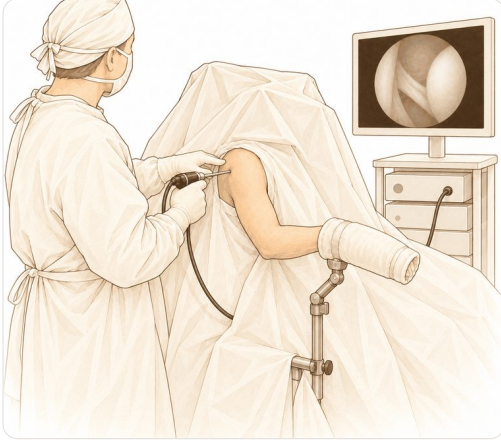




کندھے کی آرتھروسکوپي

کندھے کی سوراخ (آرتھروسکوپک) سرجری کے بعد ابتدائی آزاد تحریک۔

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۔

اس پروٹوکول میں مٹر پرائیویٹ ہسپتال راک ہیملٹن میں ڈاکٹر کیران ہیرپارا کے ساتھ ایک سادہ یا تشخیصی کندھے کی آرتھروسکوپي کے بعد بحالی کا احاطہ کیا گیا ہے: کلیدی سوراخ کی سرجری جہاں مشترکہ کا معائنہ کیا گیا تھا، دھویا گیا تھا یا صاف کیا گیا تھا (debrided)، بغیر کسی چیز کی مرمت کے۔ چونکہ کسی بھی مرمت کی حفاظت کی ضرورت نہیں ہے، لہذا یہ بازو کے سب سے تیز بازو آپریشن میں سے ایک ہے: مقصد جلد حرکت اور معمول کی زندگی میں جلد واپسی ہے۔ یہ صفحہ یا اس کی پی ڈی ایف آپ کے پہلے فزیوتھراپی دورے پر لائیں تاکہ آپ کی بحالی مربوط رہے۔

پروٹوکول اس وقت لاگو ہوتا ہے جب آرتھروسکوپي میں کوئی مرمت شامل نہیں ہوتی: ڈیبرڈمنٹ، واش آؤٹ یا صرف تشخیصی۔ اگر آپ کی آرتھروسکوپي کے دوران کسی چیز کی مرمت، ڈیمپریسڈ یا سسٹم کی کٹی گئی تھی تو، اس کے بجائے اس طریقہ کار کے لئے پروٹوکول پر عمل کریں: **rotator cuff کی مرمت پروٹوکول** اگر آپ کے ٹھونسنے والے اینڈک کی مرمت کی گئی ہو۔ اگر آپ کو یقین نہیں ہے کہ کیا کیا گیا تھا، آپریشن نوٹ چیک کریں یا آگے بڑھنے سے پہلے کمروں سے پوچھیں۔

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

بغیر کسی مرمت کے آرتھروسکوپي کے بعد کندھے کے اندر کوئی چیز نہیں ہے جس کی حفاظت کی ضرورت ہے، لہذا نقل و حرکت پر کوئی سخت پابندیاں نہیں ہیں۔ آپ کے کندھے کو جلدی منتقل کیا جاتا ہے اور آرام پر ترقی کی جاتی ہے، کیلنڈر پر نہیں ہے ایک پھندا صرف آرام کے لئے فراہم کیا جاتا ہے: زیادہ تر لوگ اسے پہلے دن یا دو کے لئے استعمال کرتے ہیں اور پہلے ہفتے کے اندر مکمل طور پر اس سے باہر ہیں۔ کسی بھی کندھے کے آپریشن کے بعد کم از کم چھ ہفتوں تک گاڑی نہ چلائیں آپ کے سرجن آپ کو ڈرائیونگ کرنے کی اجازت دیں گے، عام طور پر چھ ہفتوں کے جائزے میں۔

ایک نظر میں سفر:

• مرحلہ I ابتدائی نقل و حرکت اور آبادکاری تقریباً پہلے دو ہفتے

• مرحلہ II مکمل تحریک اور شروع ہونے والی طاقت کی بحالی ہفتہ 2-6

• مرحلہ III مکمل سرگرمی میں واپسی چھٹا ہفتہ اور اس کے بعد

زیادہ تر لوگ چند دنوں سے ایک ہفتے کے اندر ڈیسک پر مبنی کام پر واپس آجاتے ہیں۔ ڈرائیونگ چھ ہفتوں سے دوبارہ شروع ہو جاتی ہے، ایک بار جب آپ کا سرجن آپ کو صاف کر چکا ہو۔ بھاری دستی کام اور پھیل عام طور پر زیادہ وقت لگتے ہیں، عام طور پر چھ اور بارہ ہفتوں کے درمیان کہیں بھی کندھے پر مطالبات پر منحصر ہے۔ کندھے میں اکثر کچھ ہفتوں تک ہلکا سا درد رہتا ہے جب کہ جوڑ ٹھیک ہو جاتا ہے۔ یہ نارمل ہے اور حرکت اور طاقت کی واپسی کے ساتھ ساتھ اس میں بہتری آتی ہے۔

مرحلہ ۱ ابتدائی نقل و حرکت اور آبادکاری (ہفتہ 0-2)

پہلے دو ہفتوں میں آپ کے کندھے کو حرکت کرتے ہوئے آرام کرنے دیں۔ صرف اس وقت اس کا استعمال کریں جب یہ آپ کو آرام دہ محسوس کرے (عام طور پر پہلے ایک یا دو دن) اور اسے زیادہ سے زیادہ دور رکھیں۔ آپ کو اس میں سونے کی ضرورت نہیں ہے۔ شروع سے ہی اپنے ہاتھ، کلائی اور کہنی کو آزادانہ طور پر منتقل کریں، اور ہلکے روزمرہ کے کاموں جیسے کھانے، دھونے اور لباس پہننے کے لئے بازو کا استعمال کریں جیسا کہ آرام کی اجازت ہے۔ کندھے کی ہلکی حرکت فوری طور پر شروع ہوتی ہے: پنڈلہم کی مشقیں اور معاون جبرکتیں کندھے کی اجازت کے مطابق فعال حرکت میں ترقی کرتی ہیں۔ آنس اور سادہ درد سے نجات کی مشقوں آرام دہ رکھنے میں مدد۔ آپ کے زخموں کی پٹی پنوک ہے: آپ دن 1 سے شاور کر سکتے ہیں اور پانی ان پر چلنے دیں (اس علاقے کو لینا یا رکنا نہیں ہے)۔ وہ آپریشن کے بعد دس سے بارہ دن کے ارد گرد آتے ہیں۔

آپ کے فیزیوتھیراپسٹ کے لئے:

اہداف

- درد اور سوجن کو حل کریں
- تحریک کی ابتدائی تیج کی مدد سے فعال طور پر برداشت کرنے سے آگے بڑھ رہا ہے
- روزمرہ کی زندگی کی ہلکی سرگرمیوں کے ساتھ آزادی
- سب سے پہلے دنوں کے اندر sling سے wean

انتظامیہ

- صرف سکون کے لئے سلانگ: پہلے دنوں کے دوران دودھ پلانے کی حوصلہ افزائی کریں اور پہلے ایک سے دو ہفتوں کے اندر اندر بند کر دیں
- پنڈل مشقیں؛ متحرک مدد سے تحریک کی حد (پولی، چھڑی یا چھڑی) تمام طیاروں میں متحرک تحریک کی حد میں ترقی کرتی ہے جیسا کہ برداشت کیا جاتا ہے
- ہاتھ، کلائی اور کہنی کی مفت تحریک؛ گرفت کام کے طور پر آرام دہ اور پرسکون
- Scapular ترتیب اور postural کام
- نرم روٹریٹینچف اور ڈیٹلانڈ آؤمیٹرکس جیسا کہ آرام کی اجازت دیتا ہے
- ورزش کے پروگرام کی حمایت کے لئے کریو تھراپی اور لینا لچسیا

حفاظتی اقدامات

- چھ ہفتوں تک ڈرائیونگ نہ کرنا (یہ کسی بھی کندھے کے آپریشن پر لاگو ہوتا ہے)
- راحت پر حرکت میں پیشرفت ہوتی ہے: تیز یا دیرپا درد کا مطلب ہے کہ پیچھے ہٹنا، آگے بڑھنا نہیں
- ڈریسنگ پنوک ہیں (ان پر شاورنگ ٹھیک ہے): 10-12 دن کے ارد گرد ہٹا دیا۔ ضرورت سے زیادہ لالچ یا خارج ہونے کی اطلاع دیں

• ہلکی روزمرہ کی سرگرمیوں سے باہر اور آرام دہ اور پرسکون
• درد فعال طور پر تحریک کی تیج پر کام کرنے کے لئے کافی آباد

کندھے کے آرام کے ساتھ، توجہ پوری حرکت کو دوبارہ حاصل کرنے اور مضبوط ہونے پر مرکوز ہو جاتی ہے۔ فعال تحریک پوری حد تک تمام سمتوں میں ترقی کرتی ہے، اور مزاحمت کا کام آہستہ آہستہ شروع ہوتا ہے، آئسوٹریک ہولڈز روٹریٹریٹنجف اور کندھے کے پٹھوں کے ل elastic لچکدار بینڈ مشقوں میں ترقی کرتے ہیں جیسا کہ آرام کی اجازت دیتا ہے۔ زیادہ تر لوگ پہلے ہفتے یا دو میں ڈیسک پر بنی کام پر واپس آتے ہیں اگر وہ پہلے ہی نہیں ہیں۔ ڈرائیونگ اس وقت تک انتظار کرنی ہے جب تک آپ کا سرجن آپ کو چھ ہفتوں کے جائزے میں صاف نہ کر دے۔ آپ کے فزیوتھیراپسٹ کی رہنمائی کے مطابق اس مرحلے کے دوران ہلکی تفریحی سرگرمیاں دوبارہ شروع ہو جاتی ہیں۔

آپ کے فزیوتھیراپسٹ کے لئے:

• مکمل، یا تقریباً مکمل، تمام طیاروں میں تحریک کی فعال ریخ
• rotator cuff اور scapular stabilizers کے تدریجی مضبوطی شروع
• معمول کی روزمرہ کی سرگرمیوں، کام اور ڈرائیونگ میں واپسی

تمام طیاروں میں تحریک کی فعال ریج مکمل کی طرف پیش رفت؛ عام عبوری اہداف 140-160° سے زیادہ آگے جھکاؤ اور 40-60° سے زیادہ پرونی گردش ہیں

آئسو میٹرکس سے لچکدار بینڈ گھومنے والے سینڈک کام (اندرونی اور بیرونی گردش تقریباً غیر جانبدار) کی ترقی، رواداری کے طور پر پیش قدمی

Scapular مضبوطی: shrugs، retraction، protraction اور ڈپریشن کام مزاحمت پر پیش قدمی

4. ہفتوں کے ارد گرد سے، کم وزن اور زیادہ تکرار کے ساتھ ہلکی آئسو ٹونک تقویت

کسی بھی بقایا کیسول کی سختی کے لئے دستی تھرائی اور کھینچنا، بشمول پچھلے کیسول کھینچنا جہاں اشارہ کیا گیا ہے

• مضبوطی آرام دہ نتیجے کے اندر رہتا ہے اور درد کی حوصلہ افزائی نہیں کرنا چاہئے جو بعد میں رہتا ہے
• تدریجی طور پر اغوا (90/90 پوزیشنوں) میں بوجھل گردش کی تعمیر کریں: غیر جانبدار گردش کا کام آرام دہ ہونے کے بعد متعارف کروائیں
• جب تک آپ کی طاقت واپس نہیں آتی اس وقت تک بھاری چیزوں کو اٹھانے اور سخت کام کرنے سے گریز کریں۔

کم سے کم درد کے ساتھ مکمل یا تقریباً مکمل فعال شیخ کی تحریک
بینڈ اور ہلکے وزن کی مضبوطی کو بغیر کسی اشتعال کے برداشت کیا جاتا ہے

مرحلہ III مکمل سرگرمی میں واپسی (ہفتہ 6 اور اس کے بعد)

آخری مرحلے میں آہستہ آہستہ بھاری وزن اٹھانے، دستی کام، جسم کی تربیت اور کھیل میں واپسی ہوتی ہے۔ روایتی وزن کی تربیت عام طور پر تقریباً six چھ ہفتوں سے دوبارہ شروع ہو سکتی ہے، بالکل شروع ہوتی ہے اور مستقل طور پر ترقی کرتی ہے، اور اوور ہیڈ یا رابطہ کھیل عام طور پر چھ سے بارہ ہفتوں کے درمیان دوبارہ شروع ہوتا ہے اس کھیل پر منحصر ہے اور کندھے کی کارکردگی کس طرح ہے۔ بحالی کو ختم کرنے کے لئے معیار ایک آرام دہ کندھے ہے جس میں مکمل تحریک اور اعتماد کی طاقت ہے۔ زیادہ تر لوگ تقریباً three تین ماہ تک وہ سب کچھ کرتے ہیں جو وہ کرنا چاہتے ہیں، اور اس کے بعد کوئی باقی درد باقی رہتا ہے۔

آپ کے فزیوتھیراپسٹ کے لئے:

اہداف

- مکمل، درد سے پاک تحریک کی حد
- کام اور کھیل کے لئے طاقت، برداشت اور اعتماد کی بحالی
- بھاری جسمانی کام، جسم کی تربیت اور کھیل میں بتدریج واپسی

انتظامیہ

- 6 ہفتوں کے ارد گرد سے روایتی مزاحمت کی تربیت میں پیش رفت، کنٹرول کی اجازت کے طور پر مشین سے آزاد وزن میں ترقی
- غیر معمولی اور بند سلسلہ کام کے طور پر روکا
- کھیل کے لئے مخصوص کنڈیشننگ، بشمول مرحلہ وار پھینکنے یا اوور ہیڈ پروگرام جہاں مناسب ہو
- اوور لوڈ ٹینڈنٹ ہونے سے بچنے کے لئے فی ہفتہ تقریباً three تین سیشن تک بھاری روٹریٹینٹ کو مضبوط کرنا محدود کریں

حفاظتی اقدامات

- ترقی علامات پر مبنی رہتی ہے: درد جو بوجھ کے ساتھ بڑھتا ہے یا اس کے بعد رہتا ہے اس کا مطلب ہے کہ بوجھ کو پیچھے ہٹانا
- رابطے یا اوور ہیڈ کھیلوں کی واپسی مکمل، تکلیف سے پاک ریج اور مناسب طاقت کا انتظار کرتی ہے

ترقی کے معیار

- مطلوبہ سرگرمی کے لئے دوسری طرف کے مقابلے میں طاقت کے ساتھ تحریک کی مکمل، درد سے آزاد ریج
- کھیل یا کام کے مخصوص کاموں کو بغیر کسی اشتعال کے انجام دیا جاتا ہے

آپ کے پروٹوکول کے بعد

مذکورہ بالا مراحل ڈاکٹر جارج چہلا (رش یونیورسٹی میڈیکل سینٹر)، ڈاکٹر بینڈکٹ نایو کو (اسپیشل سرجری ہسپتال)، ڈاکٹر بلیک اوبروک (ورٹھوپڈک اسپورٹس میڈیسن، اماریلو) اور رائل یشنل آرٹھوپڈک ہسپتال کی تشخیصی کندھے آرٹھرو سکوپ کے لئے مریض گائیڈ کے ذریعہ شائع شدہ بحالی پروٹوکول سے اپنایا گیا ہے۔ ہفتہ وار ریج مقررہ نہیں بلکہ عام ہیں، اور آپ کی بحالی آپ کے فزیوتھیراپسٹ کی طرف سے انفرادی طور پر ہدایت کی جاتی ہے، ہر ٹیسٹ کے ساتھ کام کرتے ہوئے، آپ کے کندھے کی بحالی پر مبنی ہے۔ یہ صفحہ 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 کندھے کی آرٹھرو سکوپ۔ جی ہاں۔ اس پروٹوکول کے پیچھے ثبوت (ابتدائی تحریک کی منطق، پلسیو کنٹرول شدہ جراحی کے تجربات، اور شائع شدہ بحالی پروٹوکول جس پر یہ چھینتا ہے) ثبوت کے سیکشن میں خلاصہ کیا گیا ہے، جو اس صفحے کے اوپری حصے سے پی ڈی ایف کے طور پر دستیاب ہے۔