



بعد میں استحکام

ایک ناکھ بازو کو جسم کے پار چلاتا ہے پچھلے کندھے کی عدم استحکام کا ایک عام طریقہ کار۔

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 کے کندھے کے پچھلے استحکام کے بعد ڈاکٹر کیران ہیرپارا کے ساتھ میٹر پرائیویٹ ہسپتال راک ہیملٹن میں آپ کی بحالی کی رہنمائی کرتا ہے۔ ذیل میں ہر مرحلے کا آغاز کیا ہو رہا ہے اور کیا سب سے زیادہ اہم ہے اس کی سادہ انگریزی میں وضاحت کے ساتھ ہوتا ہے، اس کے بعد منظم پروگرام جو آپ اپنے فزیوتھراپسٹ کے ساتھ شیئر کر سکتے ہیں۔ اس صفحے یا اس کی پی ڈی ایف کو اپنے پہلے فزیوتھراپی دورے پر لائیں تاکہ آپ کی بحالی مربوط رہے۔ آپ کا فزیوتھراپسٹ 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

پچھلے استحکام کی مرمت پیچھے (پچھلا) حصہ کندھے کا، جہاں غضروف کی پیڈی (لابرم) اور کیپسول ساکٹ سے الگ ہو چکی ہے۔ کیونکہ مرمت مشترکہ کے پیچھے بیٹھتا ہے، سب سے زیادہ بوجھ کہ تحریک ہے آگے تک پہنچتے ہوئے بازو کو اندر کی طرف موڑتے ہوئے، اور تین روزہ کی تحریکوں کو ابتدائی طور پر محفوظ کیا جاتا ہے، کیونکہ ہر ایک تازہ مرمت کے خلاف مشترکہ کی لینڈ کو پیچھے سے دھکا دیتا ہے:

- بازو کو اندر کی طرف موڑنا (اندرونی گردش): اپنی پیٹھ کے پیچھے پہنچنا، یا اپنے ہاتھ کو اپنے پیٹ کی طرف اور اس کے پار کرنا؛
- آپ کے پورے جسم تک پہنچنا مخالف کندھے کی طرف (کراس باڈی اضافے)؛
- آپریٹڈ بازو کے ذریعے جھکنا یا دھکا دینا۔

ہر ایک پچھلے (سامنے) استحکام کی آئینے کی تصویر ہے، جہاں یہ بازو گھوم رہا ہے باہر کی طرف اس کی حفاظت کی جائے گی۔ ایک پچھلے مرمت کے لئے محفوظ سمت اصل میں باہر بازو موڑ رہا ہے، اور یہ ہے اندرونی گردش جو آخری بار بحال کی جاتی ہے: آہستہ آہستہ، تقریباً تین ماہ تک مکمل حد تک نہیں۔ مندرجہ ذیل مراحل میں یہ واضح کیا گیا ہے کہ ہر محفوظ حرکت کب واپس آسکتی ہے۔

تحریک کو جلدی سے آگے بڑھانے کے لئے ہمیشہ ایک فٹہ ہوتا ہے، لیکن شواہد سے پتہ چلتا ہے کہ جلدی سے حاصل کردہ کسی بھی اضافی حد عارضی ہے، اور مرمت پہلے چھ ہفتوں میں اس کی کمزوری ہے۔ ایک منظم، مرحلہ وار پروگرام مکمل طور پر کام کرنے کے لئے سب سے

محفوظ اور سب سے زیادہ متوقع واپسی فراہم کرتا ہے۔ بعد میں عدم استحکام غیر معمولی ہے، لہذا یہ ٹائم لائن بائیو مکینیکل استدلال اور شائع شدہ فیلو شپ پروٹوکول پر بڑی آزمائشوں کے بجائے تعمیر کی گئی ہے۔ ڈاکٹر ہیرا آپ کے مطابق رفتار طے کریں گے۔

آپ ایک پہنیں گے سادہ پھانسی، نہ ایک خصوصی اغویا "gunslinger" brace. تحفظ مذکورہ بالا پوزیشنل احتیاطی تدابیر سے آتا ہے (ہاتھ کو آگے رکھنا اور اندر کی طرف کھومنے اور پار تک پہنچنے سے بچنا)، نہ کہ پھینکنے کی شکل سے۔

ایک نظر میں سفر:

- مرحلہ اول حفاظت، ہفتے 0-2
- دوسرا مرحلہ ابتدائی تحریک، ہفتے 2-4
- مرحلہ III نقل و حرکت میں اضافہ کریں اور مضبوط ہونا شروع کریں، ہفتے 4-6
- مرحلہ IV پیشگی، 6-8 ہفتوں
- مرحلہ V مضبوط کریں، ہفتے 8-12
- مرحلہ VI مکمل ریج اور وزن کی تربیت، ہفتے 12-14
- کھیلوں کی طرف واپسی: 12 ویں ہفتے سے، 5 ماہ سے پہلے رابطے کے کھیلوں کے ساتھ
- آپ کی سرگرمیوں پر واپس:

• کام: sedentary کام: جتنا برداشت کیا جا سکتا ہے؛ دستی کام: کم از کم 3 ماہ

• گاڑی چلانا: ایک بار پھینکنے اور بازو پر قابو پانے کے بعد، عام طور پر 6 ہفتوں کے ارد گرد

• لفٹنگ: ابتدائی ہفتوں میں حد کے اندر ہلکا وزن اٹھانا شروع کیا جا سکتا ہے۔ تقریباً 3 ماہ تک بھاری وزن اٹھانے سے گریز کریں۔

• رابطہ کھیل (فٹ بال، رگبی، مارشل آرٹس، ریکٹ کھیل، راک چڑھنے، گھوڑے پر سوار ہونا): 5 ماہ سے پہلے، اور صرف اس وقت جب کھیل میں واپسی کے معیار کو پورا کیا جائے

طریقہ کار

آپ کا پچھلا استحکام عام طور پر arthroscopically (keyhole)، یا کبھی کبھار ایک چھوٹے کھلے incision کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ کندھے کے پچھلے حصے میں بھٹے ہوئے رلیبرم اور لیپسول کو دوبارہ منسلک کیا جاتا ہے اور ساکٹ کے کنارے پر سخت کیا جاتا ہے (کبھی کبھی ریورس پننگ کاٹ کی مرمت یا پچھلے لیپسولورینی کہا جاتا ہے)۔ بحالی کا کام یہ ہے کہ جوڑ کی کینڈ کو اس مرمت سے دور رکھا جائے جبکہ یہ شفا پائے، آگے، اندر اور پورے جسم کی نقل و حرکت کو جلد محدود کر کے، پھر مرحلہ وار مکمل نقل و حرکت، طاقت اور فنکشن کی تعمیر نو کی جائے۔

آپ کی پٹا پہننا

آپ کی پٹی بازو کی حمایت کرتی ہے اور اس کی یاد دہانی کرتی ہے کہ اسے بحالی کے دوران محفوظ پوزیشن میں رکھیں۔ قوانین سادہ ہیں:

- ایک پہنیں سادہ پھانسی کے بارے میں 6 ہفتے، خاص طور پر جب آپ گھر سے باہر ہوں یا دوسرے لوگوں کے آس پاس ہوں۔ ڈاکٹر ہیرا کرتا ہے نہیں ایک اغوا تکیہ، جج یا کنڈریس کا استعمال کریں۔ ایک سادہ پھینکنے کے علاوہ پوزیشنل احتیاطی تدابیر ذیل میں ہے جو پچھلی مرمت کی حفاظت کرتی ہے۔

• آپ sling میں نہیں سوتے، اس سے باہر سوتے، آپ کے بازو رکھنے خطرے میں پوزیشن سے باہر: اسے اپنے سامنے ہلکا سا رکھیں۔ اسے اندر کی طرف نہ موڑیں اور نہ ہی اسے اپنے جسم کے پار رکھیں۔ بازو کے نیچے ایک تکیہ اسے وہاں رکھنے میں مدد کرتا ہے۔

• کے لئے sling ہٹا دیں نہانے اور ورزش کے لیے (ایک بار جب آپ کو دکھایا گیا ہے کہ کس طرح)۔ جب بھی پھینک دیا جاتا ہے، اپنے بازو کو آرام دہ اور پرسکون رکھیں آپ کے جسم کے سامنے اسے بھی آپ کی پیٹھ کے پیچھے یا آپ کے سینے پر تیرنے نہ دیں۔ 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 کوہلوں کو سیدھے رکھیں اور جھکنے سے گریز کریں۔ اچھی کرنسی آپ کی پیٹھ کی حفاظت کرتی ہے اور کندھے کی سختی کو روکنے میں مدد کرتی ہے۔

آپ کا فزیوتھیراپسٹ تین قسم کی حرکت استعمال کرے گا: حرکت کی غیر فعال تیج (PROM) (آپ کا بازو مکمل طور پر آرام سے، دوسرے بازو یا فزیوتھیراپسٹ کے ساتھ تمام کام کر رہا ہے)؛ حرکت کی فعال مدد کی حد (AAROM) (آپ کا اچھا بازو یا کوئی چیز جو آپریٹڈ بازو کو منتقل کرنے میں مدد دیتی ہے) اور حرکت کی فعال تیج (AROM) (تم نے اس کے اپنے زور سے بازو کو حرکت دی) آپ کا علاج کرنے والا ایم آپ کو بتائے گا کہ ہر مرحلے پر کونسا لاگو ہوتا ہے۔

اہم احتیاطی تدابیر

خاص طور پر پہلے چھ ہفتوں کے دوران، مندرجہ ذیل کندھے کے پیچھے کی مرمت کی حفاظت کرتے ہیں:

• کرتے ہیں نہیں اپنے بازو کو سیدھے آگے (غیر جانبدار) پوزیشن سے آگے اندر کی طرف موڑیں: اپنی پیٹھ کے پیچھے نہ پہنچیں، اور اپنا ہاتھ اپنے پیٹ کے پار نہ موڑیں۔ اندر مھومنے ابتدائی سے بچنے کے لئے واحد سب سے اہم تحریک ہے، اور یہ بحال کرنے کے لئے آخری ہے۔

• کرتے ہیں نہیں آپ کے جسم کے دوسری طرف سے آپ کے مخالف کندھے کی طرف (کوئی کراس جسم کی نقل و حرکت) تک پہنچنے۔

• کرتے ہیں نہیں آگے تک پہنچنے کو اندر کی طرف بازو موڑنے کے ساتھ جوڑیں۔ یہ عین مطابق پوزیشن ہے جو مرمت کو بوجھ دیتی ہے۔

• کرتے ہیں نہیں آپریٹڈ بازو پر ٹیک لگائیں، اس کے ساتھ کرسی یا بستر سے اوپر اٹھیں، یا اس کے ذریعے وزن اٹھائیں۔

• کرتے ہیں نہیں آپریٹڈ شدہ بازو کے ساتھ کسی بھی بھاری چیز کو اٹھانا، دھکا دینا یا پھینچنا۔

• کرتے ہیں نہیں ان میں سے کسی بھی سمت میں دباؤ ڈالیں یا پھینچیں۔ اپنے فزیوتھیراپسٹ کی حدود کے اندر آہستہ آہستہ تیج واپس آنے دیں۔

• بازو موڑنا باہر کی طرف بعد کی مرمت کے بعد محفوظ سمت ہے، لیکن پھر بھی آپ کے فزیوتھیراپسٹ کی طرف سے مقرر کردہ حدود کے اندر رہیں۔

ہسپتال میں آپ کے پہلے دن

وارڈ اور گھر میں آپ کے پہلے دنوں کے لئے چند قواعد:

• 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 اور بازو کو اپنے جسم کے سامنے رکھیں۔

• ورزش کرنے سے پہلے اور فزیوتھیراپی کی ملاقاتوں سے پہلے اپنی درد کی دوائیں لیں۔

• آپ کو اپنے بازو کو اپنی مشقوں کے لئے اور شاورنگ کے لئے سلائی سے نکالنے کی اجازت ہے۔

• اپنی پٹی کو تقریباً 6 ہفتوں تک پہنیں، خاص طور پر جب گھر سے باہر ہوں۔

• 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 ہے۔

• اگر آپ کو کوئی پریشانی ہو تو دفتر سے رابطہ کریں یا اپنے فزیوتھیراپسٹ کو بتائیں۔

مرحلہ ۱ حفاظت (ہفتے 0-2)

پہلے دو ہفتوں میں آپ کی مرمت کی حفاظت کی جاتی ہے جبکہ آپ ہلکے سے متحرک رہتے ہیں۔ آپ سادہ سلنگ میں رہیں، بازو کو اپنے جسم کے سامنے رکھیں، اور صرف ہلکی مشقیں کریں جو آپ کے ہاتھ، کلائی اور کہنی کو حرکت میں رکھیں اور اپنے کندھے کو "سیٹ" کرنا شروع کریں، یہ سب کندھے کے پیچھے بوجھ ڈالے بغیر۔ دو اصول سب سے زیادہ اہم ہیں: ہاتھ کو آگے رکھیں اور اسے کبھی بھی اپنے جسم کے پار اندر کی طرف مت موڑیں، اور کچھ بھی زبردستی یا پیچ کر نہ کریں۔ اسسٹڈ آگے تحریک کے بارے میں آدھے راستے تک رکھا جاتا ہے، اور باہر کی طرف صرف کے طور پر اب تک سیدھے آگے۔

• سلاٹنگ بسادہ پھانسی، دن کے وقت؛ اس سے باہر سونا لیکن آگے بازو رکھیں، اندر کی طرف نہیں۔ مشق اور شاؤرنگ کے لئے باہر۔
• نقل و حمل کی اجازت: صرف معاون اور غیر فعال تحریک۔ کے بارے میں کرنے کے لئے آگے لفٹ کی مدد 60° (تقریباً آدھے راستے پر)؛ صرف سیدھے آگے (غیر جانبدار) پوزیشن تک باہر کی طرف موڑنا؛ کوئی اندرونی گردش غیر جانبدار ماضی، کوئی پیٹھ کے پیچھے تک پہنچنے، کوئی گراس جسم تحریک۔
• مشقیں: پنڈلم جھولی؛ ہلکی ہاتھ، کلائی اور کہنی تحریک؛ گیند دباؤ؛ کندھے بلیڈ کی ترتیب؛ معاون آگے لفٹ (آدھے راستے تک)؛ غیر جانبدار کرنے کے لئے باہر کی مدد سے گردش۔

اگلے مرحلے کے لئے تیار ہیں جب: آپ کا درد کم ہو رہا ہے اور اسے اچھی طرح سے کنٹرول کیا جا رہا ہے۔ آپ آرام سے اپنا بازو محفوظ پوزیشن میں رکھ سکتے ہیں (سامنے کی طرف، اندر کی طرف نہیں)۔ آپ کی مدد سے آگے کی لفٹ آرام سے آدھے راستے تک پہنچتی ہے۔ آپ کا زخم بغیر کسی تشویش کے بھر گیا ہے۔ اور آپ اعتماد کے ساتھ کچھلی احتیاطی تدابیر پر عمل کر رہے ہیں۔

مرحلہ ۱۱ ابتدائی نقل و حرکت (ہفتے 2-4)

دوسرے ہفتے سے، ہلکی حرکتیں بڑھتی ہیں، اب بھی سختی سے محفوظ سمتوں کے اندر۔ آپ کا فزیوتھراپسٹ آپ کی نگرانی میں غیر فعال اور معاون حرکت کی حدود طے کرنے کے لئے رہنمائی کرتا ہے، اور آپ ہلکے پریس اور ہولڈ (آئیسو میٹرک) مشقیں شامل کرتے ہیں تاکہ بازو کے کھڑا ہونے کے دوران پٹھوں کو بیدار کرنا شروع کیا جاسکے۔ بازو رہنا چاہیے جسم کے سامنے: اب بھی پیچھے تک پہنچنے اور جسم بھر میں کوئی تحریک نہیں ہے، اور اندرونی گردش صرف غیر جانبدار پر رہتا ہے۔

• سلاٹنگ: جاری ہے؛ آگے بازو رکھنے؛ پیٹھ کے پیچھے تک پہنچنے نہیں۔
• نقل و حرکت کی اجازت (فزیوتھراپسٹ کی نگرانی میں): کے بارے میں کی طرف آگے لفٹ عمارت 60° ، کے بارے میں باہر کی طرف موڑ 45° ، باہر-کے-سائینڈ کرنے کے بارے میں 90° ؛ اندرونی گردش کو غیر جانبدار (0°) کی طرف سے رکھا جاتا ہے۔ کوئی کھر

pulleys

• مشقیں: معاون بازو باہر کی طرف؛ نرم isometric (پریس اور ہولڈ) بیرونی گردش، اندرونی گردش (صرف غیر جانبدار میں) اور باہر کی طرف؛ کندھے کی بلیڈ کی مضبوطی؛ گردن پیچتی ہے۔ کسی بھی چیز کو روکیں جو کندھے کے پیچھے درد کا سبب بنتا ہے۔

اگلے مرحلے کے لئے تیار ہیں جب: آپ کے کندھے کے پیچھے حصے میں علامات کے بغیر اوپر کی نگرانی کی تحریک کی حدود تک پہنچ جاتے ہیں؛ آپ کے درد اور کسی بھی سوجن کو کنٹرول کیا جاتا ہے؛ اور آپ کے کندھے کے بلیڈ کا کنٹرول ہلکی حرکت کے ساتھ اچھا ہے۔

مرحلہ III تحریک میں اضافہ اور مضبوطی شروع (ہفتہ 4-6)

تحریک مزید کھل جاتی ہے، اور پہلی روشنی مضبوطی محفوظ (یرونی گردش) سمت میں شروع ہوتی ہے۔ آپ فعال مدد سے پہنچنا شروع کرتے ہیں، جیسے دیوار پر چلنا، اور باہر کی طرف کھومنے والوں کے لیے ہلکے بینڈ کا کام۔ اندر کی طرف کھومنے کی اجازت صرف تھوڑی ہے، اور صرف آپ کے فیزیوتھیراپسٹ کی ہدایت پر؛ یہ سب سے زیادہ محفوظ تحریک ہے۔ چھ ہفتوں کے نشان تک پھینکنے کا کام دن میں جاری رہتا ہے۔

- **سلائنگ:** روزانہ کی بنیاد پر تقریباً 6 ہفتوں تک۔ اگر آپ اسے رات کو اتارتے ہیں تو بھی بازو کو اندر کی طرف موڑنے سے گریز کریں۔
- **نقل و حمل کی اجازت:** کے بارے میں کرنے کے لئے آگے لفٹ 90°، باہر کی طرف کے طور پر آرام دہ اور پرسکون، کے بارے میں باہر کی طرف موڑ 45° کندھے کی اونچائی پر (یا مکمل طور پر ہیلوپر)؛ اندر کی طرف ہماؤ تقریباً 30° تک محدود ہے اور صرف آپ کے فیزیوتھیراپسٹ کی سمت میں۔ فعال مدد سے پہنچنا شروع کریں (دیوار چلنا)۔ کوئی اٹھانا، دھکا یا 2 پونڈ کے بارے میں بھاری ہینچنے، اور کچھ بھی نہیں overhead.
- **مشقیں:** دیوار چلتا ہے؛ کندھے بلیڈ کام اور isometrics جاری؛ ہلکے باہر کی طرف گردش بینڈ کام کی طرف سے شروع.

اگلے مرحلے کے لئے تیار ہیں جب: آپ کے پاس اچھی فعال مدد سے چلنے والی حرکت ہے جس میں ہموار، یہاں تک کہ کندھے کے پٹیکھے کا کنٹرول ہے۔ آپ کے درد کو اچھی طرح سے کنٹرول کیا جاتا ہے۔ اور آپ کندھے کے پچھلے حصے کو متحرک کیے بغیر مرحلہ وار حدود میں ترقی کر رہے ہیں۔

مرحلہ IV ایڈوانس (ہفتہ 6-8)

- چھ ہفتے کی عمر میں پٹی اتار لی جاتی ہے۔ آپ کی اپنی طاقت کے تحت تحریک ہر سمت میں مکمل طور پر تعمیر کیا جاتا ہے اندر گھومنے کے علاوہ جو اب بھی جان بوجھ کر واپس رکھا جاتا ہے (بارہ ہفتوں تک تقریباً 45° کی حد تک)۔ مضبوطی کے اقدامات: ہلکے بینڈ اور کندھے کے پتوں کا کام، دیوار کے خلاف پہلی احتیاط سے کنٹرول شدہ پیش اپس، اور ہلکی بینڈ کے ساتھ پورے بازو کے مخطوط نمونے۔
- **سلائنگ:** 6 ہفتوں میں علاج بند کر دیا گیا
- **نقل و حمل کی اجازت:** کرنے کے لئے فعال تحریک مکمل طور پر برداشت کے طور پر اندرونی گردش کے علاوہ، جو رہتا ہے 12 ہفتوں تک تقریباً 45° کی حد تک (طرف اور کندھے کی اونچائی پر) تقریباً 5 پونڈ تک روشنی اٹھانے۔
- **مشقیں:** سائڈ لنگ یرونی گردش؛ دیوار push-ups (تدریجی طور پر تعمیر کیا: وہ براہ راست کندھے کے پیچھے بوجھ)؛ اختیاری بینڈ پٹرن؛ مسلسل پیچھے اور کندھے بلیڈ کی مضبوطی۔

اگلے مرحلے کے لئے تیار ہیں جب: آپ کی اندرونی گردش کے علاوہ ہر سمت میں آپ کی اپنی طاقت کے تحت مکمل نقل و حرکت ہے۔ آپ کی طاقت مستقل طور پر بڑھ رہی ہے۔ اور نئی مضبوطی کی مشقوں کے بعد کوئی درد یا سوجن نہیں ہے۔

مرحلہ V مضبوط کریں (ہفتے 8-12)

یہ مرحلہ آپ کے کام اور کھیل کے لئے طاقت، کنٹرول اور برداشت کی تعمیر کرتا ہے۔ اندرونی گردش اب بھی بارہ ہفتوں تک تقریباً 45° پر محدود ہے، لیکن ہر دوسرے طیارے کو مکمل طور پر کام کیا جاتا ہے۔ پروگرام ایک مکمل پیچف اور کندھے کی بلیڈ کو مضبوط بنانے کے معمول میں توسیع کرتا ہے (آپ کا فیزیو تھراپسٹ اسے "تھرو ویز 10" کہہ سکتا ہے) متحرک کنٹرول مشقوں کے ساتھ۔

• سلائنگ: کوئی نہیں

• نقل و حمل کی اجازت: تمام طیاروں میں مکمل اندرونی گردش کے علاوہ، جو تقریباً 45° تک 12 ہفتوں تک محدود رہتا ہے۔
• مشقیں: مزاحمتی بینڈ کی قطاریں؛ حساس T اور حساس W؛ کندھے کی پٹھوں کی مضبوطی؛ متحرک کنٹرول اور استحکام کی مشقیں۔ آپ کا فیزیو تھراپسٹ شامل کر سکتا ہے rhythmic استحکام (نرم تھامے) مستحکم مشقیں جہاں وہ آپ کے بازو پر ہلکا دباؤ ڈالتے ہیں اور آپ مزاحمت کرتے ہیں (کنٹرول کو دوبارہ تربیت دینے کے لئے؛ یہ کوئی ڈایا گرام کے ساتھ ہاتھ پر کام ہے۔ لفٹنگ تقریباً 7-10 پونڈ کی طرف آہستہ آہستہ بناتا ہے۔

اگلے مرحلے کے لئے تیار ہیں جب: آپ کی اندر کی طرف گھومنے والی رواداری میں بہتری آ رہی ہے؛ مضبوطی بغیر کسی درد کے بغیر کسی رد عمل کی سوچن کے ساتھ ہے؛ اور آپ کی طاقت دوسری طرف کے مقابلے میں یکساں طور پر بڑھ رہی ہے۔

مرحلہ VI مکمل ریخ اور وزن کی تربیت (ہفتے 12-14)

بارہ ہفتوں میں، اندرونی گردش بالآخر مکمل کرنے کے لئے بحال کیا جاتا ہے۔ جی ہاں۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب پٹھ کے پیچھے اور جسم بھر میں پھینچنا شروع ہوتا ہے، اور حجم کام مشینوں سے آزاد وزن کی طرف بڑھتا ہے۔ دیوار سے فرش کی طرف دھکا اب کی تعمیر۔ اس مرحلے میں ہدف ہے مکمل، ہم آہنگ اندر کی طرف گردش، آپ کی دوسری طرف کے ملاپ، کیونکہ اندر کی طرف گردش ایک پچھلے مرمت کی طویل ترین حفاظت کرتا ہے تحریک ہے۔

• سلائنگ: کوئی نہیں

• نقل و حمل کی اجازت: تمام سمتوں میں مکمل ریخ، اندرونی گردش سمیت، آہستہ آہستہ ترقی کی اور مجبور کبھی نہیں۔
• مشقیں: ایک پچھڑی کے ساتھ اندرونی گردش؛ اندر کی طرف گھومنے والی گردش؛ کراس جسم کی توسیع؛ بینڈ کی توسیع؛ پیچھے سے پہنچنے کے لئے تولیہ کی توسیع؛ biceps curls اور عمومی کنڈیشننگ۔ پچھلے مرحلے سے پیچف، کندھے کے بلیڈ اور اختیاری مضبوطی کو جاری رکھیں اور ترقی کریں۔

کھیلوں کی طرف بڑھنے کے لئے تیار جب: آپ کی اندرونی گردش دوسری طرف کے ساتھ ہم آہنگ ہو رہی ہے۔ آپ کی ہر سمت میں مکمل، درد سے پاک حرکت ہے۔ اور آپ کی طاقت دوسری طرف کی طرف بڑھ رہی ہے بغیر کسی رد عمل کی سوچن کے۔

کھیل اور کام میں واپسی

واپسی ہے معیار پر مبنی اکیلے کیلنڈر کی طرف سے فیصلہ نہیں کیا، اور دونوں ڈاکٹر Hirpara اور آپ کے فیزیو تھراپسٹ کی طرف سے دستخط کئے۔

• پھینکنے اور اوور ہیڈ کھلاڑی: ایک درجہ بند پھینک یا وقفہ پروگرام کے بارے میں سے شروع ہوتا ہے 14 سے 16 ہفتوں، قدم بہ قدم حجم اور شدت میں اضافہ۔

• رابطہ اور تصادم کھیل (رگبی، فٹ بال، مارشل آرٹس، ریکیٹ کھیل، راک چڑھنے، گھوڑے کی سواری): 5 ماہ سے پہلے نہیں، اور صرف ایک بار جب ذیل میں معیار کو پورا کیا جاتا ہے۔
• کام: sedentary کام کے طور پر برداشت؛ دستی یا بھاری کام کم از کم 3 ماہ۔

آپ کھیل میں واپس آنے کے لئے تیار ہیں جب:
• آپ کے پاس مکمل، درد سے پاک تحریک کی حد تمام سمتوں میں، بشمول اندر کی طرف گھومنے والے symmetrical دوسری طرف کے ساتھ؛

• آپ کا باہر اور اندر گھومنے کی طاقت دوسری طرف کے قریب ہے (آپ کے فزیتھرپسٹ کے لئے: تقریباً 90 فیصد یا بہتر isokinetic یا ہاتھ سے منعقد dynamometry پر اندرونی اور بیرونی گردش طاقت کے لئے؛ ایک پچھلے مرمت کے ساتھ، پر خصوصی توجہ دینا اندرونی گردش طاقت، کیونکہ یہ محفوظ سمت ہے)؛
• آپ نے کسی بھی کھیل کے مخصوص پروگرام (جیسے وقفے سے پھینکنے کے پروگرام) کو بغیر کسی تکلیف یا خوف کے مکمل کیا ہے۔ اور ڈاکٹر ہیرا نے جائزہ میں آپ کو صاف کر دیا ہے۔

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 - جی ہاں۔ خود کی حالت کے لئے، دیکھیں **کندھے کی عدم استحکام**۔

مرحلہ وار ٹائم لائن، پچھلی مخصوص حفاظتی حدود، اندرونی گردش کی مرحلہ وار واپسی اور کھیلوں میں واپسی کے معیار کو یونیورسٹی آف ورجینیا اسپورٹس میڈیسن اور یونیورسٹی آف نیو میکسیکو اسپورٹس میڈیسن (پوسٹیئر لیبرل ریبری بحالی پروٹوکول)، میساچوسٹس جنرل بریٹھم اسپورٹس میڈیسن (پوسٹیئر بینکارٹ ریبری)، اور کلینیکل تبصرہ "پوسٹیئر کندھے استحکام کے بعد بحالی" (انٹرنیشنل جنرل آف اسپورٹس فزیکل تھراپی، 2021) کے شائع شدہ پچھلے استحکام کے پروٹوکول کے حوالے سے تیار کیا گیا تھا، جسے ڈاکٹر ہیرا نے اس مشق کے نقطہ نظر کے مطابق ڈھال لیا تھا۔ اصل ورزش پروگرام لیونارڈ فنک اور رائنکٹن کندھے یونٹ (shoulderdoc.co.uk) کے کام پر مبنی ہے۔