیں اور اگر کندھے میں درد ہو یا سوجن ہو تو روک جائیں۔

اگلے مرحلے کے لئے تیار میں جب: آپ کے پاس اپنی طاقت کے تحت مکمل، درد سے پاک تحریک ہے جس میں کندھے کے بلیڈ پر اچھا کنٹرول ہے۔ مضبوطی کے سیشنوں کے بعد کوئی درد یا سوجن نہیں۔ کندھے کی اونچائی سے نیچے آرام دہ اور پرسکون مزاحمت اٹھانا۔ اور آپ کی بیرونی گردش کی طاقت دوسری طرف بڑھ رہی ہے۔

مرحلہ IV اوور ہیڈ اور کھیل میں واپسی (ہفتے 16-20)

یہ مرحلہ مکمل طور پر کام کرنے والے کندھے کی طرف پل ہے اور کھیل اور بھاری کام میں بتدریج واپسی ہے۔ آپ نے جو شیخ حاصل کی ہے اسے برقرار رکھیں اور طاقت، طاقت اور برداشت پیدا کریں تاکہ آپ اسے اوور ہیڈ سمیت اعتماد کے ساتھ استعمال کر سکیں۔ واپسی مرحلہ وار ہوتی ہے، اچانک نہیں؛ کھیل کے لئے، ایک وقفہ پروگرام جو حجم اور شدت کو قدم بہ قدم بناتا ہے واپسی کا سب سے محفوظ راستہ ہے۔

• **سلامتنگ:** کوئی نہیں
• **مشقیں:** اوور ہیڈ فل کین لفٹوں کے ساتھ ہلکا، وزن میں اضافہ ہوتا ہے جب کندھے کی اونچائی سے نیچے طاقت اچھی ہوتی ہے۔ ترقی پسند پینڈ صفیں؛ کھیل اور کام کے مخصوص کنڈیشننگ اور مرحلے کے آخر میں، قابو پانے والی تیز رفتار (پلیومیٹرک) ڈرل جیسے مناسب ہوں۔ پش اپس شامل کیا جاسکتا ہے کہ کوئیوں کو دور سے سفر کرنے سے روک دیا جائے۔

واپسی کے لئے تیار میں جب: آپ کی بیرونی گردش کی طاقت دوسری طرف سے 8-10 ڈگری کے اندر ہے اور آپ کی مجموعی گردش کی طاقت یکساں طور پر بڑھ رہی ہے۔ آپ کو بھاری بوجھ کے تحت رد عمل میں سوجن کے بغیر مکمل، تکلیف سے پاک تحریک ہے۔ اور آپ اپنے کھیل یا کام کے لئے مخصوص ٹاسک ٹیسٹ پاس کرتے ہیں۔ کھیل میں واپسی عام طور پر 20 ہفتوں

کے ارد گرد ہے، اور رابطے یا تصادم کے کھیل اکثر تھوڑی دیر بعد (تقریباً 5-6 ماہ) ہوتے ہیں، ان معیارات کو پورا کرنے اور ڈاکٹر ہرپارا اور آپ کے فزیوتھراپسٹ کی منظوری پر مبنی ہوتا ہے، نہ کہ صرف کیلنڈر پر۔

کھیل اور کام میں واپسی

آپ کی واپسی کے معیار کی بنیاد پر ہے: درد سے پاک، مناسب رینج کے ساتھ، طاقت اور برداشت، اور دونوں ڈاکٹر Hirpara اور آپ کے فزیوتھراپسٹ کی طرف سے دستخط، اکیلے کیلنڈر کی طرف سے فیصلہ نہیں کیا۔ کیونکہ Latarjet ٹھوس ہڈی کا استعمال کرتا ہے، بحالی عام طور پر نرم ٹشو کی مرمت کے مقابلے میں تیزی سے ہے، لیکن ہلکی حرکت سے زیادہ بھاری ہر چیز انتظار کرتا ہے جب تک کہ ہڈی کا بلاک متحد نہ ہو (تقریباً 6 سے 8 ہفتوں، آپ کے سرجن کی طرف سے تصدیق شدہ)۔

• 10-15 ہفتوں کے بعد سینے کی سطح پر ہلکی سرگرمی واپس آتی ہے۔

• تقریباً 4 ماہ سے اوور ہیڈ اور پھینکنے کی سرگرمی۔

• کھیلوں میں واپسی اوسطاً 20 ہفتوں کے ارد گرد ہے مکمل رابطے یا تصادم کھیل اکثر 5-6 ماہ کے ارد گرد ہوتا ہے، اور ہمیشہ ایک بار جب آپ طاقت اور تحریک کے معیار کو پورا کرتے ہیں۔

آپ کے پروٹوکول کے بعد

یہ پروٹوکول پریکٹس کے عام بحالی کے مشورے کے ساتھ کام کرتا ہے؛ دیکھیں آپریشن کے بعد درد کا انتظام کرنا اور زخم کی دیکھ بھال۔