



ریورس کندھے Arthroplasty

ایک ریورس کندھے کی تبدیلی، جہاں گیند کندھے پر بیٹھتا ہے اور کپ بازو پر بیٹھتا ہے۔

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 ریورس کندھے آرٹروپلاسٹی (ریورس کندھے کی تبدیلی) کے بعد ڈاکٹر کیران ہیرپارا کے ساتھ میٹرپرائیویٹ ہسپتال راک ہیمپٹن میں آپ کی بحالی کی رہنمائی کرتا ہے۔ ذیل میں ہر مرحلے میں کیا ہو رہا ہے اور کیا سب سے زیادہ اہم ہے کی ایک سادہ انگریزی وضاحت کے ساتھ کھولتا ہے، منظم پروٹوکول کے بعد لکھا آپ کے فزیوتھیراپسٹ کے لئے: یہ صفحہ یا اس کا پی ڈی ایف اپنے پہلے فزیوتھراپی دورے پر لائیں تاکہ آپ کی 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۔

کیا توقع کریں

جب آپ بیدار ہوں گے تو آپ کے بازو میں بے حسی محسوس ہوگی، اور یہ احساس عام طور پر 6 سے 12 گھنٹوں کے اندر واپس آجاتا ہے۔ شاذ و نادر ہی، کچھ بے حسی یا کمزوری 2 سے 3 دن تک جاری رہ سکتی ہے۔

جب آپ آپریشن کے بعد جاگیں گے، تو آپ اپنے کندھے پر ایک بڑے پیڈ کے ساتھ ایک پھانسی میں ہوں گے۔ یہ پیڈ خارج ہونے سے پہلے ہٹا دیا جائے گا۔ اس کے نیچے ایک واٹر پروف ڈریسنگ ہوگی جو سرجیکل گلوپیٹی کو ڈھانپنے کی، جسے 2 ہفتوں کے لئے تہلچہ چھوڑ دیا جاسکتا ہے۔ آپ کے سلاخوں کو تحلیل کیا جاسکتا ہے اور اسے ہٹانے کی ضرورت نہیں ہے، لیکن زخم کے ہر سرے پر سلاخوں کی کچھ دم ہو سکتی ہے جو 2 ہفتوں کے بعد جلد کے ساتھ فلش ہو سکتی ہے۔ آپ کی سرجری کے 1-2 ہفتوں بعد آپ کو زخم کی جانچ پڑتال کے لئے ہماری نرس سے ملنے کا وقت مل جائے گا۔ اگر آپ ڈریسنگ چیک میں شرکت کرنے سے قاصر ہیں تو 2 ہفتوں کے بعد آپ خود اپنی ڈریسنگ اتار سکتے ہیں۔

سرگرمیوں میں واپسی کے لئے تقریباً وقت کے فریم:

گاڑی چلانا: 6 ہفتے

تیراکی: بریسٹ اسٹروک: 8 ہفتے؛ فری اسٹائل: 12 ہفتے

گالف: 4-6 ماہ

لفٹنگ: 6 ہفتوں میں ہلکی چیزیں اٹھانا شروع کی جاسکتی ہیں۔ 6 ماہ تک بھاری اشیاء اٹھانے سے گریز کریں۔

• کام: غیر فعال کام: 6 ہفتے؛ دستی کام: آپ کے سرجن کی رہنمائی میں

آپ کی پٹا پہننا

آپ کی پٹی آپ کے کندھے کو راحت کے لئے سپورٹ کرتی ہے جب کہ ابتدائی تکلیف ختم ہو جاتی ہے۔ یہ بازو کے وزن کی حملت کرنے کے لئے ہے۔ یہ ہے نہیں جگہ میں ایک مرمت کا انعقاد۔ قوانین سادہ ہیں:

• آرام اور حملت کے لئے تقریباً 2 ہفتوں کے لئے اسے پہنیں، پھر دن کے دوران اس سے چھٹکارا شروع کریں۔ اگر آپ کو آرام کرنے میں مدد ملتی ہے تو رات کے وقت پھینکنے میں ایک مختصر جادو ٹھیک ہے، لیکن یہ اختیاری ہے۔

• جب آپ کو یہ طریقہ دکھایا جائے تو اسے غسل اور ورزش کے وقت اتار دیں۔

• گھر میں آرام کرتے ہوئے، جب بھی آپ آرام سے ہوں تو اسے اتار سکتے ہیں: بیٹھتے ہوئے تکیے پر ہاتھ رکھ کر۔

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

آپ کا فزیوتھیراپسٹ آپ کو شروع میں پھانسی لگانے میں مدد کرے گا، اور گھر جانے سے پہلے آپ کو آزادانہ طور پر اس کا انتظام کرنا سکھائے گا۔ اس کو صحیح طریقے سے فٹ کرنا اہم ہے، کیونکہ ایک ڈھیلی سلنگ آپ کو مناسب طریقے سے سپورٹ نہیں کرتی ہے:

1. ہمیشہ اس بات کو یقینی بنائیں کہ جب سلانگ کو فٹ کریں تو آپ کی کہنی سلانگ کے کونے میں پوزیشن میں ہو اور اسے اچھی طرح سے سپورٹ کیا جائے۔

2. آپ کی چھوٹی انگلی کی انگوٹھی پر اچھی طرح سے فٹ ہونے والی پٹی کا اختتام آرام سے آرام وہ ہونا چاہئے۔ اگر آپ کا ہاتھ پڑی سے بہت زیادہ باہر نکل جائے تو یہ آپ کو مناسب مدد فراہم نہیں کرے گا۔

3. آپ کی پٹی میں دو ویلکرو پٹے ہیں: ایک آپ کی گردن کے ارد گرد اور ایک آپ کی کمر کے ارد گرد منسلک ہوتا ہے۔

4. ایک بار جب آپ نے اپنی کہنی اور ہاتھ کو صحیح طریقے سے پوزیشن میں لے لیا ہے تو، اپنے غیر آپریشن شدہ بازو کا استعمال کرتے ہوئے اپنی گردن کے ارد گرد اوپری پٹا کو سامنے کی طرف موڑیں اور اسے سلنگ پر اوپری لوپ کے ذریعے منسلک کریں۔

5. آپ کی کمر کے ارد گرد نچلے پٹا منسلک کرنے کے لئے ایک ہی طریقہ کا استعمال کریں، sling پر نچلے لوپ کے ذریعے منسلک۔

اپنے کندھوں کی پوزیشن کو برقرار رکھیں اور اپنے کندھوں کی پوزیشن کو برقرار رکھیں۔ اچھی پوزیشن حاصل کرنے کے لئے، اپنے کانوں، کندھوں اور ہپس کو لائن میں رکھنے کی کوشش کریں؛ یہ آپ کی پیٹھ کے لئے اہم ہے اور آپ کے کندھے کے جوڑ میں سختی کو روکنے میں مدد ملے گی۔ جب آپ بیٹھتے ہیں تو آپ کی کمر میں پھیٹا ہوا تولیہ ایک دوستانہ یاد دہانی کے طور پر کام کر سکتا ہے۔

ہسپتال میں آپ کے پہلے دن

گھر جانے سے پہلے ہسپتال کے فزیوتھیراپسٹ آپ کو ایک سادہ سیٹ مشقوں پر شروع کریں گے، جو ذیل میں دکھائے گئے ہیں۔ اس سے تین اصطلاحات کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے جو وہ استعمال کریں گے۔ فعال تحریک کی حد کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنے آپ کو تحریک کرتے ہیں، بغیر کسی مدد یا بد کے بغیر، فعال معاونت تحریک کی حد کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے دوسرے بازو (یا ایک چیز، جیسے چھڑی) کا استعمال کرتے ہوئے بازو کو منتقل کرنے میں مدد ملے گی۔ غیر فعال تحریک کی حد کا مطلب یہ ہے کہ آپ کا بازو مکمل طور پر آرام دہ رہتا ہے جبکہ آپ کا دوسرا بازو (یا کوئی اور) کام کرتا ہے۔ شروع سے ہی آپ اپنے دوسرے بازو کی مدد سے کندھے کو حرکت دینا شروع کر سکتے ہیں اور آرام سے، آہستہ آہستہ اپنی طاقت سے، اکثر اپنی پیٹھ پر لیٹے رہنا سب سے آسان ہوتا ہے تاکہ کشش ثقل مدد کرے۔ آرام کو اپنا رہنما بننے دیں اور اس کی اجازت کے مطابق ترقی کریں۔

ان پہلے دنوں کے لئے کچھ عملی نکات:

آرام کے لئے ہڈی کا استعمال کریں۔ اس میں ایک مختصر جادو رات میں ٹھیک ہے اگر یہ آپ کو حل کرنے میں مدد ملتی ہے، لیکن یہ اختیاری 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 ہڈی کو اپنے بازو کا وزن اٹھانے دیں۔

ورزش کرنے سے پہلے اور فیزیوتھراپی کی ملاقات سے پہلے درد کی دوائیں لیں۔

آپ کو آپ کی مشقوں اور شاورنگ کے لئے پھینک سے آپ کے بازو لینے کے لئے کی اجازت ہے۔

آرام اور حملت کے لئے تقریباً 2 ہفتوں کے لئے پھانسی پہنیں، پھر دن کے دوران اس سے دور رہیں۔

جب تک آپ نے اپنے فیزیوتھراپی کا بندوبست کرنے کا انتخاب نہیں کیا ہے، آپ کے لئے ایک ملاقات کی گئی ہے اور آپ کے ڈسچارج پیک میں تفصیلی ہے۔

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

یہ وہ مشقیں ہیں جو ہسپتال کے فیزیوتھراپسٹ آپ کو شروع کریں گے، جو آپ کے فیزیوتھراپسٹ کی رہنمائی میں گھر پر جاری رہیں گی۔

آپ کی ہسپتال کی مشقیں

مرحلہ 1 تحفظ (ہفتے 0-3)

پہلے تین ہفتوں میں آپ کے نئے کندھے کے جوڑ کو ٹھیک کرنا اور اسے حرکت میں لانا آسان ہوتا ہے۔ آپ سکون کے لئے پھینکنے کا استعمال کرتے ہیں، سوچن کو آس اور کمپیشن کے ساتھ کنٹرول کرتے ہیں، اور اپنی کہنی، کلائی اور ہاتھ کو حرکت میں رکھتے ہیں۔ شروع سے آپ اپنے دوسرے بازو کی مدد سے اپنے کندھے کی آہستہ آہستہ حرکت بھی شروع کرتے ہیں اور آرام سے، آہستہ آہستہ اپنی طاقت سے، اکثر سب سے آسان آپ کی پٹھ پر لیٹا ہوا ہوتا ہے تاکہ کشش ثقل مدد کرے۔ آرام کو اپنا رہنا بننے دیں اور کسی چیز پر زور نہ دیں۔ جو اصول سب سے زیادہ اہمیت رکھتے ہیں وہ یہ ہیں کہ جوڑوں کو اپنی جگہ سے ہٹانے سے بچایا جائے: اپنی پٹھ کے پیچھے نہ پہنچیں یا بازو کو اندر کی طرف موڑیں، کچھ بھی نہ اٹھائیں، اور اپنے ہاتھوں کے ذریعے اوپر نہ دھکیلیں۔ جب آپ اپنی پٹھ پر لیٹے ہوں تو، ایک چھوٹا سا تکیہ یا رولڈ تولیہ اپنی کہنی کے نیچے رکھیں تاکہ کندھا پیچھے کی طرف نہ بڑھ جائے۔

آپ کے فیزیوتھراپسٹ کے لئے:

اہداف

جزو استحکام کی حفاظت (اختراقی پوزیشن سے بچنے)

سوچن کو کم کریں، درد کو کم سے کم کریں

کوہنی، ہاتھ اور کلائی میں اوپری extremity (UE) تحریک کی حد (ROM) کو برقرار رکھیں

آرام کے اندر ابتدائی کندھے فعال معاون اور فعال تحریک قائم کریں

پٹھوں کی روک تھام کو کم سے کم کریں

مریضوں کی تعلیم

پٹا

غیر جانبدار گردش
آرام اور حملت کے لئے؛ اختیاری مختصر رات کے استعمال؛ ~ 2 ہفتوں سے دن کے دوران دور

انتظامیہ

- سوجن کا انتظام: آنس، کمپریشن
- تحریک / نقل و حرکت کی حد: PROM: بیرونی گردش (ER) اسکپولر طیارے میں رواداری تک؛ جھکاؤ / سکپشن $\geq 120^\circ$ ڈگری؛ اغوا (ABD) $\geq 90^\circ$ ڈگری؛ بیٹھے ہوئے گلیٹھومر (GH) جھکاؤ ٹیلر سلائڈ؛ پینڈل؛ بیٹھے ہوئے افقی ٹیلر سلائڈز
- متحرک معاون تحریک کی حد (AAROM): شروع سے: فعال معاونت کندھے کی جھکاؤ (خاموش / کشش ثقل کی مدد سے شروع کریں)، اوپر PROM حدود کے اندر
- حرکت کی فعال رینج (AROM): شروع سے: نرم فعال کندھے کی تحریک آرام کے اندر برداشت کے طور پر؛ اس کے علاوہ کہنی، ہاتھ، کلائی

حفاظتی اقدامات

- اندرونی گردش (IR) میں کوئی کندھے PROM / AROM نہیں
- پیچھے پیچھے تک پہنچنے نہیں، خاص طور پر اندرونی گردش میں
- مشتکہ توسیع + اضافے + اندرونی گردش (بدلنے) کی پوزیشن سے گریز کریں
- اشیاء کو اٹھانے کی اجازت نہیں
- ہاتھوں کے ساتھ جسم کے وزن کی حملت نہیں
- چھوٹا سا تکیا / تولیہ رول کو کہنی کے نیچے رکھیں جبکہ پیٹھ پر لیٹ کر کندھے کے ہائپر ایکسٹینشن سے بچنے کے لئے

ترقی کے معیار

- آرام کے اندر کندھے PROM، AAROM اور AROM میں بتدریج اضافہ
- IR میں 0 ڈگری کندھے PROM
- دور $> 4/10$
- مرحلہ 1 کے ساتھ کوئی پیچیدگی نہیں

مرحلہ II انٹر میڈیٹ (ہفتے 4-6)

آپ کے کندھے کی حرکت اب آپریشن کے فوراً بعد شروع ہونے والی حرکت پر مبنی ہے۔ تحریک کی حد میں اضافہ جاری ہے، اور کندھے کے بلیڈ (periscapular) پٹھوں اور ڈیلٹائڈ کے لئے پہلی سرگرمی اور مضبوطی کا کام 4 ہفتوں کے ارد گرد شروع ہوتا ہے۔ اس مرحلے میں آپ کو دن کے دوران اس سلانگ سے باہر ہونا چاہئے؛ آپ ابھی بھی اسے رات کے وقت مختصر طور پر استعمال کر سکتے ہیں صرف اس صورت میں جب یہ راحت میں اضافہ کرے۔ حفاظتی قواعد اب بھی لاگو ہوتے ہیں: کافی کا ایک کپ سے زیادہ بھاری کچھ نہ اٹھائیں، اپنی پیٹھ کے نیچے نہ پھٹیں، اپنے ہاتھوں سے آگے نہ بڑھیں، اور جب آپ اپنی پیٹھ پر لیٹے ہوں تو تکیہ کو اپنی کہنی کے نیچے رکھیں۔

آپ کے فزیوتھیراپسٹ کے لئے:

اہداف

- جزو استحکام کی حفاظت کرنے کے لئے جاری رکھیں (dislocation کی پوزیشن سے بچنے)
- سو جن کو کم کریں، درد کو کم سے کم کریں
- آہستہ آہستہ کندھے PROM میں اضافہ
- ترقی کندھے AAROM/AROM
- periscapular پٹھوں کی سرگرمی اور مضبوطی شروع (~ ہفتہ 4)
- ڈیٹانڈ ایکٹیویشن اور مضبوطی شروع کریں (~ ہفتہ 4؛ پچھلے ڈیٹانڈ کو چالو کرتے وقت کندھے کی توسیع سے گریز کریں)
- مریضوں کی تعلیم

پٹا

- دن کے وقت استعمال بند کرو (~ 2 ہفتوں سے دور)
- اختیاری مختصر رات کا استعمال صرف اگر یہ سکون میں اضافہ کرتا ہے

انتظامیہ

- مرحلے ادا خلتوں کے ساتھ جاری رکھیں
- تحریک / نقل و حرکت کی حد:
- AAROM: فعال امدادی کندھے کی جھکاو، چھڑی کے ساتھ کندھے کی جھکاو، چھڑی پیرونی گردش کھینچنا، واش ٹول پریس، بیٹھا ہوا کندھے کی اونچائی چھڑی کے ساتھ
- اے آر او اسم: لیپائن فلیکشن، سلامی، لیپائن پنچ
- مضبوط کرنا:
- پیرسکوپلر: اسکوپلر ریٹرکشن، کھڑے اسکوپلر سیننگ، معاون اسکوپلر سیننگ، کم صف، نچلی گلائڈ
- ڈیٹانڈ: اسکوپلر طیارے میں آئوٹرکس

حفاظتی اقدامات

- پیچھے پیچھے تک پہنچنے نہیں، خاص طور پر اندرونی گردش میں
- مشترکہ توسیع + اضافے + اندرونی گھومنے (بدلنے) کی پوزیشن سے ~ ہفتہ 6 تک بچیں
- کافی کپ سے زیادہ بھاری چیزوں کو اٹھانا منع ہے
- ہاتھوں کے ساتھ جسم کے وزن کی حملت نہیں
- چھوٹا سا تکیا / تولیہ رول کو کوہنی کے نیچے رکھیں جبکہ پیٹھ پر لیٹ کر کندھے کے ہاتھ ایکسٹینشن سے بچنے کے لئے

ترقی کے معیار

- کندھے PROM، AAROM، AROM میں بتدریج اضافہ
- IR میں 0 ڈگری کندھے PROM
- اسکوپلر پٹھوں میں محسوس ہونے والی پٹھوں کی گرفت
- درد > 4/10
- فیز 11 کے ساتھ کوئی پیچیدگیاں نہیں

مرحلہ III انٹرمیڈیٹ، جاری (ہفتے 7-8)

آپ کی پٹی اب تک آپ کے پیچھے ہے۔ تحریک تمام سمتوں میں ترقی کرتی ہے، بشمول پہلی نرم غیر فعال اندرونی گردش (بازو کو اندر کی طرف گھمانا)، اور ڈیٹائڈ اور کندھے کے پٹھوں کے لئے مضبوطی کا کام، پہلی موٹر کنٹرول (نظیم) مشقوں کے ساتھ ساتھ۔ وہ حدود جو باقی ہیں: ایک کافی کپ سے زیادہ بھاری کچھ نہیں، اپنی پتلون کی جیب سے آگے اپنی پٹھ کے پیچھے پہنچنے کی اجازت نہیں، اپنے ہاتھوں کے ذریعے جسمانی وزن کی اجازت نہیں، اور اپنے بازو کو اپنے جسم کے پیچھے پیچھے پھیلانے سے گریز کریں۔

آپ کے فزیوتھیراپسٹ کے لئے:

اہداف

- درد کو کم سے کم کریں
- آہستہ آہستہ ترقی کندھے PROM؛ شروع کندھے PROM IR scapular طیارے میں
- آہستہ آہستہ ترقی کندھے AAROM
- آہستہ آہستہ ترقی کندھے AROM
- ڈیٹائڈ کو مضبوط بنانے میں پیش رفت
- پیش رفت periscapular مضبوطی
- موٹر کنٹرول ورزش شروع کریں
- مریضوں کی تعلیم

پٹا

• جاری رکھیں

انتظامیہ

- مرحلے I اور II مداخلتوں کے ساتھ جاری رکھیں
- تحریک / نقل و حرکت کی حد:
 - PROM: تمام ہوائی جہازوں میں مکمل؛ 50 ڈگری تک سکوپولر ہوائی جہاز میں آہستہ آہستہ PROM IR
 - AAROM: جھکاؤ میز سلائڈز، دیوار چڑھنے، pulleys، فعال کمی کے ساتھ چھڑی کے ساتھ بیٹھے کندھے کی اونچائی
 - اے آر او اسم: بیٹھا ہوا سلیکشن، بیٹھا ہوا موٹر، 90 ڈگری تک لچکدار مزاحمت کے ساتھ لیپائن فارورڈ لفٹ
- مضبوط کرنا:
 - پیرسکوپلر: فزیوبال پر قطار، سیرٹوس پنچ
 - ڈیٹائڈ: چھڑی کے ساتھ بیٹھے ہونے کندھے کی اونچائی، فعال کم کرنے کے ساتھ چھڑی کے ساتھ بیٹھے ہونے کندھے کی اونچائی، دیوار پر کینڈ رول
- موٹر کنٹرول:
 - IR / ER میں scaption ہوائی جہاز اور موٹر 90-125 ڈگری (rhythmic استعمال) supine میں
- کشش:
 - پسماندہ افقی اضافے (ADD)، ٹرانسپیس اور لیٹس

حفاظتی اقدامات

- پتلون جیب سے باہر پیچھے تک پہنچنے نہیں
- کافی کپ سے زیادہ بھاری چیزوں کو اٹھانا منع ہے
- ہاتھوں کے ساتھ جسم کے وزن کی حملت نہیں
- کندھے hyperextension سے بچیں

ترقی کے معیار

- ROM اہداف (PROM اور AROM توقعات انفرادی ہیں اور آپریشن کے بعد آپریٹنگ روم میں حاصل کردہ ROM پیمائش پر منحصر ہیں):
 - اونچائی $\geq 140^\circ$ ڈگری
 - غیر جانبدار میں $ER \leq 30^\circ$ ڈگری
 - $IR \leq 50^\circ$ ڈگری scapular ہوائی جہاز میں، یا پیچھے جیب
- کم سے کم کرنے کے لئے کوئی تبدیلی کے پیٹرن کے ساتھ کندھے AROM
- درد $> 4/10$

مرحلہ IV منتقلی (ہفتہ 9 تا 11)

یہ مرحلہ بازو کے معمول کے استعمال کی طرف پل ہے سراسر تمام جہازوں میں غیر فعال تحریک مکمل ہونی چاہئے، اور توجہ ڈیٹلائنڈ اور کندھے کے پٹھوں کو مضبوط بنانے، متحرک استحکام اور ہم آہنگی کی تعمیر، اور آہستہ آہستہ طاقت اور برداشت کی بحالی، مکمل فعال سرگرمیوں میں واپسی کے ساتھ۔ ایک مضبوط حد: کوئی بھاری اشیاء اٹھانا نہیں (5 کلوگرام سے زیادہ)۔

آپ کے فزیوتھیراپسٹ کے لئے:

اہداف

- درد مفت ROM برقرار رکھیں
- پیش رفت periscapular مضبوطی
- ڈیٹلائنڈ کو مضبوط بنانے میں پیش رفت
- پروگریس موٹر کنٹرول مشق
- متحرک کندھے کی استحکام کو بہتر بنائیں
- آہستہ آہستہ کندھے کی طاقت اور برداشت بحال کریں
- مکمل طور پر فعال سرگرمیوں میں واپسی

انتظامیہ

- مرحلے IIII مداخلتوں کے ساتھ جاری رکھیں
- تحریک / نقل و حرکت کی حد:
- PROM: تمام طیاروں میں مکمل ROM

- مضبوط کرنا:
- پیرسکوپلر: مزاحمت بینڈ کندھے کی توسیع، مزاحمت بینڈ پیٹھنے والی قطاریں، رینگنا، ڈیکیتی، گھاس کاٹنے والی مشینیں، تپائی، پوانٹر
- ڈیلٹائڈ: ڈیلٹائڈ ورزش کے ساتھ آہستہ آہستہ مزاحمت شامل کریں

- موٹر کنٹرول:
- IR / ER اور موٹر 90-125 ڈگری (ریٹھک استحکام)
- چوتھائی تبادل isometrics اور دیوار پر گیند استحکام
- فیلڈ اہداف
- پروپرو سپیڈ نیورو موسکولر سہولت (پی این ایف): ڈی 1 مخروط لفٹ، ڈی 2 مخروط لفٹ

حفاظتی اقدامات

کوئی بھاری اشیاء اٹھانے (< 5 کلوگرام)

ترقی کے معیار

- تمام مشقوں کا مظاہرہ کرتا ہے جس میں ہم آہنگ سکوپولر میکائکس کا مظاہرہ کیا جاتا ہے
- درد > 2/10

مرحلہ V اعلیٰ درجے کی مضبوطی (ہفتے 12-16)

آخری مرحلہ آپ کے کندھے کو روزمرہ کی زندگی کے لیے تیار کرتا ہے: آپ کی حرکت کو درد سے پاک رکھنے کے ساتھ ساتھ آپ کے بازو کو اعتماد کے ساتھ استعمال کرنے کے لیے طاقت اور برداشت پیدا کرنا۔ اگر آپ کے تبادل کے ساتھ ایک ہی وقت میں ایک روٹر پیچ کی مرمت کی گئی تھی تو، روٹر پیچ (آر ٹی سی) کی مضبوطی اب شروع ہوتی ہے۔ اٹھانے کی حد بڑھ جاتی ہے، لیکن بھاری اشیاء (7 کلوگرام سے زیادہ) اب بھی ممنوع ہیں۔ یہ مرحلہ، اور پروٹوکول، آپ کے سرجن کی منظوری کے ساتھ ختم ہوتا ہے ایک بار جب تمام سنگ میلوں کو پورا کیا جاتا ہے۔

آپ کے فزیوتھیراپسٹ کے لئے:

اہداف

- درد مفت ROM برقرار رکھیں
- ایک ہم آہنگ مرمت کے ساتھ rotator cuff (RTC) مضبوطی شروع
- کندھے کی طاقت اور برداشت کو بہتر بنائیں
- اوپری extremity کے فنکشنل استعمال کو بہتر بنائیں

انتظامیہ

• مرحلے IIIIV مداخلتوں کے ساتھ جاری رکھیں

• مضبوط کرنا:

- پیرسکوپلر: پش اب پلس گھٹنوں پر، “ڈبلیو” ورزش، مزاحمت بینڈ ڈبلیو ایس، جھکا ہوا کندھے کی توسیع، متحرک گلے، مزاحمت بینڈ متحرک گلے، مزاحمت بینڈ فارورڈ پیچ، فارورڈ پیچ، ٹی اور والی، “ٹی” ورزش
- ڈیلٹائڈ: فعال پوزیشنوں میں آہستہ آہستہ مزاحمت شدہ جھکاؤ اور اسکیشن کو بڑھانا جاری رکھیں

○ کہنی: بائسپ کرل، مزاحمت بینڈ بائسپ کرل، اور ٹرانسپس
○ گھومنے والا پیچ: اندرونی / بیرونی گردش isometrics، سائیڈ لیننگ بیرونی گردش، مزاحمت بینڈ کے ساتھ کھڑی بیرونی گردش،
○ مزاحمت بینڈ کے ساتھ کھڑی اندرونی گردش، اندرونی گردش، بیرونی گردش، سائیڈ لانگ اے بی ڈی اسٹینڈنگ اے بی ڈی میں ترقی
کر رہا ہے

○ موٹر کنٹرول:
○ مزاحمت بینڈ PNF پیٹرن، مزاحمت کے ساتھ PNF D1 مخروط لفٹیں، مخروط اوپر، مخروط نیچے، مزاحمت بینڈ کے ساتھ دیوار سلائیڈ

حفاظتی اقدامات

○ کوئی بھاری اشیاء اٹھانے (> 7 کلوگرام)

ترقی کے معیار

○ سرجن سے کلینرٹس، اور تمام سنگ میل کے معیار کو پورا کیا گیا ہے
○ درد سے پاک PROM اور AROM کو برقرار رکھتا ہے
○ تمام مشقوں کا مظاہرہ کرتا ہے جس میں ہم آہنگ سکوپولر میکائکس کا مظاہرہ کیا جاتا ہے
○ مریضوں کی طرف سے رپورٹ کردہ QuickDASH اور ASSES نتائج کے اقدامات

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۔ آپریشن خود کے لئے، دیکھیں ریورس کندھے کی تبدیلی۔

اس پروٹوکول کے پیچھے کلینکل ثبوت (شائع شدہ بحالی کے ٹرائلز، پھینکنے اور نقل و حرکت کے قواعد کی دلیل، اور تحقیقی حوالہ جات) کے ساتھ دیئے گئے ثبوت کے خلاصے میں بیان کیا گیا ہے (ڈاؤن لوڈ کے قابل پی ڈی ایف کے طور پر دستیاب)۔