



Suprascapular اعصاب ڈیمپریشن

suprascapular اعصاب decompression کے بعد کندھے کی پٹھوں کو دوبارہ چالو۔

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 کا احاطہ کرتا ہے کی بحالی کے بعد ایک الگ تھلگ arthroscopic suprascapular اعصاب decompression کے ساتھ ڈاکٹر Kieran Hirpara میں Mater پرائیویٹ ہسپتال Rockhampton: کی رہائی اعصاب میں suprascapular notch اور/یا spinoglenoid notch کے بغیر کسی دوسرے کی مرمت۔ یہ صفحہ یا اس کی پی ڈی ایف آپ کے پہلے فزیوتھراپی دورے پر لائیں تاکہ آپ کی بحالی مربوط رہے۔ آپ کی بحالی آپ کے فزیوتھیراپسٹ کے ذریعہ انفرادی طور پر درج ذیل مراحل کے ذریعے آگے بڑھتی ہے، اس پر منحصر ہے کہ آپ کے کندھے کی بحالی کیسے ہوتی ہے۔

اہم: براہ کرم پہلے پڑھیں۔ Suprascapular اعصاب decompression اکثر ایک rotator cuff کی مرمت کے ساتھ مل کر کیا جاتا ہے۔ یہ پروٹوکول صرف ایک الگ تھلگ decompression کے لئے ہے۔ اگر آپ کے آپریشن میں روٹیر مینڈف کی مرمت بھی شامل ہے تو، **rotator cuff کی مرمت پروٹوکول** اس کے بجائے: مرمت شدہ ٹینڈون ایک سست رفتار کا تعین کرتا ہے، اور یہ پروٹوکول اس پر ترجیح دیتا ہے۔ اگر آپ کو یقین نہیں ہے کہ آپ کا کون سا آپریشن ہوا ہے، تو شروع کرنے 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

جب اعصاب خود بخود آزاد ہو جاتے ہیں، تو کوئی ٹینڈون کی مرمت نہیں ہوتی ہے جس کی حفاظت کی ضرورت ہوتی ہے، لہذا بحالی تیزی سے آگے بڑھ سکتی ہے۔ سلائنگ صرف آرام کے لئے پہننا جاتا ہے اور صرف مختصر طور پر (عام طور پر پہلے ہفتے کے لئے، اور زیادہ سے زیادہ دو ہفتوں تک)، اور ایک بار جب کندھے میں بیٹھ جاتا ہے تو اسے زیادہ سے زیادہ چھوڑ دیا جاتا ہے۔ آرام دہ اور پرسکون نقل و حرکت جلد شروع ہوتی ہے، جیسا کہ آرام دہ اور پرسکون اجازت دیتا ہے، اور زیادہ تر لوگ چند ہفتوں کے اندر اندر اپنی معمول کی روزمرہ کی سرگرمیوں میں واپس آتے ہیں۔

اعصاب کی بحالی کا اپنا ٹائم لائن ہے، جو کندھے کی حرکت سے الگ ہے۔ آپریشن اعصاب پر دباؤ کو دور کرتا ہے؛ اس دباؤ سے ہونے والا درد اکثر نسبتاً جلدی کم ہو جاتا ہے۔ پٹھوں کی طاقت اور بڑے پیمانے پر پٹھوں میں اعصاب کی فراخی (supraspinatus اور infraspinatus)، جو کندھے کے بلیڈ پچھتے ہیں، کی بحالی سست ہے اور مہینوں کے پیمانے پر کام کرتا ہے۔ کس طرح مکمل طور پر طاقت اور پٹھوں کی بڑے پیمانے پر واپسی شخص سے شخص سے مختلف ہوتی ہے: کچھ لوگوں میں بحالی مکمل ہے، دوسروں میں یہ جزوی ہے، اور ایک طویل عرصے سے اعصابی مسئلہ مکمل طور پر بحال نہیں ہو سکتا ہے۔ آپ کے فزیوتھراپی میں اعصاب کی بحالی کے ساتھ ساتھ ان پٹھوں کو دوبارہ فعال کرنے

کے لئے مخصوص کام شامل ہے۔ آپ کا فزیوتھراپسٹ اور پریکٹس آپ کو آپ کے معاملے میں کیا توقع کرنے کے بارے میں رہنمائی کرے گی۔

مرحلہ ۱ ابتدائی تحریک (ہفتہ 0-2)

پہلا مقصد آرام اور نرم، ابتدائی تحریک ہے۔ آپ کو اس میں سونے کی ضرورت نہیں ہے۔ کسی بھی کندھے کے آپریشن کے بعد کم از کم چھ ہفتوں تک گاڑی نہ چلائیں آپ کا سرجن آپ کو ڈرائیونگ کرنے کی اجازت دے گا، عام طور پر چھ ہفتے کے جائزے میں۔ ابتدائی دنوں میں باقاعدگی سے اپنے درد سے نجات حاصل کریں تاکہ آپ بازو کو منتقل کرنا شروع کر سکیں۔ شروع سے ہی اپنے ہاتھ، کلائی اور کہنی کو حرکت میں رکھیں، اور مشورہ کے مطابق آرام وہ حد کے اندر ہلکی کندھے کی حرکت شروع کریں۔

آپ کے فزیوتھراپسٹ کے لئے:

اہداف

- آرام اور زخم کی حفاظت
- درد سے پاک حدود کے اندر تحریک کی ابتدائی نرم ریج
- ہاتھ، کلائی اور کہنی کی نقل و حرکت کو برقرار رکھیں

انتظامیہ

- صرف آرام کے لئے پھانسی، عام طور پر آپریشن کے بعد کے دن 7 (اگر آرام کے لئے ضرورت ہو تو دو ہفتوں تک)، علامات کی اجازت کے طور پر فتنہ
- حرکت کی ابتدائی نرم ریج جیسا کہ آرام کی اجازت دیتا ہے: پینڈل، غیر فعال اور فعال معاون اونچائی، بیرونی اور اندرونی گردش، اور کہنی موڑ / توسیع
- آئسوپٹرک ڈیٹائڈ سیننگ اور اسکیپولر سیننگ زیادہ آرام دہ
- ورزش سے پہلے اینالجیسیا؛ ضرورت کے مطابق درد سے نجات کے لیے کریوتھراپی

حفاظتی اقدامات

- ابتدائی حرکتوں کو آرام دہ اور تکلیف سے پاک حد کے اندر رکھیں
- کوئی بھاری اٹھانا، زور زور سے دھکا دینا یا جھینچنا
- چھ ہفتوں تک ڈرائیونگ نہ کرنا (یہ کسی بھی کندھے کے آپریشن پر لاگو ہوتا ہے)

ترقی کے معیار

- آرام دہ اور پرسکون درد
- زخموں کی تسلی بخش شفا یابی
- تحریک کی ابتدائی ریج برداشت

مرحلہ II رینج اور پٹھوں کی دوبارہ سرگرمی (ہفتہ 2-6)

پھینکنے کے ساتھ، اس مرحلے میں مکمل حرکت بحال ہو جاتی ہے اور ہلکی مضبوطی شروع ہو جاتی ہے، جس میں اعصاب کی بحالی کے ساتھ سوپر اسپینٹس اور انفرا اسپینٹس کو دوبارہ فعال کرنے کے لئے مخصوص کام بھی شامل ہے۔ اس مرحلے کے دوران زیادہ تر لوگ اپنی معمول کی روزمرہ کی سرگرمیوں میں واپس آ جاتے ہیں۔ ترقی آرام کی طرف سے ہدایت کی جاتی ہے، کیلنڈر نہیں۔ آپ کے فزیوتھیراپسٹ کے لئے:

اہداف

- تمام طیاروں میں تحریک کی مکمل فعال رینج
- روشنی کو مضبوط بنانا شروع کریں اور روٹریٹینجف (سپراسپینٹوس / انفراسپینٹوس) کو دوبارہ فعال کریں
- روزمرہ کی زندگی کی سرگرمیوں کے ساتھ آزادی

انتظامیہ

- تمام سمتوں میں تحریک کی مکمل فعال رینج میں پیش رفت
- ہفتہ 2 کے آس پاس سے ہلکی مضبوطی شروع کریں: روٹریٹینجف، ڈیلٹوئڈ اور اسکپولر اسٹیملائزرز کے لئے لچکدار بینڈ کے کام میں ترقی پذیر آئسویٹرکس، کم بوجھ اور زیادہ تکرار
- درد سے پاک بیرونی گردش اور اعصاب کی بحالی کے طور پر supraspinatus اور infraspinatus کو دوبارہ فعال کرنے پر خصوصی توجہ
- معمول کی روزمرہ کی سرگرمیوں میں بتدریج واپسی، عام طور پر تقریباً چار ہفتوں تک

حفاظتی اقدامات

- مضبوطی ایک آرام دہ رینج کے اندر رہتا ہے اور دیرپا درد کی حوصلہ افزائی نہیں کرنا چاہئے
- جب تک طاقت بحال نہ ہو اس وقت تک زور زور سے دھیلنے، پھینچنے اور بھاری چیزوں کو اٹھانے سے گریز کریں۔
- آہستہ آہستہ طاقت کی واپسی کی توقع کریں: اعصاب کی بحالی کے لئے دوبارہ چالو کرنے کا کام آہستہ آہستہ کیا جاتا ہے، مجبور نہیں کیا جاتا ہے

ترقی کے معیار

- مکمل، یا تقریباً مکمل، درد سے پاک متحرک رینج
- روشنی کو بڑھانے کے بغیر بھڑک اٹھنے کے بغیر برداشت

مرحلہ III مضبوطی اور سرگرمی میں واپسی (ہفتہ 6-12 اور اس سے آگے)

تقریباً چھ ہفتوں کے بعد، بغیر کسی خاص رکاوٹ کے مضبوط ہونے کا عمل آگے بڑھتا ہے، جس کے نتیجے میں اوور ہیڈ کاموں، بھاری مزدوری اور کھیلوں کی طرف واپسی ہوتی ہے۔ جب اعصاب کی بحالی جاری رہتی ہے، جو عام طور پر لئی مہینوں تک جاری رہتی ہے، سوپر اسپینٹس اور انفرا اسپینٹس کی الگ تھلگ مضبوطی آگے بڑھ جاتی ہے۔

آپ کے فزیوتھیراپسٹ کے لئے:

اہداف

- بغیر کسی پابندی کے مکمل مضبوطی

• اوور ہیڈ سرگرمی، بھاری کام اور کھیل میں بتدریج واپسی
• اعصاب کی بحالی کے طور پر روٹریٹر کوف کی طاقت کی مسلسل بحالی

انتظامیہ

6. ہفتوں کے ارد گرد سے، مکمل مضبوطی کی طرف پیش رفت، بشمول بند سلسلہ اور ترقی پسند مزاحمت کا کام
12. ویں ہفتے کے ارد گرد سے، الگ تھلگ supraspinatus اور infraspinatus کو مضبوط کرنا
• اوور ہیڈ کام اور کھیل میں مرحلہ وار واپسی۔ اوور ہیڈ سرگرمی میں مکمل واپسی اکثر ہلکے کاموں کے لئے تقریباً چار سے چھ ہفتوں تک پہنچ جاتی ہے، جس کے بعد ہفتوں سے لے کر مہینوں تک ورزش میں تدریجی واپسی ہوتی ہے جب طاقت کی اجازت ہوتی ہے اور ایک بار تکلیف سے پاک ہو جاتی ہے
• بحالی کے پروگرام کو جاری رکھیں کیونکہ اعصاب اور پٹھوں کی بحالی جاری ہے

حفاظتی اقدامات

• ترقی علامات پر مبنی رہتی ہے
• متاثرہ پٹھوں میں طاقت اور پٹھوں کا ہلکے کئی مہینوں میں بحالی جاری رکھ سکتا ہے، اور بحالی جزوی ہو سکتی ہے۔ اسی کے مطابق توقعات کو پورا کریں اور جب طاقت نامکمل ہو تو زیادہ دباؤ ڈالنے سے گریز کریں۔

آپ کے پروٹوکول کے بعد

مندرجہ بالا مراحل شائع شدہ تکنیک کاغذات اور arthroscopic suprascapular اعصاب decompression پر کلینیکل مطالعہ سے اپنایا جاتا ہے۔ ہفتہ وار رینج مقررہ نہیں بلکہ عام ہیں، اور آپ کی جاری بحالی آپ کے فیزیوتھیراپسٹ کی طرف سے انفرادی طور پر ہدایت کی جاتی ہے، پریگٹس کے ساتھ کام کرتے ہوئے، آپ کے کندھے اور اعصاب کی بحالی پر مبنی ہے۔ یہ صفحہ پریگٹس 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 اور اس کی حالت کے علاج کے لئے، دیکھیں suprascapular اعصاب ڈیمپریشن۔ جی ہاں۔ اس پروٹوکول کے پیچھے ثبوت (نرس ڈیمپریشن پر درد سے نجات اور طاقت کی بحالی کا ادب) ثبوت کے سیکشن میں خلاصہ کیا گیا ہے، جو اس صفحے کے اوپری حصے سے پی ڈی ایف کے طور پر دستیاب ہے۔