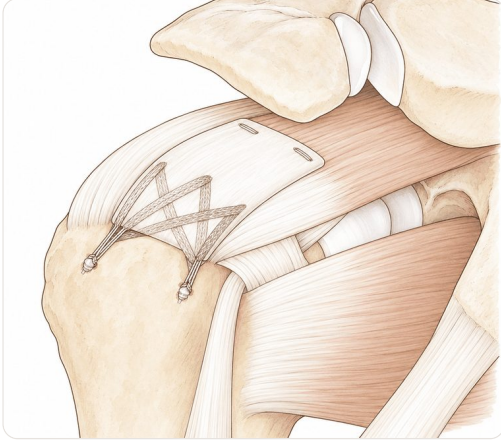




روٹریٹر منیچف کی مرمت

ایک روٹریٹر منیچف پھٹنا، جہاں یتھون اوپری بازو کی ہڈی کے سر سے دور کھینچ لیا 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 کی بحالی کے بعد رہنمائی کرتا ہے **rotator cuff** کی مرمت ڈاکٹر کیران ہیرا کے ساتھ میٹر پرائیویٹ ہسپتال راک ہیلمپٹن میں۔ یہ ہر مرحلے کی سادہ انگریزی میں وضاحت کے ساتھ ایک منظم پروگرام جو آپ اپنے فزیوتھیراپسٹ 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 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

ایک روٹریٹر منیچف کی مرمت ٹوٹے ہوئے ٹینڈون کو ہڈی پر واپس جوڑتی ہے، اور یہ حیاتیاتی دوبارہ جوڑ اس پورے پروگرام کی حفاظت کرتی ہے۔ مرمت چھ ہفتوں میں ابھی بھی نرم ہے اور لہجہ مہینوں تک بچتے ہوئے رہتی ہے: شفا یابی کے مطالعے میں اس کی چھ ہفتوں میں صرف ایک چوتھائی عام طاقت ہے، بارہ ہفتوں میں تقریباً half نصف، اور یہ کم از کم چھ ماہ تک پوری طاقت کے قریب نہیں آتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ تحریک اور بوجھ ایک ہی وقت میں سب کے بجائے مراحل میں واپس شامل کیا جاتا ہے۔

ابتدائی طور پر دباؤ ڈالنے کے لئے یہ لالچ ہے، لیکن ثبوت اطمینان بخش ہے۔ چھوٹے اور درمیانے درجے کے عام آنسوؤں کے لیے، ابتدائی حرکت سے جو بھی اضافی فاصلہ ملتا ہے وہ عارضی ہوتا ہے، اور ایک سال تک ابتدائی شروع کرنے اور تھوڑی دیر بعد شروع کرنے میں کوئی فرق نہیں پڑتا۔ پہلے ہفتوں میں صبر آپ کو طویل عرصے میں کچھ خرچ نہیں کرتا، اور یہ مرمت کی حفاظت کرتا ہے جب یہ سب سے کمزور ہوتا ہے۔ اس بات کا بھی اچھا ثبوت ہے کہ پہلے ہی ہفتے میں جارحانہ تھراپی شروع کرنے سے فائدہ سے زیادہ نقصان ہوتا ہے، لہذا ابتدائی ہفتے جان بوجھ کر نرم ہوتے ہیں۔

آپ اپنے کندھے کے لئے کیا کر سکتے ہیں واحد سب سے زیادہ مفید چیز ہے جلد مرمت کی حفاظت کریں۔ جی ہاں۔ زیادہ تر دوبارہ آنسو پہلے تین سے چھ مہینوں میں ہوتے ہیں، اور جو مریض ابتدائی پابندیوں پر عمل نہیں کرتے ہیں ان میں دوبارہ آنسو آنے کا امکان بہت زیادہ ہوتا ہے۔ پروٹوکول پر قائم رہنا کسی بھی ورزش سے زیادہ اہم ہے۔

گھومنے والے اینڈک کی مرمت اکثر ایک ہی آپریشن میں دوسرے طریقہ کار کے ساتھ مل جاتی ہے: سب سے زیادہ عام طور پر ایک سبارکرومیال ڈیمبریشن مڈسٹل کلیوگیل ایکسیشن، ٹیسٹس ٹینوڈیسس یا سپراسکیپولر اعصاب کی رہائی۔ جب ایسا ہوتا ہے، اس پروٹوکول پوری وصولی حکومت کرتا ہے: مرمت شدہ ٹینڈون سب سے سست شفا بخش حصہ ہے، اور اس کی ٹائم لائن رفتار طے کرتی ہے۔

آپ کی ٹائم لائن جھاڑو کی مرمت کے سائز پر منحصر ہے۔ یہ واحد سب سے بڑی چیز ہے جو رفتار طے کرتی ہے، کیونکہ بڑے آنسو زیادہ آہستہ سے شفا پاتے ہیں اور دوبارہ آنسو بہنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ ڈاکٹر ہیرپارا آپ کو بتائیں گے کہ آپ کی مرمت کس گروپ میں آتی ہے، اور صفحہ پروگرام کو دو واضح طور پر لیبل والے پڑیوں میں تقسیم کرتا ہے:

. چھوٹے / درمیانے درجے کے آنسو: ایک یا دو tendons، اچھی ٹشو معیار۔

. بڑے / بڑے پیمانے پر آنسو: دو یا اس سے زیادہ ٹینڈونز، یا خراب ٹشو کوالٹی۔ اقدامات ایک جیسے ہیں، لیکن طویل عرصے سے منعقد ہوا اور زیادہ محتاط طور پر ترقی کی: محفوظ حرکت زیادہ دیر تک برقرار رہتی ہے، فعال حرکت بعد میں واپس آتی ہے، اور تقویت میں تاخیر ہوتی ہے۔

طریقہ کار

آپ کے روٹیکوف کی مرمت آرٹھروسکوپک (کلیدی سوراخ)، یا کبھی کبھار ایک چھوٹی کھلی کٹائی کے ذریعے کی جاتی ہے۔ ٹوٹے ہوئے تندور کو بازو کی بڈی کے اوپری حصے پر اس کے بڈی کے نشان سے دوبارہ جوڑ دیا جاتا ہے، اور بحالی کا کام یہ ہے کہ اس دوبارہ جوڑ کو بچایا جائے جبکہ یہ شفا پاتے، پھر آہستہ آہستہ مکمل حرکت، طاقت اور کام کو بحال کیا جائے۔

آپ کی پٹا پہننا

آپ ایک پہننے کے سادہ کندھے کی پٹی نہیں ایک اغوا۔ بستر پھینکنے۔ دونوں کے درمیان نتائج میں کوئی ثابت فرق نہیں ہے، اور سادہ پھینکنے کے ساتھ رہنا بہت آسان ہے۔ ڈاکٹر ہیرپارا کے لئے ایک سادہ پھینکنے کا استعمال کرتا ہے ہر ایک بازو کی مرمت، بشمول بڑے اور بڑے پیمانے پر آنسو۔

. کے لئے پٹا پہننا 6 ہفتے دن کے وقت مدد کے لئے، خاص طور پر جب آپ گھر سے باہر ہوں یا دوسرے لوگوں کے آس پاس ہوں۔

. آپ sling میں نہیں سوتے۔ یہ صرف دن کے وقت کا سہارا ہے؛ اس سے باہر سوتیں، اپنے بازو کو آرام سے اور تکیہ پر رکھیں۔

. 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 آنس کا استعمال کریں، خاص طور پر ورزش کے بعد۔

. درد سے نجات کے لئے، باقاعدگی سے پیراسیٹامول کے ساتھ ساتھ ایک اینٹی سوزش (جیسے ایبوپروفین) لے لو جب تک کہ آپ کو دوسری صورت میں نہیں بتایا گیا ہے، جیسا کہ آپریشن کے بعد درد کا انتظام کرنا۔ جی ہاں۔ آپ کی مشقوں سے پہلے ایک خوراک مدد ملتی ہے۔

اپنی پوزیشن پر نظر رکھیں۔ اپنے کانوں، کندھوں اور کوہوں 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۔

اہم احتیاطی تدابیر

. کرتے ہیں نہیں فعال طور پر تقریباً تک اس کی اپنی طاقت کے تحت کندھے منتقل 6 ہفتے (تعمیر 4 ہفتوں میں عام طاقت کا صرف 20 فیصد ہے)۔

کرتے ہیں نہیں ہاتھ یا بازو کے ذریعے وزن اٹھانا، دھکا دینا، کھینچنا یا برداشت کرنا 6 ہفتے۔
 کرتے ہیں نہیں بازو کو سیدھے آگے (غیر جانبدار) پوزیشن سے باہر کی طرف موڑ دیں۔
 اگر سامنے کے کفیل تدور (سبسکاپولیرس) کی مرمت کی گئی تھی: کے اندر اندر فعال بیرونی گردش رکھیں 30° سب سے پہلے کے لئے 12 ہفتے، اور اس وقت کے دوران بازو کو اندر کی طرف (مزاحمت کے خلاف) فعال طور پر کھماتے نہیں ہیں۔ اس سے سامنے کی مرمت کی حفاظت ہوتی ہے۔ آپ کا سرجن آپ کو بتائے گا کہ کیا یہ آپ پر لاگو ہوتا ہے۔
 کرتے ہیں نہیں کیا "خالی کین" (انگوٹھے نیچے) اٹھاتا ہے۔ کبھی نہیں۔
 کرتے ہیں نہیں اپنی پیٹھ کے پیچھے جلدی سے پہنچیں، اور کسی بھی اچانک جھٹکے یا دھکا سے بچیں۔
 کرتے ہیں نہیں جب تک سٹرنگ کی ضرورت ہوتی ہے (6 ہفتوں) ڈرائیو کریں۔

چھوٹے / درمیانے درجے کے آنسو

یہ اچھی نشو کے ساتھ ایک یا دو tendons کے آنسو کے لئے ٹریک ہے۔ جہاں ایک مرحلے ہفتے کی تعداد دیتا ہے، یہ آپ کا وقت ہے۔

چھوٹے سے درمیانے درجے کے آنسو مرحلہ I: تحفظ (ہفتے 0-6)

پہلے چھ ہفتے ایک چیز کے بارے میں ہیں: مرمت کی حفاظت جبکہ ٹینڈنٹ ہڈی پر شفا شروع ہوتا ہے۔ آپ دن کے وقت سپورٹ کے لئے سادہ سلینگ میں رہتے ہیں، اس سے باہر سوتے ہیں، برف کے ساتھ سوجن کا انتظام کرتے ہیں، اور ہلکی مشقیں کرتے ہیں جو آپ کے ہاتھ، کلائی، کہنی اور گردن کو چلاتے ہیں بغیر مرمت شدہ تدور کو لوڈ کرنا۔ آپ کا فزیوتھیراپسٹ (یا آپ، اپنے اچھے بازو کی مدد سے) آپ کے لئے آہستہ سے کندھے کو حرکت دیتا ہے؛ آپ مکمل طور پر آرام سے رہتے ہیں۔
 . سلاننگ: دن کی حملت کے لئے سادہ پٹا؛ پٹا کے باہر نیند؛ ورزش اور حفظان صحت کے لئے بند۔
 . نقل و حمل کی اجازت: صرف معاون اور غیر فعال تحریک؛ آپ کے اپنے کندھے طاقت کے تحت کچھ بھی نہیں۔ آپ کے اچھے بازو یا ایک چھڑی کام کرتے ہیں۔ کے بارے میں کی طرف آہستہ آہستہ کی تعمیر کی مدد سے آگے اضافے 90° (آدھے راستے تک) ابتدائی، اور صرف براہ راست آگے (غیر جانبدار) پوزیشن کے طور پر باہر کی طرف گردش کی مدد کی۔
 . مشقیں: ہینڈل جھولیں؛ لیٹے ہوئے آگے بڑھنے میں معاونت؛ بازو باہر کی طرف جھکایا؛ غیر جانبدار کو بیرونی گردش میں معاونت؛ ہلکی ہاتھ، کلائی اور کہنی کی تحریک؛ کندھے کے بلیڈ اور گردن کی مشقیں۔

اگلے مرحلے کے لئے تیار ہیں جب: آپ کا درد کم ہو رہا ہے اور اس پر قابو پایا جا رہا ہے (تقریباً 3/10 یا اس سے کم)۔ 90° آرام سے؛ معاون بیرونی گردش آرام سے غیر جانبدار پوزیشن تک پہنچ جاتا ہے؛ آپ کا زخم کسی مسئلے کی کوئی علامت کے ساتھ شفا یاب ہوا ہے؛ اور اس بات کی کوئی علامت نہیں ہے کہ مرمت پر زیادہ دباؤ ڈالا گیا ہو۔

چھوٹے سے درمیانے درجے کے آنسو مرحلہ II: نقل و حرکت کی بحالی (ہفتے 6-12)

مرمت شفا ہے لیکن اب بھی کمزور ہے، چھ ہفتوں میں عام طاقت کے صرف 20-30% کے بارے میں۔ تو یہ مرحلہ حرکت کو بحال کرتا ہے، طاقت کو نہیں۔ پٹی اب بند ہے۔ آپ معاون تحریک سے اپنے بازو کو اپنی طاقت کے تحت منتقل کرنے کے لئے ترقی کرتے ہیں، آسان

پوزیشنوں میں شروع کرتے ہیں (بیٹھتے ہیں، یا ایک میز کے ساتھ سلائنگ کرتے ہیں جہاں کشش ثقل کو ہٹا دیا جاتا ہے) اور کھڑا ہونے کی طرف بڑھتے ہیں۔ ہلکے پٹھوں کی سرگرمی (آئیسو میٹرک) مشقوں کو مرحلے کے آخر میں شامل کیا جاتا ہے۔

- سلائنگ: (زیادہ تر 4 سے 6 ہفتوں تک پہلے ہی دودھ چھڑایا جاتا ہے)
- نقل و حمل کی اجازت: مکمل معاون تحریک، تقریباً 6 ہفتوں سے آپ کی اپنی طاقت کے تحت تحریک کی تعمیر کے بارے میں کی طرف کی مدد سے / فعال آگے اضافے کی تعمیر 120° اور اس سے آگے۔
- مشقیں: لیٹ کر آگے بڑھنے میں معاونت؛ ایک چھڑی کے ساتھ بیرونی گردش میں معاونت؛ بیٹھے میز سلائنگ؛ دروازے پر کھینچنا؛ نرم آئو میٹرک (پریس اور ہولڈ) بیرونی گردش، اندرونی گردش اور اغوا تقریباً 8 ہفتوں سے؛ مرحلے کے آخر میں کراس جسم کی توسیع (ہفتہ 9 کے بعد)۔

اگلے مرحلے کے لئے تیار میں جب آپ کم از کم کرنے کے لئے آپ کی اپنی طاقت کے تحت آگے بازو اٹھا سکتے ہیں 115-120° اچھی طرح سے کنٹرول کے ساتھ (کوئی کندھے یا کندھے کی ہڈی کی ہڑتال نہیں)؛ آپ کی معاونت / غیر فعال تحریک مکمل یا تقریباً مکمل اور درد سے پاک ہے؛ ہلکے isometrics بعد میں درد کے flare-up کے بغیر برداشت کر رہے ہیں؛ اور مزاحمت کا کام شروع ہونے سے پہلے درد 2 / 10 سے زیادہ نہیں ہے۔

چھوٹے سے درمیانے درجے کے آنسو مرحلہ III: مضبوطی (ہفتے 12-16)

یہ وہ جگہ ہے جہاں مرمت سب سے تیزی سے پختہ ہوتی ہے، اور توجہ حرکت کی بحالی سے طاقت، برداشت اور کنٹرول کی بحالی کی طرف منتقل ہوتی ہے۔ ہلکے بینڈ اور ہلکے وزن کے ساتھ مزاحمت کا کام تقریباً 12 ہفتوں سے شروع ہوتا ہے؛ زیادہ تکرار، کم بوجھ - سنہری اصول ہے ایک وقت میں ایک جہاز آپ صرف ایک سمت میں مضبوط جب آپ کو اس سمت میں تقریباً مکمل، آرام دہ اور پرسکون تحریک ہے۔ ہمیشہ انگوٹھے کے ساتھ اٹھائیں، انگوٹھے نیچے کبھی نہیں۔

- سلائنگ: کوئی نہیں، مکمل تحریک کی توقع ہے۔
- مشقیں: کندھے کی اونچائی پر بینڈ بیرونی گردش؛ ایک چھڑی کے ساتھ اندرونی گردش؛ مکمل کین لفٹ؛ کم صف (کندھے پلٹ کی ترتیب)؛ مزاحمت بینڈ کی قطاریں؛ سلیپر کھینچنا۔ آپ کا فیزیوتھیراپسٹ بھی 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۔

اگلے مرحلے کے لئے تیار میں جب آپ کی اپنی طاقت کے تحت مکمل، درد سے پاک تحریک ہوتی ہے یہاں تک کہ کندھے کا کنٹرول بھی۔ مضبوطی کے سیشنوں کے بعد کوئی درد یا سوجن نہیں۔ کندھے کے پلیٹ کے جہاز میں آرام دہ اور پرسکون مزاحمت اٹھانا؛ اور دوسری طرف کی طرف ٹھومنے والی طاقت کی تعمیر (نرم ٹیسٹ پر تقریباً 80%؛ مکمل طاقت کی جانچ بہت بعد تک انتظار کرتی ہے)۔

چھوٹے سے درمیانے درجے کے آنسو مرحلہ IV: کھیل اور کام میں واپسی (ہفتے 16-24)

یہ مرحلہ مکمل طور پر کام کرنے والے کندھے کی طرف پل ہے، پھر کھیل اور بھاری کام میں تدریجی واپسی۔ آپ نے جو حد جیت لی ہے اسے برقرار رکھیں اور اسے اعتماد کے ساتھ استعمال کرنے کے لئے طاقت، طاقت اور برداشت پیدا کریں: کھینچنا، اٹھانا، اوپر سے کام کرنا۔ واپسی

مرحلہ وار ہوتی ہے، اچانک نہیں؛ کھیل کے لئے، ایک وقفہ پروگرام جو حجم اور شدت کو قدم بہ قدم بڑھاتا ہے واپسی کا سب سے محفوظ راستہ ہے۔

• **سلائنگ:** کوئی نہیں
• **مشقیں:** ہلکے، آہستہ آہستہ بڑھتے ہوئے وزن کے ساتھ مکمل کین لفٹ۔ کھیل اور کام کے لئے مخصوص کنڈیشننگ، بتدریج بوجھ، اور مرحلے کے آخر میں کنٹرول شدہ تیز رفتار (پلیومیٹرک) ڈرل، جہاں مناسب ہو۔

واپسی کے لئے تیار میں جب: آپ کی گردش کی طاقت کم از کم 85-90% آپ کے پاس مکمل، درد سے پاک تحریک ہے جس میں بھاری بوجھ کے تحت کوئی رد عمل سوجن نہیں ہے؛ اور آپ اپنے کھیل یا کام کے لئے ٹاسک مخصوص ٹیسٹ پاس کرتے ہیں۔
کھیل یا بھاری کام میں واپسی عام طور پر 4-6 ماہ کے ارد گرد ہوتی ہے، ان معیار کو پورا کرنے کی بنیاد پر اور ڈاکٹر Hirpara کی اور آپ کے فزیوتھراپسٹ کی منظوری پر، نہ صرف کیلنڈر۔

بڑے / بڑے پیمانے پر آنسو

یہ بڑے آنسو کے لئے ٹریک ہے (دو یا زیادہ tendons، یا غریب ٹشو معیار)۔ مرحلے ایک جیسے ہیں، لیکن ہر ایک کو زیادہ دیر تک رکھا جاتا ہے اور شفا یابی کو فروغ دینے کے لئے زیادہ احتیاط سے ترقی دی جاتی ہے۔ کچھ سرجن جان بوجھ کر اس گروپ میں باقاعدہ تھراپی میں تاخیر کرتے ہیں۔ ڈاکٹر ہیرپارا آپ کو جو مخصوص ہدایات دیتے ہیں ان پر عمل کریں۔ پھندے اب بھی ایک ہے سادہ پھانسی، کوئی اغوا تکیا کے ساتھ، یہاں تک کہ بڑے یا بڑے پیمانے پر آنسو کے لئے۔

بڑے بڑے آنسو مرحلہ 1: تحفظ (ہفتے 0-6)

چھوٹے / درمیانے درجے کی ٹریک کے طور پر، لیکن تحریک سختی سے محفوظ رکھا جاتا ہے اور زیادہ آہستہ آہستہ ترقی کی۔ آپ کا فزیوتھراپسٹ یا اچھا بازو آپ کے لئے کندھے کو حرکت دیتا ہے۔ آپ آرام سے رہتے ہیں۔ اس گروپ میں، باقاعدہ تھراپی کبھی کبھی شفا یابی کو فروغ دینے میں تاخیر کی جاتی ہے۔

• **سلائنگ:** دن کی حملت کے لئے سادہ پٹا؛ پٹا کے باہر نیند؛ ورزش اور حفظان صحت کے لئے بند۔
• **نقل و حمل کی اجازت:** ڈاکٹر ہیرپارا کی مقرر کردہ حد تک صرف محفوظ غیر فعال حرکت؛ عام طور پر چھوٹے / درمیانے درجے کے ٹریک سے کم ترجیح۔
• **مشقیں:** ہینڈل جھولی؛ ہلکے سے محفوظ معاون تحریک کے طور پر ہدایت کی گئی؛ ہاتھ، کلائی اور کہنی کی تحریک؛ کندھے کے بلیڈ کی ترتیب۔

اگلے مرحلے کے لئے تیار میں جب: آپ کے درد کو کنٹرول کیا جاتا ہے؛ اس کی کوئی علامت نہیں ہے کہ مرمت کو زیادہ زور دیا گیا ہے؛ اور ڈاکٹر ہیرپارا آپ کو ترقی کے لئے صاف کرتا ہے (یہ گروپ انفرادی ہے؛ اکیلے کیلنڈر پر آگے نہ بڑھیں)۔

بڑے بڑے آنسو مرحلہ II: نقل و حرکت کی بحالی (ہفتے 6-12)

چھٹے ہفتے کے ارد گرد پٹا اتار لیا جاتا ہے، لیکن آپ کی اپنی طاقت کے تحت فعال تحریک دوبارہ متعارف کرایا جاتا ہے بعد میں اور زیادہ انفرادی طور پر چھوٹے / درمیانے درجے کے ٹریک کے مقابلے میں، طویل عرصے سے مرمت کی حفاظت کے لئے۔ بازو کے کام کی مزاحمت جان بوجھ کر پیچھے ہٹا دیا جاتا ہے۔

• سلاننگ: چھٹے ہفتے کے ارد گرد weaned۔

• نقل و حمل کی اجازت: آپ کی اپنی طاقت کے تحت تحریک کی طرف بڑھتے ہوئے معاون تحریک چھوٹے / درمیانے درجے کے ٹریک سے بعد میں آپ کے فزیوتھیراپسٹ کی طرف سے مقرر کردہ صحیح وقت آپ کی شفیابی کی بنیاد پر ہے۔

• مشقیں: چھوٹے / درمیانے درجے کے مرحلے II کے طور پر ایک ہی مشقیں (مدد آگے لفٹ، ایک چھڑی کے ساتھ معاون بیرونی گردش، نیبل سلائیڈ، اوور دروازے پائل)، لیکن زیادہ آہستہ آہستہ آگے بڑھا؛ مزاحمت کٹورا کام ملتوی کیا جاتا ہے۔

اگلے مرحلے کے لئے تیار ہیں جب: آپ کی اپنی طاقت کے تحت آپ کی تحریک مسلسل بہتر ہو رہی ہے؛ معاون / غیر فعال تحریک مکمل ہے؛ آپ کے پاس اچھا کندھے بلیڈ کنٹرول ہے؛ اور آپ کی سیم مطمئن ہے کہ بحالی اچھی طرح سے لوڈنگ شروع کرنے کے لئے کافی ہے۔

بڑے پیمانے پر آنسو مرحلہ III: مضبوطی (تقریباً 16 ہفتوں سے)

مضبوط کرنا ہے ہفتہ 16 کے ارد گرد تاخیر 12 ویں ہفتے کے بجائے، کیونکہ بڑی مرمت کو پختہ کرنے کے لئے زیادہ وقت کی ضرورت ہے۔ وہاں سے، ترقی چھوٹے / درمیانے درجے کی مضبوطی کے مرحلے کے طور پر ایک ہی ہے: ہلکے بینڈ اور وزن، اعلیٰ تکرار، کم بوجھ، ایک وقت میں ایک جہاز، ہمیشہ انلوٹھے اپ۔

• سلاننگ: کوئی نہیں، مکمل تحریک کی توقع ہے۔

• مشقیں: چھوٹے / درمیانے درجے کی مضبوطی کے مرحلے کے طور پر (بینڈ بیرونی گردش، ایک چھڑی کے ساتھ اندرونی گردش، مکمل کین لفٹ، لم صف، بینڈ صفوں، نیند پھینچنے)، بعد میں شروع ہوا اور آہستہ آہستہ تعمیر کیا۔ ریتنگ استحکام (بینڈ آن ہولڈ اسٹیڈیم ڈرل) کو کنٹرول میں بہتری کے ساتھ شامل کیا جاسکتا ہے۔

اگلے مرحلے کے لئے تیار ہیں جب: آپ کی اپنی طاقت کے تحت مکمل، درد سے پاک تحریک ہے؛ مضبوط ہونے کے بعد کوئی درد یا سوجن نہیں؛ اور آپ کی طاقت دوسری طرف کے مقابلے میں یکساں طور پر بڑھ رہی ہے۔

بڑے پیمانے پر آنسو مرحلہ IV: کھیل اور کام پر واپس آنا (6 ماہ بعد)

کھیل اور بھاری کام کی واپسی پٹھتا ہے بعد میں بڑے اور بڑے پیمانے پر آنسو کے لئے، عام طور پر چھ ماہ یا اس سے زیادہ، اور اکثر اس سے زیادہ ایک سست، کم شرح کی واپسی کے ساتھ۔ بلڈ اپ اسی مرحلے، معیار کی بنیاد پر نقطہ نظر ہے جیسا کہ چھوٹے / درمیانے درجے کا راستہ ہے۔

• سلاننگ: کوئی نہیں

• مشقیں: تدریجی بوجھ اور کھیل یا کام کے مخصوص کنڈیشننگ، آہستہ آہستہ تعمیر۔

واپسی کے لئے تیار میں جب دونوں ڈاکٹر ہیرارا اور آپ کے فزیوتھراپسٹ آپ کو صاف؛ آپ کی گردش کی طاقت کم از کم ہے 85% اور آپ کو مکمل، درد سے پاک تحریک اور برداشت کے ساتھ بوجھ کے تحت کوئی رد عمل سوجن ہے۔ چھ ماہ یا اس سے زیادہ کی توقع کریں (اکثر طویل عرصے تک) اور ان معیار کو پورا کرنے پر فیصلہ کی بنیاد پر، کیلنڈر نہیں۔

کھیل اور کام میں واپسی

کے لئے ہر ایک مرمت، واپسی ہے معیار پر مبنی (درد سے پاک، مناسب شیخ، طاقت اور برداشت کے ساتھ) اور ڈاکٹر ہیرارا اور آپ کے فزیوتھراپسٹ دونوں کی طرف سے دستخط، اکیلے کیلنڈر کی طرف سے فیصلہ نہیں کیا۔

• چھوٹے / درمیانے درجے کے آنسو: چند ہفتوں کے اندر اندر sedentary کام؛ 12-16 ہفتوں سے بھاری مضبوطی؛ تقریباً چار سے چھ مہینوں میں کھیل یا بھاری کام پر واپس آنا۔

• بڑے / بڑے پیمانے پر آنسو: 6 ماہ یا اس سے زیادہ، اکثر زیادہ، ایک سست اور زیادہ محتاط تعمیر کے ساتھ۔

اور ہینڈ اور پھینکنے والے کھیلوں کے لئے، غیر محدود کھیل سے پہلے ایک درجہ بند وقفہ پروگرام مکمل کریں۔ مکمل (زیادہ سے زیادہ) طاقت کا ٹیسٹ سرجری کے بعد 9 سے 12 ماہ تک ملتوی کیا جاتا ہے۔

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 sling سے باہر اور آپ کے کندھے کے پٹھوں آرام دہ۔ جی ہاں۔ انہیں اپنے فزیوتھراپسٹ کی رہنمائی کے مطابق شروع کریں، اور جو کچھ بھی کندھے میں تیز درد کا سبب بنتا ہے اسے روکیں۔ وہ اوپر ہر ٹریک کے مرحلے کے تحت ظاہر ہوتے 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۔ جی ہاں۔ آپریشن خود کے لئے، دیکھیں rotator cuff کی مرمت۔