



# کنڈھے کی کل آرتھروپلاسٹی

مکمل کنڈھے کی تبدیلی کے بعد نقل و حرکت اور طاقت کی بحالی۔

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 کنڈھے کی مکمل آرتھروپلاسٹی (مکمل کنڈھے کی تبدیلی) کے بعد ڈاکٹر کیران ہیرپارا کے ساتھ میٹرپرائیویٹ ہسپتال راک ٹیمپسن 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 لیے صفحہ یا اس کی پی ڈی ایف آپ کے پہلے فزیوتھراپی کے دورے پر لے لیا تاکہ آپ کی بحالی کو منظم کیا جاسکے۔ 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 کنڈھے 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 ہے جو سرجیکل گلوہی کو ڈھانپتی ہے، جسے 2 ہفتوں تک اکیلا 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 فلتش 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۔

ایک نظر میں سفر:

. تحفظ: ہفتہ 0-3

. انٹر میڈیٹ: 4 سے 6 ہفتے

. انٹر میڈیٹ، جاری: سات سے آٹھ ہفتے

. عبوری: ہفتہ 9 تا 11

اعلیٰ درجے کی مضبوطی: ہفتہ 12 سے 16

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؛ آپ کے سرجن کی رہنمائی میں دستی کام

## آپ کی پٹا پہننا

آپ کی پٹری (کادھے کو غیر متحرک کرنے والا) کندھے کی مدد کرتی ہے جبکہ یہ شفا بخشتا ہے۔ قوانین سادہ ہیں:

کے لئے اسے پہننا 6 ہفتے نیند کے دوران بھی۔

اسے صرف شاورز اور آپ کی مشقوں کے لئے اتاریں، ایک بار جب آپ کو دکھایا گیا ہے کہ کس طرح، اور جب بھی پھینک دیا جاتا ہے، آپ کے بازو آپ کی طرف رکھیں۔

گھر میں آرام کرتے ہوئے، اگر آپ اس کے بارے میں سمجھدار ہیں تو یہ دور ہو سکتا ہے: 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۔

اسے صحیح طریقے سے فٹ کرنا اہم ہے، اور ایک ڈھیلی پٹا مناسب طریقے سے کندھے کی حمایت نہیں کرتی ہے:

1. اپنے کوہنی کو صحیح طور پر اسٹرنگ کے کونے میں رکھیں، اچھی طرح سے حمایت کی۔
2. آپ کی چھوٹی انگلی کے مفصل پر پٹی کا اختتام ہونا چاہئے۔ اگر آپ کا ہاتھ زیادہ باہر تک پہنچ جاتا ہے، تو پھینک آپ کو مناسب طریقے سے حمایت نہیں کر رہا ہے۔
3. اس پٹی میں دو ویلکرو پٹے ہیں: ایک آپ کی گردن کے لیے، دوسرا آپ کی کمر کے لیے۔
4. آپ کے کوہنی اور ماتھے کی پوزیشن کے ساتھ، آپ کی غیر آپریٹڈ بازو کا استعمال کرتے ہوئے آپ کی گردن کے ارد گرد اوپری پٹا سونگ اور اوپری لوپ کے ذریعے اسے منسلک کریں۔
5. آپ کی کمر کے ارد گرد نچلے پٹا منسلک کریں نچلے لوپ کے ذریعے اسی طرح۔

جب آپ پھینکے میں ہوں تو اپنی پوزیشن پر نظر رکھیں۔ اپنے کانوں، کندھوں اور کوہنیوں کو سیدھے رکھیں اور اپنے کندھوں کو جھکنے سے بچیں؛ اچھی کرن آپ کی پیٹھ کی حفاظت کرتی ہے اور آپ کے کندھے کی سختی کو روکنے میں مدد کرتی ہے۔ جب آپ بیٹھتے ہیں تو آپ کی کمر کے نچلے حصے میں ایک لیٹنا ہوا تولیہ ایک مفید یاد دہانی ہے۔

گھر جانے سے پہلے، وارڈ کے فیزیوتھیراپسٹ آپ کی پٹی کو فٹ کریں گے، آپ کو آزادانہ طور پر اس کو سنبھالنا سکھائیں گے، اور آپ کو نیچے کی نرمی سے مشقیں شروع کریں گے۔ تین اصطلاحات اکثر کندھے کی بحالی میں آتے ہیں، اور یہ فرق جاننے میں مدد ملتی ہے: حرکت کی فعال رینج (AROM) کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنے آپ کو بغیر کسی مدد یا مدد کے بازو کو منتقل کرتے ہیں؛ حرکت کی فعال مدد کی حد (AAROM) دوسرے بازو یا کسی چیز کو استعمال کرنے کا مطلب ہے کہ بازو کو منتقل کرنے میں مدد ملے؛ اور حرکت کی غیر فعال رینج (PROM) کا مطلب ہے کہ بازو مکمل طور پر آرام سے رہتا ہے جبکہ دوسرا بازو یا پیرونی قوت 100% کام کرتی ہے۔ آپ کا فیزیوتھیراپسٹ آپ کو بتائے گا کہ ہر مشق میں کس قسم کی حرکت استعمال ہوتی ہے۔

ابتدائی بحالی کے قواعد جب آپ ہسپتال میں ہیں اور پہلے ہفتوں میں گھر پر:

- آپ sling میں سونے کی ضرورت 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 پٹی کو اپنے بازو کا وزن اٹھانے دیں۔
  - ورزش کرنے سے پہلے اور فزیو تھیراپی 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۔
  - آپ 6 ہفتوں کے لئے آپ کی پٹا پہننے کی ضرورت ہے، خاص طور پر جب گھر سے باہر۔
  - جب تک آپ نے اپنے فزیو تھیراپی 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 فزیو تھیراپسٹ کو بتائیں۔
- یہ آپ کی ابتدائی مشقیں ہیں، ہسپتال میں شروع ہوئی اور آپ کے فزیو تھیراپسٹ کی رہنمائی میں گھر میں جاری رکھی گئی:

## ہسپتال میں آپ کے پہلے دن

### مرحلہ 1 تحفظ (ہفتے 0-3)

پہلے تین ہفتے آپ کے نئے کندھے کی حفاظت کے بارے میں ہیں جب تک کہ یہ آباد ہو جائے۔ آپ (غیر جانبدار پوزیشن میں منعقد اور رات میں پہنا) سوجن کے لئے برف اور کمپریشن کا استعمال کرتے ہوئے، آپ کے فزیو تھیراپسٹ آہستہ آہستہ آپ کے لئے مقرر حدود کے اندر کندھے کو منتقل کرے گا اور آپ اپنے ہاتھ، کلائی اور کہنی کو اپنے آپ کو منتقل کرتے رہیں گے۔ ہفتے 2 سے، نئے کندھے کی بلیڈ کی مشقیں اور گیند کو دباؤ شروع ہوتا ہے۔ سب سے اہم قواعد: کندھے کی کوئی فعال حرکت نہ کریں، اپنی پیٹھ کے پیچھے نہ پہنچیں، نہ اٹھائیں، اور نہ ہی اپنے ہاتھوں سے اوپر کی طرف دھکا دیں۔

آپ کے فزیو تھیراپسٹ کے لئے:

#### اہداف

- جراحی کی مرمت کی حفاظت کریں
- سوجن کو کم کریں، درد کو کم سے کم کریں
- کوہنی، ہاتھ اور کلائی میں اوپری (UE) extremities تحریک کی حد کو برقرار رکھیں
- آہستہ آہستہ کندھے کی غیر فعال حرکت کی حد (PROM) میں اضافہ کریں
- پٹھوں کی روک تھام کو کم سے کم کریں
- مریضوں کی تعلیم

#### انتظامیہ

- سلنگ: غیر جانبدار گردش؛ رات کو استعمال کرتے ہوئے سوتے وقت
- سوجن کا انتظام: آنس، کمپریشن

- تحریک / نقل و حرکت کی حد:
- PROM: بیرونی گردش (ER) scapular ہوائی جہاز میں  $\geq 30$  ڈگری؛ اندرونی گردش (IR) scapular ہوائی جہاز میں بیلٹ لائن پر برداشت کرنے کے لئے جھکاؤ / سکیپشن؛ اغوا (ABD)  $\geq 90$  ڈگری؛ پنڈل؛ بیٹھے (GH) glenohumeral جھکاؤ میز سلائڈ؛ بیٹھے افقی میز سلائڈ
- متحرک مدد سے تحریک کی حد (AAROM): فعال مدد سے کندھے کی جھکاؤ
- حرکت کی فعال تیج (AROM): کہنی، ہاتھ، کلائی
- مضبوطی (ہفتہ 2):
- پیرسکوپلر: اسکوپلر ریٹرکشن، حساس اسکوپلر ریٹرکشن، کھڑے اسکوپلر سیننگ، معاون اسکوپلر سیننگ، نچلی گلائڈ، کم صف
- کینڈوباؤ

## حفاظتی اقدامات

- کوئی کندھے AROM
- پیچھے پیچھے تک پہنچنے نہیں، خاص طور پر اندرونی گردش میں
- زیادہ سے زیادہ کندھے بیرونی گردش یا اغوا نہیں
- 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 ہاتھ ایکسٹینشن سے بچنے کے لئے

## ترقی کے معیار

- $\leq 50\%$  PROM flexion اور contralateral طرف کے مقابلے میں scaption
- $\geq 90$  ڈگری کندھے ABD PROM
- اسکوپلر طیارے میں  $\geq 30$  ڈگری کندھے ER PROM
- کم از کم 70 ڈگری کے IR PROM کے scapular طیارے میں
- اسکوپلر پٹھوں میں محسوس ہونے والی پٹھوں کی گرفت
- درد  $> 4/10$
- مرحلہ 1 کے ساتھ کوئی پیچیدگی نہیں

## مرحلہ II انٹر میڈیٹ (ہفتہ 4-6)

کندھے کی اب بھی حفاظت کی جا رہی ہے، لیکن تحریک اب مستقل طور پر بنتی ہے۔ ان دو ہفتوں کے دوران اس کی پٹی رات کو لگائی جاتی ہے اور دن میں آہستہ آہستہ اس کی پٹی ہٹا دی جاتی ہے۔ آپ کا فزیوتھیراپسٹ غیر فعال حرکت کو پوری حد تک آگے بڑھاتا ہے (اب بھی مقررہ بیرونی گردش اور اغوا کی حدود کے اندر)، معاون اور پھر فعال حرکتیں شامل کرتا ہے، اور روٹریٹر پیچف اور کندھے کے پٹھوں کے لئے ہلکے سے چالو کرنے کا کام شروع کرتا ہے۔ ایک کافی کپ سے زیادہ کچھ بھاری نہ اٹھائیں، اور کھومنے اور پہنچنے کے انتہائی طریقوں سے گریز کریں۔

آپ کے فزیوتھیراپسٹ کے لئے:

## اهداف

- سرجیکل مرمت کی حفاظت جاری رکھیں  
• سو جن کو کم کریں، درد کو کم سے کم کریں  
• آہستہ آہستہ کندھے PROM میں اضافہ  
• AROM اور AAROM کے ساتھ متبادل کے نمونوں کو کم سے کم کریں  
• periscapular پٹھوں کی سرگرمی / طاقت کو بہتر بنائیں  
• روٹریٹر پیٹھف (آر ٹی سی) چالو کرنا شروع کریں (بیرونی روٹریٹرز)  
• مریضوں کی تعلیم

## انتظامیہ

- سلانگ: رات کو سونے کے دوران استعمال کریں۔ دن کے دوران اگلے دو ہفتوں میں آہستہ آہستہ سلانگ کا استعمال شروع کریں۔
- مرحلے امداد خلتوں کے ساتھ جاری رکھیں
- تحریک / نقل و حرکت کی حد:
- PROM: مکمل، سوائے اس کے کہ ER اسکیمپولر طیارے میں 30 ڈگری اور ABD 90 ڈگری تک
- AAROM: چھڑی کے ساتھ کندھے flexion، چھڑی بیرونی گردش، washcloth پریس، چھڑی کے ساتھ بیٹھے کندھے اضافہ
- اے آر او ایسم: لیپائن فلیکشن، سلامی، لیپائن پنچ
- مضبوط کرنا:
- گھومنے والا پنچف: بیرونی گردش isometrics
- پیرسکوپلر: فزیوبال پر قطار، سیرٹوس پنچز
- کہنی: بانسپس curl، مزاحمت بینڈ بانسپس curls اور triceps
- موٹر کنٹرول:
- ER میں scaption اور موٹرنے 90-125 (rhythmic استحکام)
- کشش:
- سائیڈ لیونگ افقی اضافہ

## حفاظتی اقدامات

- زیادہ سے زیادہ کندھے پیرونی گردش یا اغوا نہیں  
• 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 ایکسیشن سے بچنے کے لئے

## ترقی کے معیار

- contralateral طرف کے مقابلے میں  $\leq 75\%$  کنڈھے PROM flexion اور scaption
- contralateral طرف کے مقابلے میں کم از کم  $75\%$  کنڈھے PROM IR scapular طیارے میں
- Scapular ہوائی جہاز میں کنڈھے PROM ER کے 30 ڈگری

90 ڈگری کندھے PROM ABD  
AAROM کے ساتھ کم از کم تبدیلی کے پٹرن  
کم از کم متبادل نمونوں کے ساتھ 100 ڈگری پر AROM کندھے کی اونچائی  
درجہ 4/10  
فیز II کے ساتھ کوئی پیچیدگیاں نہیں

AAROM کے ساتھ کم از کم تبدیلی کے پٹرن

کم از کم متبادل نمونوں کے ساتھ 100 ڈگری پر AROM کندھے کی اونچائی

4/10 > 2/5.

۱۰۰ فیصد کے ساتھ کوئی پیچیدگیاں نہیں

مرحلہ III انٹرمیڈیٹ، جاری (ہفتے 7-8)

پھینکنا اب ختم ہو چکا ہے، اور مقصد ہر سمت میں مکمل حرکت ہے، جہاں ضرورت ہو وہاں مدد کی جائے اور زیادہ سے زیادہ اپنی طاقت کے تحت۔ منصوبہ کے اقدامات، روٹریٹینجف اور کنڈھے کے کپٹھوں کے لئے مزاحمت پینڈ کے کام کے ساتھ، اور آپ مکمل روزمرہ کی سرگرمیوں کو واپس کر سکتے ہیں۔ دو حدیں باقی ہیں: 5 کلو گرام سے زیادہ کچھ بھی نہیں، اور کچھ بھی نہیں جو کنڈھے کے سامنے شفا بخش نشو و نما دیاؤ ڈالتا ہے۔

آپ کے فزیوتھیراپسٹ کے لئے:

## اهداف

• شفا بخش ٹشو (خاص طور پر پچھلے کیسول) پر زیادہ دباؤ نہ ڈالیں

• درد کو کم سے کم کریں

PROM کو برقرار رکھیں

• AROM کو بہتر بنائیں

• پروگریس periscapular اور RTC طاقت

۱۰. مکمل طور پر فعال سرگرمیوں میں واپسی

• مریضوں کی تعلیم

## انتظامیہ

• سلاٹنگ: بند کرو

• مرحلے ۱ اور ۱۱ مداخلت کے ساتھ جاری رکھیں

تحرّیک / نقل و حرکت کی حد:

تمام طیاروں میں تحریک کی مکمل سنج

AAROM : جھاؤ میز سلائڈز، دیوار پر کینڈ رول، دیوار چڑھنے، pulleys

اے آراء ہم: بیٹھا ہوا سکیپشن، بیٹھا ہوا موٹر، 90 ڈگری تک لچکدار مزاحمت کے ساتھ لیپائن فاروڈ لفٹ

مضبوط کرنا:

نکھونے والا نیچف: اندرونی گردش isometrics، سائیڈ لیننگ پیرونی گردش، مزاحمت پینڈ کے ساتھ کھڑے پیرونی گردش، مزاحمت

بینڈ کے ساتھ نچھڑے اندرونی گردش، اندرونی گردش، بیرونی گردش

پیر سکوپلز: مزاحمت بند کدھے کی توسیع، مزاحمت بند بیٹھنے والی قطاریں، رینگنا، گھاس کاٹنے والی مشینیں، ڈکیتی

• موٹر کنٹرول:

IR / ER اور موٹر 90-125 (ریٹھمک استحکام)

- چوتھائی متبادل isometrics اور دیوار پر گیند استحکام
- پروپرو سپیٹو نیورو موسکولر سہولت (پی این ایف): ڈی 1 مخروط لفٹ، پی این ایف ڈی 2 مخروط لفٹ
- کشش:
- ٹوالیٹ کے ساتھ پیٹھ کے پیچھے اندرونی گردش، پہلو سے افقی اضافے، نیند کی کھینچ، ٹرانسپیس اور لیٹس

### حفاظتی اقدامات

کوئی بھاری اشیاء اٹھانے (< 5 کلوگرام)

### ترقی کے معیار

کم سے کم کرنے کے لئے کوئی تبدیلی کے پیٹرن کے ساتھ کندھے AROM

درد > 4/10

## مرحلہ IV منتقلی (ہفتہ 9 تا 11)

تحریک اب مکمل اور آرام دہ ہونا چاہئے؛ یہ مرحلہ اسے مضبوط اور مستحکم بنانے کے بارے میں ہے۔ روٹریٹینف مشقوں پر مزاحمت میں اضافہ ہوتا ہے، کندھے کے بلیڈ پروگرام کو وسیع کیا جاتا ہے، اور کنٹرول کا کام کندھے کو افقی، فعال نمونوں میں چیلنج کرتا ہے۔ 5 کلوگرام اٹھانے کی حد اب بھی لاگو ہوتی ہے، اور ایسی پوزیشنوں سے گریز کیا جاتا ہے جو جوڑوں کے سامنے کی طرف دباؤ ڈالتی ہیں (بازو کو باہر کی طرف کھمانا جبکہ اسے 80 ڈگری سے اوپر کی طرف اٹھایا جاتا ہے)۔

آپ کے فزیوتھیراپسٹ کے لئے:

### اہداف

- شفا بخش ٹشو (خاص طور پر پچھلے کیسول) پر زیادہ دباؤ نہ ڈالیں
- درد سے پاک PROM برقرار رکھیں
- AROM کو بہتر بنانا جاری رکھیں
- متحرک کندھے کی استحکام کو بہتر بنائیں
- آہستہ آہستہ کندھے کی طاقت اور برداشت بحال کریں

### انتظامیہ

مرحلے I-III مداخلتوں کے ساتھ جاری رکھیں

- تحریک / نقل و حرکت کی حد:
- تمام طیاروں میں تحریک کی مکمل رینج

مضبوط کرنا:

- روٹریٹینف: روٹریٹینف مشقوں کی مزاحمت میں اضافہ
- پیرسکو پلر: پیش اپ پلس گھٹنوں پر، "W" ورزش، مزاحمت بینڈ Ws، متحرک گلے، مزاحمت بینڈ متحرک گلے، جھکا ہوا کندھے کی توسیع Is، مزاحمت بینڈ فارورڈ پیچ، فارورڈ پیچ، ٹرپڈ، پوائنٹر

• موٹر کنٹرول:  
◦ مزاحمت بینڈ PNF پیٹرن؛ مزاحمت کے ساتھ PNF D1 مخروط لفٹ؛ مزاحمت بینڈ کے ساتھ مخروط اوپر، مخروط نیچے دیوار سلائڈ

### حفاظتی اقدامات

• کوئی بھاری اشیاء اٹھانے (< 5 کلوگرام)  
• ایسی مشقوں سے گریز کریں جو کندھے کے پچھلے کیسول پر دباؤ ڈالیں (یعنی کندھے کا ER 80 ڈگری ABD سے اوپر)

### ترقی کے معیار

• Supine AROM موڑنے  $\leq 140$  ڈگری

• سپائن AROM ABD  $\geq 120$  ڈگری

• Scapular ہوائی جہاز میں Supine AROM ER  $\geq 60$  ڈگری

• Scapular ہوائی جہاز میں Supine AROM IR  $\geq 70$  ڈگری

• کم از کم متبادل پیٹرن کے ساتھ 120 ڈگری پر AROM کندھے کی اونچائی

• تمام مشقوں کا مظاہرہ کرتا ہے جس میں ہم آہنگ سکوپولر میکانکس کا مظاہرہ کیا جاتا ہے

• درد > 2/10

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

آخری مرحلے میں کندھے کو ہر اس چیز کے لئے تیار کیا جاتا ہے جس کے لئے آپ اسے استعمال کرنا چاہتے ہیں: اونچی پوزیشنوں پر طاقت اور برداشت کی تعمیر، جس میں بازو کو 90 ڈگری تک اٹھانے ہوئے ٹھونسنے کا کام بھی شامل ہے، اور استحکام کا کام اوپر کی طرف بڑھ رہا ہے۔ پروٹوکول سے آگے بڑھنا (جس میں ٹھیل میں واپسی بھی شامل ہے) آپ کے سرجن کی منظوری کے ساتھ ہوتا ہے ایک بار جب تمام سنگ میلوں کو پورا کیا جاتا ہے، اور کھلاڑیوں کے لئے فیصلہ کیلنڈر کے بجائے انفرادی ہوتا ہے۔

آپ کے فزیوتھیراپسٹ کے لئے:

### اہداف

• درد سے پاک حرکت کی حد کو برقرار رکھیں

• 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:

◦ گھومنے والا اینچف: بیرونی گردش 90 ڈگری، اندرونی گردش 90 ڈگری، مزاحمت بینڈ کھڑا بیرونی گردش 90 ڈگری، مزاحمت بینڈ کھڑا اندرونی گردش 90 ڈگری

◦ پیرسکوپلر: ٹی اور والی، "ٹی" ورزش، پش اپ پلس کے ساتھ گھٹنوں کو بڑھایا گیا، دیوار پش اپ

• موٹر کنٹرول:

◦ دیوار پر اوور ہیڈ متبادل isometrics / ریتنگ استحکام پر ترقی گیند استحکام

## ترقی کے معیار

- ڈاکٹر سے کلینر نس، 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
- QuickDASH اور ASES نتائج کے اسکور

## کھیل میں واپسی

تفریحی یا مسابقتی کھلاڑی کے لئے، کھیل میں واپسی کا فیصلہ انفرادی طور پر کیا جانا چاہئے اور اس پر مبنی عوامل پر مشتمل ہونا چاہئے جس میں اوپری بازو کی طلب کی سطح، رابطہ بمقابلہ غیر رابطہ کھیل، شرکت کی کثرت وغیرہ شامل ہیں۔ کھیل میں واپسی کے بحالی کے پروگرام میں آگے بڑھنے سے پہلے حوالہ دینے والے سرجن کے ساتھ قریبی گفتگو کی حوصلہ افزائی کی جاتی 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۔ آپریشن خود کے لئے، دیکھیں کل کنٹرول کی تبدیلی۔ جی ہاں۔ اس پروٹوکول کے پیچھے ثبوت، اور کیوں ابتدائی مرحلے میں subscapularis مرمت کی حفاظت کرتا ہے، ثبوت کے سیکشن میں خلاصہ کیا گیا ہے، اس صفحے کے اوپری حصے سے پی ڈی ایف کے طور پر دستیاب ہے۔