

Paglilinis ng Kapsula

Pagpapatibay sa saklaw ng galaw pagkatapos ng capsular release para sa matigas na balikat.

Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0



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

Ang protocol na ito ay sumasaklaw sa rehabilitasyon pagkatapos ng arthroscopic capsular release kay Dr. Kieran Hirpara sa Mater Private Hospital Rockhampton, kabilang ang nangyayari sa loob ng ospital at sa mga linggo at buwan pagkatapos. Dalhin ang pahinang ito o ang PDF nito sa iyong unang bisita sa pisyoterapiya upang manatiling koordinado ang iyong rehabilitasyon. Ang iyong rehabilitasyon ay unti-unting ipinapahusay ng iyong pisyoterapeuta sa pamamagitan ng mga sumusunod na yugto, depende sa paggalaw ng iyong balikat.

Kung mayroon kang anumang alalahanin tungkol sa iyong sugat pagkatapos ng operasyon, makipag-ugnayan sa mga kwarto. Madalas na nakakatulong na kumuha ng litrato ng sugat at ipadala ito sa pamamagitan ng email para sa pagsusuri.

Ano ang inaasahan

Ang capsular release ay isang operasyon para sa matigas na balikat (frozen shoulder), at nagbabago nito ang lahat ng paraan ng iyong rehabilitasyon. Karamihan sa mga operasyon sa balikat ay nag-aayos ng isang bagay, tulad ng tendon o napunit na ligamento, at ang unang tungkulin ay protektahan ang pag-aayos na iyon, kaya't magbubukal ka ng sling at mananatiling limitado ang galaw. Ang operasyong ito ay kabaligtaran nito. Walang tinahi na pagsama na kailangang protektahan. Inilabas ng surgeon ang mahigpit at may peklat na lining ng joint at ginalaw ang balikat sa buong range habang tulog ka, kaya ang resulta ng operasyon ay ang galaw. Mula sa sandali ng paggising mo, ang tungkulin ng rehabilitasyon ay **panatilihin ang galaw** bago subukang maging matigas muli ang balikat.

Ibig sabihin, walang protected na panahon at walang pag-iingat. Simulan mong galawin ang balikat agad-agad, parehong sarili mong paggalaw at paggamit ng iyong ibang braso para itulak ito, at patuloy mong itutulak ang range, sa bawat direksyon, ilang beses sa isang araw.

Gumagamit ang iyong mga ehersisyo ng tatlong uri ng galaw, at markahan ng iyong team kung alin ang angkop sa iyo:

- **Passive movement** ibig sabihin ay nananatiling ganap na relaxed ang balikat habang ang iyong ibang braso, isang stick, o pulley ang gumagawa ng lahat ng trabaho.
- **Active-assisted movement** ibig sabihin ay ikaw mismo ang gumagalaw ng braso na may kaunting tulong mula sa ibang braso o isang bagay.
- **Active movement** ibig sabihin ay ikaw mismo ang gumagalaw ng braso sa sarili nitong lakas, nang walang tulong.

Bakit walang sling

Pagkatapos ng capsular release, walang sling na magpoprotekta sa isang repair, at ang pagpapanatili ng balikat na tahimik ay lumalaban sa iyo. Kung iiwan sa pahinga, ang released na balikat ay magiging mas matigas ulit. Ang pagiging mas matigas ulit ang pangunahing dahilan kung bakit maaaring mag-disappoint ang operasyong ito, at ito ay malaki nang maipipigilan sa pamamagitan ng paggalaw nang maaga at madalas.

Kaya, hindi tulad ng isang repair, **hindi** ka matutulog sa sling, **hindi** ka papanatilihin ang braso na tahimik, at walang galaw na bawal. Inaabangan ka na gamitin ang braso nang malaya at ituloy ang range ng galaw sa bawat direksyon, kasama ang pag-ikot ng braso palabas, mula sa unang araw. Isang simpleng sling ay ibinibigay lamang para sa maikling panahon na kaginhawaan at upang maiwasan ang pagkabangga ng braso kapag ikaw ay nasa labas; iwan itong walang suot hangga't maaari at huwag hayaang hikayatin ka nito na panatilihin ang balikat na tahimik.

Mahahalagang punto

- **Panatilihin ang paggalaw.** Gamitin ang braso para sa karaniwang pang-araw-araw na gawain tulad ng paghuhugas, pagdadaos, at pagkain, mula sa simula. Ang paggalaw ay nagpapanatili sa saklaw na nakuha mo sa operasyon.
- **Itulak ang saklaw, sa bawat direksyon.** Humigop hanggang sa punto ng matibay na hindi komportableng pakiramdam, hindi matinding sakit, at dalhin ang balikat hanggang sa hangganan nito sa bawat plano, kabilang ang pag-ikot ng braso palabas. Walang paalala na “huwag lumampas dito” pagkatapos ng operasyong ito.
- **Humigop nang kaunti ngunit madalas.** Isang maikling programa sa paghigop sa bahay na ginagawa nang ilang beses sa isang araw ay mas epektibo kaysa sa isang mahabang sesyon. Nagaganap ang pagkakastiff pagitan ng mga sesyon, kaya mahalaga ang dalas.
- **Kontrolin ang sakit upang makagalaw.** Kumain ng gamot pang-alis ng sakit bago ang iyong mga ehersisyo at bago ang iyong mga appointment sa pisyikal na terapiya. Ang mahusay na kontrol sa sakit ang nagpapahintulot sa paghigop. Maraming tao ang nakakakita ng tulong mula sa init bago ang paghigop at yelo pagkatapos nito.

- **Pumunta sa pisyikal na terapiya nang madalas.** Layunin ang hindi bababa sa dalawang beses sa isang linggo para sa unang anim na linggo. Dalhin ang pahinang ito sa iyong unang bisita.
- **Walang pagmamaneho sa loob ng anim na linggo.** Ito ay namamahala pagkatapos ng anumang operasyon sa balikat, kahit na malalabas ka sa sling halos agad; ang iyong doktor ang magbibigay ng pahintulot na magmaneho, karaniwan sa pagsusuri sa anim na linggo.

Madalas na inilalagay ang isang steroid sa loob ng kasukasuan sa oras ng operasyon upang paitiin ang pamamaga at bawasan ang kakayahan na maging stiff muli.

Sa ospital – ang iyong unang ehersisyo

Isang pisioterapeuta ang makikita ka sa ospital at sisimulan ka sa mga sumusunod na ehersisyo bago ka umuwi. Pinapanatili nito ang paggalaw ng kamay, siko, at balikat at agad na sinisimulan ang pagpapalawak ng saklaw ng galaw ng balikat. Kumain ng gamot sa sakit bago ito gawin upang makagalaw ka nang malaya. Gawin ito ayon sa itinakda ng iyong koponan, at ipagpatuloy ito sa bahay.

Ang iyong outpatient rehabilitation

Pagkatapos ng capsular release, ang rehabilitation ay nagaganap sa kabaligtaran ng mga operasyon na nag-aayos ng tendon: walang kailangang protektahan, kaya ang buong pagsisikap ay nakatuon sa pagpapanatili ng galaw. Ang balikat ang pinakamadalas na maging stiff o mahigpit muli sa unang linggo, kaya nagsisimula ang physiotherapy agad, nananatiling madalas, at patuloy sa loob ng ilang buwan hanggang sa maging stable ang iyong range of motion. Ang mga yugto sa ibaba ay sumusunod sa pattern ng mga publikadong rehabilitation protocols para sa operasyong ito (naka-lista ang mga sanggunian sa dulo). Ang mga range ng linggo ay karaniwan lamang at hindi eksakto: ang iyong physiotherapist ay magpapatuloy sa iyong rehabilitation base sa kung paano gumagalaw ang iyong balikat, hindi base sa kalendaryo.

Ang buong proseso sa isang tingin:

- **Yugto I – Maagang rehabilitation:** humigit-kumulang ang unang dalawang linggo
- **Yugto II – Pagpapanatili at pagbawi ng iyong range of motion:** linggo 2 hanggang 6
- **Yugto III – Pagpapalakas:** linggo 6 hanggang 12
- **Yugto IV – Pagbabalik sa buong aktibidad:** linggo 12 pataas

Sa loob ng humigit-kumulang tatlong linggo, ang mga galaw na nasa ilalim ng taas ng balikat ay karaniwang nagiging mas komportable at bumabalik ang karamihan sa iyong range of motion, bagama't madalas ay hindi pa komportable pa rin ang braso kapag itinataas sa itaas. Sa loob ng humigit-kumulang tatlong buwan, ang karamihan sa mga tao ay nakakakita na ang kanilang mga sintomas ay halos naayos na, at ang pag-unlad ay karaniwang patuloy sa loob ng anim hanggang siyam na buwan, minsan ay hanggang isang taon.

Yugto I – Maagang rehabilitasyon (Linggo 0–2)

Ang layunin ng mga unang dalawang linggo ay simpleng: **huwag mawalan ng saklaw na nakuha mo sa operasyon**. Patuloy mong gagawin ang mga ehersisyo sa ospital sa iyong tahanan, ilang beses sa isang araw, at magdagdag ng mga paghuhuni na hahadlang sa balikat hanggang sa hangganan sa bawat direksyon. Ang mahusay na kontrol sa sakit ang nagpapahintulot sa mga ito, kaya't patuloy mong ininom ang gamot sa sakit bago ang iyong mga ehersisyo at sesyon ng pisyikal na terapiya, at gumamit ng init bago ang paghuhuni at yelo pagkatapos nito kung makakatulong. Gamitin ang braso para sa karaniwang magaan na gawain sa araw-araw tulad ng paghuhugas, pagsusuot ng damit, at pagkain. Ituloy ang bawat paghuhuni hanggang sa punto ng matinding hindi komportableng pakiramdam, hindi matinding sakit, at tandaan na walang direksyon na dapat mong pigilan.

Handa na para sa susunod na yugto kapag... ikaw ay kumakatawan sa iyong programang pangbahay nang may kumpiyansa at independiyenteng ilang beses sa isang araw, ang iyong sakit ay kontrolado nang sapat upang mahuni ang saklaw, at ikaw ay nananatili sa galaw na nakuha ng iyong balikat sa operasyon.

Yugto II– Pagpapanatili at pagpapatibay ng iyong saklaw ng galaw (Linggo 2–6)

Sa yugtong ito, patuloy ang madalas na pisyoterapiya at ang programa ng paghuhubog sa bahay, na ginagawa nang ilang beses sa isang araw, upang hindi mawala ang galaw na nakamit sa operasyon at patuloy na lumalawak ang saklaw ng galaw. Unahan ng iyong mga ehersisyo ang mga galaw na may tulong patungo sa aktibong paggalaw ng braso sa lahat ng direksyon, at maaaring magdagdag ang iyong pisyoterapeuta ng manual na mobilisasyon ng kasu-kasuan upang makatulong. Patuloy na itulak ang saklaw ng galaw sa bawat plano, kabilang ang panlabas na pag-ikot, hanggang sa kanyang buong limitasyon. Gamitin ang braso nang normal para sa magaan na mga gawain pang-araw-araw.

Handa na para sa susunod na yugto kapag... ang saklaw ng galaw na nakamit sa operasyon ay pinapanatili o patuloy pa ring lumalawak, komportable ang paggalaw sa ilalim ng taas ng balikat, at sapat na humupa ang iyong sakit upang magsimula ng magaan na trabaho ng resistensya.

Yugto III – Pagpapalakas (Linggo 6–12)

Kapag ang iyong saklaw ng galaw ay matatag, ang atensyon ay lumilipat sa pagpapatibay ng lakas ng balikat. **Patuloy ang araw-araw na paghuhubog sa yugtong ito**, dahil hindi dapat ipagpalit ang lakas ang saklaw ng galaw na iyong pinaghirapan. Ang mga ehersisyo na may resistensya ay dahan-dahang sisimulan, gamit ang mga elastic band at magaan na timbang para sa mga kalamnan ng rotator cuff at shoulder blade, na may mababang load at mas mataas na bilang ng paulit-ulit. Ang mga karaniwang gawain sa araw-araw ay dapat na malaki na ang bahagi ay bumalik sa normal, at ang mga mas magaan na libangan ay karaniwang muling sisimulan sa yugtong ito, ayon sa gabay ng iyong pisyoterapeuta.

Handa na para sa susunod na yugto kapag... ikaw ay may buo, o halos buo, na walang sakit na paggalaw sa lahat ng direksyon, at kayang mong gawin ang mga ehersisyo sa pagpapalakas nang walang paglala ng sakit o anumang pagkawala ng saklaw ng galaw.

Yugto IV – Pagbabalik sa buong gawain (Linggo 12 pataas)

Ang huling yugto ay isang unti-unting pagbabalik sa mas mabibigat na trabaho, mga gawain sa itaas ng ulo, at sports. Karaniwang tatagal ang pormal na rehabilitasyon ng tatlo hanggang apat na buwan sa kabuuan, at patuloy na nagpapabuti ang balikat kahit matapos ito: karamihan sa mga tao ay patuloy na nakakakuha ng kaginhawaan at kumpiyansa sa loob ng anim hanggang siyam na buwan, minsan ay hanggang isang taon. Mahalagang panatilihin ang maikling rutinang pagpapalambot hanggang sa maging natural ang saklaw ng galaw nang hindi na kailangan ang pormal na ehersisyo. Ang pag-unlad ay patuloy na gabay ng pakiramdam, kaya kung magsimula nang bumalik ang katigasan o sakit, ang sagot ay bumagal at ibalik ang saklaw ng galaw, hindi pahintulutan ang balikat.

Pagbabalik sa aktibidad

Karamihan sa mga tao ay bumabalik sa karaniwang pang-araw-araw na gawain at sa maraming uri ng trabaho sa loob ng apat hanggang anim na linggo, dahil ang paggaling dito ay nakadepende sa pagpapanatili ng saklaw ng galaw imbes na hintayin na gumaling ang mga tisyu. Ang mas mabigat at pisikal na trabaho at mga isport na nangangailangan ng pagtaas ng kamay sa itaas ng ulo ay dahan-dahang babalik sa loob ng mga sumusunling linggo hanggang buwan, habang bumabalik ang iyong lakas. Kung sa anumang punto ay magsimulang maging matigas ang balikat, tingnan ito bilang senyales na pilitin ang iyong mga stretch at kumonsulta sa iyong pisioterapeuta, hindi huminto sa gawain.

Ang iyong mga ehersisyo

Pagkatapos ng iyong protocol

Ang mga nakaraang yugto sa outpatient ay naa-adapt mula sa mga publikadong rehabilitation protocol para sa arthroscopic capsular release, at ang mga milestone ng paggaling ay kinuha mula sa mga parehong pinagkunan. Ang mga saklaw ng linggo ay karaniwan imbes na nakatakda, at ang iyong patuloy na rehabilitation ay pinamumunuan nang indibidwal ng iyong physiotherapist, na nagtatrabaho kasama ang practice, batay sa kung paano bumabalik ang galaw ng iyong balikat. Ang pahinang ito ay nagtataglay kasama ng pangkalahatang payo sa paggaling ng practice: tingnan ang [pagmamaneho ng post-operative na sakit](#) at [pag-aalaga sa sugat](#). Para sa operasyon mismo at sa kondisyon na ito ay nagagamot, tingnan ang [capsular release](#) at [frozen shoulder](#).