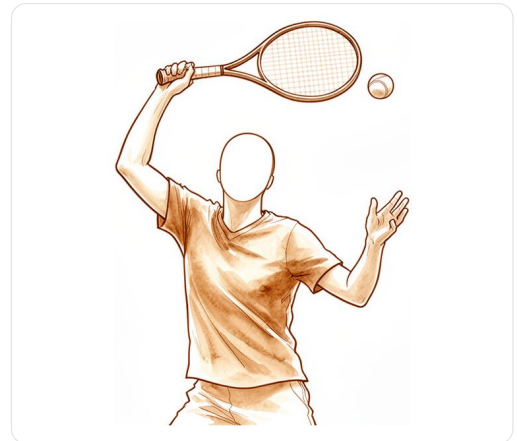


PATIENT INFORMATION

Pagbabalik sa isports

Ang pagbabalik sa isports ay isang yugto-yugto na proseso: unang ang saklaw ng galaw, pagkatapos ay lakas, sunod ang mga ehersisyong espesipiko sa isports, at sa huli ang buong paglalaro. Ang timeline ay nakadepende sa operasyon at sa mga pangangailangan ng isports.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Ang isports ay bihira ang unang bagay na babalik pagkatapos ng operasyon; karaniwan itong huling babalik. Karamihan sa mga pasyente ay maaaring bumalik sa isports nang dahan-dahan kapag ang kasukasan ay gumaling na, nabawi na ang saklaw ng galaw, bumalik na ang lakas, at nagbigay na ng pahintulot ang doktor.

Tatlong yugto ng pagbabalik

Ang pagbabalik sa isports ay isang unti-unting proseso, hindi biglaang paglipat.

1. **Galaw.** Makinis at walang sakit na saklaw ng galaw sa mga pang-araw-araw na gawain.
2. **Lakas.** Ang pinag-ayos na bahagi ay tila katumbas ng kabilang bahagi para sa simpleng mga bigat: kayang dalhin ang bag ng pamimili, itulak ang pinto, o magpatapon ng tennis ball nang dahan-dahan.
3. **Espesipiko sa isports.** Ginagawa mo ang aktwal na mga galaw ng iyong isports sa mababang intensidad: pagsasanay sa mga serve bago ang kompetisyon, magaan na resistensya bago ang squat-press.

Karaniwang takdang-oras

Ang mga ito ay pangkalahatan lamang; ang iyong manggagamot at pisyikal na terapistang magbibigay ng tiyak na mga petsa batay sa iyong operasyon at sa iyong isport.

Operasyon	Hindi-kontak na isport	Kontak / bangaan na isport
Carpal tunnel / trigger finger	4–6 linggo	6–8 linggo
	6 linggo	8–12 linggo

Operasyon	Hindi-kontak na isport	Kontak / banggaan na isport
Pag-alis ng ganglion sa pulso		
Pag-release ng nerbiyos sa siko	6–8 linggo	12 linggo
Pag-release ng tennis elbow	8–12 linggo	12–16 linggo
Pagkumpuni ng distal biceps	4 buwan	6 buwan
Pagkumpuni ng rotator cuff	4–6 buwan	6–9 buwan
Pagpapalit ng balikat	4–6 buwan (mas maaga ang paglangoy: breaststroke ~8 linggo, freestyle ~12 linggo)	Hindi inirerekomenda ang kontak na isport sa pangmatagalan
Latarjet	4 buwan (hindi-kontak)	6 buwan (kontak)
Pagsasama ng pulso / PIP	3 buwan	Karaniwang iwasan sa pangmatagalan

Mga isport na may kontakt – espesyal na mga pag-aalala

Ang mga isport na may kontakt (rugby, football, AFL, mixed martial arts, judo) ay may tunay na panganib ng muling pinsala. Pagkatapos ng pagkukumpuni ng rotator cuff o pagkakaroon ng stabilisasyon ng balikat, ang isang maling tackle ay maaaring sirain ang buong buwan-buwan ng paggaling. Maging tapat sa iyong doktor tungkol sa aktwal na nilalaman ng iyong isport.

Paggamit ng brace at pagtatape

May ilang pasyente ang bumabalik sa isport gamit ang may hinge na brace o pagtatape sa unang season pagkatapos ng operasyon para sa pagkakaroon ng katatagan. Ito ay isang makatwirang safety net imbes na senyales na may mali.

Kailan dapat itigil at muling suriin

- Matulis o biglaang sakit habang naglalaro (hindi sakit ng kalamnan)
- May nararamdam na click, pop, o pakiramdam na “bigay-way”
- Pamamaga na tumatagal ng higit sa 48 oras pagkatapos ng aktibidad

- Pagkawala ng saklaw ng galaw na dati mong mayroon