

अस्पताल में किए जाने वाले व्यायाम — कैप्सुलर रिलीज़ और सबएक्रोमियल डीकम्प्रेसन

कैप्सुलर रिलीज़ या सबएक्रोमियल डीकम्प्रेसन के बाद अस्पताल में किए जाने वाले शुरुआती व्यायाम।

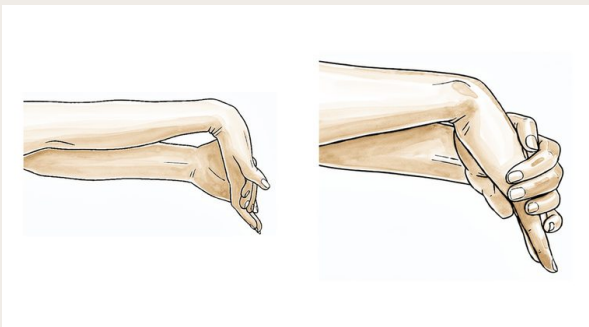
Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

ये वे हल्के व्यायाम हैं जिन्हें कैप्सुलर रिलीज़ (कंधे के जकड़े हुए कैप्सूल को खोलने का ऑपरेशन) या सबएक्रोमियल डीकम्प्रेसन (कंधे की हड्डी के नीचे टेंडनों के लिए जगह बढ़ाने का ऑपरेशन) के बाद अस्पताल में ही शुरू करना है। इन ऑपरेशनों के बाद सबसे ज़रूरी बात कंधे को खुलकर हिलाते रहना है।

आपके व्यायाम

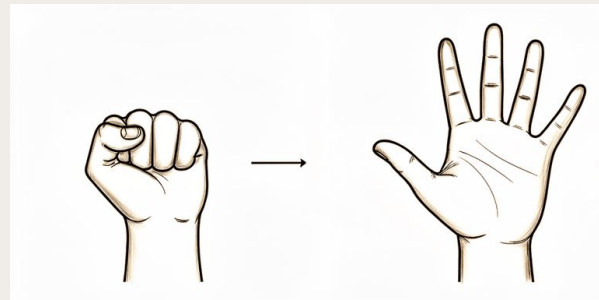


Kieran Hirpara © 1 4.0

कलाई की हरकत

अपनी कलाई को आगे, पीछे और दाएं-बाएं मोड़कर अपने हाथ को हिलाते रहें।

10 बार, दिन में 3 बार

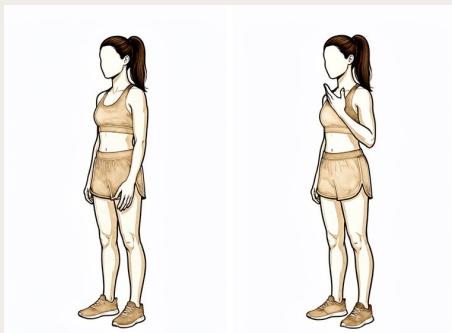


Kieran Hirpara © 1 4.0

हाथ खोलना और बंद करना

अपने हाथ और उंगलियों को खोलते-बंद करते हुए, या स्ट्रेस बॉल दबाते हुए, उन्हें हिलाते रहें।

10 बार, दिन में 3 बार

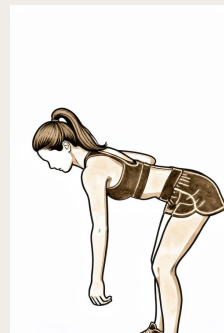


Kieran Hirpara © 1 4.0

कोहनी मोड़ना

अपनी कोहनी को मोड़ें और सीधा करें।

10 बार, दिन में 3 बार



Kieran Hirpara © 1 4.0

पेंडुलम (लटकती बांह को झुलाना)

यह एक पैसिव व्यायाम है (जिसमें बांह की मांसपेशियां खुद ज़ोर नहीं लगातीं)। आगे की ओर झुकें और अपनी बांह को ढीला करके नीचे लटकने दें। अपने शरीर की मदद से बांह को धीरे से घड़ी की दिशा में या घड़ी की उलटी दिशा में, और साथ ही आगे, पीछे और दाएं-बाएं झुलाएं।

हर दिशा में लगभग 30 सेकंड, दिन में 3 बार

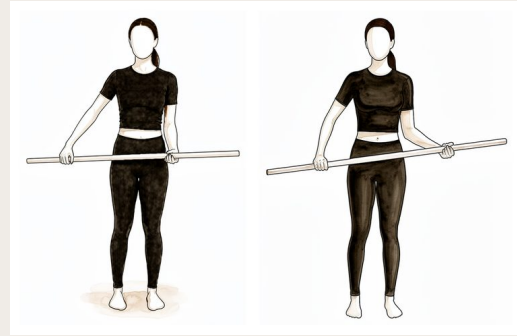


Kieran Hirpara © 1 2 4.0

सहारे के साथ बांह को बगल में उठाना (एबडक्शन)

कुर्सी पर बैठकर और आगे की ओर झुककर, ऑपरेशन वाली बांह को सहारा देकर थामें और उसे बगल की ओर बाहर ले जाने में मदद करें (जैसे किसी बच्चे को झुलाते हैं)।

10 बार, दिन में 3 बार

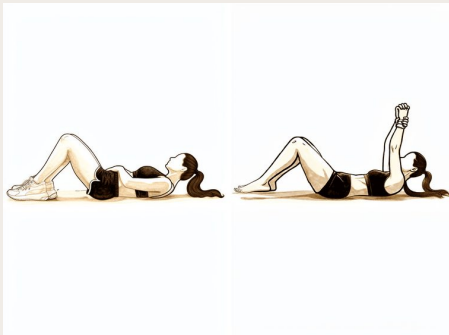


Kieran Hirpara © 1 2 4.0

छड़ी की मदद से बाहर की ओर घुमाना

पीठ के बल लेटें, कोहनी को अपनी बगल से सटाकर और समकोण (L के आकार में) मोड़कर रखें। दोनों हाथों में एक छड़ी पकड़ें और अपनी ठीक वाली बांह से ऑपरेशन वाले हाथ को बाहर की ओर घुमाएं, जिससे कंधा घूमे। इस ऑपरेशन के बाद बाहर की ओर कितना जाना है, इसकी कोई सीमा नहीं है, इसलिए जैसे-जैसे कंधा खुलता जाए, हरकत की सीमा को धीरे से थोड़ा और आगे बढ़ाएं।

10 बार, दिन में 3 बार

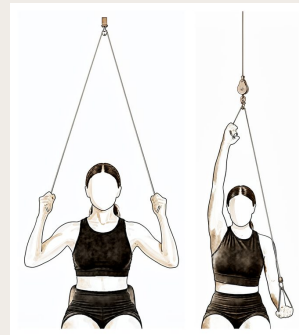


Kieran Hirpara © 1 2 4.0

सहारे के साथ बांह को आगे उठाना (लेटकर)

अगर आप चाहें, तो पीठ के बल लेटें और दोनों हाथों में एक छड़ी या लपेटा हुआ तौलिया पकड़ें। अपनी ठीक वाली बांह से ऑपरेशन वाली बांह को सिर के ऊपर की ओर, जितना आराम से जा सके, धकेलें, फिर धीरे-धीरे नीचे लाएं। हर बार अच्छा, कसा हुआ स्ट्रेच महसूस होने तक धकेलें।

10 बार, दिन में 3 बार

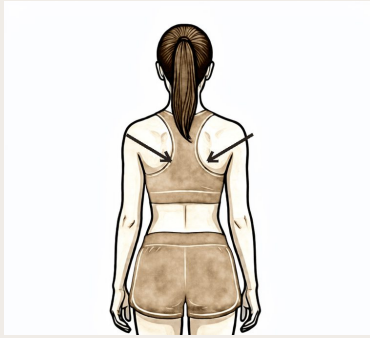


Kieran Hirpara © 1 2 4.0

दरवाज़े के ऊपर लगी पुली

दरवाज़े के ऊपर लगी पुली (घिरनी) के नीचे बैठें और हर हाथ में एक हैंडल पकड़ें। अपनी ठीक वाली बांह से नीचे खींचकर ऑपरेशन वाली बांह को सिर के ऊपर जितना जा सके उठाएं, फिर धीरे-धीरे नीचे लाएं। हर बार अच्छे, कसे हुए स्ट्रेच तक ले जाएं, तेज़ दर्द तक नहीं।

10 बार, दिन में 3 बार



Kieran Hirpara © 4.0

लोअर ट्रेपेज़ियस सेटिंग (कंधे की चपटी हड्डियों को नीचे और पास लाना)

अपनी कंधे की चपटी हड्डियों (स्कैपुला) को नीचे की ओर और एक-दूसरे की ओर दबाएं।

5 सेकंड रोकें, 5 बार, दिन में 3 बार



Kieran Hirpara © 4.0

अपर ट्रेपेज़ियस स्ट्रेच (गर्दन के किनारे का स्ट्रेच)

जिस बांह का ऑपरेशन नहीं हुआ है, उससे अपने कान को कंधे की ओर लाएं, ऑपरेशन वाली तरफ़ से दूर।

10 सेकंड रोकें, 3 बार, दिन में 3 बार

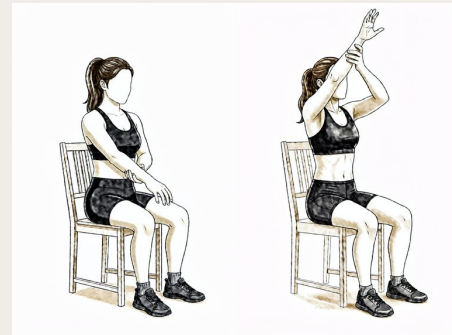


Kieran Hirpara © 4.0

लेवटर स्कैपुली स्ट्रेच (गर्दन के पीछे-किनारे का स्ट्रेच)

जिस बांह का ऑपरेशन नहीं हुआ है, उससे अपनी नाक को बगल (कांख) की ओर लाएं, ऑपरेशन वाली तरफ़ से दूर।

10 सेकंड रोकें, 3 बार, दिन में 3 बार



Kieran Hirpara © 4.0

सहारे के साथ बांह को आगे उठाना (बैठकर)

बैठकर और थोड़ा आगे झुककर, अपने ठीक वाले हाथ से ऑपरेशन वाली अग्रबाहु को सहारा दें और उसकी मदद से ऑपरेशन वाली बांह को अपने सामने आगे और ऊपर, जितना आरामदायक हो, उठाएं, फिर धीरे-धीरे नीचे लाएं। सारा काम ठीक वाली बांह को करने दें, ताकि ऑपरेशन वाला कंधा ढीला रहे।

आपके फिजियोथेरेपिस्ट के बताए अनुसार

ये हल्के व्यायाम अस्पताल में शुरू करें और घर पर जारी रखें। ये आरामदायक होने चाहिए; अगर दर्द बढ़े तो थोड़ा कम कर दें।

अपना स्लिंग पहनना

- स्लिंग (बांह को सहारा देने वाली पट्टी) केवल आराम के लिए पहनना है, और जितना हो सके इसे उतारकर रखना चाहिए। आपको स्लिंग पहनकर सोने की ज़रूरत नहीं 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

- अपनी बांह को जितना हो सके हिलाएं और इस्तेमाल करें।
- घर से बाहर जाते समय स्लिंग पहनना उचित है, ताकि लोग आपकी बांह से न टकराएं।
- पहले छह सप्ताह तक हर सप्ताह कम से कम दो बार फिजियोथेरेपी सत्र का लक्ष्य रखें।
- ज़रूरत हो तो दर्द से राहत के लिए बर्फ़ का इस्तेमाल करें।
- स्लिंग पहनते समय अपने कंधे को ढीला छोड़ दें और बांह का वज़न स्लिंग को उठाने दें।
- अपने व्यायाम करने से पहले, और अपनी फिजियोथेरेपी अपॉइंटमेंट से पहले, अपनी दर्द निवारक दवाएं लें।
- अगर आपने अपनी फिजियोथेरेपी का इंतज़ाम खुद नहीं किया है, तो आपके लिए एक अपॉइंटमेंट बुक कर दिया गया है, जिसकी जानकारी आपके अस्पताल से छुट्टी वाले पैक में दी गई है।
- अगर कोई भी समस्या हो, तो क्लिनिक से संपर्क करें या अपने फिजियोथेरेपिस्ट को बताएं।

जब आप घर जाएं

घर पहुंचने के बाद, आपकी रिकवरी आपके ऑपरेशन के पूरे रिहैबिलिटेशन (पुनर्वास) प्रोटोकॉल के साथ जारी रहती है: **कैप्सुलर रिलीज़; सबएक्रोमियल डीकम्प्रेसन**।

अस्पताल में शुरू किए जाने वाले ये शुरुआती व्यायाम इन प्रक्रियाओं के लिए प्रकाशित मरीज़ मार्गदर्शन और रिहैबिलिटेशन प्रोटोकॉल से लिए गए हैं, और बताया गया समय सामान्य अनुमान है, पक्का नहीं; आपका कंधा कैसी प्रतिक्रिया देता है, उसके आधार पर आपके फिजियोथेरेपिस्ट आपकी रिकवरी का व्यक्तिगत मार्गदर्शन करते हैं। इस शुरुआती चरण के पीछे के प्रमाण (कैप्सुलर रिलीज़ के बाद कंधे को बचाकर रखने के बजाय तुरंत हिलाना क्यों ज़्यादा ज़रूरी है) का सारांश प्रमाण वाले हिस्से में दिया गया है, जो इस पेज के ऊपर से पीडीएफ़ के रूप में उपलब्ध है।