

एंटीरियर बैंकार्ट रिपेयर

दूरबीन से (आर्थ्रोस्कोपिक) बैंकार्ट रिपेयर के बाद रिहैबिलिटेशन।

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



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

यह प्रोटोकॉल माटर प्राइवेट हॉस्पिटल, रॉकहैम्पटन में डॉ. कीरन हिरपरा द्वारा किए गए **दूरबीन से एंटीरियर बैंकार्ट रिपेयर (आर्थ्रोस्कोपी से कंधे के अगले हिस्से की मरम्मत)** के बाद आपकी रिकवरी में मार्गदर्शन करता है। इसमें हर चरण की सरल भाषा में व्याख्या के साथ एक व्यवस्थित कार्यक्रम है जिसे आप अपने फिजियोथेरेपिस्ट के साथ साझा कर सकते हैं; अपने पहले अपॉइंटमेंट पर यह पेज या इसकी PDF साथ लाएं, ताकि आपकी रिहैबिलिटेशन (दोबारा ताकत और हिलने-डुलने की क्षमता लौटाने की प्रक्रिया) में तालमेल बना रहे। आपकी रिकवरी की प्रगति के अनुसार आपका फिजियोथेरेपिस्ट योजना में बदलाव कर सकता है।

अगर ऑपरेशन के बाद आपको अपने घाव को लेकर कोई भी चिंता हो, तो क्लिनिक से संपर्क करें। अक्सर घाव की फोटो लेकर उसे जांच के लिए ईमेल करना मददगार होता है।

क्या उम्मीद करें

जब कंधा आगे की ओर पूरी तरह या आंशिक रूप से अपनी जगह से खिसक गया हो, उसके बाद बैंकार्ट रिपेयर में सॉकेट (कंधे का गड्ढा) के किनारे पर कार्टिलेज की फटी हुई रिम (लैब्रम) और खिंचे हुए कैप्सूल (जोड़ को घेरने वाली झिल्ली) को सॉकेट के अगले हिस्से पर वापस जोड़ा जाता है। यह रिपेयर नरम ऊतक का होता है, और जुड़ते हुए टेंडन (कंडरा) की तरह इसे भी हड्डी पर मज़बूती से वापस जुड़ने के लिए समय चाहिए: भरोसेमंद रूप से मज़बूत होने में लगभग बारह सप्ताह। यह पूरा कार्यक्रम उसी जुड़ने की प्रक्रिया की सुरक्षा के इर्द-गिर्द बना है।

सबसे ज़रूरी एक नियम है कि बांह कितनी बाहर की ओर घूमती है, इसे सीमित करके **शुरुआत में कंधे के अगले हिस्से की सुरक्षा करें**। बांह को बाहर की ओर घुमाना (खासकर जब बांह बगल की ओर उठी हो) सीधे अगले हिस्से के रिपेयर पर खिंचाव डालता है। इसलिए बाहर की ओर घुमाना शुरू में थोड़ा ही रखा जाता है और सावधानी से, कदम-दर-कदम ही खोला जाता है, और लगभग बारह सप्ताह तक पूरा होता है।

रिकवरी जल्दबाज़ी में नहीं, चरणों में होती है। पहले हिलना-डुलना लौटता है, फिर ताकत, फिर खेल और भारी काम की ज़रूरतें। नरम ऊतक वाले लैब्रम रिपेयर हड्डी वाले लाटारजे (Latarjet) ऑपरेशन की तुलना में धीरे जुड़ते हैं, इसलिए यहां की समय-सीमा जान-बूझकर

धैर्य वाली है: ज्यादातर लोग टक्कर वाले या सिर के ऊपर हाथ ले जाने वाले खेलों में चार से छह महीने पर लौटते हैं, जब वे लक्ष्य पूरे कर लेते हैं, किसी तय तारीख पर नहीं।

ऑपरेशन

आपका बैंकार्ट रिपेयर दूरबीन से (आर्थ्रोस्कोपी से, छोटे छेदों के ज़रिए) किया जाता है। छोटे चीरों के ज़रिए, कंधे के अगले हिस्से के फटे हुए लैब्रम और कैप्सूल को छोटे सूचर एंकर (suture anchor) और टांकों से सॉकेट के किनारे पर फिर से जोड़ा जाता है, जिससे वह उभरा किनारा (बंपर) और कसाव वापस आ जाता है जो गेंद को सॉकेट के बीच में टिकाए रखते हैं। रिहैबिलिटेशन का काम है जुड़ते समय इस दोबारा जोड़े गए हिस्से की सुरक्षा करना, और फिर धीरे-धीरे कंधे में पूरी हरकत, ताकत और भरोसा वापस लाना।

अपनी स्लिंग पहनना

आप एक **साधारण कंधे की स्लिंग (बांह को सहारा देने वाली पट्टी)** पहनेंगे, कोई खास ब्रेस नहीं। डॉ. हिरपरा न्यूट्रल रोटेशन (अग्रबाहु पेट के आर-पार टिकी हुई) में रखी गई साधारण स्लिंग का इस्तेमाल करते हैं; किसी एबडक्शन तकिए, वेज (पच्चर) या “गनस्लिंगर” ब्रेस की ज़रूरत नहीं होती। आपकी सुरक्षा स्लिंग **और** बांह को जोखिम वाली स्थिति से दूर रखने से होती है, ब्रेस के आकार से नहीं।

- दिन में सहारे के लिए स्लिंग **6 सप्ताह** तक पहनें, खासकर जब आप घर से बाहर हों या दूसरे लोगों के आसपास हों।
- **आप स्लिंग पहनकर नहीं सोते।** यह केवल दिन के सहारे के लिए है; इसे उतारकर सोएं, और बांह आराम से तकिए पर सहारा देकर रखें। सोते समय अपनी बांह को **सामने और शरीर की ओर सटाकर** रखें: उसे बगल की ओर गिरने और बाहर की ओर घूमने न दें (नीचे बताई गई स्थिति)।
- **नहाने और अपने व्यायामों के लिए** इसे उतारें (जब आपको तरीका दिखा दिया गया हो)। जब भी स्लिंग उतारी हुई हो, अपनी बांह को ढीला, सामने और बगल में रखें।
- अगर कंधे में सूजन हो या दर्द हो, खासकर व्यायाम के बाद, तो बर्फ लगाएं।

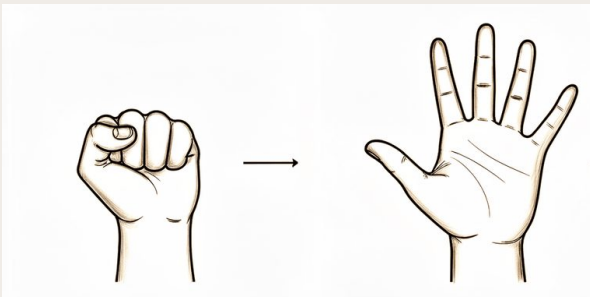
स्लिंग इस्तेमाल करते समय अपनी मुद्रा (पोस्चर) पर ध्यान दें: अपने कान, कंधे और कूल्हे एक सीध में रखें और झुककर बैठने से बचें।

मुख्य सावधानियां — ये न करें

- अपनी बांह को **“हाथ-ऊपर” या फेंकने वाली स्थिति** (बांह बगल की ओर उठी हुई और बाहर की ओर घूमी हुई, जैसे हाथ हिलाते समय या कुछ फेंकने से ठीक पहले) में **न** रखें। कंधा इसी स्थिति में खिसकता है, और यह सीधे अगले हिस्से के रिपेयर पर खिंचाव डालती है। कुछ लोग एक आसान नियम अपनाते हैं: “अपनी कोहनियां हमेशा वहां रखें जहां आप उन्हें देख सकें”: बांहों को अपने सामने रखें।
- शुरुआती सप्ताहों में बांह को नीचे बताई गई सीमाओं से ज़्यादा खुद से बाहर की ओर **न** घुमाएं। बाहर की ओर घुमाना चरणों में खोला जाता है: पहले सप्ताहों में केवल थोड़ा-सा (लगभग **20°**, सीधे सामने वाली स्थिति से काफ़ी कम), और लगभग **12 सप्ताह** तक बढ़कर पूरा।
- लगभग **6 सप्ताह** तक कंधे को उसकी अपनी ताकत से खुद **न** हिलाएं: उससे पहले काम आपकी अच्छी बांह या एक छड़ी को करने दें।
- शुरुआत में पीठ के पीछे हाथ **न** ले जाएं, ब्रा का हुक **न** लगाएं, और पीछे की जेब में हाथ **न** डालें।
- **6 सप्ताह** तक ऑपरेशन वाली बांह से कुछ **न** उठाएं, **न** धकेलें, **न** खींचें, और **न** ही उस पर वज़न डालें।

- कार्यक्रम के आखिरी हिस्से तक पुश-अप, बेंच प्रेस, चौड़ी पकड़ वाले या चेस्ट-फ़्लाय वज़न, मिलिट्री (सिर के ऊपर) प्रेस, या गर्दन के पीछे पुल-डाउन न करें; ये सब कंधे के अगले हिस्से पर भार या खिंचाव डालते हैं।
- उस स्थिति में ज़ोर लगाकर या स्ट्रेच करके न जाएं जिसमें लगे कि कंधा खिसक सकता है; दर्द या डर (एप्रिहेंशन) का एहसास रुकने का संकेत है।
- जब तक स्लिंग ज़रूरी है (6 सप्ताह), गाड़ी न चलाएं।

चरण I: सुरक्षा (सप्ताह 0-6)

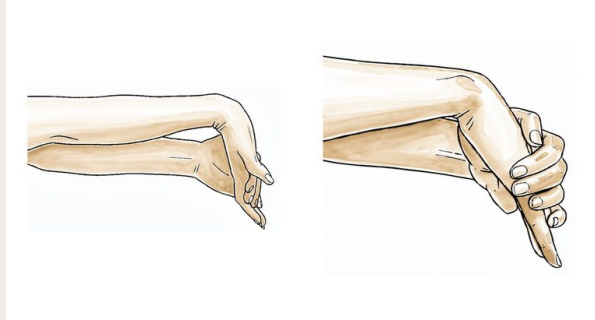


Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0

हाथ खोलना और बंद करना

अपने हाथ की कसकर मुट्ठी बनाएं, फिर उसे पूरी तरह खोलें। इससे आपका हाथ हिलता रहता है और जकड़न व सूजन को रोकने में मदद मिलती है।

हर घंटे 10 बार

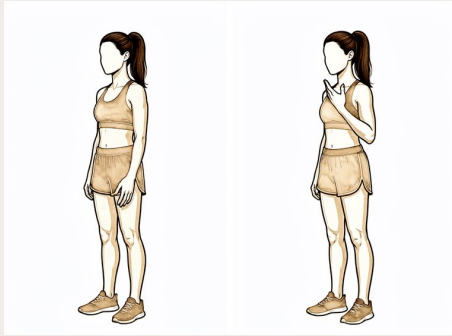


Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0

कलाई मोड़ना

अपनी कलाई को धीरे से आगे की ओर मोड़ें, फिर पीछे की ओर, जितना आराम से हो सके।

हर घंटे 10-15 बार

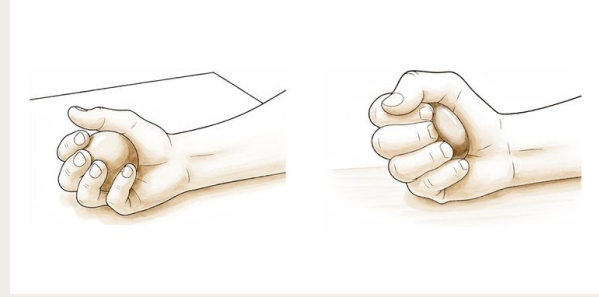


Kieran Hirpara © 4.0

कोहनी मोड़ना

हथेली ऊपर की ओर रखकर, अपनी कोहनी को जितना हो सके धीरे से मोड़ें, फिर बांह को दोबारा सीधा करें। बांह का ऊपरी हिस्सा बगल से सटाकर रखें। ऐसा करते समय बांह को बाहर की ओर घूमने न दें।

10-15 बार, दिन में 2-3 बार

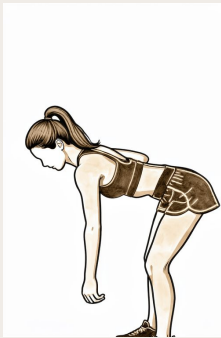


Kieran Hirpara © 4.0

गेंद दबाना

एक नरम गेंद या लपेटे हुए मोज़े को हाथ में धीरे से दबाएं, फिर छोड़ दें। इससे कंधे के आराम के दौरान हाथ और अग्रबाहु (कोहनी से कलाई तक का हिस्सा) सक्रिय रहते हैं।

10-15 बार, दिन में कुछ बार

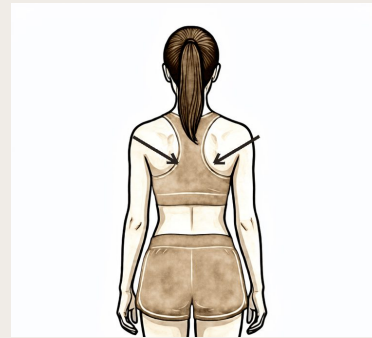


Kieran Hirpara © 4.0

पेंडुलम (बांह को लटकाकर झुलाना)

आगे की ओर झुकें और ऑपरेशन वाली बांह को पूरी तरह ढीला छोड़कर नीचे लटकने दें। अपने शरीर को हिलाकर छोटे घेरे बनाएं — घड़ी की दिशा में, फिर उलटी दिशा में — कंधे की मांसपेशियों का इस्तेमाल करके नहीं। घेरा छोटा रखें (लगभग 20 सेमी से कम) और बांह को सीधा नीचे लटका रहने दें — उसे बगल की ओर झूलने और बाहर की ओर घूमने न दें। पूरे समय आपकी ऑपरेशन वाली बांह ढीली रहती है।

हर दिशा में 10 बार, दिन में 2-3 बार

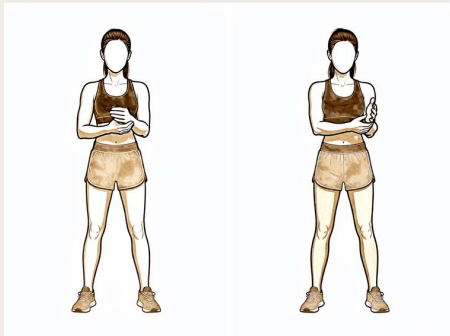


Kieran Hirpara © 4.0

कंधे की चपटी हड्डी की सेटिंग

अपनी कंधे की चपटी हड्डियों को धीरे से नीचे की ओर और एक-दूसरे की ओर दबाएं, रोककर रखें, फिर ढीला छोड़ दें। यह मांसपेशी सक्रिय करने का एक हल्का अभ्यास है — आपकी बांह नहीं हिलती और आपका कंधा ढीला रहता है।

5 सेकंड रोकें, 5 बार, दिन में 2-3 बार



Kieran Hirpara © 4.0

न्यूट्रल स्थिति तक मदद से एक्सटर्नल रोटेशन (बाहर की ओर घुमाना)

लगभग सप्ताह 2 से, केवल तभी जब आपका फिजियोथेरेपिस्ट बताए। कोहनी को बगल से सटाकर 90° पर मोड़ें और हाथ पेट के आर-पार टिकाएं, फिर अपने अच्छे हाथ से अग्रबाहु को धीरे से बाहर की ओर ले जाएं — पर केवल थोड़ा-सा (लगभग एक चौथाई घुमाव, करीब 20°) और इन शुरुआती सप्ताहों में कभी भी सीधे सामने वाली (न्यूट्रल) स्थिति से आगे नहीं। अपने फिजियोथेरेपिस्ट की तय सीमा के सख्ती से भीतर रहें और कभी ज़बरदस्ती न करें। यही हरकत रिपेयर पर ज़ोर डालती है, इसलिए इसे जान-बूझकर छोटा रखा जाता है।

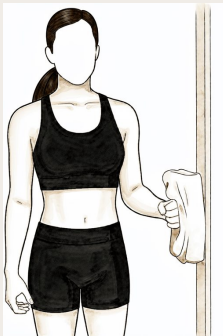
अपने फिजियोथेरेपिस्ट के बताए अनुसार, तय सीमा के भीतर

पहले छह सप्ताह एक ही चीज़ के बारे में हैं: कंधे के अगले हिस्से के रिपेयर की सुरक्षा करना, जबकि वह हड्डी पर जुड़ना शुरू करता है। आप दिन में सहारे के लिए साधारण स्लिंग में रहते हैं, उसे उतारकर सोते हैं (बांह सामने रखकर, कभी बाहर की ओर उठी और घूमी हुई नहीं), बर्फ से सूजन संभालते हैं, और ऐसे हल्के अभ्यास करते हैं जो रिपेयर पर भार या खिंचाव डाले **बिना** आपके हाथ, कलाई और कोहनी को हिलाते रहें। अभी कंधे की अपनी ताकत से कोई हरकत नहीं होती; आपकी अच्छी बांह या एक छड़ी आपके लिए काम करती है, और आप पूरी तरह ढीले रहते हैं।

- **स्लिंग:** दिन में सहारे के लिए न्यूट्रल रोटेशन में साधारण स्लिंग; स्लिंग उतारकर सोएं, पर बांह सामने और शरीर से सटी रखें; व्यायामों और साफ़-सफ़ाई के लिए उतारें।
- **जिस हरकत की अनुमति है:** केवल मदद से (असिस्टेड) और बिना मांसपेशी लगाए (पैसिव) हरकत (कंधे की अपनी ताकत से कुछ नहीं)। लगभग सप्ताह 2 से, मदद से बांह को धीरे-धीरे आगे की ओर लगभग **90°** (आधी ऊंचाई) तक उठाना, और मदद से बाहर की ओर केवल **थोड़ा-सा घुमाना (लगभग 20°, सीधे सामने वाली स्थिति तक नहीं पहुंचना)**। पूरे समय बांह को शरीर के सामने रखें; कभी बगल की ओर उठाकर बाहर की ओर न घुमाएं।
- **व्यायाम:** पेंडुलम (बांह को लटकाकर धीरे-धीरे झुलाना); हाथ, कलाई और कोहनी की हल्की हरकत; गेंद दबाना; कंधे की चपटी हड्डी की सेटिंग; लगभग **सप्ताह 3** से, जैसा आपका फिजियोथेरेपिस्ट बताए, हल्के और बिना दर्द के मांसपेशी कसकर रोकने वाले अभ्यास (बांह को दीवार या अपने दूसरे हाथ पर बहुत हल्के से दबाकर रोकना, **बांह को घुमाए बिना**, अभी अंदर या बाहर की ओर घुमाना नहीं); और, अगर आपका फिजियोथेरेपिस्ट बताए तो लगभग सप्ताह 2 से, तय सीमा के सख्ती से भीतर, छोटी रेंज में मदद से बाहर की ओर घुमाना।

अगले चरण के लिए तैयार जब: आपका दर्द कम हो रहा हो और साधारण दर्द निवारक दवा से नियंत्रित हो (लगभग 3/10 या उससे कम); आपने स्लिंग से सुरक्षा के छह सप्ताह पूरे कर लिए हों; आपका घाव बिना किसी समस्या के संकेत के भर गया हो; आप सीमाओं के भीतर हल्की मदद वाली हरकतें बिना इस एहसास के सहन कर पा रहे हों कि कंधा खिसक सकता है; और ऐसा कोई संकेत न हो कि रिपेयर पर ज़रूरत से ज़्यादा ज़ोर पड़ा है।

चरण II: हरकत और घुमाव वापस लाना (सप्ताह 6-12)

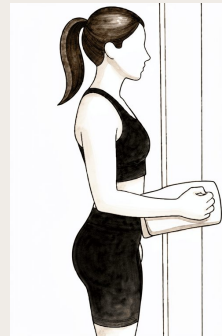


Kieran Hirpara © 4.0

आइसोमेट्रिक एक्सटर्नल रोटेशन

लगभग सप्ताह 6-8 से, जब आपका फिजियोथेरेपिस्ट सहमत हो। कोहनी को बगल से सटाकर 90° पर मोड़कर खड़े हों, हाथ का पिछला हिस्सा (हथेली की उलटी तरफ) दीवार या दरवाजे की चौखट के पास हो। बांह को हिलने दिए बिना हाथ के पिछले हिस्से को धीरे से बाहर की ओर सतह पर दबाएं — हल्का ज़ोर, अपनी ताकत का लगभग एक चौथाई, बिना दर्द के। रोककर रखें, फिर ढीला छोड़ दें। इसे धीरे-धीरे बढ़ाएं, क्योंकि रिपेयर बाहर की ओर घुमाने की दिशा के प्रति सबसे संवेदनशील होता है।

~5 सेकंड रोकें, हल्का (~25% ज़ोर), अपने फिजियोथेरेपिस्ट के बताए अनुसार

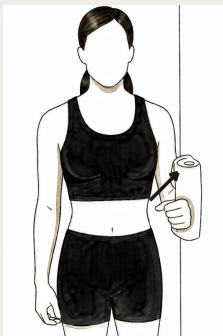


Kieran Hirpara © 4.0

आइसोमेट्रिक इंटरनल रोटेशन

लगभग सप्ताह 6-8 से, जब आपका फिजियोथेरेपिस्ट सहमत हो। कोहनी को बगल से सटाकर खड़े हों, हथेली दीवार से लगी हो। बांह को हिलने दिए बिना हथेली को धीरे से अंदर की ओर दबाएं — लगभग एक चौथाई ज़ोर, बिना दर्द के। रोककर रखें, फिर ढीला छोड़ दें।

~5 सेकंड रोकें, हल्का (~25% ज़ोर), अपने फिजियोथेरेपिस्ट के बताए अनुसार

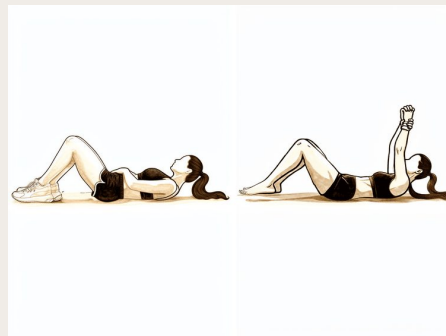


Kieran Hirpara © 4.0

बांह को बगल की ओर ले जाने वाला आइसोमेट्रिक

लगभग सप्ताह 6-8 से, जब आपका फिजियोथेरेपिस्ट सहमत हो। दीवार की ओर बगल करके खड़े हों, बांह के ऊपरी हिस्से का बाहरी भाग दीवार के पास हो, कोहनी बगल में। बांह को हिलने दिए बिना उसे धीरे से बाहर की ओर दीवार पर दबाएं — लगभग एक चौथाई ज़ोर, बिना दर्द के। रोककर रखें, फिर ढीला छोड़ दें।

~5 सेकंड रोकें, हल्का (~25% ज़ोर), अपने फिजियोथेरेपिस्ट के बताए अनुसार



Kieran Hirpara © 4.0

लेटकर मदद से आगे की ओर उठाना

पीठ के बल लेटकर, दोनों हाथों में एक छड़ी पकड़ें और अपनी अच्छी बांह से ऑपरेशन वाली बांह को आगे और ऊपर उठाएं — ऑपरेशन वाला कंधा ढीला रहता है। आराम से हिलाएं, कभी ज़बरदस्ती न करें, और नियंत्रण के साथ नीचे लाएं। अपने फिजियोथेरेपिस्ट की तय रेंज के भीतर ऊंचाई धीरे-धीरे बढ़ाएं।

10 बार, दिन में 2-3 बार

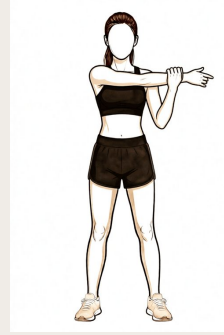


Kieran Hirpara © 1 2 3 4.0

बैठकर मेज़ पर हाथ सरकाना

मेज़ पर बैठें, ऑपरेशन वाला हाथ एक तौलिए पर रखें। हाथ को सतह पर आगे सरकाएं ताकि बांह आगे और ऊपर पहुंचे, और वज़न मेज़ को संभालने दें, फिर वापस सरकाएं। बांह को अपने सामने रखें — उसे बगल की ओर सरकाकर बाहर की ओर घूमने न दें।

10 बार, दिन में 2-3 बार



Kieran Hirpara © 1 2 3 4.0

क्रॉस-बॉडी स्ट्रेच

लगभग सप्ताह 6-8 से, अगर आपका फिजियोथेरेपिस्ट बताए। अपने अच्छे हाथ से ऑपरेशन वाली बांह को धीरे से अपनी छाती के आर-पार खींचें, जब तक कंधे के पिछले हिस्से में आरामदायक खिंचाव महसूस न हो। इसे हल्का रखें — ज़बरदस्ती न करें। इससे कंधे के पिछले हिस्से में खिंचाव आता है और अगले हिस्से के रिपेयर पर ज़ोर नहीं पड़ता।

10-20 सेकंड रोकें, कुछ बार, अपने फिजियोथेरेपिस्ट के बताए अनुसार

अब स्लिंग उतर चुकी है और ध्यान ताकत पर नहीं, **हरकत** वापस लाने पर है। आप मदद वाली हरकत से अपनी ताकत से बांह हिलाने की ओर बढ़ते हैं, और, खास बात यह है कि बाहर की ओर घुमाना धीरे-धीरे खोला जाता है: इस चरण की शुरुआत में लगभग **30-45°** से लगभग बारह सप्ताह तक पूरे की ओर। यह कदम-दर-कदम किया जाता है, कभी ज़बरदस्ती नहीं, क्योंकि अगले हिस्से का रिपेयर अभी भी पक्का हो रहा है। हरकत सुधरने के साथ हल्के मांसपेशी सक्रिय करने वाले (आइसोमेट्रिक) अभ्यास जोड़े जाते हैं।

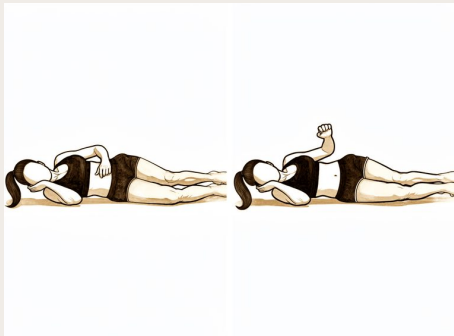
• **स्लिंग:** उतर चुकी।

• **जिस हरकत की अनुमति है:** मदद वाली हरकत से धीरे-धीरे अपनी ताकत से हरकत तक। आगे की ओर उठाना बढ़कर सिर के ऊपर पूरी ऊंचाई की ओर जाता है। **बाहर की ओर घुमाना चरणों में बढ़ाया जाता है:** इस चरण की शुरुआत में लगभग 30-45°, फिर लगभग सप्ताह 12 तक पूरे की ओर खोला जाता है। पीठ के पीछे हाथ ले जाना इस चरण के आखिर में धीरे से दोबारा शुरू किया जाता है।

• **व्यायाम:** लेटकर मदद से आगे की ओर उठाना; बैठकर मेज़ पर हाथ सरकाना; हल्के आइसोमेट्रिक (दबाकर रोकना) एक्सटर्नल रोटेशन (बाहर की ओर घुमाना), इंटरनल रोटेशन (अंदर की ओर घुमाना) और बांह को बगल की ओर ले जाने वाले अभ्यास; कंधे के पिछले हिस्से के लिए क्रॉस-बॉडी स्ट्रेच।

अगले चरण के लिए तैयार जब: आप अपनी ताकत से बांह को अच्छे नियंत्रण के साथ लगभग पूरी ऊंचाई तक आगे उठा सकें (कंधे की चपटी हड्डी का उचकना या कंधे उचकाना नहीं); आपका बाहर की ओर घुमाना पूरा या लगभग पूरा हो गया हो और आरामदायक हो; हल्के आइसोमेट्रिक व्यायाम बाद में दर्द बढ़ाए बिना सहन हों; और रोज़मर्रा की हरकतों के दौरान आपको यह एहसास न हो कि कंधा खिसक सकता है।

चरण III: ताकत बढ़ाना (सप्ताह 12-16)

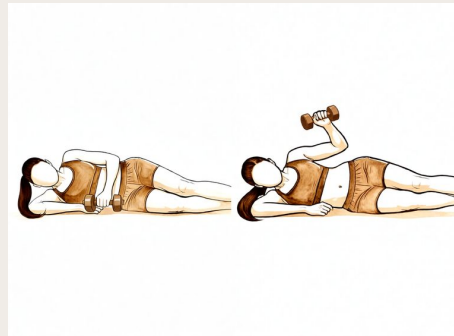


Kieran Hirpara © 4.0

करवट लेटकर बाहर की ओर घुमाना

लगभग सप्ताह 12 से। अपनी अच्छी करवट लेटें, ऑपरेशन वाली कोहनी कमर से सटी हो और 90° पर मुड़ी हो। ऑपरेशन वाली अग्रबाहु को ऊपर छत की ओर घुमाएं, फिर नियंत्रण के साथ नीचे लाएं। बिना वज़न के शुरू करें, और अपने फिजियोथेरेपिस्ट की तय रेंज के भीतर रहें। इससे बाहर की ओर घुमाने की ताकत सबसे आखिर में दोबारा बनती है, क्योंकि रिपेयर इसी दिशा में सबसे ज़्यादा सुरक्षा मांगता है।

अपने फिजियोथेरेपिस्ट के बताए अनुसार

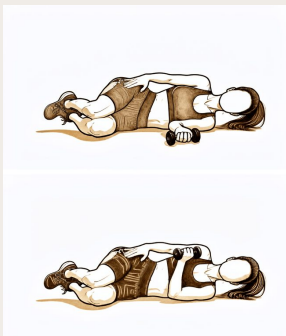


Kieran Hirpara © 4.0

करवट लेटकर हल्के वज़न के साथ बाहर की ओर घुमाना

पहले जैसा करवट लेटकर बाहर की ओर घुमाना, अब हल्के वज़न के साथ, भार धीरे-धीरे बढ़ाते हुए। कोहनी कमर से सटाकर रखें। अगर कंधे में दर्द हो तो रुक जाएं।

अपने फिजियोथेरेपिस्ट के बताए अनुसार

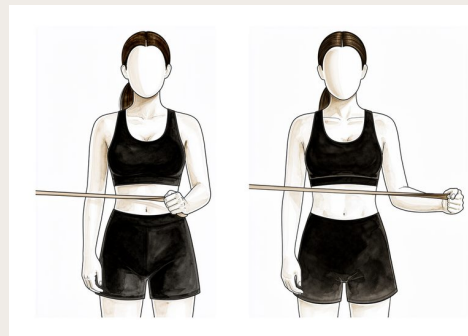


Kieran Hirpara © 4.0

करवट लेटकर हल्के वज़न के साथ अंदर की ओर घुमाना

लगभग सप्ताह 12 से। ऑपरेशन वाली करवट लेटें, कोहनी कमर से सटी हो और 90° पर मुड़ी हो, हाथ में हल्का वज़न हो। अग्रबाहु को ऊपर अपने पेट की ओर उठाएं, फिर नियंत्रण के साथ नीचे लाएं।

अपने फिजियोथेरेपिस्ट के बताए अनुसार

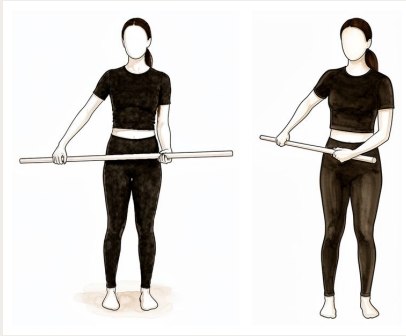


Kieran Hirpara © 4.0

बैड से एक्सटर्नल रोटेशन

लगभग सप्ताह 12 से, जब पूरा घुमाव आरामदायक हो जाए। कोहनी को बगल से सटाकर 90° पर मोड़कर रखें। अग्रबाहु को हल्के बैड के विरुद्ध बाहर की ओर घुमाएं, फिर नियंत्रण के साथ वापस लाएं। भारी प्रतिरोध नहीं, हल्का बैड और ज़्यादा बार इस्तेमाल करें।

अपने फिजियोथेरेपिस्ट के बताए अनुसार

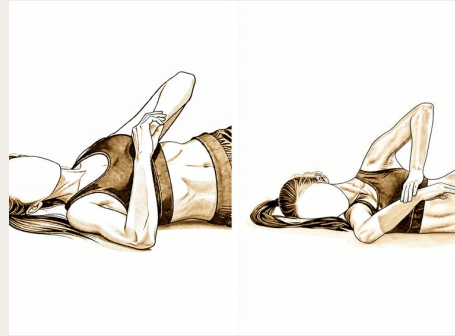


Kieran Hirpara © 1 4.0

छड़ी से इंटरनल रोटेशन

लगभग सप्ताह 12 से। पीठ के पीछे एक छड़ी पकड़ें और अपने अच्छे हाथ से ऑपरेशन वाले हाथ को धीरे से पीठ पर ऊपर खींचें, फिर नियंत्रण के साथ नीचे लाएं। इसे आरामदायक और अपने फिजियोथेरेपिस्ट की सीमाओं के भीतर रखें।

अपने फिजियोथेरेपिस्ट के बताए अनुसार

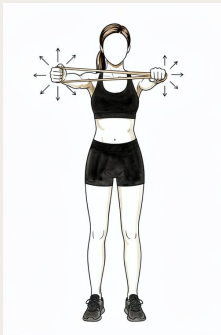


Kieran Hirpara © 1 4.0

स्लीपर स्ट्रेच

लगभग सप्ताह 12 से, अगर आपका फिजियोथेरेपिस्ट बताए। ऑपरेशन वाली करवट लेटें, बांह आगे और कोहनी मुड़ी हो। ऊपर वाले हाथ से अग्रबाहु को धीरे से बिस्तर की ओर नीचे दबाएं, जब तक कंधे के पिछले हिस्से में आरामदायक खिंचाव महसूस न हो। केवल हल्का — ज़बरदस्ती न करें।

10-20 सेकंड रोकें, कुछ बार, अपने फिजियोथेरेपिस्ट के बताए अनुसार



Kieran Hirpara © 1 4.0

रिदमिक स्टेबिलाइज़ेशन

अपनी बांह को सामने लगभग कंधे की ऊंचाई पर सहारा देकर रखें, और आपका फिजियोथेरेपिस्ट (या आपका अच्छा हाथ) अलग-अलग दिशाओं से छोटे, हल्के धक्के दे, जबकि आप बांह को स्थिर और सधा हुआ रखें — उसे हिलने न दें। इससे कंधे को स्थिर रखने वाली मांसपेशियां प्रतिक्रिया करना सीखती हैं। सारे प्रयास हल्के रखें।

अपने फिजियोथेरेपिस्ट के बताए अनुसार

बारह सप्ताह तक रिपेयर इतना मज़बूत हो जाता है कि सही तरह से ताकत बढ़ाने वाले व्यायाम शुरू किए जा सकें, और ध्यान हरकत वापस पाने से हटकर ताकत, सहनशक्ति और नियंत्रण दोबारा बनाने पर आ जाता है। हल्के बेंड और हल्के वज़न के साथ प्रतिरोध वाले व्यायाम अब शुरू होते हैं: ज़्यादा बार, कम वज़न। कंधे को अपनी जगह पर थामे रखने वाली रोटेटर कफ़ (कंधे को घुमाने वाली मांसपेशियों और टेंडनों का समूह) की मांसपेशियों को सभी दिशाओं में मज़बूत किया जाता है, और बाहर की ओर घुमाने की ताकत सावधानी से बढ़ाई जाती है, क्योंकि रिपेयर इसी दिशा के प्रति सबसे संवेदनशील होता है। हरकतें हमेशा नियंत्रित और बिना दर्द के रखें।

. स्लिंग: नहीं; पूरी हरकत की उम्मीद है।

CQ HAND + UPPER LIMB

Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon

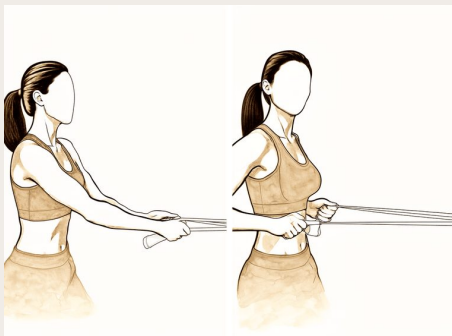
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700

Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

- **व्यायाम:** करवट लेटकर बाहर की ओर घुमाना (आगे चलकर हल्के वज़न के साथ); करवट लेटकर हल्के वज़न के साथ अंदर की ओर घुमाना; कोहनी बगल में रखकर हल्के बैड से एक्सटर्नल रोटेशन; छड़ी से इंटरनल रोटेशन; कंधे के पिछले हिस्से के लिए स्लीपर स्ट्रेच। आपका फिजियोथेरेपिस्ट कंधे का नियंत्रण दोबारा सिखाने के लिए **रिदमिक स्टेबिलाइज़ेशन** (हल्के स्थिर-रखने वाले अभ्यास, जिनमें वे आपकी बांह पर हल्का धक्का देते हैं और आप उसका विरोध करते हैं) भी जोड़ सकता है। यह हाथों से किया जाने वाला काम है, जिसका कोई चित्र नहीं है।

अगले चरण के लिए तैयार जब: आपकी अपनी ताकत से पूरी, बिना दर्द वाली हरकत हो, और कंधे की चपटी हड्डी पर एक-सा नियंत्रण हो; ताकत वाले सत्रों के बाद दर्द या सूजन न हो; घुमाने की ताकत लगातार दूसरी तरफ़ के बराबर की ओर बढ़ रही हो; और रोज़मर्रा के भार वाले कामों में आपको डर या अस्थिरता (जोड़ का ढीलापन) महसूस न हो।

चरण IV: खेल और काम पर लौटना (4-6 महीने)

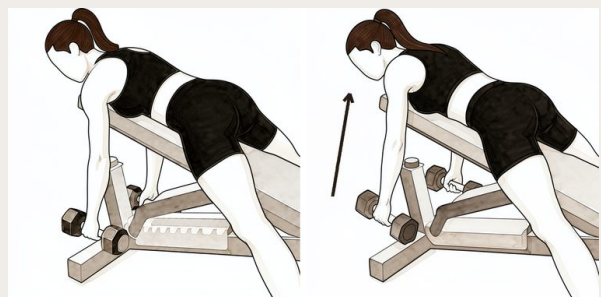


Kieran Hirpara © 4.0

रेज़िस्टेंस-बैंड रो

अपने सामने बंधे बैंड के हैंडल अपनी ओर खींचें, कोहनियों को पीछे लाते हुए और कंधे की चपटी हड्डियों को एक-दूसरे की ओर दबाते हुए, फिर नियंत्रण के साथ वापस लाएं। कोहनियों को बगल के पास और अपने सामने रखें — उन्हें शरीर की रेखा से पीछे न जाने दें। हल्का बैंड, ज़्यादा बार।

अपने फिजियोथेरेपिस्ट के बताए अनुसार

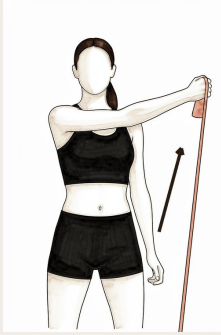


Kieran Hirpara © 4.0

वज़न के साथ कंधे की चपटी हड्डी को खींचना

हल्के वज़न या बैंड के विरुद्ध अपनी कंधे की चपटी हड्डियों को पीछे और नीचे खींचें, थोड़ी देर रोकें, फिर नियंत्रण के साथ छोड़ें। इससे वे मांसपेशियां मज़बूत होती हैं जो कंधे की चपटी हड्डी को स्थिर रखती हैं और रिपेयर किए गए कंधे को सहारा देती हैं।

अपने फिजियोथेरेपिस्ट के बताए अनुसार

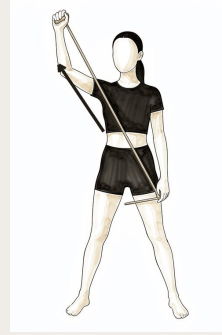


Kieran Hirpara © 1 4.0

तिरछा बैंड पैटर्न (नीचे और आर-पार हाथ बढ़ाना)

लगभग सप्ताह 12 से, जब आपकी हरकत पूरी और आरामदायक हो जाए। हल्के बैंड के साथ बांह को एक सहज तिरछी रेखा में ले जाएं — ऊपर और बाहर से, नीचे और आर-पार उल्टी तरफ के कूल्हे की ओर, फिर वापस। इससे कंधे का उन स्वाभाविक तिरछे पैटर्नों में अभ्यास होता है जो रोज़मर्रा के कामों और खेल में इस्तेमाल होते हैं। इसे नियंत्रित और बिना दर्द के रखें।

अपने फिजियोथेरेपिस्ट के बताए अनुसार



Kieran Hirpara © 1 4.0

तिरछा बैंड पैटर्न (ऊपर और आर-पार हाथ बढ़ाना)

इस चरण के आखिर से, जब बाहर की ओर घुमाना पूरा और आरामदायक हो जाए। हल्के बैंड के साथ बांह को एक सहज तिरछी रेखा में ले जाएं — शरीर के नीचे और आर-पार से, ऊपर और बाहर सिर के ऊपर तक, फिर वापस। यह पैटर्न बांह को उठी हुई, बाहर की ओर घूमी हुई स्थिति में ले जाता है, इसलिए इसे तभी शुरू करें जब आपका फिजियोथेरेपिस्ट सहमत हो कि आप तैयार हैं। इसे नियंत्रित और बिना दर्द के रखें।

अपने फिजियोथेरेपिस्ट के बताए अनुसार

यह चरण मज़बूत, नियंत्रित कंधे से खेल और भारी काम की ज़रूरतों तक वापसी का पुल है। आप जीती हुई रेंज बनाए रखते हैं और उसे भरोसे से इस्तेमाल करने के लिए ताकत, पावर और सहनशक्ति बनाते हैं। वापसी अचानक नहीं, चरणों में होती है; सिर के ऊपर हाथ ले जाने वाले और टक्कर वाले खेलों के लिए, एक इंटरवल कार्यक्रम जो मात्रा और तीव्रता को कदम-दर-कदम बढ़ाता है, वापसी का सबसे सुरक्षित रास्ता है।

• **स्लिंग:** नहीं।

• **व्यायाम:** रोटटर कफ़ और कंधे की चपटी हड्डी की ताकत धीरे-धीरे बढ़ाना (रेज़िस्टेंस-बैंड से रो, कंधे की चपटी हड्डी को पीछे खींचना); तिरछे बैंड पैटर्न जो स्वाभाविक रूप से हाथ बढ़ाने की दिशाओं में कंधे का अभ्यास कराते हैं, और सिर-के-ऊपर-और-घुमा-हुआ पैटर्न तभी जोड़ा जाता है जब बाहर की ओर घुमाना पूरा और आरामदायक हो; फिर जैसा उचित हो, खेल और काम के हिसाब से कंडीशनिंग और नियंत्रित तेज़ गति वाले अभ्यास।

लौटने के लिए तैयार जब: आपकी ताकत दूसरी तरफ़ की कम से कम **85%** हो और बाहर और अंदर की ओर घुमाने की ताकत के बीच अच्छा संतुलन हो; भार के साथ भी अस्थिरता के किसी एहसास के बिना पूरी, बिना दर्द वाली हरकत हो; और आप अपने खेल या काम के लिए ख़ास टेस्ट पास कर लें। **टक्कर वाले या सिर के ऊपर हाथ ले जाने वाले खेलों में वापसी आमतौर पर लगभग 4-6 महीने पर होती है**, जो इन मानदंडों को पूरा करने और डॉ. हिरपरा व आपके फिजियोथेरेपिस्ट की अनुमति पर आधारित है, केवल कैलेंडर पर नहीं।

खेल और काम पर लौटना

खेल और काम पर वापसी मानदंडों पर आधारित होती है: बिना दर्द, पूरी रेंज, संतुलित ताकत, और यह एहसास नहीं कि कंधा खिसक सकता है, और डॉ. हिरपरा और आपके फिजियोथेरेपिस्ट दोनों की मंजूरी, केवल कैलेंडर से तय नहीं।

• **हल्का, बैठकर किया जाने वाला काम:** कुछ ही सप्ताहों में, बांह की सुरक्षा के साथ।

- **ताकत बढ़ाना:** लगभग 12 सप्ताह से हल्का प्रतिरोध।
- **फेंकना और सिर के ऊपर हाथ ले जाने वाले खेल:** 4 महीने से पहले नहीं, और केवल धीरे-धीरे तैयारी के बाद।
- **टक्कर और भिड़ंत वाले खेल:** आमतौर पर 4-6 महीने, मानदंडों पर आधारित।

नरम ऊतक वाला बैंकाट रिपेयर हड्डी वाले लाटारजे ऑपरेशन की तुलना में धीरे जुड़ता है, इसलिए वापसी आमतौर पर थोड़ी देर से होती है; यहां धैर्य रखने से रिपेयर की सुरक्षा होती है और कंधे के फिर से खिसकने की संभावना कम होती है।

आपके प्रोटोकॉल के बाद

यह प्रोटोकॉल प्रैक्टिस की ठीक होने से जुड़ी सामान्य सलाह के साथ काम करता है; देखें [ऑपरेशन के बाद दर्द संभालना](#) और [घाव की देखभाल](#)।