

अस्पताल में किए जाने वाले व्यायाम — कंधा बदलने का ऑपरेशन (शोल्डर रिप्लेसमेंट)

कंधा बदलने के ऑपरेशन के बाद अस्पताल में किए जाने वाले शुरुआती व्यायाम।

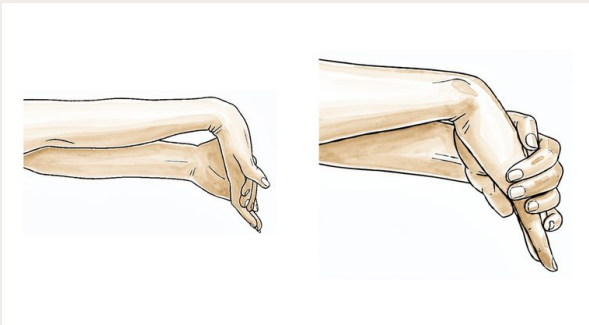
Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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 आपके कंधा बदलने के ऑपरेशन (शोल्डर रिप्लेसमेंट — टोटल, रिवर्स, या फ्रैक्चर के लिए किया गया रिप्लेसमेंट) के बाद अस्पताल में ही शुरू करना है। रिपेयर के शांत होते समय ये हाथ, कोहनी और कंधे को हिलाते रहते हैं।

आपके व्यायाम

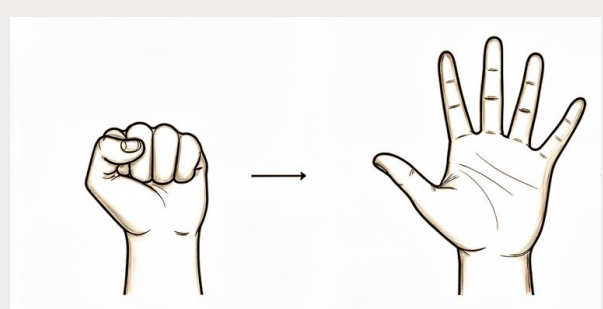


Kieran Hirpara © ① ④ 4.0

कलाई की हरकत

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

10 बार, दिन में 3 बार

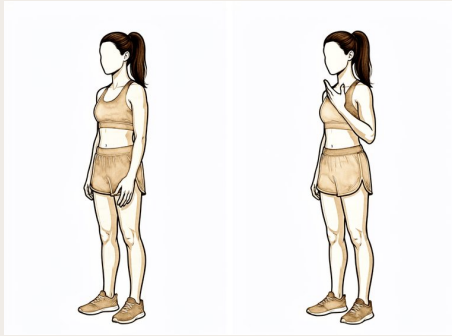


Kieran Hirpara © ① ④ 4.0

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

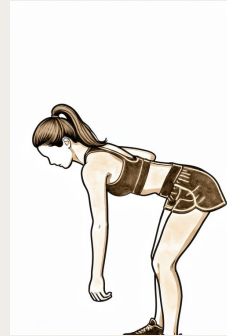


Kieran Hirpara © 4.0

कोहनी मोड़ना

अपनी कोहनी को मोड़ें और सीधा करें।

10 बार, दिन में 3 बार

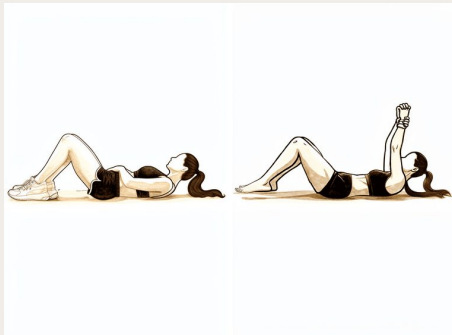


Kieran Hirpara © 4.0

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 © 4.0

सहारे के साथ बांह को आगे उठाना (फॉरवर्ड फ्लेक्शन)

कुर्सी पर बैठकर और आगे की ओर झुककर, अपनी ऑपरेशन वाली बांह को दूसरी बांह से गोद की तरह सहारा दें और उसे धीरे से अपने सामने ऊपर की ओर ले जाएं। जिस बांह का ऑपरेशन नहीं हुआ है, उसकी मदद से इसे वापस नीचे लाएं। अगर आप चाहें, तो बिस्तर पर पीठ के बल लेटकर भी बांह को ऊपर उठाने में मदद कर सकते हैं।

10 बार, दिन में 3 बार

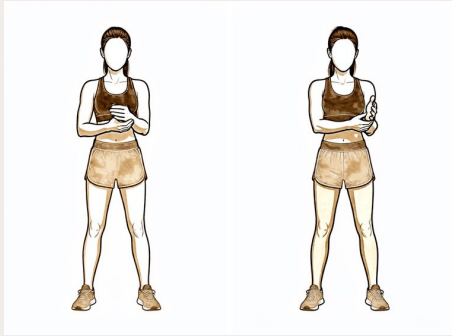


Kieran Hirpara © 4.0

सहारे के साथ बांह को बगल में उठाना (एबडक्शन)

कुर्सी पर बैठकर और आगे की ओर झुककर, बांह को फिर से गोद में सहारा दें और उसे बगल की ओर बाहर ले जाने में मदद करें (जैसे बच्चे को झुलाते हैं)।

10 बार, दिन में 3 बार

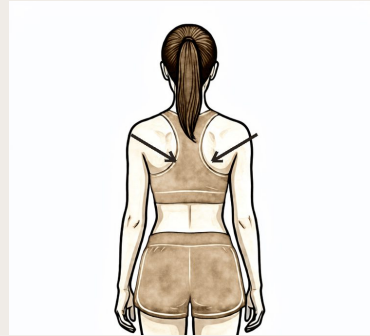


Kieran Hirpara © ⓘ 4.0

बाहर की ओर घुमाना (एक्सटर्नल रोटेशन)

कुर्सी पर बैठकर, अपनी बांह को केवल स्लिंग में रखी स्थिति से लेकर सीधे अपने सामने की ओर इशारा करने तक ही हिलाएं। इससे ज़्यादा बाहर की ओर न ले जाएं।

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

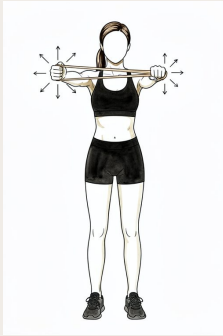


Kieran Hirpara © ⓘ 4.0

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

रिदमिक स्टेबिलाइज़ेशन (कंधे को स्थिर रखने का अभ्यास)

अपनी बांह को अपने सामने लगभग कंधे की ऊंचाई पर सहारा देकर रखें, और अपने फिजियोथेरेपिस्ट (या अपने ठीक वाले हाथ) से अलग-अलग दिशाओं से छोटे, हल्के धक्के दिलवाएं, जबकि आप बांह को स्थिर और टिकाकर रखें — उसे हिलने न दें। इससे कंधे को स्थिर रखने वाली मांसपेशियां प्रतिक्रिया देना सीखती हैं। सारा ज़ोर हल्का ही रखें।

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।

अगर आपका **रिवर्स रिप्लेसमेंट** हुआ है, तो आप कंधे को जल्दी हिलाना शुरू कर सकते हैं; सहारे वाली और गुरुत्वाकर्षण की मदद वाली हरकतों से शुरू करें (पीठ के बल लेटकर, गुरुत्वाकर्षण की मदद लेते हुए, यह सबसे आसान होता है), फिर जैसे-जैसे आराम मिले, हल्की सक्रिय हरकत जोड़ें, और उतना ही करें जितना आरामदायक लगे। बस “अपना स्लिंग पहनना” में बताई गई बचने वाली स्थितियों से दूर रहें।

अगर आपका **टोटल (एनाटॉमिक) रिप्लेसमेंट** या **फ्रैक्चर के लिए रिप्लेसमेंट** हुआ है, तो अपनी शुरुआती हरकतें दिखाए गए तरीके से सहारे के साथ और हल्की रखें; सारा काम अपनी दूसरी बांह को करने दें, और ऑपरेशन वाली बांह को व्यायाम में बताई गई सीमा से ज़्यादा बाहर की ओर न धकेलें, ताकि कंधे के आगे वाले हिस्से में भरता हुआ रिपेयर सुरक्षित रहे।

अपना स्लिंग पहनना

स्लिंग (बांह को सहारा देने वाली पट्टी) कितने समय तक पहनना है, यह इस पर निर्भर करता है कि आपका कौन सा रिप्लेसमेंट हुआ है; कृपया अपने ऑपरेशन वाला नियम मानें।

अगर आपका रिवर्स रिप्लेसमेंट हुआ है:

- स्लिंग मुख्य रूप से आराम और सहारे के लिए है, और आप इसे 6 सप्ताह तक हर समय पहनने के बजाय लगभग 2 सप्ताह तक पहनेंगे।
- आप अपने व्यायाम और नहाने के लिए अपनी बांह को स्लिंग से बाहर निकाल सकते हैं।
- आप कंधे की हल्की हरकतें तुरंत शुरू कर सकते हैं (अपने व्यायाम देखें); बांह को पूरी तरह स्थिर रखने की ज़रूरत नहीं है।
- शुरुआती सप्ताहों में, जब तक सब कुछ शांत हो रहा हो, कुछ स्थितियों से बचना है: अपनी बांह को शरीर के पीछे या पीठ के पीछे न ले जाएं, पीछे की ओर पहुंचने के साथ बांह को अंदर की ओर घुमाना एक साथ न करें, कुछ भी न उठाएं, और अपने हाथों के बल

ज़ोर लगाकर न उठें (उदाहरण के लिए, कुर्सी से हाथों के बल धकेलकर उठना)। आपके फिजियोथेरेपिस्ट इन्हें आपके साथ समझाएंगे।

अगर आपका टोटल (एनाटॉमिक) रिप्लेसमेंट, या फ्रैक्चर के लिए रिप्लेसमेंट हुआ है:

- आपको स्लिंग पहनकर सोना है।
- आप अपने व्यायाम और नहाने के लिए अपनी बांह को स्लिंग से बाहर निकाल सकते हैं।
- आपको अपना स्लिंग 6 सप्ताह तक पहनना है, खास तौर पर घर से बाहर जाते समय।
- कंधे के आगे वाले हिस्से के रिपेयर को भरने में समय लगता है, इसलिए आपकी शुरुआती हरकतें ज़्यादा हल्की और सावधानी वाली होती हैं; दिखाए गए सहारे वाले व्यायामों तक ही सीमित रहें और बांह को व्यायाम में बताई गई सीमा से ज़्यादा बाहर की ओर ज़बरदस्ती न ले जाएं।

सभी के लिए:

- 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: [रिवर्स शोल्डर रिप्लेसमेंट](#); [टोटल शोल्डर रिप्लेसमेंट](#); [फ्रैक्चर के लिए शोल्डर रिप्लेसमेंट](#)।

अस्पताल वाले इस शुरुआती चरण के पीछे के प्रमाण (स्लिंग और हल्की हरकतें क्यों ज़रूरी हैं, रिवर्स रिप्लेसमेंट में कंधा जल्दी और खुलकर क्यों हिलाया जा सकता है और मुख्य सावधानी बांह को शरीर के पीछे जाने से रोकना क्यों है, और टोटल रिप्लेसमेंट में ज़्यादा सावधानी क्यों बरती जाती है, जिसमें कंधे के आगे वाले हिस्से के रिपेयर की रक्षा के लिए बाहर की ओर घुमाने (एक्सटर्नल रोटेशन) को सीमित रखा जाता है) का सारांश प्रमाण वाले हिस्से में दिया गया है, जो इस पेज के ऊपर से पीडीएफ़ के रूप में उपलब्ध है।