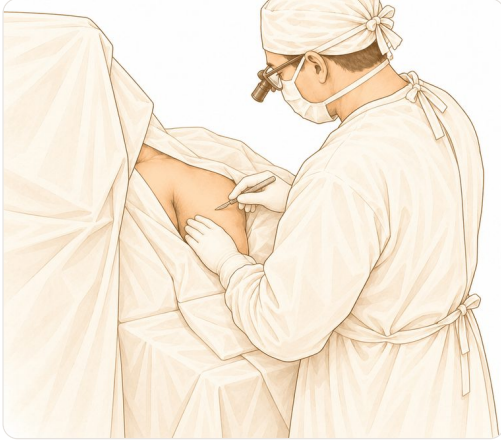




سینے کی بڑی مرمت

بازو کو خطوط پوزیشن میں رکھنا جب تک کہ سینے کی بڑی مرمت ٹھیک نہ ہو۔

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 ڈاکٹر کیران ہیرپارا کے ساتھ سینے کی بڑی مرمت کے بعد آپ کی بحالی کی رہنمائی کرتا ہے میٹرپرائیویٹ ہسپتال راک ہیمپٹن، ذیل میں ہر مرحلے کا آغاز سادہ انگریزی میں ایسی کی وضاحت کے ساتھ ہوتا ہے کہ کیا ہو رہا ہے اور کیا سب سے زیادہ اہم ہے، اس کے بعد آپ کے فزیوتھیراپسٹ کی ضرورت کی منظم تفصیل ہے۔ یہ صفحہ یا اس کا پی ڈی ایف اپنے پہلے فزیوتھیراپی دورے پر لائیں تاکہ آپ کا بحالی مربوط رہے۔ آپ کا فزیوتھیراپسٹ 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۔ کاٹنا بازو کی جھریاں کے قریب ہوتا ہے، جہاں پسینہ اور نمی جمع ہوتی ہے۔ اسے صاف اور خشک رکھیں، اور کسی بھی لالچ، خارج ہونے یا بخار کی اطلاع فوری طور پر دیں۔

کیا توقع کریں

سینے کا بڑا عضلہ سینے کا طاقتور عضلہ ہے جو دبانیے اور گلے لگانے کی حرکتوں کو چلاتا ہے: پیچ پرپس، پش اپس، اور بازو کو جسم کے بار لانا۔ ہلکے آنسو عام طور پر ایک فٹ نوجوان آدمی میں ایک بھاری پیچ پرپس کے پچلے مرحلے کے دوران ہوتا ہے، جب پٹھوں کو ایک ہی وقت میں پیچ لیا جاتا ہے اور بھاری ہوتا ہے۔ اس کی مرمت پھٹے ہوئے تندور کو دوبارہ جوڑتی ہے، اور پورا پروگرام ایک سادہ خیال کے ارد گرد بنایا گیا ہے: آف اسٹریچ اور آف لوڈ جب تک یہ شفا دیتا ہے۔

سینے کا بڑا حصہ بازو کو جسم کے پار اور اندر کی طرف کھینچتا ہے، اور اسے اندر کی طرف گھماتا ہے۔ سرود تحریکوں ہے کہ توسیع اور کشیدگی کی مرمت سب سے زیادہ بازو لے رہے ہیں باہر کی طرف (اغوا) اور اسے باہر کی طرف موڑنا (پیرونی گردش)، خاص طور پر دونوں ایک ساتھ، جو پہلی جگہ میں اسے پھاڑ کہ پوزیشن ہے۔ تو شروع میں، بازو جسم کے سامنے رکھا جاتا ہے، آہستہ آہستہ اندر کی طرف گھمایا جاتا ہے، اور یہ دونوں حرکتیں سختی سے محدود ہوتی ہیں اور ایک وقت میں چند ڈگری پیچھے کی طرف چھوڑ دی جاتی ہیں۔

چونکہ مرمت شدہ تندور وہ ہے جو عضلات کو ہڈی سے ہٹا دیتا ہے اگر یہ زیادہ بوجھ ہوتا ہے تو، سینے پر بھاری کام (پیچ پرپس، فلانیز، ڈپس، پش اپس اور رابطہ ٹھیل) کو جان بوجھ کر چار سے چھ ماہ تک ملتوی کر دیا جاتا ہے۔ یہ لگتا ہے کہ مقابلے میں زیادہ وقت لگتا ہے، لیکن یہ آپ کی مرمت کی حفاظت میں واحد سب سے اہم چیز ہے۔

آپ کی ٹائٹم لائن کا انحصار اس بات پر بھی ہے کہ ٹینڈون کی مرمت کیسے کی گئی۔ اے ہڈی ٹینڈنٹ مرمت (ٹینڈنٹ اینکریزا بنوں کے ساتھ اوپری بازو کی ہڈی سے دوبارہ منسلک) ایک سے زیادہ آہستہ آہستہ شفا دیتا ہے ٹینڈنٹ ٹو ٹینڈنٹ مرمت، اور تھوڑی دیر بعد پھینکنے سے باہر آتا ہے۔ ڈاکٹر ہیرا لار آپ کو بتائیں گے کہ کون سا آپ پر لاگو ہوتا ہے۔ اس پروگرام کے دوران، آپ آگے بڑھتے ہیں جب آپ کا کندھا تیار ہو، نہ صرف جب لیکنڈر ایسا کہتا ہے: ذیل میں ہر مرحلے کی فہرست ہے کہ "تیار" کیسا لگتا ہے۔

طریقہ کار

ایک سینے کی بڑی مرمت ٹوٹے ہوئے سینے کی پٹھوں کی تندور کو دوبارہ جوڑتی ہے۔ زیادہ تر اوقات ٹینڈنٹ اس جگہ سے کھینچ لیا جاتا ہے جہاں یہ اوپری بازو کی ہڈی (ہومیرس) میں داخل ہوتا ہے، اور اسے لنکریا بنوں کے ذریعہ مضبوط سوتوں کے ساتھ دوبارہ جوڑ دیا جاتا ہے۔ بعض اوقات آئسو خود ٹینڈنٹ کے اندر ہوتا ہے اور اسے دوبارہ جوڑ دیا جاتا ہے۔ بحالی کا کام یہ ہے کہ اس دوبارہ منسلک ہونے کی حفاظت کی جائے جبکہ یہ شفا پائے، پھر آہستہ آہستہ مکمل تحریک، طاقت اور پر اعتماد ہانے کی طاقت کی تعمیر نو کی جائے۔

آپ کی پٹا پہننا

آپ ایک پہنیں گے سادہ پھانسی ڈاکٹر ہیرا لار ایک سادہ پھینکنے کا استعمال کرتا ہے، نہ کہ ایک بھاری بھر کم اغوا کے تکیے یا گنسلر بریکٹ sling محفوظ پوزیشن میں آپ کے بازو رکھتا ہے: آپ کے جسم کے سامنے اور اندر کی طرف آہستہ آہستہ گھمایا، جہاں مرمت سینے کی پٹھوں آرام ہے۔

4 سے 6 ہفتوں تک سلنگ پہنیں (ایک ہڈی ٹینڈنٹ کی مرمت ٹینڈنٹ سے ٹینڈنٹ کی مرمت سے زیادہ دیر تک رہتی ہے؛ ڈاکٹر ہیرا لار آپ کو بتائیں گے کہ کون سا)۔ آپ کو اس میں سونے کی ضرورت نہیں ہے۔

صرف شاورز اور آپ کی مشقوں کے لئے اسے ہٹا دیں، ایک بار جب آپ کو دکھایا گیا ہے کہ کس طرح؛ جب بھی پھینک دیا جاتا ہے، آپ کے بازو رکھیں آپ کے جسم کے سامنے اور آپ کی طرف سے، نہ باہر کی طرف اور نہ ہی باہر کی طرف گھمایا۔ گھر میں آرام کرتے ہوئے، اگر آپ اس کے بارے میں سمجھدار ہیں تو یہ آپ سے دور ہو سکتا ہے: آپ کا بازو تکیے پر رکھا جاتا ہے، آپ کے سامنے رکھا جاتا ہے۔

اگر کندھے میں سوجن یا درد ہو تو آئس کا استعمال کریں، خاص طور پر ورزش کے بعد۔

جب آپ پھینکنے میں ہوں تو اپنی پوزیشن پر نظر رکھیں۔ اپنے کانوں، کندھوں اور کو لہوں کو سیدھے رکھیں اور اپنے کندھوں کو جھکنے سے بچیں؛ اچھی گرن آپ کی پٹھ کی حفاظت کرتی ہے اور آپ کے کندھے کی سختی کو روکنے میں مدد کرتی ہے۔

اہم احتیاطی تدابیر

کرتے ہیں نہیں آپ کے فزیوتھیراپسٹ کی طرف سے مقرر کردہ ہفتہ وار حد سے باہر بازو کو گھمائیں۔ باہر کی گردش سیدھے آگے سے شروع ہوتی ہے (غیر جانبدار، 0°) کی پوزیشن میں ہے اور ہر ہفتے صرف 5 ڈگری کے قریب واپس آتی ہے، کیونکہ باہر کی طرف گھومنے سے مرمت میں توسیع ہوتی ہے۔

کرتے ہیں نہیں ہر ہفتے چھوٹی مقدار سے زیادہ بازو کو باہر نکالیں، اور بازو کو باہر نکالنے کو کبھی بھی باہر کی طرف موڑنے کے ساتھ نہ جوڑیں: یہ وہ پوزیشن ہے جو پٹھوں کو پھاڑ دیتی ہے۔

کرتے ہیں نہیں اپنے بازو کو اپنے سینے کی لکیر کے پیچھے پیچھے جانے دیں (یہ مرمت کی توسیع کرتا ہے)؛ بعد میں حجم میں طویل عرصے تک اس سے بچیں۔

کرتے ہیں نہیں پہلے ہفتوں میں پینڈل (ہاتھ لٹکانا) یا چھڑی لیورڈ مشقیں کریں؛ کندھے کی سرجری کے لئے غیر معمولی طور پر، بازو کو لٹکانا یا چھڑی کے ساتھ لٹکانا اس کی مرمت شدہ سینے کے پٹھوں پر چھینپتا ہے۔ (چھڑی کی مدد سے مشقیں بعد میں آتی ہیں، تقریباً چوتھے ہفتے سے۔)

کرتے ہیں نہیں دھکا، دباؤ یا بوجھ سینے (کوئی بچہ پریس، مکھیوں، ڈپس، پیک ڈیک، پش ایس یا رابطہ کھیل) صاف ہونے تک، 4 سے 6 ماہ سے پہلے نہیں۔

کرتے ہیں نہیں جب تک آپ کی ٹیم اس کو شروع نہیں کرتی ہے، اس وقت تک کسی بھی حرکت پر زور نہ دیں اور مرمت شدہ سینے کے پٹھوں کو براہ راست کام نہ کریں (اندر کی طرف ٹھونسنے یا دبائے کا مقابلہ کریں) ہفتہ 9۔

مرحلہ 1 تحفظ (ہفتے 0-3)

پہلے ہفتے مکمل طور پر مرمت شدہ تendon کی حفاظت کے بارے میں ہیں جبکہ یہ ہڈی پر بناوٹ کرتا ہے۔ آپ دن کے دوران سادہ پھندے میں رہتے ہیں، ہاتھ اپنے سامنے رکھتے ہیں اور آہستہ آہستہ اندر کی طرف کھینچتے ہیں۔ آپ کو اس میں سونے کی ضرورت نہیں ہے، لیکن رات بھر ہاتھ کو اس محفوظ پوزیشن میں رکھیں۔ آپ کا ہاتھ، کلائی، انگلیاں اور کہنی عام طور پر حرکت کرتی رہیں۔ تقریباً 2 ہفتوں سے، آپ کا فزیوتھیراپسٹ آپ کے لئے کندھے کو آہستہ آہستہ منتقل کرنا شروع کر سکتا ہے (غیر فعال تحریک) سخت حدود کے اندر، لیکن آپ کی اپنی طاقت کے تحت کچھ بھی نہیں، کچھ بھی مجبور نہیں، اور کوئی پینڈ کم یا چھڑی مشقیں۔

• سلائنگ: سادہ پٹا، بازو سامنے اور آہستہ آہستہ اندر کی طرف موڑ دیا جاتا ہے، دن کے دوران پہنا جاتا ہے۔ اسی محفوظ پوزیشن میں رکھے ہوئے بازو کے ساتھ اس سے باہر سونا۔

• نقل و حمل کی اجازت: صرف غیر فعال (مدد یافتہ) تحریک، تقریباً 2 ہفتوں سے شروع ہوئی اور سخت حدود کے اندر رکھی گئی: بیرونی کھماؤ صرف غیر جانبدار (0°) صرف 45° کے بارے میں آگے لفٹ، اور بازو باہر کی طرف صرف 30° کے بارے میں۔ آپ کی کہنی، کلائی اور ہاتھ آزادانہ طور پر منتقل۔

• مشقیں: ہاتھ، کلائی اور کہنی کی نقل و حرکت؛ ہلکی ہاتھ کی دباؤ؛ کندھے کے پلیٹ کی ترتیب اور پٹھوں کے لئے کم قطاریں آس پاس کندھے کی بلیڈ (کم رکھا، کندھے کی اونچائی سے نیچے اچھی طرح)۔ بالکل بھی سینے کے پٹھوں کا بوجھ نہیں۔

اگلے مرحلے کے لئے تیار ہیں جب: آپ کا درد قابو میں ہے؛ آپ کا زخم کسی مسئلے کی کوئی علامت کے ساتھ ٹھیک ہو گیا ہے۔ آپ کی غیر فعال حرکت اوپر کی حدود کے اندر آرام دہ ہے۔ اور اس بات کی کوئی علامت نہیں ہے کہ مرمت پر زیادہ دباؤ ڈالا گیا ہے۔

مرحلہ 2 حرکت کی بحالی اور سلائنگ کو روکنا (ہفتے 4-6)

مرمت شفا بخش ہے اور سلائنگ کو آہستہ آہستہ چھڑکارا دیا جاتا ہے، پہلے ہڈی - tendon کی مرمت کے لئے (تقریباً 4 week ہفتے) اور تھوڑی دیر بعد ٹینڈن ٹو ٹینڈن مرمت کے لئے (ہفتے 5-6)۔ آپ کی تحفظ حرکت ہر ہفتے صرف چند ڈگری آگے بڑھتی ہے، اور نرم معاونت (چھڑی کی مدد سے) مشقیں اب شروع ہو سکتی ہیں۔ ہلکے پٹھوں کو سخت کرنے والی (آئزومیٹرک) مشقیں کندھے کے ارد گرد کے پٹھوں کے لئے شروع ہوتی ہیں، لیکن نہیں سینے کی پٹھوں کے لئے خود، اور نہیں اندرونی گردش کے لئے، کیونکہ دونوں کی مرمت لوڈ۔

• سلائنگ: (ہڈی - ٹینڈن کی مرمت کے لئے تقریباً ہفتہ 4، ٹینڈن - ٹینڈن کی مرمت کے لئے ہفتہ 5-6)

• نقل و حمل کی اجازت: غیر فعال اور معاون تحریک، ہر ہفتے کے بارے میں 5° کی طرف سے پیش قدمی: غیر جانبدار سے باہر کی گردش کی تعمیر، تقریباً 65-85° کی طرف سے آگے لفٹ، اور تقریباً 50° کی طرف سے بازو باہر کی طرف۔ اب بھی آپ کی اپنی طاقت کے تحت کوئی تحریک، اور کوئی ہفتہ وار حدود سے باہر دھکا۔

• مشقیں: لیٹتے ہوئے آگے بڑھنے میں معاونت؛ ایک چھڑی کے ساتھ باہر کی مدد سے گردش (صرف ہفتہ وار حد تک)؛ دباؤ اور ہولڈ (آئزومیٹرک) مشقیں باہر کی گردش کے لئے، بازو سے باہر کی طرف اور بازو پیچھے کی طرف، نہیں اندر کی طرف کھومنا؛ کندھے کے پٹھوں کی ترتیب۔

اگلے مرحلے کے لئے تیار ہیں جب: آپ اسٹرنگ سے باہر ہیں۔ آپ کی محفوظ حرکت شیڈول کے مطابق آگے بڑھ رہی ہے۔ جب آپ حد تک باہر کی طرف کھومتے ہیں تو آپ کے کندھے کے سامنے کوئی درد نہیں ہوتا ہے۔ اور آپ کی آئسومیٹرک ڈرل آرام دہ ہیں۔

مرحلہ III فعال تحریک (ہفتے 6-8)

تقریباً چھ ہفتوں کے بعد آپ کے بازو کی پٹی ختم ہو جاتی ہے اور آپ اپنی طاقت سے بازو کو حرکت دینا شروع کر دیتے ہیں۔ اس کا آغاز آسان پوزیشنوں سے ہوتا ہے جہاں نشش ثقل کم سے کم مدد کرتی ہے: لیٹ کر، یا چھت کی طرف بڑھ کر۔ آپ کے محفوظ علاقوں کو کھولنے کے لئے رکھنے کے لئے چند ڈگری ایک ہفتے کی طرف سے مکمل۔ کندھے کے ارد گرد کے پٹھوں کو مضبوط کیا جاتا ہے، اور کندھے کے پچھلے حصے کے لئے نرم کھینچنا شروع ہوتا ہے، لیکن مرمت شدہ سینے کے پٹھوں کو اب بھی اکیلا چھوڑ دیا جاتا ہے۔

• سلائنگ: بند کر دیا گیا۔

• نقل و حمل کی اجازت: غیر فعال تحریک مکمل (کے بارے میں) کی طرف جاری 5° زیادہ ہر ہفتے ہر سمت میں) اور آپ کی اپنی طاقت کے تحت فعال تحریک آغاز۔ بازو کے ذریعے ہلکا وزن برداشت کرنے کی اجازت ہے۔

• مشقیں: پس ماندہ پنچ (سلوٹ)؛ آپ کی طرف سے باہر کی گردش (کوئی وزن نہیں)؛ مزاحمت یینڈ کی قطاریں اور کندھے کے بلیڈ کام؛ ہلکے biceps؛ کراس جسم اور کندھے کے پیچھے کے لئے یینڈ کی پھیلتی ہے۔

اگلے مرحلے کے لئے تیار ہیں جب: آپ کی تمام سمتوں میں مکمل یا تقریباً مکمل تحریک ہے؛ آپ کو اچھی طرح سے کنٹرول کے ساتھ آپ کی طاقت کے تحت بازو منتقل کر سکتے ہیں (کوئی shrugging یا hitching)؛ اور کوئی سامنے کے کندھے درد نہیں ہے۔

مرحلہ IV سینے کی پٹھوں کو لوڈ کرنا شروع ہوتا ہے (ہفتے 9-14)

ایک اہم موڑ ہے: تقریباً ہفتہ 9، مرمت سینے کی پٹھوں خود کام کرنے کے لئے شروع ہوتا ہے، آہستہ آہستہ۔ یہ ایک میں شروع ہوتا ہے مختصر (آرام دہ) پوزیشن اور بڑھتی ہوئی کی طرف بڑھتا ہے کیونکہ یہ بوجھ برداشت کرتا ہے۔ اندرونی گردش، سینے کی پٹھوں کی اپنی کارروائی کو جان بوجھ کر اب تک روک دیا جاتا ہے، یہاں بھی متعارف کرایا اور آہستہ آہستہ تعمیر کیا جاتا ہے۔ تحریک مکمل ہونا چاہئے، اور توجہ کنٹرول، روشنی لوڈنگ میں شفٹ۔ بھاری دباؤ اب بھی انتظار کر رہا ہے۔

• تحریک: تمام سمتوں میں مکمل یا تقریباً مکمل غیر فعال اور فعال تحریک (ہڈی یینڈ کی مرمت کے لئے 12-14 ہفتوں تک مکمل)۔

• مشقیں: آہستہ آہستہ اندر کی طرف کھومنے اور سینے کی پٹھوں کو سخت کرنے کی مشقیں، پہلے مختصر پوزیشن؛ ایک چھڑی کے ساتھ اندر کی طرف کھومنا؛ یینڈ باہر کی طرف کھومنا؛ ایک یینڈ کے ساتھ پی این ایف مخروط نمونہ (کنٹرول شدہ مخروط حرکیں جو آپ کا فیزیوتھیراپسٹ ترتیب دیتا ہے)۔

اگلے مرحلے کے لئے تیار ہیں جب: آپ کے پاس مکمل، درد سے پاک تحریک ہے؛ اور آپ بعد میں کسی بھی درد کے بغیر نرم سینے کی پٹھوں کی مشق کر سکتے ہیں۔

مرحلہ V مضبوطی (ہفتہ 14 تا 20)

تقریباً 14 ہفتوں سے، مناسب سینے کی مضبوطی (بلکے وزن اور مزاحمت، یا "آئیسوٹونکس") شروع ہوتی ہے، آہستہ آہستہ اور دوسری طرف کے ساتھ symmetrically کی تعمیر۔ دھکا اب کام ایک دیوار کے خلاف شروع ہوتا ہے اور صرف طاقت کی اجازت دیتا ہے کے طور پر فرش کی طرف پیش رفت۔ دو جسم کے قواعد اب طویل عرصے سے اہم ہیں، کیونکہ وہ مرمت شدہ تندر کو اس طرح سے بوجھ دیتے ہیں جہاں سے بھاڑ دیتا ہے: ابھی ابھی اپنے کو ہنوں کو اپنے جسم کی لکیر سے پیچھے جانے نہ دیں ایک پریس، فلانی یا پیک ڈیک کے پچلے حصے میں؛ اور کم تکرار کے ساتھ بھاری وزن سے کریز کرس: بلکے بوجھ اور زیادہ تکرار کو ترجیح دیں، اور آہستہ آہستہ گرم کریں۔

تحریک: بھرا ہوا

مشقیں: دیوار push-ups کی طرف پیش قدمی؛ ایک اینڈ کے خلاف اندرونی گردش؛ اوور ہیڈ triceps؛ روشنی، ترقی پسند سینے اور دباؤ کام؛ ایک نرم دروازے سینے پھینچنا۔

اگلے مرحلے کے لئے تیار میں جب: آپ کی طاقت دوسری طرف کے مقابلے میں یکساں طور پر بڑھ رہی ہے؛ اور آپ کو سینے کے کام کے ساتھ کوئی درد نہیں ہے۔

مرحلہ VI کھیلوں میں جلد واپسی (5-6 ماہ)

بازو اب مضبوط اور مکمل رتخ ہے، اور تربیت آپ کے کھیل کے لئے مخصوص ہو جاتی ہے، بشمول تیز، زیادہ دھما کر خیز (پلیومیٹرک) مشقیں جیسے سینے سے گزرنے اور پھینکنے کی پوزیشنیں۔ یہ کھیل میں واپسی کے لئے تیار ہے، ابھی تک غیر محدود بھاری لوڈنگ کے لئے سبز روشنی نہیں ہے۔

تحریک: بھرا ہوا

مشقیں: 90/90 (اسپورٹ) پوزیشن میں باہر اور اندر گھومنا؛ پلنومیٹرک سینے اور پھینکنے کی مشقیں آپ کے فزیوتھیراپسٹ کی ہدایت کے مطابق۔

اگلے مرحلے کے لئے تیار میں جب: آپ کو آپ کے کھیل کے لئے طاقت اور کام کے مخصوص ٹیسٹ پاس؛ اور دونوں ڈاکٹر Hirpara اور آپ کے فزیوتھیراپسٹ آپ کو صاف۔

مرحلہ VII غیر محدود واپسی (6 ماہ اور اس کے بعد)

تقریباً چھ ماہ کے بعد، کلیننس کے ساتھ، آپ مکمل محنت مزدوری اور تفریح میں واپس آ جاتے ہیں۔ بینچ پریس آپ کے پچھلے زیادہ سے زیادہ نصف کے بارے میں دوبارہ شروع کیا جاتا ہے اور آہستہ آہستہ تعمیر کیا جاتا ہے، اور رابطہ کھیل چھ ماہ سے پہلے نہیں ہے۔ واپسی آپ کی طاقت پر مبنی ہے کم از کم 85-90 فیصد دوسری طرف اور ڈاکٹر ہیرپارا کی منظوری پر، نہ صرف کیلنڈر پر۔

تحریک: بھرا ہوا

مشقیں: بھاری دباؤ اور لفٹنگ کے لئے مکمل واپسی، بلکے بوجھ سے آہستہ آہستہ تعمیر، اور مکمل کھیل کے مخصوص تربیت۔

جب تیار ہو: آپ کی طاقت کم از کم ہے 85-90% آپ کو مکمل، درد مفت تحریک اور برداشت کے ساتھ بھاری بوجھ کے بعد کوئی رد عمل درد ہے؛ اور دونوں ڈاکٹر Hirpara اور آپ کے فزیوتھراپسٹ سے دستخط کر دیا ہے۔

کھیل اور کام میں واپسی

سننے کے بوجھ اور کھیل کی واپسی ہے معیار پر مبنی: مناسب شیخ، طاقت اور برداشت، کوئی درد کے ساتھ، دونوں ڈاکٹر Hirpara اور آپ کے فزیوتھراپسٹ کی طرف سے دستخط کئے، اکیلے کیلنڈر کی طرف سے فیصلہ نہیں کیا۔

کام: sedentary کام کے طور پر برداشت؛ دستی یا بھاری کام سے کم از کم 3 ماہ۔

گاڑی چلانا: تقریباً 6 سے 8 ہفتے۔

سینے کی ہلکی مضبوطی: کے بارے میں ہفتہ 14۔

بینچ پریس، بھاری لفٹنگ، پش اپس اور رابطہ کھیل: 4 سے 6 ماہ سے پہلے نہیں، اور صرف ایک بار جب آپ کی طاقت واپس آگئی ہے؛ بینچ پریس آپ کے پچھلے زیادہ سے زیادہ نصف کے بارے میں دوبارہ شروع ہوتا ہے اور آہستہ آہستہ بنایا جاتا ہے۔

پھینکنے اور رابطے کے کھیلوں کے لئے، غیر محدود کھیل سے پہلے ایک درجہ بندی کی تعمیراتی پروگرام مکمل کریں۔

آپ کی ابتدائی مشقیں

یہ ابتدائی (حفاظتی) مرحلے کے لئے نرم مشقیں ہیں، وارڈ پر شروع اور گھر میں جاری، آپ کے آپریٹڈ بازو کے ساتھ کیا آپ کے جسم کے سامنے رکھا اور آپ کے کندھے کے پٹھوں کو آرام۔ انہیں اپنے فزیوتھراپسٹ کی رہنمائی کے مطابق شروع کریں، اور جو کچھ بھی کندھے میں تیز درد کا سبب بنتا ہے اسے روکیں۔ ابتدائی اصولوں کو یاد رکھیں: ابھی تک کوئی پنڈل یا چھڑی کی مشقیں نہ کریں، اور کبھی بھی بازو کو ایک طرف نہ نکالیں اور ایک ہی وقت میں اسے باہر کی طرف کھائیں۔

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۔