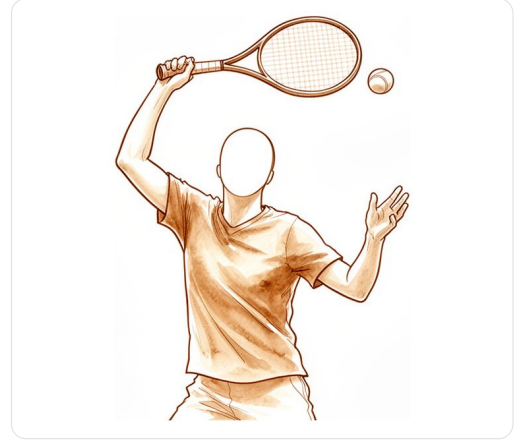


PATIENT INFORMATION

खेल में लौटना

खेल में लौटना चरणों में होने वाली प्रक्रिया है: पहले जोड़ कितना हिल-डुल सकता है (रेंज ऑफ मोशन), फिर ताकत, फिर खेल से जुड़े खास अभ्यास, और आखिर में पूरी तरह खेलना। समय ऑपरेशन पर और खेल की मांगों पर निर्भर करता है।

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

सर्जरी के बाद खेल शायद ही कभी सबसे पहले लौटने वाली चीज़ होती है; आमतौर पर यह सबसे आखिर में लौटता है। ज़्यादातर मरीज़ धीरे-धीरे खेल में लौट सकते हैं, जब जोड़ ठीक हो चुका हो, जोड़ कितना हिल-डुल सकता है (रेंज ऑफ मोशन) वह वापस आ गई हो, ताकत लौट आई हो, और सर्जन ने इसकी मंजूरी दे दी हो।

लौटने के तीन चरण

खेल में लौटना एक क्रमिक प्रक्रिया है, कोई स्विच नहीं।

- हिलना-डुलना।** रोज़मर्रा के कामों में बिना दर्द के, आसानी से हिलना-डुलना।
- ताकत।** सीधे-सादे भार के लिए ऑपरेशन वाली तरफ़ दूसरी तरफ़ के लगभग बराबर महसूस होती है: आप खरीदारी का थैला उठाकर ले जा सकते हैं, धक्का देकर दरवाज़ा खोल सकते हैं, टेनिस की गेंद धीरे से फेंक सकते हैं।
- खेल से जुड़े खास अभ्यास।** आप अपने खेल की असली हरकतें कम तीव्रता पर करते हैं: टूर्नामेंट में खेलने से पहले अभ्यास वाले सर्व, स्क्वाट-प्रेस से पहले हल्का प्रतिरोध (रेज़िस्टेंस)।

आम तौर पर लगने वाला समय

ये सामान्य अनुमान हैं; आपके सर्जन और फिजियोथेरेपिस्ट आपके ऑपरेशन और आपके खेल के आधार पर खास तारीखें बताएंगे।

ऑपरेशन	बिना टक्कर वाला खेल	कॉन्टैक्ट / टक्कर वाला खेल
कार्पल टनल / ट्रिगर फिंगर (उंगली का अटकना)	4-6 सप्ताह	6-8 सप्ताह
कलाई के गैंग्लियन सिस्ट को निकालना	6 सप्ताह	8-12 सप्ताह
कोहनी की नर्व का रिलीज़ (नर्व पर से दबाव हटाने का ऑपरेशन)	6-8 सप्ताह	12 सप्ताह

ऑपरेशन	बिना टक्कर वाला खेल	कॉन्टैक्ट / टक्कर वाला खेल
टेनिस एल्बो रिलीज़	8-12 सप्ताह	12-16 सप्ताह
डिस्टल बाइसेप्स रिपेयर (कोहनी के पास बाइसेप्स टेंडन को वापस जोड़ना)	4 महीने	6 महीने
रोटेटर कफ़ रिपेयर (कंधे को घुमाने वाली मांसपेशियों और टेंडनों को वापस जोड़ना)	4-6 महीने	6-9 महीने
कंधा बदलने का ऑपरेशन	4-6 महीने (तैराकी पहले: ब्रेस्टस्ट्रोक ~8 सप्ताह, फ्रीस्टाइल ~12 सप्ताह)	लंबे समय तक कॉन्टैक्ट खेल की सलाह नहीं दी जाती
लैटारजे (Latarjet) ऑपरेशन	4 महीने (बिना टक्कर वाला)	6 महीने (कॉन्टैक्ट)
कलाई / उंगली के बीच वाले जोड़ (PIP) का फ्यूज़न (दो हड्डियों को जोड़कर एक कर देना)	3 महीने	अक्सर लंबे समय तक इससे बचा जाता है

कॉन्टैक्ट खेल — खास बातें

कॉन्टैक्ट खेल (रग्बी, फुटबॉल, AFL, मिक्स्ड मार्शल आर्ट्स, जूडो) में दोबारा चोट लगने का असली जोखिम होता है। रोटेटर कफ़ रिपेयर या कंधे को स्थिर करने के ऑपरेशन के बाद, एक बुरा टैकल महीनों की रिकवरी पर पानी फेर सकता है। अपने सर्जन से ईमानदारी से बात करें कि आपके खेल में असल में क्या-क्या होता है।

ब्रेस और टेपिंग

कुछ मरीज़ कंधे को स्थिर करने की सर्जरी के बाद पहले सीज़न में कब्ज़ेदार (हिंज वाला) ब्रेस पहनकर या टेपिंग करवाकर खेल में लौटते हैं। यह एक समझदारी भरा सुरक्षा उपाय है, इस बात का संकेत नहीं कि कुछ गड़बड़ है।

कब रुकें और दोबारा जांच करवाएं

- खेलते समय तेज़ या अचानक दर्द (मांसपेशियों का सामान्य दर्द नहीं)
- कट की आवाज़, चटकने की आवाज़, या जोड़ के अचानक जवाब दे देने का एहसास
- सूजन जो गतिविधि के बाद 48 घंटे से ज़्यादा रहे
- जोड़ का उतना हिल-डुल न पाना जितना वह पहले हिल-डुल पा रहा था