

पेक्टोरेलिस मेजर रिपेयर (छाती की मांसपेशी का टेंडन वापस जोड़ना)

पेक्टोरेलिस मेजर रिपेयर के ठीक होने तक बांह को सुरक्षित स्थिति में रखना।

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।

यह प्रोटोकॉल डॉ. कीरन हिरपरा के साथ माटर प्राइवेट हॉस्पिटल, रॉकहैम्पटन में पेक्टोरेलिस मेजर रिपेयर (छाती की बड़ी मांसपेशी के फटे टेंडन को वापस जोड़ने का ऑपरेशन) के बाद आपके ठीक होने की प्रक्रिया में मार्गदर्शन करता है। नीचे दिया गया हर चरण सरल भाषा में इस व्याख्या से शुरू होता है कि क्या हो रहा है और सबसे ज़्यादा क्या मायने रखता है, उसके बाद वह व्यवस्थित विवरण है जिसकी आपके फिजियोथेरेपिस्ट को ज़रूरत है; अपनी पहली फिजियोथेरेपी मुलाकात पर यह पेज या इसकी PDF साथ लाएं, ताकि आपका रिहैबिलिटेशन (पुनर्वास) तालमेल से चले। आपका ठीक होना कैसे आगे बढ़ता है, इसके अनुसार आपका फिजियोथेरेपिस्ट योजना में बदलाव कर सकता है।

अगर ऑपरेशन के बाद आपको अपने घाव को लेकर कोई चिंता हो, तो क्लिनिक से संपर्क करें। अक्सर घाव की फ़ोटो लेकर उसे जांच के लिए ईमेल कर देना मददगार होता है। चौरा बगल की सिलवट के पास होता है, जहां पसीना और नमी जमा होती है; इसे साफ़ और सूखा रखें, और कोई भी लाली, रिसाव या बुखार हो तो बिना देर किए बताएं।

क्या उम्मीद करें

पेक्टोरेलिस मेजर छाती की ताकतवर मांसपेशी है जो धकेलने और गले लगाने जैसी हरकतें करती है: बेंच प्रेस, पुश-अप, और बांह को शरीर के आर-पार लाना। इसका फटना आमतौर पर किसी फिट जवान पुरुष में भारी बेंच प्रेस के नीचे लाने वाले हिस्से के दौरान होता है, जब मांसपेशी एक ही समय पर खिंची हुई भी होती है और उस पर भार भी होता है। इसके रिपेयर में फटे हुए टेंडन (कंडरा) को वापस जोड़ा जाता है, और पूरा कार्यक्रम एक सीधे विचार पर बना है: ठीक होने तक रिपेयर किए गए टेंडन को **खिंचाव और भार, दोनों से दूर** रखें।

पेक्टोरेलिस मेजर बांह को शरीर के आर-पार और अंदर की ओर खींचती है, और उसे अंदर की ओर घुमाती है। जो दो हरकतें रिपेयर को सबसे ज़्यादा खींचती और तनाव में लाती हैं, वे हैं बांह को **बगल की ओर बाहर ले जाना (एबडक्शन)** और **उसे बाहर की ओर घुमाना (एक्सटर्नल रोटेशन)**, खासकर दोनों एक साथ, क्योंकि यही वह स्थिति है जिसमें यह शुरू में फटती है। इसलिए शुरुआत में बांह को शरीर के सामने, धीरे से अंदर की ओर घुमाकर रखा जाता है, और इन दो हरकतों को सख्ती से सीमित रखा जाता है और एक बार में कुछ ही डिग्री करके वापस आने दिया जाता है।

क्योंकि ज़्यादा भार पड़ने पर रिपेयर हड्डी से उखड़ सकती है, इसलिए छाती का भारी काम (बेंच प्रेस, फ्लाई, डिप्स, पुश-अप और कॉन्टैक्ट स्पोर्ट) जानबूझकर चार से छह महीने तक टाला जाता है। यह जितना लगना चाहिए उससे ज़्यादा लंबा है, लेकिन आपके रिपेयर की रक्षा करने वाली यही सबसे अहम बात है।

आपका टेंडन चाहे जिस तरीके से रिपेयर किया गया हो, स्लिंग (बांह को सहारा देने वाली पट्टी) लगभग 4 से 6 सप्ताह पर उतरती है। डॉ. हिरपरा आपको बताएंगे कि आपका रिपेयर कैसे किया गया। इस पूरे कार्यक्रम में, **आप तब आगे बढ़ते हैं जब आपका कंधा तैयार हो, सिर्फ तब नहीं जब कैलेंडर कहे:** नीचे हर चरण में बताया गया है कि “तैयार” होना कैसा दिखता है।

प्रक्रिया

पेक्टोरेलिस मेजर रिपेयर में छाती की मांसपेशी के फटे टेंडन को वापस जोड़ा जाता है। ज़्यादातर मामलों में टेंडन उस जगह से उखड़ जाता है जहां वह बांह के ऊपरी हिस्से की हड्डी (ह्यूमरस) पर जुड़ा है, और उसे वहीं मज़बूत टांकों से, एंकर या बटन के ज़रिए, वापस जोड़ा जाता है; कभी-कभी फटाव टेंडन के अंदर ही होता है और उसे सिलकर वापस जोड़ दिया जाता है। रिहैबिलिटेशन का काम है ठीक होने तक इस जुड़ाव की रक्षा करना, और फिर धीरे-धीरे पूरी हरकत, ताकत और भरोसे के साथ धकेलने की क्षमता फिर से बनाना।

अपनी स्लिंग पहनना

आप एक **साधारण स्लिंग** पहनेंगे: डॉ. हिरपरा साधारण स्लिंग का इस्तेमाल करते हैं, भारी एबडक्शन-पिलो या गनस्लिंगर ब्रेस का नहीं। स्लिंग आपकी बांह को सुरक्षित स्थिति में रखती है: **आपके शरीर के सामने और धीरे से अंदर की ओर घुमाई हुई**, जहां रिपेयर की गई छाती की मांसपेशी ढीली रहती है।

- स्लिंग 4 से 6 सप्ताह तक पहनें। इसे पहनकर सोने की ज़रूरत नहीं है।
- इसे केवल नहाने के लिए और अपने व्यायामों के लिए उतारें, जब आपको इसका तरीका सिखा दिया गया हो; जब भी स्लिंग उतरी हो, अपनी बांह को **शरीर के सामने और बगल में** रखें, न बगल की ओर बाहर और न बाहर की ओर घुमाई हुई।
- घर पर आराम करते समय, अगर आप समझदारी से काम लें तो इसे उतार सकते हैं: बांह तकिये पर टिकी हो, आपके सामने रखी हो।
- अगर कंधे में सूजन या दर्द हो, खासकर व्यायाम के बाद, तो बर्फ का इस्तेमाल करें।

जब तक आप स्लिंग में हैं, अपने बैठने-खड़े होने के ढंग (पॉस्चर) पर ध्यान दें। अपने कान, कंधे और कूल्हे एक सीध में रखें और कंधों को झुकने न दें; अच्छा पॉस्चर आपकी पीठ की रक्षा करता है और कंधे को जकड़ने से रोकने में मदद करता है।

मुख्य सावधानियां — ये न करें

- आपके फिजियोथेरेपिस्ट की तय की गई साप्ताहिक सीमा से आगे बांह को बाहर की ओर **न** घुमाएं। बाहर की ओर घुमाना सीधे सामने वाली (**न्यूट्रल, 0°**) स्थिति से शुरू होता है और हर सप्ताह केवल लगभग 5° बढ़ने दिया जाता है, क्योंकि बाहर की ओर घुमाने से रिपेयर खिंचता है।
- हर सप्ताह मिलने वाली थोड़ी-सी छूट से आगे बांह को बगल की ओर बाहर **न** ले जाएं, और बांह को बगल की ओर बाहर ले जाने के साथ बाहर की ओर घुमाना कभी न मिलाएं: यही वह स्थिति है जिसमें मांसपेशी फटती है।
- कोहनी को अपनी छाती की सीध से पीछे **न** जाने दें (इससे रिपेयर खिंचता है); जिम में इसके बाद भी लंबे समय तक इससे बचें।

- पहले सप्ताहों में पेंडुलम (बांह लटकाकर झूलाने वाले) व्यायाम या छड़ी से उठाने वाले व्यायाम **न** करें; कंधे की सर्जरी में यह असामान्य है, लेकिन यहां बांह को लटकने देना या छड़ी से उठाना रिपेयर की गई छाती की मांसपेशी को खींचता है। (छड़ी की मदद वाले अभ्यास बाद में, लगभग सप्ताह 4 से आते हैं।)
- अनुमति मिलने तक, और 4 से 6 महीने से पहले तो नहीं ही, छाती से धकेलने, दबाने या उस पर भार डालने का कोई काम **न** करें (न बेंच प्रेस, न फ्लाई, न डिप्स, न पेक-डेक, न पुश-अप और न ही कॉन्टैक्ट स्पोर्ट)।
- किसी भी हरकत में ज़ोर **न** लगाएं और न खिंचाव दें, और जब तक आपकी टीम इसे शुरू न करे, लगभग **सप्ताह 9** से, तब तक रिपेयर की गई छाती की मांसपेशी पर सीधे काम न करें (न प्रतिरोध के साथ अंदर की ओर घुमाना, न दबाना)।

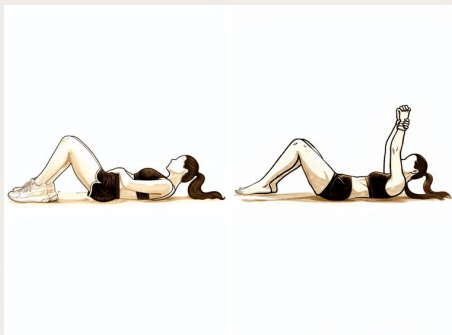
चरण I — सुरक्षा (सप्ताह 0-3)

पहले सप्ताह पूरी तरह से रिपेयर किए गए टेंडन की रक्षा के बारे में हैं, जब वह हड्डी से जुड़ रहा होता है। दिन में आप साधारण स्लिंग में रहते हैं, बांह आपके सामने और धीरे से अंदर की ओर घुमाई हुई; इसे पहनकर सोने की ज़रूरत नहीं है, लेकिन रात भर बांह को उसी सुरक्षित स्थिति में रखें। आपका हाथ, कलाई, उंगलियां और कोहनी सामान्य रूप से हिलते रहते हैं। लगभग सप्ताह 2 से, आपका फिजियोथेरेपिस्ट सख्त सीमाओं के भीतर आपके कंधे को आपके लिए धीरे से हिलाना (पैसिव मूवमेंट) शुरू कर सकता है, लेकिन अपनी ताकत से कुछ भी नहीं, ज़ोर लगाकर कुछ भी नहीं, और **कोई पेंडुलम या छड़ी वाला व्यायाम नहीं**।

- **स्लिंग:** साधारण स्लिंग, बांह सामने और धीरे से अंदर की ओर घुमाई हुई, दिन में पहनें; सोते समय उतारकर, बांह को उसी सुरक्षित स्थिति में रखें।
- **अनुमति वाली हरकत:** केवल पैसिव (मदद से) हरकत, लगभग सप्ताह 2 से शुरू, और तंग सीमाओं के भीतर: **बाहर की ओर घुमाना केवल न्यूट्रल (0°) तक**, आगे उठाना केवल लगभग 45° तक, और बांह को बगल की ओर बाहर केवल लगभग 30° तक। आपकी कोहनी, कलाई और हाथ खुलकर हिलते हैं।
- **व्यायाम:** हाथ, कलाई और कोहनी की हरकत; हाथ से हल्का दबाना; कंधे की चपटी हड्डी (स्कैपुला) के **आसपास** की मांसपेशियों के लिए स्कैपुला सेटिंग और लो रो (कंधे की ऊंचाई से काफ़ी नीचे रखकर)। छाती की मांसपेशी पर बिल्कुल भी भार नहीं।

अगले चरण के लिए तैयार, जब: आपका दर्द नियंत्रण में हो; आपका घाव बिना किसी समस्या के संकेत के भर गया हो; ऊपर की सीमाओं के भीतर आपकी पैसिव हरकत आरामदायक हो; और ऐसा कोई संकेत न हो कि रिपेयर पर ज़रूरत से ज़्यादा ज़ोर पड़ा है।

चरण II — हरकत वापस लाना और स्लिंग छुड़ाना (सप्ताह 4-6)

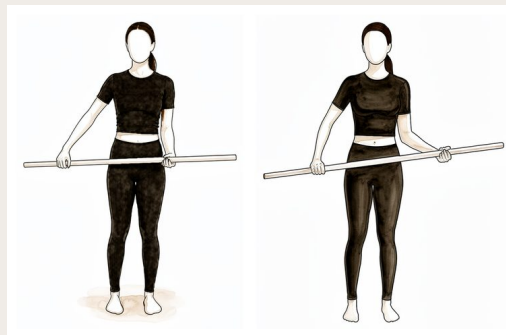


Kieran Hirpara © 4.0

लेटकर मदद से बांह आगे उठाना

पीठ के बल लेटें। ऑपरेशन वाली बांह को आगे उठाने में मदद के लिए अपने ठीक हाथ को उसकी कोहनी के नीचे लगाएं, केवल उतनी ऊंचाई तक जितनी आपके फिजियोथेरेपिस्ट ने तय की है, फिर धीरे से नीचे लाएं। ऑपरेशन वाला कंधा ढीला रहता है और काम आपकी ठीक बांह करती है। यह लगभग सप्ताह 4 से शुरू किया जाता है — पहले सप्ताहों में नहीं।

आपके फिजियोथेरेपिस्ट के मार्गदर्शन के अनुसार

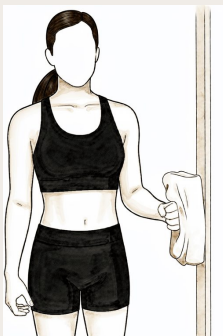


Kieran Hirpara © 4.0

छड़ी की मदद से बाहर की ओर घुमाना

एक छड़ी (या चलने वाली छड़ी) दोनों हाथों में पकड़ें, ऑपरेशन वाली बांह की कोहनी को बगल से सटाए रखें। अपनी ठीक बांह से ऑपरेशन वाली अग्रबाहु को धीरे से बाहर की ओर धकेलें, केवल उस साप्ताहिक सीमा तक जो आपके फिजियोथेरेपिस्ट ने तय की है, फिर वापस लाएं। यह लगभग सप्ताह 4 से शुरू किया जाता है — पहले सप्ताहों में नहीं।

आपके फिजियोथेरेपिस्ट के मार्गदर्शन के अनुसार

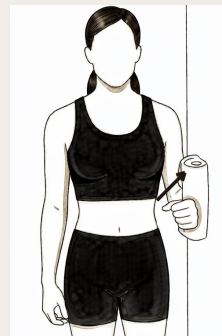


Kieran Hirpara © 4.0

दबाकर रोकना: बाहर की ओर घुमाना

कोहनी को बगल से सटाकर और 90 डिग्री पर मोड़कर खड़े हों, हाथ का पिछला हिस्सा (हथेली की उलटी तरफ़) दीवार या दरवाज़े की चौखट से लगा हो। हाथ के पिछले हिस्से को धीरे से बाहर की ओर दीवार में दबाएं — अपनी ताकत का लगभग एक-चौथाई — बिना बांह को वास्तव में हिलाए। लगभग 5 सेकंड तक रोककर रखें, फिर ढीला छोड़ दें।

10 बार, दिन में एक या दो बार



Kieran Hirpara © 4.0

दबाकर रोकना: बांह बगल की ओर बाहर

दीवार की ओर बगल करके खड़े हों, बांह के ऊपरी हिस्से का बाहरी भाग दीवार से लगा हो, कोहनी बगल में। बिना बांह हिलाए धीरे से बाहर की ओर दीवार में दबाएं — अपनी ताकत का लगभग एक-चौथाई। लगभग 5 सेकंड तक रोककर रखें, फिर ढीला छोड़ दें।

10 बार, दिन में एक या दो बार



Kieran Hirpara © 4.0

दबाकर रोकना: बांह पीछे की ओर

अपनी पीठ दीवार के पास करके खड़े हों, बांह बगल में और कोहनी सीधी। बांह के पिछले हिस्से को धीरे से पीछे की ओर दीवार में दबाएं — अपनी ताकत का लगभग एक-चौथाई — बिना बांह हिलाए। लगभग 5 सेकंड तक रोककर रखें, फिर ढीला छोड़ दें। इससे कंधे के पीछे की मांसपेशियां काम करती हैं। शुरुआत में हम अंदर की ओर दबाने वाले व्यायाम के बजाय इसका इस्तेमाल करते हैं, क्योंकि अंदर की ओर दबाने से रिपेयर की गई छाती की मांसपेशी पर भार पड़ता है।

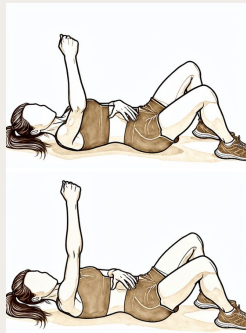
10 बार, दिन में एक या दो बार

रिपेयर जुड़ रहा है और स्लिंग सप्ताह 4 से 6 के बीच किसी समय धीरे-धीरे छुड़ाई जाती है। आपकी सुरक्षित हरकत हर सप्ताह केवल कुछ डिग्री बढ़ती है, और अब मदद वाले (छड़ी की मदद से) हल्के अभ्यास शुरू हो सकते हैं। कंधे के आसपास की मांसपेशियों के लिए हल्के मांसपेशी-कसाव (आइसोमेट्रिक) अभ्यास शुरू होते हैं, लेकिन छाती की मांसपेशी के लिए **नहीं**, और अंदर की ओर घुमाने के लिए भी **नहीं**, क्योंकि दोनों से रिपेयर पर भार पड़ता है।

- **स्लिंग:** धीरे-धीरे छुड़ाई जा रही है (सप्ताह 4 से 6 के बीच किसी समय)।
- **अनुमति वाली हरकत:** पैसिव और मदद वाली हरकत, हर सप्ताह लगभग 5° बढ़ती हुई: बाहर की ओर घुमाना न्यूट्रल से बढ़ता हुआ, आगे उठाना लगभग 65–85° की ओर, और बांह को बगल की ओर बाहर लगभग 50° की ओर। अब भी अपनी ताकत से कोई हरकत नहीं, और साप्ताहिक सीमाओं से आगे कोई धक्का नहीं।
- **व्यायाम:** लेटकर मदद से बांह आगे उठाना; छड़ी की मदद से बाहर की ओर घुमाना (केवल साप्ताहिक सीमा तक); बाहर की ओर घुमाने, बांह को बगल की ओर बाहर ले जाने और बांह को पीछे ले जाने के लिए दबाकर रोकने वाले (आइसोमेट्रिक) अभ्यास, अंदर की ओर घुमाने के लिए **नहीं**; स्कैपुला सेटिंग।

अगले चरण के लिए तैयार, जब: आप स्लिंग से बाहर हों; आपकी सुरक्षित हरकत समय के अनुसार बढ़ रही हो; सीमा तक बाहर की ओर घुमाने पर कंधे के सामने दर्द न हो; और आपके आइसोमेट्रिक अभ्यास आरामदायक हों।

चरण III — अपनी ताकत से हरकत (सप्ताह 6-8)

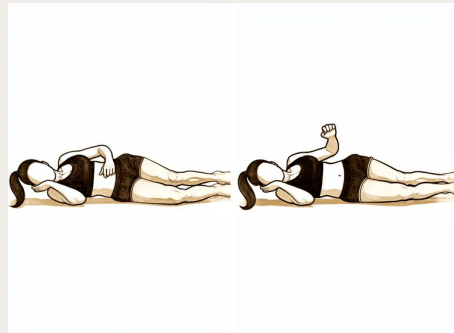


Kieran Hirpara © 4.0

पीठ के बल लेटकर मुक्का (सैल्यूट)

पीठ के बल लेटें, ऑपरेशन वाली बांह छत की ओर सीधी हो। हाथ को छत की ओर ऊपर बढ़ाएं ताकि कंधे की चपटी हड्डी फर्श से उठ जाए, फिर धीरे से नीचे लाएं। हरकत को सहज और आरामदायक सीमा के भीतर रखें।

10 बार, दिन में एक बार

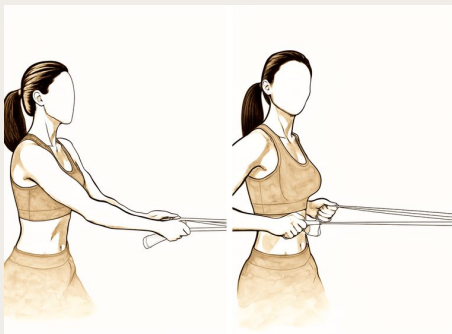


Kieran Hirpara © 4.0

करवट लेकर बाहर की ओर घुमाना

अपनी ठीक वाली करवट लेटें, ऑपरेशन वाली कोहनी कमर से सटी हो और 90 डिग्री पर मुड़ी हो। कोहनी को सटाए रखते हुए, अग्रबाहु को जितना आराम से हो सके ऊपर की ओर घुमाएं, फिर धीरे से नीचे लाएं। बिना किसी वजन के शुरू करें।

10-15 बार, दिन में एक बार

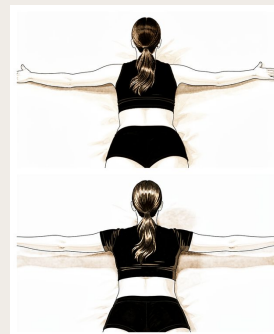


Kieran Hirpara © 4.0

रेज़िस्टेंस बैंड से रो

एक बैंड को अपने सामने कमर की ऊंचाई पर बांधें। सीधे खड़े हों और अपनी कोहनियों को शरीर की ओर पीछे खींचें, कंधे की चपटी हड्डियों को आपस में दबाते हुए, फिर धीरे से वापस लाएं। कोहनियों को बगल के पास रखें और उन्हें अपने शरीर की सीध से पीछे न जाने दें।

10-15 बार, दिन में एक बार

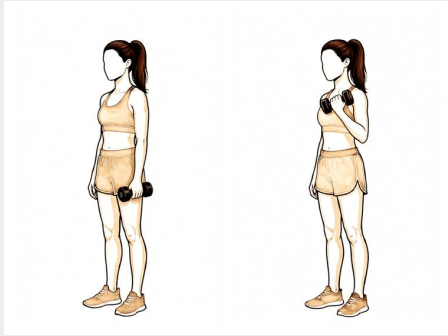


Kieran Hirpara © 4.0

कंधे की चपटी हड्डी नीचे खींचना (पेट के बल Y)

पेट के बल लेटें, बांहें नीचे लटकी हों। उन्हें बगल की ओर कंधे के स्तर तक उठाएं, कंधे की चपटी हड्डियों को आपस में दबाते हुए, फिर धीरे से नीचे लाएं। हरकत छोटी और नियंत्रित रखें।

10 बार, दिन में एक बार

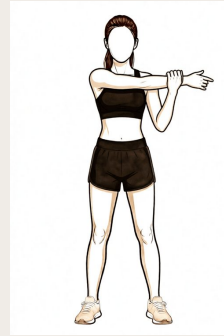


Kieran Hirpara © 1 4.0

बाइसेप्स कर्ल

हल्का वज़न लेकर और कोहनी को बगल से सटाकर, वज़न उठाने के लिए कोहनी मोड़ें, फिर धीरे से नीचे लाएं। बांह के ऊपरी हिस्से को स्थिर और शरीर के सामने रखें।

10-15 बार, दिन में एक बार



Kieran Hirpara © 1 4.0

छाती के आर-पार खिंचाव (क्रॉस-बॉडी स्ट्रेच)

अपने ठीक हाथ से ऑपरेशन वाली बांह को धीरे से छाती के आर-पार खींचें, कंधे की ऊंचाई से नीचे, जब तक कंधे के पीछे हल्का खिंचाव महसूस न हो, फिर छोड़ दें। ज़ोर न लगाएं और दर्द होने तक न खींचें।

20-30 सेकंड रोकें, 2-3 बार



Kieran Hirpara © 1 4.0

स्लीपर स्ट्रेच

ऑपरेशन वाली करवट लेटें, कंधा और कोहनी 90 डिग्री पर मुड़े हों। अपने ठीक हाथ से अग्रबाहु को धीरे से बिस्तर की ओर नीचे दबाएं जब तक कंधे के पीछे हल्का खिंचाव महसूस न हो। ज़ोर न लगाएं।

20-30 सेकंड रोकें, 2-3 बार

लगभग छह सप्ताह से स्लिंग हट जाती है और आप बांह को अपनी ताकत से हिलाना शुरू करते हैं, उन आसान स्थितियों से शुरुआत करके जहां गुरुत्वाकर्षण सबसे कम रुकावट डालता है: लेटकर, या छत की ओर हाथ बढ़ाकर। आपकी सुरक्षित सीमाएं हर सप्ताह कुछ डिग्री करके पूरी हरकत की ओर खुलती रहती हैं। कंधे के आसपास की मांसपेशियों को मज़बूत किया जाता है, और कंधे के पिछले हिस्से के लिए हल्के स्ट्रेच शुरू होते हैं, लेकिन रिपेयर की गई छाती की मांसपेशी को अब भी नहीं छेड़ा जाता।

• स्लिंग: बंद।

CQ HAND + UPPER LIMB

Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon

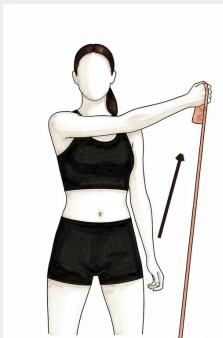
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700

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

- **अनुमति वाली हरकत:** पैसिव हरकत पूरी सीमा की ओर जारी (हर दिशा में **हर सप्ताह लगभग 5° और**), और **अपनी ताकत से एक्टिव हरकत** की शुरुआत। बांह पर हल्का वज़न डालने की अनुमति है।
- **व्यायाम:** पीठ के बल लेटकर मुक्का (सैल्यूट); करवट लेकर बाहर की ओर घुमाना (बिना वज़न); रेज़िस्टेंस बैंड से रो और कंधे की चपटी हड्डी के व्यायाम; हल्के बाइसेप्स; कंधे के पिछले हिस्से के लिए क्रॉस-बॉडी और स्लीपर स्ट्रेच।

अगले चरण के लिए तैयार, जब: आपकी हरकत सभी दिशाओं में पूरी या लगभग पूरी हो; आप बांह को अपनी ताकत से अच्छे नियंत्रण के साथ हिला सकें (कंधा उचकाए या ऊपर खींचे बिना); और कंधे के सामने दर्द न हो।

चरण IV — छाती की मांसपेशी पर भार की शुरुआत (सप्ताह 9–14)

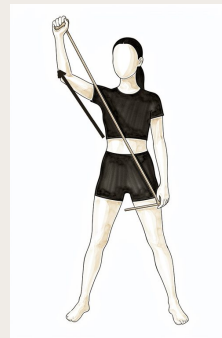


Kieran Hirpara © 4.0

बैंड के साथ PNF डायगोनल D1

बैंड पकड़कर, बांह को नियंत्रित तिरछी दिशा में ले जाएं — पेट के आर-पार से बाहर और ऊपर, उलटी तरफ़ की ओर — फिर सहजता से वापस लाएं। शुरू और अंत की स्थितियां आपका फिजियोथेरेपिस्ट तय करेगा। केवल तभी शुरू करें जब आपकी हरकत पूरी और दर्द-रहित हो।

आपके फिजियोथेरेपिस्ट के मार्गदर्शन के अनुसार

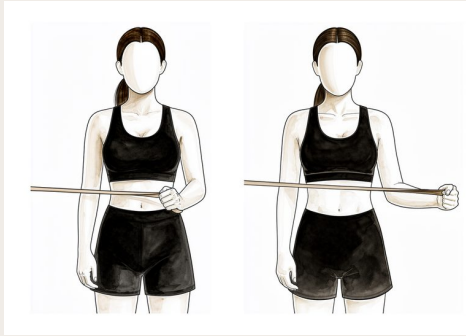


Kieran Hirpara © 4.0

बैंड के साथ PNF डायगोनल D2

बैंड पकड़कर, बांह को नियंत्रित तिरछी दिशा में ले जाएं — उलटी तरफ़ के कूल्हे से बाहर और ऊपर सिर के ऊपर तक — फिर सहजता से वापस लाएं। दायरा आपका फिजियोथेरेपिस्ट तय करेगा। केवल तभी शुरू करें जब आपकी हरकत पूरी और दर्द-रहित हो।

आपके फिजियोथेरेपिस्ट के मार्गदर्शन के अनुसार

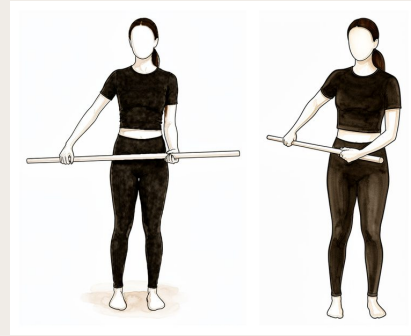


Kieran Hirpara © 1 4.0

बैंड से बाहर की ओर घुमाना

कोहनी को बगल से सटाकर और 90 डिग्री पर मोड़कर, एक बैंड पकड़ें और प्रतिरोध के विरुद्ध अग्रबाहु को बाहर की ओर घुमाएं, फिर धीरे से वापस लाएं। कोहनी को बगल से सटाए रखें।

10-15 बार, दिन में एक बार



Kieran Hirpara © 1 4.0

छड़ी से अंदर की ओर घुमाना

एक छड़ी या तौलिया पकड़ें और ऑपरेशन वाले हाथ को धीरे से अंदर की ओर, पेट के आर-पार या पीठ के पीछे, आरामदायक सीमा तक ले जाएं। अंदर की ओर घुमाने से रिपेयर की गई छाती की मांसपेशी पर भार पड़ता है, इसलिए यह केवल लगभग सप्ताह 9 से शुरू किया जाता है और धीरे-धीरे बढ़ाया जाता है।

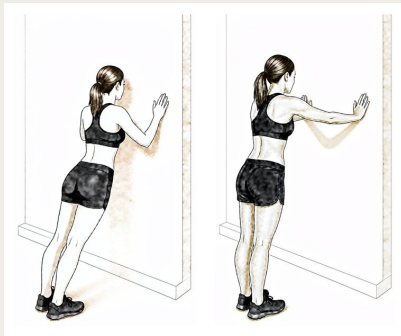
आपके फिजियोथेरेपिस्ट के मार्गदर्शन के अनुसार

यह मोड़ का बिंदु है: लगभग **सप्ताह 9** से, रिपेयर की गई छाती की मांसपेशी खुद धीरे-धीरे काम करना शुरू करती है। शुरुआत **छोटी (ढीली) स्थिति** में होती है और जैसे-जैसे वह भार सहन करती है, लंबी स्थिति की ओर बढ़ा जाता है। अंदर की ओर घुमाना, जो छाती की मांसपेशी की अपनी हरकत है और अब तक जानबूझकर रोकी गई थी, वह भी यहीं शुरू की जाती है और धीरे-धीरे बढ़ाई जाती है। हरकत पूरी होनी चाहिए, और ध्यान नियंत्रित, हल्के भार पर जाता है। भारी धकेलने वाले व्यायाम अब भी इंतज़ार करते हैं।

- **हरकत:** सभी दिशाओं में पूरी या लगभग पूरी पैसिव और एक्टिव हरकत।
- **व्यायाम:** अंदर की ओर घुमाने और छाती की मांसपेशी को कसने के हल्के अभ्यास, पहले छोटी स्थिति में; छड़ी से अंदर की ओर घुमाना; बैंड से बाहर की ओर घुमाना; बैंड के साथ PNF तिरछे पैटर्न (आपके फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा तय की गई नियंत्रित तिरछी हरकतें)।

अगले चरण के लिए तैयार, जब: आपकी हरकत पूरी और दर्द-रहित हो; और आप छाती की मांसपेशी के हल्के अभ्यास बाद में बिना किसी दर्द के कर सकें।

चरण V — ताकत बढ़ाना (सप्ताह 14-20)

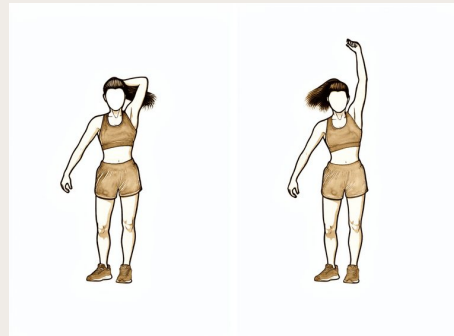


Kieran Hirpara © 4.0

दीवार पुश-अप से फ्रश पुश-अप तक

दीवार के सहारे पुश-अप से शुरू करें: अंदर की ओर झुकें, फिर दूर धकेलें, और ऊपर पहुंचकर कंधे की चपटी हड्डियों को एक-दूसरे से दूर फैलने दें। जैसे-जैसे आपकी ताकत बढ़े, रसोई के काउंटर पर, फिर घुटनों के बल, फिर फ्रश पर पुश-अप की ओर बढ़ें। अपनी कोहनियों को शरीर की सीध से पीछे न जाने दें — छाती को कभी भी अपनी कोहनियों के स्तर से नीचे न गिरने दें।

आपके फिजियोथेरेपिस्ट के मार्गदर्शन के अनुसार

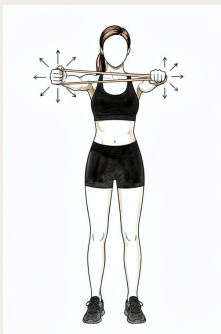


Kieran Hirpara © 4.0

सिर के ऊपर ट्राइसेप्स

हल्का वज़न सिर के ऊपर पकड़कर और कोहनी मोड़कर, वज़न उठाने के लिए कोहनी को सीधा करें, फिर धीरे से नीचे लाएं। तब शुरू करें जब सिर के ऊपर की हरकत पूरी और आरामदायक हो।

10-15 बार, दिन में एक बार



Kieran Hirpara © 4.0

रिदमिक स्टेबिलाइज़ेशन (लयबद्ध स्थिरता अभ्यास)

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

आपके फिजियोथेरेपिस्ट के मार्गदर्शन के अनुसार

लगभग सप्ताह 14 से, छाती को ठीक से मज़बूत करना (हल्के वज़न और प्रतिरोध, या “आइसोटोनिक्स”) शुरू होता है, जिसे धीरे-धीरे और दूसरी तरफ़ के बराबर बढ़ाया जाता है। पुश-अप दीवार के सहारे शुरू होते हैं और केवल उतना ही फ्रश की ओर बढ़ते हैं जितनी ताकत अनुमति दे। जिम के दो नियम अब लंबे समय तक मायने रखते हैं, क्योंकि ये रिपेयर किए गए टेंडन पर उसी तरह भार डालते हैं

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

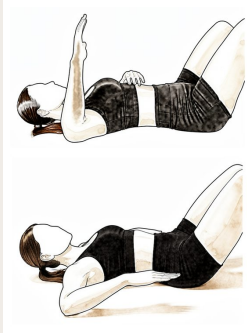
जिस तरह वह फटता है: प्रेस, प्लाई या पेक-डेक के सबसे निचले हिस्से पर **अपनी कोहनियों को कभी भी शरीर की सीध से पीछे न जाने दें**; और **कम दोहराव वाले भारी वज़न से बचें**: हल्का भार और ज़्यादा दोहराव चुनें, और धीरे-धीरे वॉर्म-अप करें।

• **हरकत:** पूरी।

• **व्यायाम:** दीवार पुश-अप से फ़र्श की ओर बढ़ना; बैंड के विरुद्ध अंदर की ओर घुमाना; सिर के ऊपर ट्राइसेप्स; हल्का, क्रमिक रूप से बढ़ता छाती और धकेलने का काम; दरवाज़े में खड़े होकर छाती का हल्का स्ट्रेच।

अगले चरण के लिए तैयार, जब: दूसरी तरफ़ की तुलना में आपकी ताकत बराबर बढ़ रही हो; और प्रतिरोध के साथ छाती के काम में आपको दर्द न हो।

चरण VI — खेल में शुरुआती वापसी (5-6 महीने)

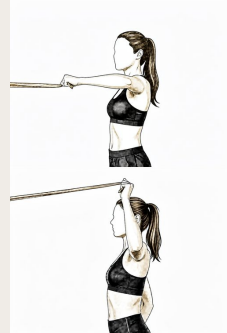


Kieran Hirpara © ⓘ 4.0

90/90 में बाहर और अंदर की ओर घुमाना

बांह को बगल की ओर कंधे की ऊंचाई पर रखकर और कोहनी को 90 डिग्री पर मोड़कर, अग्रबाहु को नियंत्रित दायरे में ऊपर और नीचे घुमाएं। यह अंतिम चरण का, खेल की तैयारी वाला अभ्यास है — केवल अनुमति मिलने पर शुरू करें, क्योंकि इस स्थिति में रिपेयर की गई छाती की मांसपेशी खिंचती है।

आपके फिजियोथेरेपिस्ट के मार्गदर्शन के अनुसार

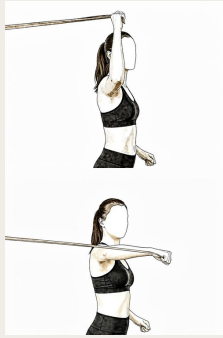


Kieran Hirpara © ⓘ 4.0

90/90 पर बाहर की ओर घुमाना (बैंड)

बांह को बगल की ओर कंधे की ऊंचाई पर रखकर और कोहनी को समकोण पर मोड़कर, हल्के बैंड या वज़न के विरुद्ध अग्रबाहु को पीछे और ऊपर की ओर घुमाएं, फिर धीरे से नीचे लाएं। इससे उठी हुई (फेंकने वाली) स्थिति में रोटेटर कफ़ (कंधे को घुमाने वाली मांसपेशियाँ और टेंडनों का समूह) की ताकत बढ़ती है।

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



Kieran Hirpara © ① ② 4.0

90/90 पर अंदर की ओर घुमाना (बैंड)

उसी स्थिति से, बांह बगल की ओर कंधे की ऊंचाई पर रखते हुए, हल्के बैंड या वज़न के विरुद्ध अग्रबाहु को आगे और नीचे अपने पैरों की ओर घुमाएं, फिर नियंत्रण के साथ वापस लाएं।

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

अब बांह मज़बूत है और पूरी सीमा तक हिलती है, और ट्रेनिंग आपके खेल के अनुसार हो जाती है, जिसमें तेज़, ज़्यादा विस्फोटक (प्लायोमेट्रिक) अभ्यास शामिल हैं, जैसे चेस्ट पास और फेंकने की स्थितियां। यह खेल में लौटने की तैयारी है, अभी बिना रोक-टोक भारी भार की हरी झंडी नहीं।

- **हरकत:** पूरी।
- **व्यायाम:** 90/90 (खेल वाली) स्थिति में बाहर और अंदर की ओर घुमाना; आपके फिजियोथेरेपिस्ट के निर्देश के अनुसार प्लायोमेट्रिक छाती और फेंकने के अभ्यास।

अगले चरण के लिए तैयार, जब: आप अपने खेल के लिए ताकत और काम-विशेष की जांचें पास कर लें; और डॉ. हिरपरा और आपका फिजियोथेरेपिस्ट, दोनों आपको अनुमति दे दें।

चरण VII — बिना रोक-टोक वापसी (6 महीने से आगे)

लगभग छह महीने से, अनुमति मिलने पर, आप पूरी मेहनत वाले काम और मनोरंजन में लौटते हैं। बेंच प्रेस आपके पिछले अधिकतम के लगभग आधे से फिर शुरू की जाती है और धीरे-धीरे बढ़ाई जाती है, और कॉन्टैक्ट स्पोर्ट छह महीने से पहले नहीं। वापसी इस पर आधारित है कि आपकी ताकत दूसरी तरफ़ की कम से कम 85-90% हो और डॉ. हिरपरा की अनुमति हो, केवल कैलेंडर पर नहीं।

- **हरकत:** पूरी।
- **व्यायाम:** भारी धकेलने और उठाने के काम में पूरी वापसी, हल्के भार से धीरे-धीरे बढ़ाते हुए, और खेल के अनुसार पूरी ट्रेनिंग।

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

तैयार, जब: आपकी ताकत दूसरी तरफ़ की कम से कम **85-90%** हो; आपकी हरकत पूरी और दर्द-रहित हो और सहनशक्ति हो, भारी भार के बाद कोई प्रतिक्रिया वाला दर्द न हो; और डॉ. हिरपरा और आपके फिजियोथेरेपिस्ट, दोनों ने मंजूरी दे दी हो।

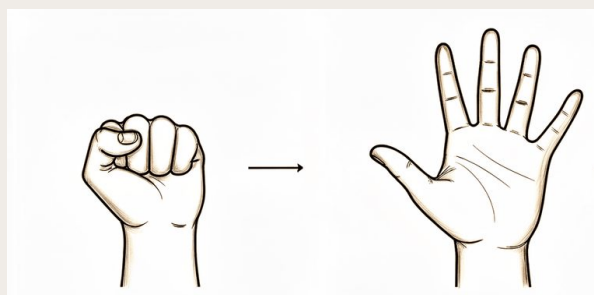
खेल और काम पर लौटना

छाती पर भार और खेल में लौटना **मानदंडों पर आधारित** है: पर्याप्त हरकत, ताकत और सहनशक्ति, बिना दर्द के, जिसे डॉ. हिरपरा और आपके फिजियोथेरेपिस्ट, दोनों ने मंजूरी दी हो, न कि केवल कैलेंडर से तय किया गया हो।

- **काम:** बैठकर किया जाने वाला काम जितना सहन हो; हाथ का या भारी काम कम से कम **3 महीने** से।
- **गाड़ी चलाना:** लगभग **6 से 8 सप्ताह**।
- **छाती को हल्का मज़बूत करना:** लगभग **सप्ताह 14** से।
- **बेंच प्रेस, भारी वज़न उठाना, पुश-अप और कॉन्टैक्ट स्पोर्ट:** 4 से 6 महीने से पहले नहीं, और केवल तभी जब आपकी ताकत लौट आई हो; बेंच प्रेस आपके पिछले अधिकतम के लगभग आधे से फिर शुरू होती है और धीरे-धीरे बढ़ाई जाती है।

फेंकने वाले और कॉन्टैक्ट स्पोर्ट के लिए, बिना रोक-टोक खेलने से पहले धीरे-धीरे बढ़ने वाला एक कार्यक्रम पूरा करें।

आपके शुरुआती व्यायाम

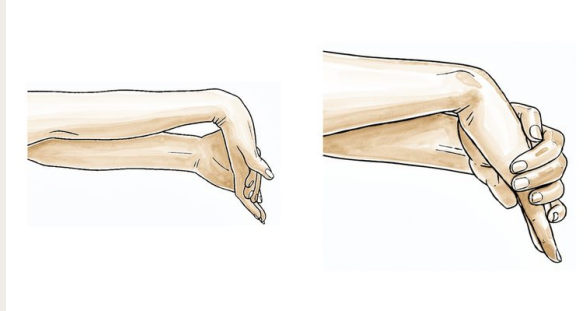


Kieran Hirpara © 4.0

हाथ खोलना और बंद करना

कसकर मुट्ठी बनाएं, फिर हाथ खोलें और उंगलियों को पूरी तरह फैलाएं। पूरे दिन अपने हाथ, उंगलियों और कलाई को सामान्य रूप से हिलाते रहें।

हर घंटे 10 बार

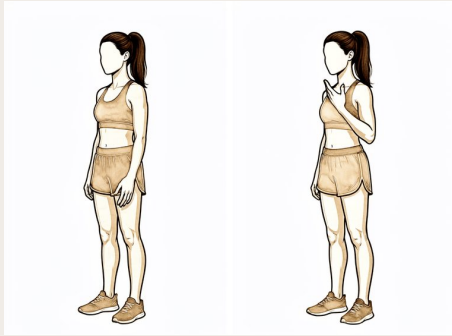


Kieran Hirpara © 4.0

कलाई की हरकत

अग्रबाहु (कोहनी से कलाई तक का हिस्सा) को सहारा देकर, कलाई को जितना आराम से हो सके आगे की ओर मोड़ें, फिर पीछे की ओर। पूरे दिन हरकत को हल्का और नियमित रखें।

हर घंटे 10-15 बार

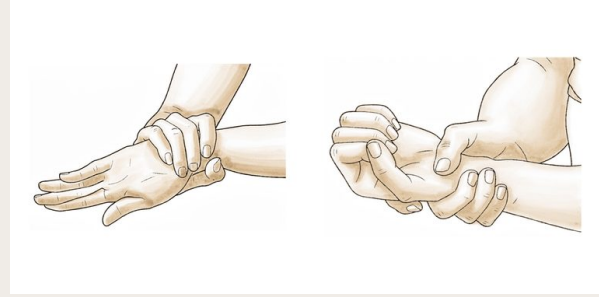


Kieran Hirpara © 4.0

खुद से कोहनी मोड़ना

बांह के ऊपरी हिस्से को अपनी बगल में और शरीर के सामने टिकाकर, कोहनी को जितना आराम से मुड़ सके उतना मोड़ें, फिर उसे पूरी तरह सीधा करें। केवल कोहनी हिलती है — बांह का ऊपरी हिस्सा स्थिर रहता है।

10-15 बार, दिन में 2-3 बार

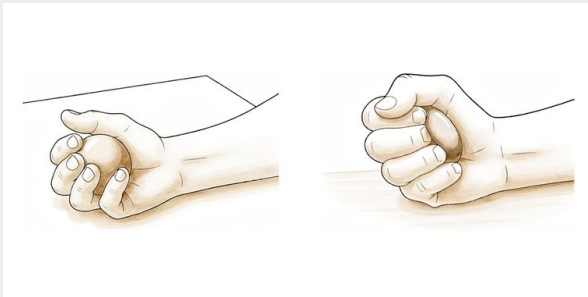


Kieran Hirpara © 4.0

अग्रबाहु घुमाना

कोहनी को 90 डिग्री पर मोड़कर और बगल से सटाकर, अग्रबाहु को घुमाएं ताकि हथेली नीचे की ओर हो, फिर ऊपर की ओर। कोहनी को अपने शरीर से सटाए रखें ताकि केवल अग्रबाहु घूमे।

10 बार, दिन में 2-3 बार

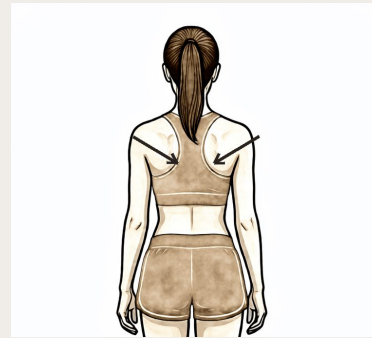


Kieran Hirpara © 4.0

हाथ से दबाना

बांह को सहारा देकर और शरीर के सामने रखकर, एक नरम गेंद या लपेटे हुए मोज़े को धीरे से दबाएं, कुछ सेकंड रोकें, फिर ढीला छोड़ दें। इससे रिपेयर पर खिंचाव डाले बिना बांह सक्रिय रहती है।

10 बार, दिन में 2-3 बार

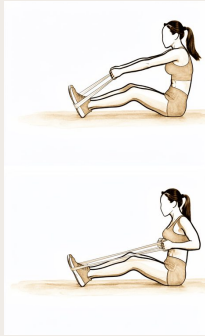


Kieran Hirpara © 4.0

कंधे की चपटी हड्डी को सही जगह रखना (स्कैपुला सेटिंग)

बैठे हुए या सीधे खड़े होकर, बांहों को हिलाए बिना, अपने कंधे की चपटी हड्डियों को धीरे से नीचे और पीछे की ओर एक-दूसरे के पास खींचें, कुछ सेकंड रोकें, फिर ढीला छोड़ दें। अपने कान, कंधे और कूल्हे एक सीध में रखें।

10 बार, दिन में 2-3 बार

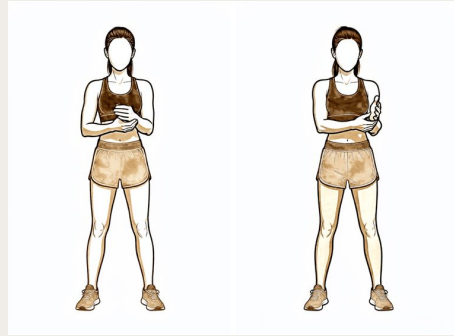


Kieran Hirpara © 4.0

लो रो (कंधे की चपटी हड्डी को सही जगह रखना)

सीधे बैठकर, बांह को नीचे और अपने सामने रखते हुए, कोहनी को धीरे से नीचे और पीछे की ओर खींचें ताकि कंधे की चपटी हड्डी अपनी जगह बैठ जाए, थोड़ी देर रोकें, फिर ढीला छोड़ दें। बांह को कंधे की ऊंचाई से काफ़ी नीचे रखें — इससे छाती पर भार डाले बिना कंधे की चपटी हड्डी के आसपास की मांसपेशियां काम करती हैं।

10 बार, दिन में 2-3 बार



Kieran Hirpara © 4.0

न्यूट्रल तक बाहर की ओर घुमाना (एक्सटर्नल रोटेशन)

कोहनी को 90 डिग्री पर मोड़कर और अपनी बगल से सटाकर, अग्रबाहु को धीरे से पेट पर टिकी स्थिति से घुमाएं जब तक वह सीधे सामने की ओर न हो जाए (न्यूट्रल स्थिति — 0 डिग्री), फिर वापस लाएं। पहले सप्ताहों में न्यूट्रल पर रुक जाएं; बाहर की ओर केवल उतना ही और आगे जाएं जितना थोड़ा-सा आपका फिजियोथेरेपिस्ट हर सप्ताह तय करे। बांह को बगल की ओर बाहर न ले जाएं।

आपके फिजियोथेरेपिस्ट के मार्गदर्शन के अनुसार



Kieran Hirpara © 4.0

मेज़ पर आगे खिसकाना (टेबल स्लाइड)

मेज़ के पास बैठें और अपनी अग्रबाहु उस पर टिकाएं। धीरे से आगे की ओर झुकें ताकि आपका हाथ मेज़ पर आगे खिसके और बांह का वज़न मेज़ उठाए, फिर वापस सीधे बैठ जाएं। आपके फिजियोथेरेपिस्ट ने जो सीमा तय की है उसके भीतर रहें — बांह शरीर के सामने, कंधे की ऊंचाई से नीचे — और ज़ोर न लगाएं, न खिंचाव दें।

आपके फिजियोथेरेपिस्ट के मार्गदर्शन के अनुसार

ये शुरुआती (सुरक्षा) चरण के हल्के व्यायाम हैं, जो वार्ड में शुरू होते हैं और घर पर जारी रहते हैं, और इन्हें ऑपरेशन वाली बांह को **शरीर के सामने रखकर** और कंधे की मांसपेशियों को ढीला रखकर किया जाता है। इन्हें अपने फिजियोथेरेपिस्ट के मार्गदर्शन के अनुसार शुरू करें, और जिस भी चीज़ से कंधे में तेज़ दर्द हो उसे रोक दें। शुरुआती नियम याद रखें: अभी कोई पेंडुलम या छड़ी वाला व्यायाम नहीं, और बांह को बगल की ओर बाहर ले जाना और बाहर की ओर घुमाना कभी एक साथ न करें।

आपके प्रोटोकॉल के बाद

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