

कैप्सुलर रिलीज़

जकड़े हुए कंधे के लिए कैप्सुलर रिलीज़ के बाद हरकत की रेंज वापस लाना।

Kieran Hirpara © 1 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 कैप्सुलर रिलीज़ (आर्थ्रोस्कोपिक कैप्सुलर रिलीज़ — कंधे के जोड़ की कसी हुई परत को ढीला करने का ऑपरेशन) के बाद के रिहैबिलिटेशन (पुनर्वास) के बारे में है: अस्पताल में क्या होता है, और उसके बाद के सप्ताहों और महीनों में क्या होता है, दोनों। अपनी पहली फिजियोथेरेपी विज़िट पर यह पेज या इसकी पीडीएफ साथ लाएं, ताकि आपके रिहैबिलिटेशन में सबका तालमेल बना रहे। आपका फिजियोथेरेपिस्ट नीचे दिए गए चरणों में आपके रिहैबिलिटेशन को आपके हिसाब से आगे बढ़ाएगा, इस आधार पर कि आपका कंधा कितना हिल-डुल रहा है।

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

क्या उम्मीद करें

कैप्सुलर रिलीज़ जकड़े हुए कंधे (फ्रोज़न शोल्डर) का ऑपरेशन है, और इससे आपके रिहैबिलिटेशन का पूरा तरीका बदल जाता है। कंधे के ज़्यादातर ऑपरेशन किसी चीज़ की रिपेयर करते हैं, जैसे टेंडन (कंडरा) या फटा हुआ लिगामेंट (स्नायुबंधन), और शुरुआत में काम उस रिपेयर को बचाना होता है, इसलिए आप स्लिंग (बांह को सहारा देने वाली पट्टी) पहनते हैं और हरकत को सीमाओं के भीतर रखते हैं। यह ऑपरेशन इसका उल्टा है। ऐसा कुछ भी वापस सिला नहीं गया है जिसे बचाने की ज़रूरत हो। सर्जन ने जोड़ की कसी हुई, निशान वाली परत को रिलीज़ (ढीला) किया है और जब आप एनेस्थीसिया के असर में सो रहे थे, तब कंधे को उसकी पूरी रेंज तक घुमाया है, इसलिए ऑपरेशन का नतीजा ही यह हरकत है। जिस पल आप जागते हैं, उसी पल से रिहैबिलिटेशन का काम है **इस हरकत को बनाए रखना**, इससे पहले कि कंधा फिर से जकड़ने लगे।

इसका मतलब है कि न तो कोई सुरक्षित रखने वाली अवधि है और न ही रुककर चलने की ज़रूरत। आप कंधे को तुरंत हिलाना शुरू करते हैं, खुद भी और अपनी दूसरी बांह से धकेलकर भी, और दिन में कई बार, हर दिशा में, रेंज को आगे बढ़ाते रहते हैं।

आपके व्यायामों में तीन तरह की हरकतें होती हैं, और आपकी टीम बताएगी कि आप पर कौन-सी लागू होती हैं:

- **पैसिव हरकत** का मतलब है कि कंधा पूरी तरह ढीला रहता है, जबकि आपकी दूसरी बांह, एक छड़ी या एक पुली (घिरनी) सारा काम करती है।

- **एक्टिव-असिस्टेड हरकत** का मतलब है कि आप बांह को खुद हिलाते हैं, दूसरी बांह या किसी चीज़ की थोड़ी मदद से।
- **एक्टिव हरकत** का मतलब है कि आप बांह को उसकी अपनी ताकत से, बिना किसी मदद के हिलाते हैं।

स्लिंग क्यों नहीं है

कैप्सुलर रिलीज़ के बाद किसी रिपेयर को बचाने के लिए स्लिंग नहीं होती, और कंधे को स्थिर रखना आपके खिलाफ़ काम करता है। आराम करने के लिए छोड़ दिया जाए, तो रिलीज़ किया गया कंधा बस फिर से कस जाता है। दोबारा जकड़ जाना ही वह मुख्य कारण है जिससे यह ऑपरेशन निराश कर सकता है, और जल्दी और बार-बार हिलाने से इसे काफ़ी हद तक रोका जा सकता है।

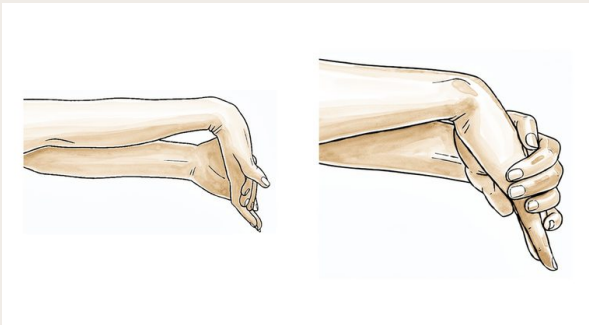
इसलिए रिपेयर के उलट, आप स्लिंग पहनकर **नहीं** सोते, आप बांह को स्थिर **नहीं** रखते, और कोई भी हरकत मना नहीं है। आपको पहले दिन से ही बांह का खुलकर इस्तेमाल करने और हर दिशा में अपनी रेंज बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है, जिसमें बांह को बाहर की ओर घुमाना भी शामिल है। एक साधारण स्लिंग केवल थोड़े समय के आराम के लिए दी जाती है, और इसलिए कि बाहर आते-जाते समय बांह को धक्का न लगे; जितना हो सके इसे उतारकर रखें और इसके कारण कंधे को स्थिर रखने के लालच में न पड़ें।

मुख्य बातें

- **हिलाते रहें।** शुरुआत से ही बांह का इस्तेमाल रोज़मर्रा के सामान्य कामों के लिए करें, जैसे नहाना-धोना, कपड़े पहनना और खाना। हरकत से वह रेंज बनी रहती है जो आपको सर्जरी में मिली थी।
- **हर दिशा में रेंज बढ़ाएं।** स्ट्रेच को ऐसे बिंदु तक ले जाएं जहां अच्छी-खासी असुविधा हो, तेज़ दर्द नहीं, और कंधे को हर दिशा में उसकी सीमा तक ले जाएं, जिसमें बांह को बाहर की ओर घुमाना भी शामिल है। इस ऑपरेशन के बाद “इससे आगे न जाएं” जैसी कोई सावधानी नहीं है।
- **थोड़ा-थोड़ा और बार-बार स्ट्रेच करें।** घर पर दिन में कई बार किया गया छोटा स्ट्रेचिंग कार्यक्रम एक लंबे सत्र से बेहतर है। दोबारा जकड़न सत्रों के बीच होती है, इसलिए कितनी बार करते हैं, यह मायने रखता है।
- **दर्द को काबू में रखें ताकि आप हिला सकें।** अपने व्यायामों से पहले और फिजियोथेरेपी अपॉइंटमेंट से पहले दर्द की दवा लें। दर्द पर अच्छा नियंत्रण ही स्ट्रेचिंग को संभव बनाता है। कई लोगों को स्ट्रेचिंग से पहले सिकाई (गर्माहट) और बाद में बर्फ़ मददगार लगती है।
- **फिजियोथेरेपी के लिए अक्सर जाएं।** पहले छह सप्ताह में कम से कम सप्ताह में दो बार जाने का लक्ष्य रखें। अपनी पहली विज़िट पर यह पेज साथ लाएं।
- **छह सप्ताह तक गाड़ी न चलाएं।** यह कंधे के किसी भी ऑपरेशन के बाद लागू होता है, भले ही आप लगभग तुरंत स्लिंग से बाहर आ जाएंगे; आपके सर्जन आपको गाड़ी चलाने की अनुमति देंगे, आमतौर पर छह सप्ताह वाली फॉलो-अप जांच में।

ऑपरेशन के समय अक्सर जोड़ में एक स्टेरॉयड इंजेक्शन दिया जाता है, ताकि सूजन (इन्फ्लेमेशन) शांत हो और दोबारा जकड़ने की प्रवृत्ति कम हो।

अस्पताल में — आपके पहले व्यायाम

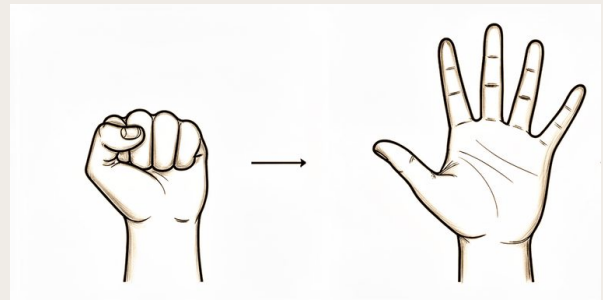


Kieran Hirpara © 4.0

कलाई की हरकत

अपनी कलाई को आगे, पीछे और एक तरफ़ से दूसरी तरफ़ मोड़कर अपने हाथ को हिलाते रहें।

10 बार, दिन में 3 बार

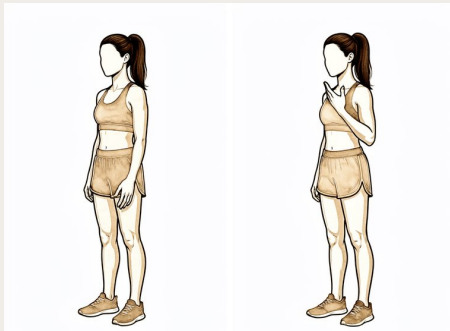


Kieran Hirpara © 4.0

हाथ खोलना और बंद करना

अपने हाथ और उंगलियों को खोलते और बंद करते हुए, या एक नरम गेंद दबाते हुए, उन्हें हिलाते रहें।

10 बार, दिन में 3 बार

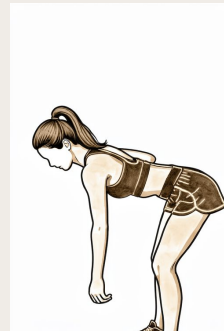


Kieran Hirpara © 4.0

कोहनी मोड़ना

अपनी कोहनी को मोड़ें और सीधा करें।

10 बार, दिन में 3 बार



Kieran Hirpara © 4.0

पेंडुलम (बांह को लटकाकर झुलाना)

यह एक ढीला, पैसिव व्यायाम है। आगे की ओर झुकें और अपनी बांह को नीचे लटकने और ढीला होने दें। अपने शरीर की मदद से बांह को धीरे-धीरे छोटे घेरो में घुमाएं, घड़ी की दिशा में और उसकी उल्टी दिशा में, और आगे-पीछे। कंधे की मांसपेशियों को ढीला रखते हुए बांह के वज़न को काम करने दें।

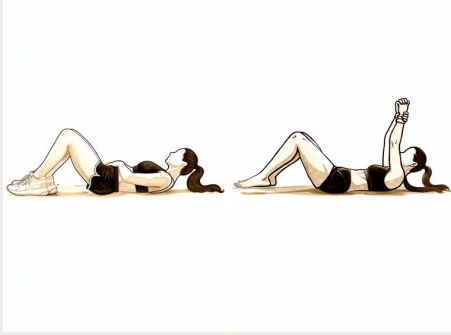
हर दिशा में लगभग 30 सेकंड, दिन में 3 बार

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



Kieran Hirpara © 4.0

सहायता से आगे उठाना (लेटकर)

अगर आप चाहें, तो पीठ के बल लेट जाएं और एक छड़ी (या लपेटा हुआ तौलिया) दोनों हाथों में पकड़ें। अपनी ठीक वाली बांह से ऑपरेशन वाली बांह को सिर के ऊपर, जितनी दूर तक आराम से जाए, धकेलें, फिर उसे धीरे-धीरे नीचे लाएं। हर बार अच्छा-खासा खिंचाव महसूस होने तक धकेलें।

10 बार, दिन में 3 बार

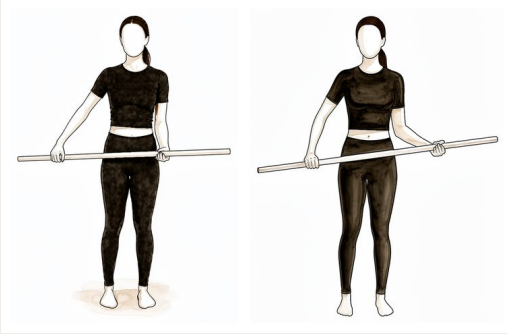


Kieran Hirpara © 4.0

सहायता से बगल में उठाना (पालने की तरह)

ऑपरेशन वाली बांह को अपनी दूसरी बांह में पालने की तरह थामें, कोहनी के नीचे सहारा देते हुए, और उसे धीरे-धीरे बगल की ओर बाहर और वापस झुलाएं, जैसे किसी बच्चे को झुलाते हैं। हर बार उसे बगल में अच्छा-खासा खिंचाव महसूस होने तक ले जाएं।

10 बार, दिन में 3 बार

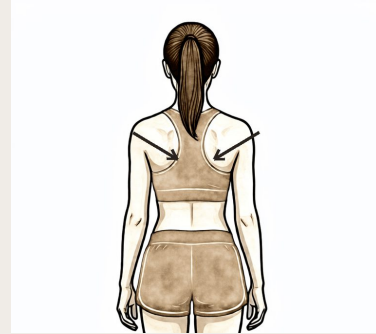


Kieran Hirpara © 4.0

छड़ी की मदद से बाहर की ओर घुमाना

पीठ के बल लेटें, कोहनी को बगल से सटाकर 90 डिग्री पर मोड़ें। दोनों हाथों में एक छड़ी पकड़ें और अपनी ठीक वाली बांह से ऑपरेशन वाली बांह के हाथ को बाहर की ओर धकेलें, जिससे कंधा घूमे। इसे अच्छा-खासा खिंचाव महसूस होने तक पूरा ले जाएं: इस ऑपरेशन के बाद आप कितना बाहर तक जाएं, इसकी कोई सीमा नहीं है, इसलिए रेंज को बढ़ाएं।

10 बार, दिन में 3 बार

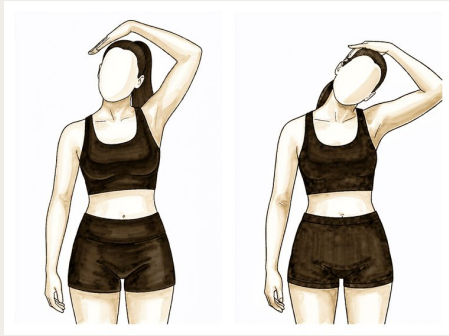


Kieran Hirpara © 4.0

निचली ट्रेपेज़ियस मांसपेशी को कसना (लोअर ट्रेपेज़ियस सेटिंग)

अपने कंधे की चपटी हड्डियों (स्कैपुला) को नीचे की ओर और एक-दूसरे की ओर दबाएं, रोककर रखें, फिर ढीला छोड़ दें।

5 सेकंड तक रोककर रखें, 5 बार; दिन में 3 बार दोहराएं



Kieran Hirpara © 1 2 4.0

ऊपरी ट्रेपेज़ियस स्ट्रेच (गर्दन के किनारे का स्ट्रेच)

अपनी ठीक वाली बांह से अपने कान को धीरे-धीरे कंधे की ओर लाएं, ऑपरेशन वाली तरफ़ से दूर, जब तक गर्दन के किनारे ऊपर तक खिंचाव महसूस न हो।

10 सेकंड तक रोककर रखें, 3 बार; दिन में 3 बार दोहराएं



Kieran Hirpara © 1 2 4.0

लेवटर स्कैपुला स्ट्रेच (गर्दन के पीछे की मांसपेशी का स्ट्रेच)

अपनी ठीक वाली बांह से अपनी नाक को उल्टी तरफ़ की बगल (कांख) की ओर नीचे लाएं, जब तक गर्दन के निचले हिस्से में खिंचाव महसूस न हो।

10 सेकंड तक रोककर रखें, 3 बार; दिन में 3 बार दोहराएं

अस्पताल में एक फिजियोथेरेपिस्ट आपसे मिलेगा और घर जाने से पहले आपको नीचे दिए गए व्यायाम शुरू करवाएगा। ये हाथ, कोहनी और कंधे को हिलाते रहते हैं और तुरंत कंधे की रेंज को आगे बढ़ाना शुरू कर देते हैं। पहले से दर्द की दवा लें ताकि आप खुलकर हिला सकें। इन्हें अपनी टीम के बताए अनुसार करें, और घर पर भी करते रहें।

अस्पताल से छुट्टी के बाद आपका रिहैबिलिटेशन

कैप्सुलर रिलीज़ के बाद रिहैबिलिटेशन उन ऑपरेशनों से उल्टी दिशा में चलता है जो किसी टेंडन की रिपेयर करते हैं: बचाने के लिए कुछ नहीं होता, इसलिए पूरा प्रयास हरकत को बनाए रखने में जाता है। कंधे के दोबारा जकड़ने की सबसे ज़्यादा संभावना शुरुआती सप्ताहों में होती है, इसलिए फिजियोथेरेपी तुरंत शुरू होती है, बार-बार होती रहती है, और कुछ महीनों तक चलती है जब तक आपकी रेंज स्थिर न हो जाए। नीचे दिए गए चरण इस ऑपरेशन के लिए प्रकाशित रिहैबिलिटेशन प्रोटोकॉल के पैटर्न पर आधारित हैं। सप्ताहों की सीमाएं आमतौर पर ऐसी होती हैं, पक्की नहीं: आपका फिजियोथेरेपिस्ट आपको कैलेंडर के आधार पर नहीं, बल्कि इस आधार पर आगे बढ़ाएगा कि आपका कंधा कितना हिल-डुल रहा है।

एक नज़र में पूरा सफ़र:

- **चरण I — शुरुआती रिहैबिलिटेशन:** लगभग पहले दो सप्ताह
- **चरण II — अपनी रेंज बनाए रखना और वापस पाना:** सप्ताह 2 से 6
- **चरण III — मज़बूती बढ़ाना:** सप्ताह 6 से 12
- **चरण IV — पूरी गतिविधि पर लौटना:** सप्ताह 12 से आगे

लगभग तीन सप्ताह तक, कंधे की ऊंचाई से नीचे की हरकत आमतौर पर ज़्यादा आरामदायक हो जाती है और आपकी ज़्यादातर रेंज वापस आ जाती है, हालांकि सिर के ऊपर बांह ले जाने में अक्सर अब भी असुविधा रहती है। लगभग तीन महीने तक ज़्यादातर लोगों के लक्षण काफ़ी हद तक शांत हो जाते हैं, और सुधार आमतौर पर छह से नौ महीने तक, कभी-कभी एक साल तक, जारी रहता है।

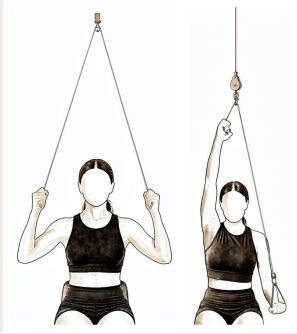
CQ HAND + UPPER LIMB

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

चरण I — शुरुआती रिहैबिलिटेशन (सप्ताह 0-2)

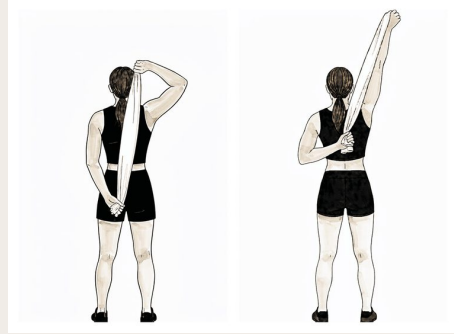


Kieran Hirpara © 4.0

दरवाज़े के ऊपर लगी पुली

दरवाज़े के ऊपर लगी पुली (घिरनी) के नीचे बैठें, दोनों हाथों में एक-एक हैंडल पकड़कर। अपनी ठीक वाली बांह से नीचे खींचें ताकि ऑपरेशन वाली बांह सिर के ऊपर जितनी दूर तक जा सके उठे, फिर धीरे-धीरे नीचे लाएं। हर बार अच्छा-खासा खिंचाव महसूस होने तक थकेले, तेज़ दर्द तक नहीं।

10 बार, दिन में 3 से 4 बार

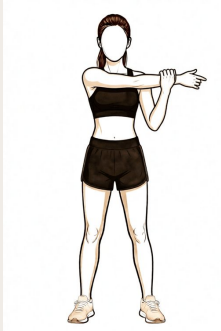


Kieran Hirpara © 4.0

तौलिये से पीठ के पीछे का स्ट्रेच

पीठ के पीछे एक तौलिया पकड़ें, ऑपरेशन वाला हाथ नीचे रहे, और ऊपर वाले हाथ से नीचे वाले हाथ को पीठ पर जितना ऊपर जा सके खींचें। इसे अच्छा-खासा खिंचाव महसूस होने तक ले जाएं, फिर छोड़ दें: खिंचाव थोड़ी देर बाद कम हो जाना चाहिए।

10 बार, दिन में 3 से 4 बार

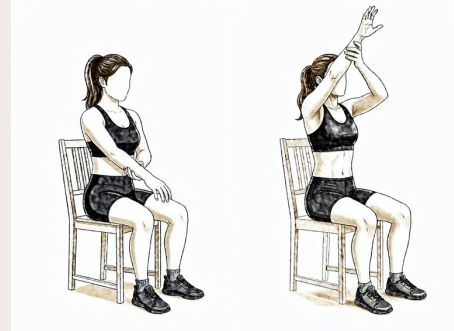


Kieran Hirpara © 4.0

छाती के आर-पार स्ट्रेच

अपने ठीक वाले हाथ से ऑपरेशन वाली बांह को अपनी छाती के आर-पार खींचें, जब तक कंधे के पिछले हिस्से में अच्छा-खासा खिंचाव महसूस न हो, फिर छोड़ दें।

10 बार, दिन में 3 से 4 बार



Kieran Hirpara © 4.0

सहायता से आगे की ओर उठाना (बैठकर)

बैठकर और थोड़ा आगे झुककर, अपने ठीक वाले हाथ से ऑपरेशन वाली अग्रबाहु को सहारा दें और उसी से ऑपरेशन वाली बांह को अपने सामने आगे और ऊपर उठाएं, जितना आराम से जा सके, फिर धीरे-धीरे नीचे लाएं। ठीक वाली बांह को काम करने दें ताकि ऑपरेशन वाला कंधा ढीला रहे।

अपने फिजियोथेरेपिस्ट के बताए अनुसार

इन पहले दो सप्ताहों का लक्ष्य सीधा है: **सर्जरी में मिली रेंज को खोना नहीं है।** आप अस्पताल वाले व्यायाम घर पर दिन में कई बार करते रहते हैं, और ऐसे स्ट्रेच जोड़ते हैं जो कंधे को हर दिशा में उसकी सीमा तक ले जाएं। दर्द पर अच्छा नियंत्रण ही इसे संभव बनाता है, इसलिए अपने व्यायामों और फिजियोथेरेपी सत्रों से पहले दर्द की दवा लेते रहें, और अगर मदद मिले तो स्ट्रेचिंग से पहले सिकाई (गर्माहट) और बाद में बर्फ का इस्तेमाल करें। बांह का इस्तेमाल सामान्य हल्के रोज़मर्रा के कामों के लिए करें, जैसे नहाना-धोना, कपड़े पहनना और

CQ HAND + UPPER LIMB

Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon

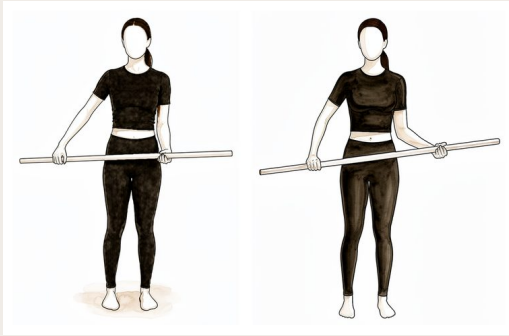
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700

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

खाना। हर स्ट्रेच को ऐसे बिंदु तक ले जाएं जहां अच्छी-खासी असुविधा हो, तेज़ दर्द नहीं, और याद रखें कि ऐसी कोई दिशा नहीं है जिसमें आपको रुकना पड़े।

अगले चरण के लिए तैयार, जब... आप अपना घरेलू कार्यक्रम दिन में कई बार आत्मविश्वास से और खुद कर रहे हों, आपका दर्द इतना काबू में हो कि आप रेंज में स्ट्रेच कर सकें, और सर्जरी के समय आपके कंधे में जो हरकत थी, उसे आप बनाए रख रहे हों।

चरण II — अपनी रेंज बनाए रखना और वापस पाना (सप्ताह 2-6)

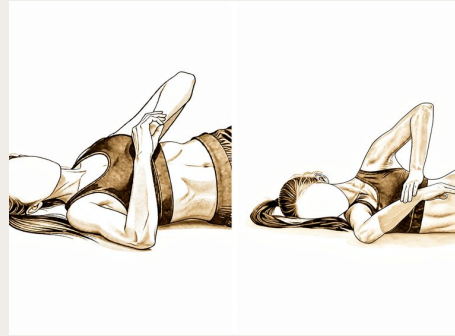


Kieran Hirpara © 4.0

छड़ी से बाहर की ओर घुमाना (पूरी रेंज)

अस्पताल में शुरू किया गया छड़ी की मदद से बाहर की ओर घुमाने वाला व्यायाम जारी रखें, और अब जैसे-जैसे रेंज खुलती जाए, और आगे तक धकेलें। कोहनी को बगल से सटाकर, अग्रबाहु को जितना बाहर जा सके उतना घुमाएं। इसे हर बार उसकी पूरी सीमा तक ले जाते रहें: इस रेंज को बढ़ाना ही ऑपरेशन का पूरा उद्देश्य है।

10 बार, दिन में 3 से 4 बार



Kieran Hirpara © 4.0

स्लीपर स्ट्रेच

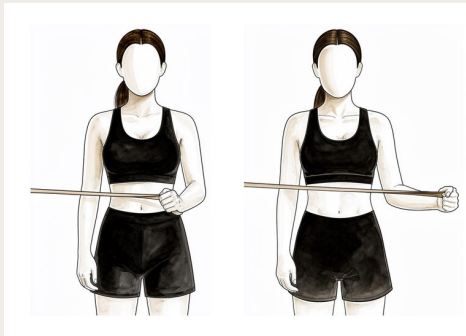
ऑपरेशन वाली करवट लेटें, बांह सामने की ओर और कोहनी मुड़ी हुई। अपने ठीक वाले हाथ से अग्रबाहु को धीरे-धीरे बिस्तर की ओर नीचे दबाएं, जब तक कंधे के अंदर गहराई में खिंचाव महसूस न हो, फिर ढीला छोड़ दें।

20 से 30 सेकंड तक रोककर रखें, 3 बार; दिन में 3 से 4 बार

इस चरण में बार-बार फिजियोथेरेपी और घर पर दिन में कई बार किया जाने वाला स्ट्रेचिंग कार्यक्रम जारी रहता है, ताकि सर्जरी में मिली हरकत खो न जाए और रेंज बढ़ती रहे। आपके व्यायाम सहायता वाली हरकतों से आगे बढ़कर हर दिशा में बांह को खुद (एक्टिव तरीके से) हिलाने की ओर जाते हैं, और आपका फिजियोथेरेपिस्ट मदद के लिए हाथों से जोड़ को हिलाने की तकनीक (जॉइंट मोबिलाइज़ेशन) जोड़ सकता है। हर दिशा में रेंज को उसकी पूरी सीमा तक बढ़ाते रहें, जिसमें बांह को बाहर की ओर घुमाना (एक्सटर्नल रोटेशन) भी शामिल है। हल्के रोज़मर्रा के कामों के लिए बांह का सामान्य इस्तेमाल करें।

अगले चरण के लिए तैयार, जब... सर्जरी में मिली रेंज बनी हुई हो या अब भी सुधर रही हो, कंधे की ऊंचाई से नीचे की हरकत आरामदायक हो, और आपका दर्द इतना शांत हो गया हो कि हल्के प्रतिरोध वाले (रेज़िस्टेंस) व्यायाम शुरू किए जा सकें।

चरण III — मज़बूती बढ़ाना (सप्ताह 6-12)



Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0

बैड से बाहर की ओर घुमाना

कोहनी को बगल से सटाकर 90 डिग्री पर मोड़कर खड़े हों, कमर की ऊंचाई पर बंधा एक इलास्टिक बैंड पकड़ें। कोहनी को बगल में ही रखते हुए, अग्रबाहु को बैंड के ज़ोर के विरुद्ध बाहर की ओर घुमाएं, फिर धीरे-धीरे वापस लाएं।

2 से 3 सेट, हर सेट में 10 से 15 बार, सप्ताह में 5 दिन

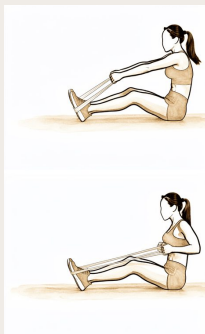


Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0

बैड से अंदर की ओर घुमाना

कोहनी को बगल से सटाकर, एक तरफ़ बंधा बैंड पकड़ें और अग्रबाहु को बैंड के ज़ोर के विरुद्ध अपने शरीर के आर-पार अंदर की ओर घुमाएं, फिर धीरे-धीरे वापस लाएं।

2 से 3 सेट, हर सेट में 10 से 15 बार, सप्ताह में 5 दिन

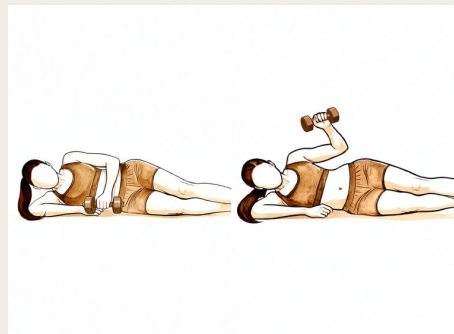


Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0

लो रो (बैड को नीचे-पीछे की ओर खींचना)

अपने सामने कमर की ऊंचाई पर बंधा एक बैंड पकड़ें। बांह को लगभग सीधा रखते हुए, उसे पीछे और नीचे अपने कूल्हे की ओर खींचें, कंधे की चपटी हड्डी को नीचे और पीछे की ओर दबाते हुए, फिर धीरे-धीरे वापस लाएं।

2 से 3 सेट, हर सेट में 10 से 15 बार, सप्ताह में 5 दिन



Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0

करवट लेटकर बाहर की ओर घुमाना (हल्का वज़न)

अपनी ठीक वाली करवट लेटें, ऑपरेशन वाली कोहनी 90 डिग्री पर मुड़ी हुई और बगल से सटी हुई, एक हल्का वज़न (लगभग 0.5 से 1.5 किलो) पकड़ें। अग्रबाहु को ऊपर की ओर घुमाएं, फिर धीरे-धीरे नीचे लाएं: धीरे-धीरे नीचे लाना ही सबसे ज़रूरी हिस्सा है। यह व्यायाम कंधे की ऊंचाई से नीचे ही रखें।

2 से 3 सेट, हर सेट में 10 से 15 बार, कम भार

जब आपकी रेंज स्थिर हो जाती है, तो ध्यान कंधे की ताकत दोबारा बनाने पर जाता है। इस पूरे चरण में रोज़ स्ट्रेचिंग जारी रहती है, क्योंकि मज़बूती बढ़ाने की कीमत कभी भी वह रेंज नहीं होनी चाहिए जिसके लिए आपने मेहनत की है। प्रतिरोध वाले व्यायाम धीरे-धीरे शुरू होते हैं, रोटेटर कफ़ (कंधे को घुमाने वाली मांसपेशियों और टेंडनों का समूह) और कंधे की चपटी हड्डी (स्कैपुला) की मांसपेशियों के लिए इलास्टिक बैंड और हल्के वज़न का इस्तेमाल करके, कम भार और ज़्यादा दोहराव के साथ। सामान्य रोज़मर्रा की गतिविधियां काफ़ी

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

हृद तक पहले जैसी हो जानी चाहिए, और हल्की मनोरंजक गतिविधियां आमतौर पर इसी चरण में, आपके फिजियोथेरेपिस्ट के मार्गदर्शन में, फिर से शुरू होती हैं।

अगले चरण के लिए तैयार, जब... आपके पास हर दिशा में पूरी, या लगभग पूरी, बिना दर्द की हरकत हो, और आप मज़बूती वाले व्यायाम दर्द के अचानक बढ़े बिना या रेंज खोए बिना कर पा रहे हों।

चरण IV — पूरी गतिविधि पर लौटना (सप्ताह 12 से आगे)

अंतिम चरण भारी काम, सिर के ऊपर वाले कामों और खेल पर धीरे-धीरे लौटने का है। औपचारिक रिहैबिलिटेशन आमतौर पर कुल मिलाकर तीन से चार महीने चलता है, और कंधा उसके बाद भी काफ़ी समय तक सुधरता रहता है: ज़्यादातर लोगों को छह से नौ महीने तक, कभी-कभी एक साल तक, आराम और आत्मविश्वास मिलता रहता है। तब तक एक छोटी स्ट्रेचिंग दिनचर्या जारी रखना फ़ायदेमंद है, जब तक आपकी रेंज बिना औपचारिक व्यायामों के खुद बनी न रहने लगे। आगे बढ़ना इस बात से तय होता रहता है कि आप कैसा महसूस करते हैं, इसलिए अगर जकड़न या दर्द लौटने लगे, तो उपाय है थोड़ा हल्का करना और रेंज को वापस लाना, कंधे को आराम देना नहीं।

गतिविधियों पर लौटना

ज़्यादातर लोग चार से छह सप्ताह तक सामान्य रोज़मर्रा की गतिविधियों पर और कई तरह के काम पर लौट आते हैं, क्योंकि यहां ठीक होना ऊतक के भरने का इंतज़ार करने से नहीं, बल्कि आपकी रेंज बनाए रखने से तय होता है। ज़्यादा भारी, शारीरिक मेहनत वाला काम और सिर के ऊपर वाले खेल अगले कुछ सप्ताहों से महीनों में, आपकी ताकत लौटने के साथ, धीरे-धीरे वापस आते हैं। अगर किसी भी समय कंधा फिर से जकड़ने लगे, तो इसे अपने स्ट्रेच और ज़ोर से करने और अपने फिजियोथेरेपिस्ट से मिलने का संकेत मानें, आराम करने का नहीं।

आपके व्यायाम

ये आपकी हैंडआउट वाले व्यायाम हैं। इन्हें डॉ. हिरपरा और अपने फिजियोथेरेपिस्ट के मार्गदर्शन के अनुसार शुरू करें। कैप्सुलर रिलीज़ के बाद बचाने के लिए कोई रिपेयर नहीं होती, इसलिए कंधे को स्थिर रखना आपके खिलाफ़ काम करता है — रिलीज़ किया गया कंधा सत्रों के बीच बस फिर से कस जाता है। इसीलिए सूची लंबी है और इसीलिए **थोड़ा-थोड़ा और बार-बार करना एक लंबे सत्र से बेहतर है**: शुरुआती कलाई, हाथ और कोहनी की हरकतें और पेंडुलम पूरी बांह को ढीला रखते हैं, सहायता वाले स्ट्रेच (लेटकर आगे उठाना, पालने की तरह झुलाकर बगल में उठाना, छड़ी से बाहर की ओर घुमाना) ऑपरेशन से मिली रेंज को बनाए रखते हैं, और बैंड और कंधे की चपटी हड्डी (स्कैपुला) वाले व्यायाम बाद में नियंत्रण बनाने के लिए जोड़े जाते हैं। ज़ोर से ज़्यादा ज़रूरी है कि आप कितनी बार करते हैं। जिस चीज़ से स्ट्रेच के बजाय तेज़, चुभने वाला दर्द हो, उसे रोक दें।

आपके प्रोटोकॉल के बाद

ऊपर दिए गए आउटपैशेंट चरण आर्थ्रोस्कोपिक कैप्सुलर रिलीज़ के लिए प्रकाशित रिहैबिलिटेशन प्रोटोकॉल से लिए गए हैं, और ठीक होने के पड़ाव भी उन्हीं स्रोतों से हैं। सप्ताहों की सीमाएं आमतौर पर ऐसी होती हैं, पक्की नहीं, और आपका आगे का रिहैबिलिटेशन आपका फिजियोथेरेपिस्ट, क्लिनिक के साथ मिलकर, इस आधार पर आपके हिसाब से तय करता है कि आपके कंधे की हरकत कैसे ठीक हो रही है। यह पेज क्लिनिक की ठीक होने से जुड़ी सामान्य सलाह के साथ काम करता है: देखें [ऑपरेशन के बाद दर्द को संभालना](#) और [घाव की देखभाल](#)। ऑपरेशन के बारे में और उस समस्या के बारे में जिसका यह इलाज करता है, देखें [कैप्सुलर रिलीज़](#) और [फ़्रोज़न शोल्डर](#)।