

पोस्टीरियर स्टेबिलाइज़ेशन

ऐसा टैकल जो बांह को शरीर के आर-पार धकेल देता है — कंधे के पीछे की ओर ढीलेपन (पोस्टीरियर अस्थिरता) का एक आम कारण।

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 माटर प्राइवेट हॉस्पिटल, रॉकहैम्पटन में डॉ. कीरन हिरपरा द्वारा कंधे के पोस्टीरियर स्टेबिलाइज़ेशन (कंधे के पिछले हिस्से को स्थिर करने का ऑपरेशन) के बाद आपकी रिकवरी में मार्गदर्शन करता है। नीचे हर चरण की शुरुआत सरल भाषा में इस व्याख्या से होती है कि क्या हो रहा है और सबसे ज़्यादा क्या मायने रखता है, और उसके बाद वह व्यवस्थित कार्यक्रम आता है जिसे आप अपने फिजियोथेरेपिस्ट के साथ साझा कर सकते हैं; फिजियोथेरेपी के 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 फ़ोटो लेकर उसे जांच के लिए ईमेल करना मददगार होता है।

क्या उम्मीद करें

पोस्टीरियर स्टेबिलाइज़ेशन में कंधे के **पिछले (पोस्टीरियर) हिस्से** का रिपेयर किया जाता है, जहां कार्टिलेज (उपास्थि) की किनारी (लैब्रम) और कैप्सूल (जोड़ को घेरने वाली झिल्ली) सॉकेट (कंधे का गड्ढा) से फटकर अलग हो गए हैं। क्योंकि रिपेयर जोड़ के पिछले हिस्से में होता है, इसलिए जो हरकत उस पर सबसे ज़्यादा भार डालती है वह है **बांह को अंदर की ओर घुमाते हुए आगे की ओर पहुंचना**, और शुरुआत में रोज़मर्रा की तीन हरकतों से बचाव किया जाता है, क्योंकि इनमें से हर एक जोड़ की गेंद को ताज़ा रिपेयर की ओर पीछे धकेलती है:

- **बांह को अंदर की ओर घुमाना** (इंटरनल रोटेशन): अपनी पीठ के पीछे हाथ ले जाना, या अपने हाथ को अंदर की ओर अपने पेट की तरफ़ और उसके आर-पार घुमाना;
- **अपने शरीर के आर-पार** विपरीत कंधे की ओर हाथ ले जाना (क्रॉस-बॉडी एडक्शन);
- **ऑपरेशन वाली बांह के सहारे झुकना या धक्का देना।**

यह एंटीरियर (आगे के हिस्से के) स्टेबिलाइज़ेशन का उल्टा है, जिसमें बांह को बाहर की ओर घुमाने से बचाव करना होता है। पोस्टीरियर रिपेयर में सुरक्षित दिशा असल में बांह को बाहर की ओर घुमाना है, और **अंदर की ओर घुमाना सबसे आखिर में वापस लाया जाता है**:

धीरे से, और लगभग तीन महीने तक पूरी रेंज तक नहीं। नीचे दिए गए चरण ठीक-ठीक बताते हैं कि बचाव वाली हर हरकत कब वापस शुरू की जा सकती है।

हरकत को जल्दी बढ़ाने का मन हमेशा करता है, लेकिन प्रमाण बताते हैं कि जल्दबाज़ी से मिली कोई भी अतिरिक्त रेंज अस्थायी होती है, और पहले छह सप्ताह में रिपेयर सबसे कमज़ोर होता है। एक स्थिर, चरणबद्ध कार्यक्रम से पूरी क्षमता तक सबसे सुरक्षित और सबसे अनुमान-योग्य वापसी होती है। पोस्टीरियर अस्थिरता (कंधे का पीछे की ओर ढीलापन) आम नहीं है, इसलिए यह समय-सीमा बड़े अध्ययनों के बजाय बायोमैकेनिकल तर्क (जोड़ पर पड़ने वाले बलों की समझ) और प्रकाशित फ़ेलोशिप प्रोटोकॉल पर आधारित है; डॉ. हिरपरा गति को आपके अनुसार तय करेंगे।

आप एक **साधारण स्लिंग** (बांह को सहारा देने वाली पट्टी) पहनेंगे, कोई खास एडवक्शन (बांह को बगल की ओर रखने वाला) या “गनस्लिंगर” ब्रेस नहीं। सुरक्षा ऊपर बताई गई स्थिति से जुड़ी सावधानियों से मिलती है (बांह को सामने रखना और अंदर की ओर घुमाने व शरीर के आर-पार ले जाने से बचना), स्लिंग के आकार से नहीं।

पूरा सफ़र एक नज़र में:

- **चरण I** — सुरक्षा, सप्ताह 0–2
- **चरण II** — शुरुआती हरकत, सप्ताह 2–4
- **चरण III** — हरकत बढ़ाना और ताकत के व्यायाम शुरू करना, सप्ताह 4–6
- **चरण IV** — आगे बढ़ना, सप्ताह 6–8
- **चरण V** — ताकत बढ़ाना, सप्ताह 8–12
- **चरण VI** — पूरी रेंज और वज़न के साथ ट्रेनिंग, सप्ताह 12–14
- **खेल पर लौटना:** सप्ताह 12 से, और टकराव वाले (कॉन्टैक्ट) खेल 5 महीने से पहले नहीं

अपनी गतिविधियों पर लौटना:

- **काम:** बैठकर किया जाने वाला काम: जितना सहन हो; शारीरिक मेहनत वाला काम: कम से कम 3 महीने
- **गाड़ी चलाना:** स्लिंग छूट जाने और बांह पर नियंत्रण आ जाने के बाद, आमतौर पर लगभग 6 सप्ताह पर
- **वज़न उठाना:** शुरुआती सप्ताहों में सीमाओं के भीतर हल्का वज़न उठाना शुरू किया जा सकता है; लगभग 3 महीने तक ज़्यादा भारी वज़न उठाने से बचें
- **टकराव वाले खेल** (फ़ुटबॉल, रग्बी, मार्शल आर्ट्स, रैकेट वाले खेल, रॉक क्लाइंबिंग, घुड़सवारी): जल्दी से जल्दी 5 महीने से, और केवल तभी जब खेल पर लौटने के मानदंड पूरे हो जाएं

ऑपरेशन

आपका पोस्टीरियर स्टेबिलाइज़ेशन आमतौर पर दूरबीन से (आर्थ्रोस्कोपी से) किया जाता है, या कभी-कभी एक छोटे खुले चीरे से। कंधे के पिछले हिस्से के फटे हुए लैब्रम और कैप्सूल को सॉकेट के किनारे पर वापस जोड़ा और कसा जाता है (इसे कभी-कभी रिवर्स बैंकार्ट रिपेयर या पोस्टीरियर कैप्सुलोरैफ़्री (पीछे के कैप्सूल को कसना) कहा जाता है)। रिहैबिलिटेशन का काम यह है कि रिपेयर के जुड़ते समय जोड़ की गेंद को उस पर दबाव डालने से दूर रखा जाए, इसके लिए शुरुआत में आगे की ओर, अंदर की ओर और शरीर के आर-पार की हरकतों को सीमित किया जाता है, और फिर पूरी हरकत, ताकत और काम करने की क्षमता को चरणों में दोबारा बनाया जाता है।

अपना स्लिंग पहनना

आपका स्लिंग बांह को सहारा देता है और यह याद दिलाता है कि रिपेयर के जुड़ते समय बांह को सुरक्षित स्थिति में रखना है। नियम सरल हैं:

- लगभग **6 सप्ताह** तक एक **साधारण स्लिंग** पहनें, खासकर जब आप घर से बाहर हों या दूसरे लोगों के आसपास हों। डॉ. हिरपरा एब्डक्शन तकिया, वेज (पच्चर जैसा तकिया) या गनस्लिंगर ब्रेस इस्तेमाल **नहीं** करते; पोस्टीरियर रिपेयर की सुरक्षा साधारण स्लिंग और नीचे दी गई स्थिति से जुड़ी सावधानियों से होती है।
- **आप स्लिंग पहनकर नहीं सोते।** स्लिंग के बिना सोएं, लेकिन अपनी बांह को **जोखिम वाली स्थिति से बाहर** रखें: उसे अपने सामने थोड़ा आगे की ओर टिकाएं, अंदर की ओर घुमाकर या शरीर के आर-पार दबाकर नहीं। बांह के नीचे तकिया रखने से उसे उसी जगह बनाए रखने में मदद मिलती है।
- **नहाने और अपने व्यायामों के लिए** (जब आपको तरीका सिखा दिया जाए) स्लिंग उतार दें। जब भी स्लिंग उतरा हो, अपनी बांह को ढीला और **अपने शरीर के सामने** रखें; उसे कभी भी पीठ के पीछे या सीने के आर-पार न जाने दें।
- अगर कंधे में सूजन या दर्द हो, खासकर व्यायाम के बाद, तो बर्फ का इस्तेमाल करें।

स्लिंग इस्तेमाल करते समय अपने पॉस्चर (शरीर की मुद्रा) पर ध्यान दें: अपने कान, कंधे और कूल्हे एक सीध में रखें और झुककर ढीले होकर न बैठें। अच्छा पॉस्चर आपकी पीठ की सुरक्षा करता है और कंधे को जकड़ने से रोकने में मदद करता है।

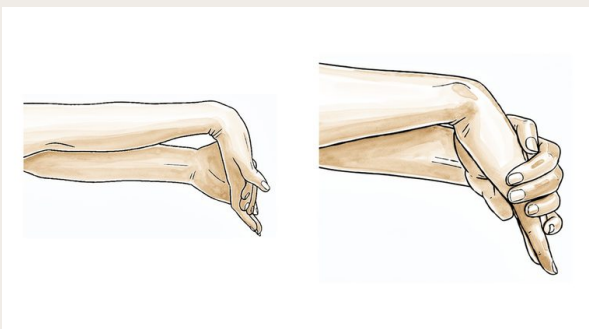
आपका फिजियोथेरेपिस्ट तीन तरह की हरकतों का इस्तेमाल करेगा: **पैसिव रेंज ऑफ मोशन (PROM)** (आपकी बांह पूरी तरह ढीली रहती है, और सारा काम आपकी दूसरी बांह या फिजियोथेरेपिस्ट करता है); **एक्टिव-असिस्टेड रेंज ऑफ मोशन (AAROM)** (आपकी ठीक वाली बांह या कोई चीज़ ऑपरेशन वाली बांह को हिलाने में मदद करती है); और **एक्टिव रेंज ऑफ मोशन (AROM)** (आप बांह को उसकी अपनी ताकत से हिलाते हैं)। आपकी इलाज करने वाली टीम आपको बताएगी कि हर चरण में कौन-सा लागू होता है।

मुख्य सावधानियां — ये न करें

खासकर पहले छह सप्ताह में, ये बातें कंधे के पिछले हिस्से के रिपेयर की सुरक्षा करती हैं:

- बांह को सीधे सामने वाली (न्यूट्रल) स्थिति से आगे अंदर की ओर **न** घुमाएं: न पीठ के पीछे हाथ ले जाएं, और न हाथ को अंदर की ओर पेट के आर-पार घुमाएं। **शुरुआत में जिस हरकत से बचना सबसे ज़रूरी है, वह अंदर की ओर घुमाना है**, और इसे सबसे आखिर में वापस लाया जाता है।
- अपने शरीर के आर-पार विपरीत कंधे की ओर हाथ **न** ले जाएं (शरीर के आर-पार कोई भी हरकत नहीं)।
- आगे की ओर पहुंचने को बांह को अंदर की ओर घुमाने के साथ **न** मिलाएं; यही ठीक वह स्थिति है जो रिपेयर पर भार डालती है।
- ऑपरेशन वाली बांह पर **न** झुकें, उसके सहारे कुर्सी या बिस्तर से धक्का देकर न उठें, और न ही उस पर वज़न डालें।
- शुरुआत में ऑपरेशन वाली बांह से कोई भी भारी चीज़ **न** उठाएं, न धकेलें और न खींचें।
- इनमें से किसी भी दिशा में ज़बरदस्ती **न** करें और न खिंचाव (स्ट्रेच) दें; अपने फिजियोथेरेपिस्ट की सीमाओं के भीतर रेंज को धीरे-धीरे लौटने दें।
- पोस्टीरियर रिपेयर के बाद बांह को **बाहर की ओर** घुमाना सुरक्षित दिशा है, लेकिन फिर भी अपने फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा तय की गई सीमाओं के भीतर रहें।

अस्पताल में आपके पहले दिन

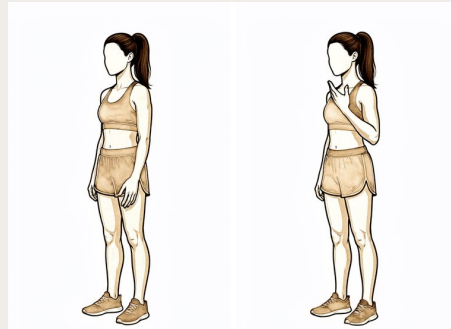


Kieran Hirpara © 1 4.0

कलाई, हाथ और उंगलियां

अपनी कलाई को आगे, पीछे और अगल-बगल मोड़कर, और अपनी उंगलियों को खोलकर-बंद करके या किसी नरम गेंद को दबाकर अपने हाथ को हिलाते रहें। इससे हाथ और कलाई लचीले रहते हैं और सूजन कम करने में मदद मिलती है — इससे रिपेयर पर भार नहीं पड़ता।

10 बार, दिन में 3 बार

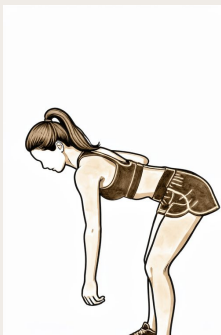


Kieran Hirpara © 1 4.0

कोहनी मोड़ना

अपनी बांह के ऊपरी हिस्से को अपने शरीर के सामने रखते हुए, अपनी कोहनी को धीरे से मोड़ें और सीधा करें। अपने कंधे को ढीला और स्थिर रखें।

10 बार, दिन में 3 बार



Kieran Hirpara © 1 4.0

पेंडुलम स्विंग

आगे की ओर झुकें और ऑपरेशन वाली बांह को पूरी तरह ढीला छोड़कर नीचे लटकने दें। अपने शरीर की मदद से बांह को धीरे से झुलाएं — घड़ी की दिशा में और उसकी उल्टी दिशा में छोटे गोले, और धीरे से आगे/पीछे और अगल-बगल। आपके कंधे की मांसपेशियां कुछ नहीं करतीं; हिलाने का काम आपका शरीर करता है। झूला छोटा रखें।

हर दिशा में लगभग 30 सेकंड, दिन में 3 बार

वाई में और घर पर आपके पहले दिनों के लिए कुछ नियम:

- ज़रूरत हो तो दर्द से राहत के लिए बर्फ का इस्तेमाल करें।
- स्लिंग पहनते समय अपने कंधे को ढीला छोड़ें और बांह का वज़न स्लिंग को उठाने दें, और बांह को अपने शरीर के सामने रखें।

CQ HAND + UPPER LIMB

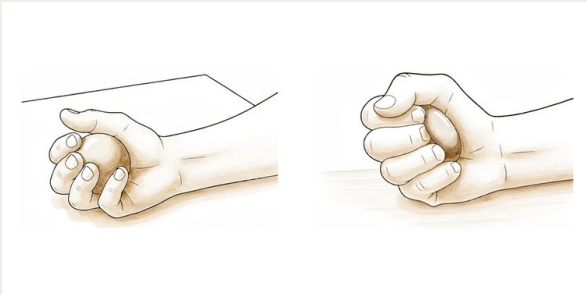
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon

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

- अपने व्यायाम करने से पहले और अपने फिजियोथेरेपी अपॉइंटमेंट से पहले अपनी दर्द निवारक दवाएं लें।
- आप अपने व्यायामों और नहाने के लिए बांह को स्लिंग से बाहर निकाल सकते हैं।
- लगभग 6 सप्ताह तक अपना स्लिंग पहनें, खासकर घर से बाहर होने पर।
- अगर आपने अपनी फिजियोथेरेपी का इंतज़ाम ख़ुद नहीं किया है, तो आपके लिए एक अपॉइंटमेंट बनाया गया है और वह अस्पताल से छुट्टी के समय मिलने वाले आपके पैक में है।
- अगर कोई भी समस्या हो, तो ऑफ़िस से संपर्क करें या अपने फिजियोथेरेपिस्ट को बताएं।

चरण 1 — सुरक्षा (सप्ताह 0-2)

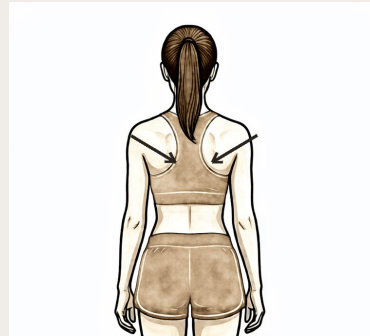


Kieran Hirpara © 4.0

गेंद दबाना

अपनी बांह को आराम से अपने सामने टिकाकर, किसी नरम गेंद या लपेटे हुए मोड़े को दबाएं, थोड़ी देर रोककर रखें, फिर ढीला छोड़ दें। इससे कंधे को हिलाए बिना आपकी अग्रबाहु (कोहनी से कलाई तक का हिस्सा) और पकड़ सक्रिय रहती है।

5 सेकंड तक रोककर रखें, 10 बार, दिन में 3 बार

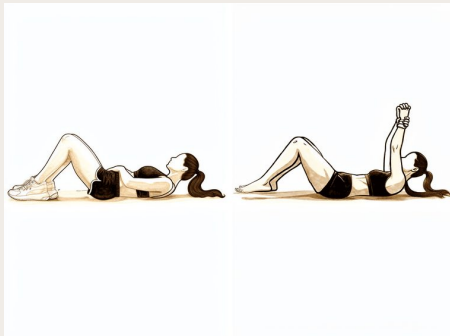


Kieran Hirpara © 4.0

कंधे की चपटी हड्डी को सेट करना

अपनी कंधे की चपटी हड्डियों (स्कैपुला) को धीरे से नीचे की ओर और एक-दूसरे की ओर खींचें, रोककर रखें, फिर ढीला छोड़ दें। आपकी बांह नहीं हिलती — यह मांसपेशियों को हल्का सक्रिय करने वाला व्यायाम है जो कंधे की चपटी हड्डी को स्थिर करता है।

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

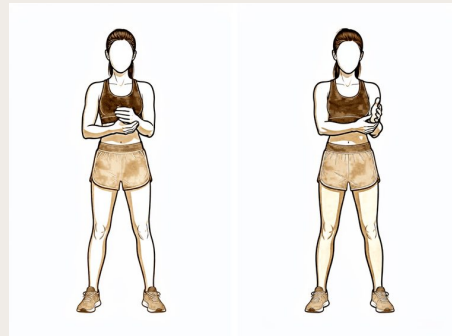


Kieran Hirpara © 1 2 4.0

सहायता से आगे की ओर उठाना

बैठें और थोड़ा आगे झुकें, अपनी ठीक वाली बांह से ऑपरेशन वाली बांह को थामें, और उसे धीरे से अपने सामने ऊपर उठाने में मदद करें। इस पहले चरण में लगभग आधी ऊंचाई (मोटे तौर पर 60°) से आगे न जाएं। उसे वापस नीचे लाएं, और यह काम आपकी ठीक वाली बांह करे। पूरे समय बांह को अपने सामने रखें और कभी भी ज़बरदस्ती न करें।

10 बार, दिन में 3 बार, आपके फिजियोथेरेपिस्ट की सीमा के भीतर



Kieran Hirpara © 1 2 4.0

सहायता से बाहर की ओर घुमाना (केवल न्यूट्रल तक)

बैठकर, अपनी कोहनी को अपने सामने सटाकर रखें और अपनी अग्रबाहु को बाहर की ओर केवल तब तक घुमाएं जब तक वह सीधे सामने की ओर न हो जाए। पोस्टीरियर रिपेयर के बाद बाहर की ओर घुमाना सुरक्षित है — लेकिन अंदर की दिशा से आपको बचना है, इसलिए हाथ को अंदर की ओर अपने शरीर के आर-पार न जाने दें।

धीरे से, 10 बार, दिन में 3 बार

पहले दो सप्ताह रिपेयर की सुरक्षा करते हुए धीरे-धीरे हिलते-डुलते रहने के लिए हैं। आप साधारण स्लिंग में रहते हैं, बांह को अपने शरीर के सामने रखते हैं, और केवल हल्के व्यायाम करते हैं जो आपके हाथ, कलाई और कोहनी को हिलाते रहते हैं और आपकी कंधे की चपटी हड्डी (स्कैपुला) को “सेट” करना शुरू करते हैं, और यह सब कंधे के पिछले हिस्से पर भार डाले बिना। दो नियम सबसे ज़रूरी हैं: बांह को सामने रखें और उसे कभी भी शरीर के आर-पार अंदर की ओर न घुमाएं, और किसी भी चीज़ में ज़बरदस्ती या खिंचाव न करें। सहायता से आगे की ओर उठाना लगभग आधी ऊंचाई तक ही रखा जाता है, और बाहर की ओर घुमाना केवल सीधे सामने वाली स्थिति तक।

- **स्लिंग:** साधारण स्लिंग, दिन के समय; सोते समय स्लिंग के बिना रहें, लेकिन बांह को सामने रखें, अंदर की ओर घुमाकर नहीं। व्यायाम और नहाने के लिए उतारें।
- **अनुमत हरकत:** केवल सहायता वाली और पैसिव हरकत। सहायता से आगे की ओर उठाना लगभग 60° तक (मोटे तौर पर आधी ऊंचाई तक); बाहर की ओर घुमाना केवल सीधे सामने वाली (न्यूट्रल) स्थिति तक; **न्यूट्रल से आगे अंदर की ओर घुमाना नहीं, पीठ के पीछे हाथ ले जाना नहीं, शरीर के आर-पार कोई हरकत नहीं।**
- **व्यायाम:** पेंडुलम स्विंग; हाथ, कलाई और कोहनी की हल्की हरकत; गेंद दबाना; कंधे की चपटी हड्डी को सेट करना; सहायता से आगे की ओर उठाना (आधी ऊंचाई तक); सहायता से बाहर की ओर न्यूट्रल तक घुमाना।

अगले चरण के लिए तैयार, जब: आपका दर्द कम हो रहा हो और अच्छी तरह नियंत्रित हो; आप बांह को आराम से सुरक्षित स्थिति में रख पा रहे हों (सामने, अंदर की ओर घुमाकर नहीं); सहायता से आगे की ओर उठाना आराम से लगभग आधी ऊंचाई तक पहुंच रहा हो; आपका घाव बिना किसी चिंता के भर गया हो; और आप पोस्टीरियर सावधानियों का भरोसे के साथ पालन कर रहे हों।

चरण II — शुरुआती हरकत (सप्ताह 2-4)

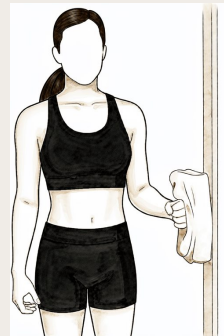


Kieran Hirpara © 4.0

सहायता से बांह को बगल की ओर उठाना

बैठकर और थोड़ा आगे झुककर, अपनी ठीक वाली बांह से ऑपरेशन वाली बांह को थामें और उसे बगल की ओर ले जाने में मदद करें — जैसे किसी बच्चे को धीरे से झुला रहे हों। अपने फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा तय रेंज (लगभग 90° / कंधे की ऊंचाई) के भीतर रहें और बांह को शरीर के सामने रखें, पीछे नहीं।

10 बार, दिन में 3 बार



Kieran Hirpara © 4.0

आइसोमेट्रिक बाहर की ओर घुमाना

खड़े होकर अपनी कोहनी को अपने सामने सटाकर 90° पर मोड़ें, और हाथ का पिछला हिस्सा (हथेली की उलटी तरफ़) किसी दीवार या दरवाज़े की चौखट के पास रखें। हाथ के पिछले हिस्से को सतह पर धीरे से बाहर की ओर दबाएं, लेकिन बांह को हिलने न दें — हल्का ज़ोर, आपकी ताकत का लगभग एक-चौथाई, बिना दर्द के। रोककर रखें, फिर ढीला छोड़ दें।

~5 सेकंड तक रोककर रखें, हल्का (~25% ज़ोर), 10 बार, जैसा आपका फिजियोथेरेपिस्ट बताए

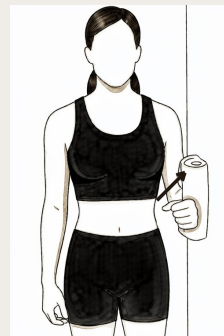


Kieran Hirpara © 4.0

आइसोमेट्रिक अंदर की ओर घुमाना (केवल न्यूट्रल में)

इसकी अनुमति केवल तब है जब बांह आपकी बगल में हो और हाथ सीधे सामने की ओर (न्यूट्रल) हो — तब नहीं जब हाथ अंदर की ओर आपके शरीर के आर-पार घूमा हो। अपनी कोहनी को सटाकर रखें और हथेली को दीवार पर धीरे से अंदर की ओर दबाएं, लेकिन बांह को हिलने न दें — लगभग एक-चौथाई ज़ोर, बिना दर्द के। रोककर रखें, फिर ढीला छोड़ दें। आपका हाथ पेट की ओर पार जाने से पहले ही रुक जाए।

~5 सेकंड तक रोककर रखें, हल्का (~25% ज़ोर), 10 बार, जैसा आपका फिजियोथेरेपिस्ट बताए

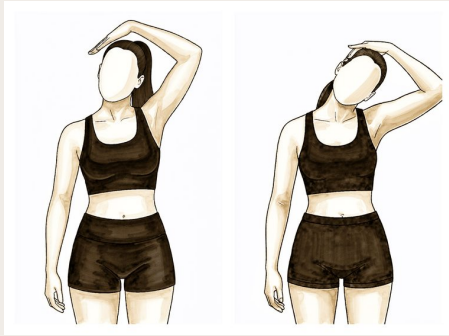


Kieran Hirpara © 4.0

आइसोमेट्रिक बांह को बगल की ओर

दीवार की ओर बगल करके खड़े हों, आपकी बांह के ऊपरी हिस्से का बाहरी भाग दीवार के पास हो और कोहनी सटी हुई हो। बांह को दीवार पर धीरे से बाहर की ओर दबाएं, लेकिन उसे हिलने न दें — लगभग एक-चौथाई ज़ोर, बिना दर्द के। रोककर रखें, फिर ढीला छोड़ दें।

~5 सेकंड तक रोककर रखें, हल्का (~25% ज़ोर), 10 बार, जैसा आपका फिजियोथेरेपिस्ट बताए



Kieran Hirpara © 4.0

गर्दन को बगल की ओर स्ट्रेच

अपनी ठीक वाली बांह से, ऑपरेशन वाली तरफ़ से दूर, अपने कान को धीरे से अपने ठीक वाले कंधे की ओर लाएं, जब तक आपको गर्दन में आरामदायक खिंचाव महसूस न हो।

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



Kieran Hirpara © 4.0

बगल (आर्मपिट) की ओर गर्दन का स्ट्रेच

अपनी ठीक वाली बांह से, ऑपरेशन वाली तरफ़ से दूर, अपनी नाक को धीरे से नीचे अपनी बगल (आर्मपिट) की ओर लाएं, जब तक आपको आरामदायक खिंचाव महसूस न हो।

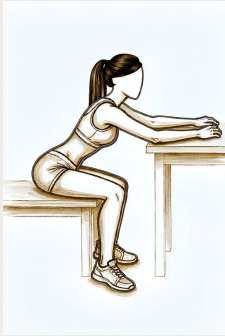
10 सेकंड तक रोककर रखें, 3 बार, दिन में 3 बार

दूसरे सप्ताह से हल्की हरकत बढ़ती है, लेकिन अब भी सख्ती से सुरक्षित दिशाओं के भीतर। आपका फिजियोथेरेपिस्ट तय सीमाओं तक निगरानी में पैसिव और सहायता वाली हरकत करवाता है, और आप हल्के दबाओ-और-रोको (आइसोमेट्रिक) व्यायाम जोड़ते हैं ताकि बांह स्थिर रहते हुए मांसपेशियां जागना शुरू करें। बांह **शरीर के सामने** ही रहनी चाहिए: अब भी न पीठ के पीछे हाथ ले जाना और न शरीर के आर-पार कोई हरकत, और अंदर की ओर घुमाना केवल न्यूट्रल तक रहता है।

- **स्लिंग:** जारी रहता है; बांह को सामने रखें; पीठ के पीछे हाथ न ले जाएं।
- **अनुमत हरकत (फिजियोथेरेपिस्ट की निगरानी में):** आगे की ओर उठाना बढ़ाते हुए लगभग **60°** की ओर, बाहर की ओर घुमाना लगभग **45°** तक, बगल की ओर उठाना लगभग **90°** तक; **अंदर की ओर घुमाना बगल में न्यूट्रल (0°) पर ही रखा जाता है।** घर पर पुली (रस्सी-घिरनी) का इस्तेमाल नहीं।
- **व्यायाम:** सहायता से बांह को बगल की ओर उठाना; हल्का आइसोमेट्रिक (दबाओ-और-रोको) बाहर की ओर घुमाना, अंदर की ओर घुमाना (केवल न्यूट्रल में) और बगल की ओर; कंधे की चपटी हड्डी की ताकत बढ़ाना; गर्दन के स्ट्रेच। ऐसा कोई भी व्यायाम रोक दें जिससे कंधे के पिछले हिस्से में दर्द हो।

अगले चरण के लिए तैयार, जब: आप कंधे के पिछले हिस्से में बिना लक्षणों के ऊपर दी गई निगरानी वाली हरकत की सीमाओं तक पहुंच जाएं; आपका दर्द और कोई भी सूजन नियंत्रित हो; और हल्की हरकत के साथ आपकी कंधे की चपटी हड्डी पर नियंत्रण अच्छा हो।

चरण III — हरकत बढ़ाना और ताकत के व्यायाम शुरू करना (सप्ताह 4-6)

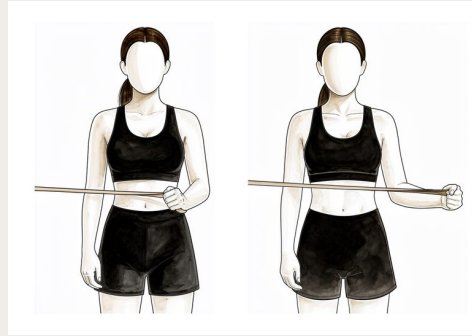


Kieran Hirpara © 4.0

वॉल वॉक

दीवार की ओर मुंह करके खड़े हों या मेज़ पर बैठें, और ऑपरेशन वाला हाथ उस पर टिका हो। हाथ को सतह पर आगे और ऊपर की ओर सरकाएं ताकि बांह आपके सामने पहुंचे, और वज़न दीवार या मेज़ को उठाने दें, फिर वापस सरकाएं। बांह को सामने रखें — उसे अपने शरीर के आर-पार न जाने दें। इससे वज़न को सहारा देते हुए आगे पहुंचने की क्षमता बनती है।

10 बार, दिन में 3 बार, आपके फिजियोथेरेपिस्ट की सीमा के भीतर

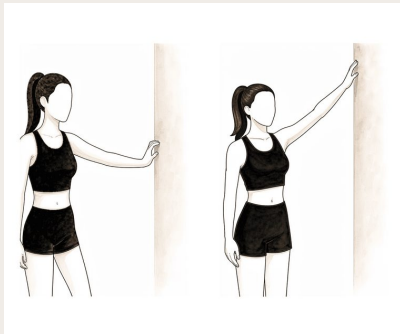


Kieran Hirpara © 4.0

बैंड के साथ हल्का बाहर की ओर घुमाना

लगभग सप्ताह 4-6 से, अगर आपका फिजियोथेरेपिस्ट सहमत हो। अपनी कोहनी को बगल में सटाकर 90° पर मोड़ें, एक हल्का बैंड पकड़ें और अपनी अग्रबाहु को उसके विरुद्ध बाहर की ओर घुमाएं, फिर नियंत्रण के साथ वापस लाएं। पोस्टीरियर रिपेयर के बाद बाहर की ओर घुमाना सुरक्षित दिशा है। हल्का बैंड और ज़्यादा बार दोहराव इस्तेमाल करें, भारी प्रतिरोध नहीं।

जैसा आपका फिजियोथेरेपिस्ट बताए



Kieran Hirpara © 4.0

बगल की ओर वॉल वॉक

दीवार की ओर बगल करके खड़े हों और अपनी उंगलियों के सिरे दीवार पर टिकाएं। अपनी उंगलियों को दीवार पर बगल की ओर ऊपर चलाएं, और बांह को जितना आराम से हो उतना उठाएं, फिर उन्हें नियंत्रण के साथ वापस नीचे चलाएं। जब आप बगल की ओर हरकत वापस पाते हैं, तब दीवार बांह को सहारा देती है।

जैसा आपका फिजियोथेरेपिस्ट बताए

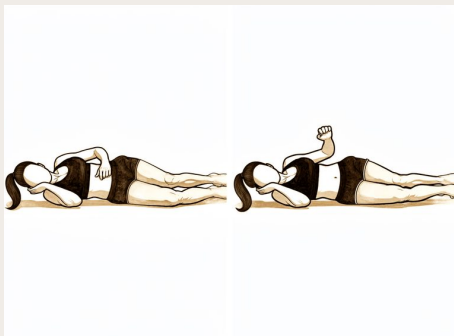
हरकत और खुलती है, और सुरक्षित (बाहर की ओर घुमाने वाली) दिशा में पहले हल्के ताकत के व्यायाम शुरू होते हैं। आप सहायता के साथ सक्रिय रूप से हाथ आगे ले जाना शुरू करते हैं, जैसे वॉल वॉक (दीवार पर हाथ सरकाना), और बाहर की ओर घुमाने वाली

मांसपेशियों के लिए हल्का बैंड वाला काम। अंदर की ओर घुमाना केवल थोड़ा-सा, और केवल आपके फिजियोथेरेपिस्ट के निर्देश पर बढ़ने दिया जाता है; यह अब भी सबसे ज़्यादा सुरक्षा वाली हरकत है। स्लिंग दिन के समय छह सप्ताह तक जारी रहता है।

- **स्लिंग:** दिन के समय साधारण स्लिंग लगभग 6 सप्ताह तक। अगर आप रात में इसे उतारते हैं, तब भी बांह को अंदर की ओर घुमाने से बचें।
- **अनुमत हरकत:** आगे की ओर उठाना लगभग **90°** तक, बगल की ओर जितना आराम से हो, बाहर की ओर घुमाना कंधे की ऊंचाई पर लगभग **45°** तक (या बगल में पूरा); **अंदर की ओर घुमाना लगभग 30° तक सीमित, और केवल आपके फिजियोथेरेपिस्ट के निर्देश पर।** सहायता के साथ सक्रिय रूप से हाथ आगे ले जाना (वॉल वॉक) शुरू करें। लगभग 2 पाउंड (1b) से भारी कुछ भी न उठाएं, न धकेलें और न खींचें, और सिर के ऊपर कुछ भी न करें।
- **व्यायाम:** वॉल वॉक; कंधे की चपटी हड्डी का काम और आइसोमेट्रिक व्यायाम जारी रखें; बगल में बांह रखकर बाहर की ओर घुमाने वाला हल्का बैंड का काम शुरू करें।

अगले चरण के लिए तैयार, जब: कंधे की चपटी हड्डी पर सहज, बराबर नियंत्रण के साथ आपकी सहायता वाली सक्रिय हरकत अच्छी हो; आपका दर्द अच्छी तरह नियंत्रित हो; और आप कंधे के पिछले हिस्से को परेशान किए बिना चरणबद्ध सीमाओं के भीतर आगे बढ़ रहे हों।

चरण IV — आगे बढ़ना (सप्ताह 6-8)

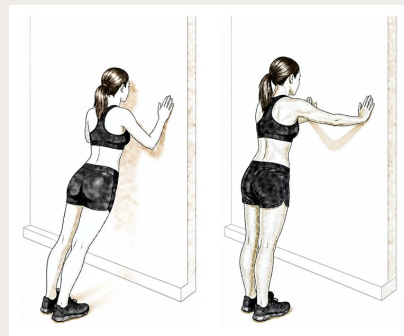


Kieran Hirpara © 1 4.0

करवट लेटकर बाहर की ओर घुमाना

अपनी ठीक वाली करवट लेटें, ऑपरेशन वाली कोहनी कमर से सटी हो और 90° पर मुड़ी हो। अग्रबाहु को ऊपर की ओर (बाहर की ओर) घुमाएं ताकि हाथ छत की ओर उठे, फिर नियंत्रण के साथ नीचे लाएं। इससे बाहर की ओर घुमाने वाली रोटेटर कफ़ की मांसपेशियां मज़बूत होती हैं — इस चरण में यही सुरक्षित दिशा है।

जैसा आपका फिजियोथेरेपिस्ट बताए

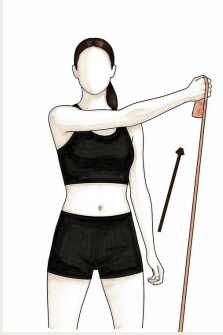


Kieran Hirpara © 1 4.0

दीवार पर पुश-अप

अपने हाथों को कंधे की ऊंचाई पर दीवार पर सपाट रखकर और बांहें सीधी रखकर खड़े हों। अपनी कोहनियां मोड़कर सीने को दीवार की ओर लाएं, फिर धक्का देकर शुरुआती स्थिति में लौटें, और ऊपर पहुंचकर कंधे की चपटी हड्डियों को धीरे से एक-दूसरे से दूर धकेलें। धीरे-धीरे बढ़ाएं — यह सीधे कंधे के पिछले हिस्से पर भार डालता है, इसलिए इसे धीरे-धीरे और केवल इसी चरण से आगे बढ़ाया जाता है।

जैसा आपका फिजियोथेरेपिस्ट बताए

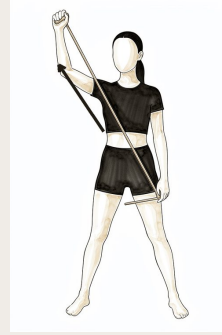


Kieran Hirpara © 4.0

तिरछा बैंड पैटर्न (बाहर और ऊपर की ओर पहुंचना)

हल्के बैंड के साथ पूरी बांह की ताकत बढ़ाने वाला एक तिरछा पैटर्न, जो नीचे और शरीर के सामने आर-पार से शुरू होकर बाहर और ऊपर की ओर खींचा जाता है। हरकत को सहज और आरामदायक रेंज के भीतर रखें; आपका फिजियोथेरेपिस्ट सही पैटर्न और प्रतिरोध तय करेगा।

जैसा आपका फिजियोथेरेपिस्ट बताए



Kieran Hirpara © 4.0

तिरछा बैंड पैटर्न (आर-पार और नीचे की ओर पहुंचना)

हल्के बैंड के साथ पूरी बांह का विपरीत तिरछा पैटर्न, ऊपर-और-बाहर से नीचे-और-आर-पार की ओर। इसे सहज और नियंत्रित रखें, आपके फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा तय रेंज के भीतर।

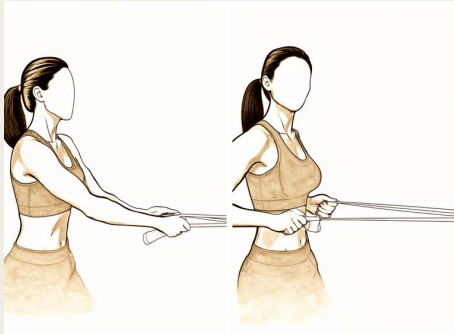
जैसा आपका फिजियोथेरेपिस्ट बताए

छह सप्ताह पर स्लिंग उतर जाता है। अपनी ताकत से की जाने वाली हरकत को हर दिशा में पूरा बनाया जाता है, **अंदर की ओर घुमाने को छोड़कर**, जिसे अब भी जान-बूझकर रोककर रखा जाता है (बारह सप्ताह तक लगभग 45° की सीमा)। ताकत के व्यायाम बढ़ते हैं: रोटेटर कफ़ (कंधे को घुमाने वाली मांसपेशियों और टेंडनों का समूह) और कंधे की चपटी हड्डी का हल्का काम, दीवार के सहारे पहले सावधानी से नियंत्रित पुश-अप, और हल्के बैंड के साथ पूरी बांह के तिरछे (डायगोनल) पैटर्न।

- **स्लिंग:** 6 सप्ताह पर बंद।
- **अनुमत हरकत:** सक्रिय हरकत **जितना सहन हो उतनी पूरी, अंदर की ओर घुमाने को छोड़कर**, जो **12 सप्ताह तक लगभग 45° पर सीमित** रहता है (बगल में और कंधे की ऊंचाई पर)। लगभग 5 पाउंड तक हल्का वज़न उठाना।
- **व्यायाम:** करवट लेटकर बाहर की ओर घुमाना; दीवार पर पुश-अप (धीरे-धीरे बढ़ाएं: ये सीधे कंधे के पिछले हिस्से पर भार डालते हैं); तिरछे बैंड पैटर्न; रोटेटर कफ़ और कंधे की चपटी हड्डी की ताकत बढ़ाना जारी रखें।

अगले चरण के लिए तैयार, जब: अंदर की ओर घुमाने को छोड़कर हर दिशा में आपकी अपनी ताकत से पूरी हरकत हो; आपकी ताकत लगातार बढ़ रही हो; और ताकत के नए व्यायामों के बाद कोई दर्द या सूजन न हो।

चरण V — ताकत बढ़ाना (सप्ताह 8-12)

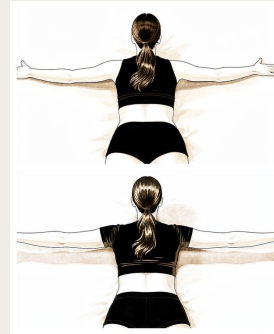


Kieran Hirpara © 1 4.0

रेजिस्टेंस बैंड रो

बैंड को अपने सामने किसी चीज़ से बांधकर, हैंडल को अपनी ओर खींचें, कोहनियों को पीछे ले जाएं और कंधे की चपटी हड्डियों को एक-दूसरे की ओर दबाएं, फिर नियंत्रण के साथ वापस लाएं। हल्का बैंड, ज़्यादा बार दोहराव; अगर कंधे में दर्द होने लगे तो रुक जाएं।

जैसा आपका फिजियोथेरेपिस्ट बताए

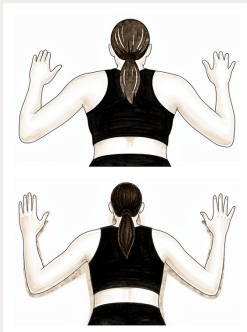


Kieran Hirpara © 1 4.0

प्रोन T

पेट के बल लेटकर (या किसी मेज़ पर आगे झुककर), अंगूठे ऊपर की ओर रखते हुए, अपनी बांहों को बगल की ओर T आकार में उठाएं, कंधे की चपटी हड्डियों को एक-दूसरे की ओर दबाएं, फिर नियंत्रण के साथ नीचे लाएं। बिना वज़न के शुरू करें, और बहुत हल्का वज़न केवल तभी जोड़ें जब आपका फिजियोथेरेपिस्ट कहे।

जैसा आपका फिजियोथेरेपिस्ट बताए

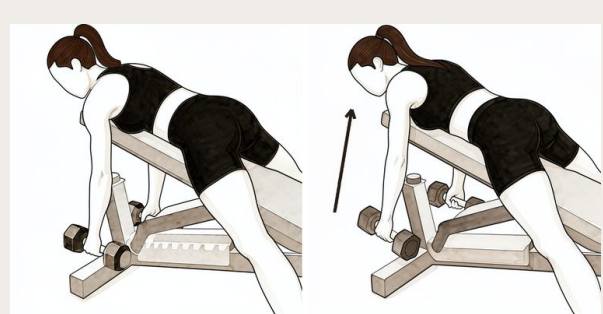


Kieran Hirpara © 1 4.0

प्रोन W

पेट के बल लेटकर, अपनी कोहनियों को पीछे और नीचे अपनी कमर की ओर खींचें, W आकार बनाएं और कंधे की चपटी हड्डियों को एक-दूसरे की ओर और नीचे दबाएं, फिर नियंत्रण के साथ ढीला छोड़ें। इससे कंधे की चपटी हड्डी की निचली मांसपेशियां मज़बूत होती हैं।

जैसा आपका फिजियोथेरेपिस्ट बताए



Kieran Hirpara © 1 4.0

कंधे की चपटी हड्डी की ताकत वाला रो

हल्के वज़न या बैंड के विरुद्ध कंधे की चपटी हड्डी को पीछे और नीचे खींचें, थोड़ी देर रोककर रखें, फिर नियंत्रण के साथ ढीला छोड़ें। यह ताकत बढ़ाने के एक बड़े कार्यक्रम का हिस्सा है (आपका फिजियोथेरेपिस्ट इसे "थ्रोअर्स 10" कह सकता है), जो रोटटर कफ़ और कंधे की चपटी हड्डी की मांसपेशियों को साथ में मज़बूत करता है।

जैसा आपका फिजियोथेरेपिस्ट बताए

यह चरण आपके काम और खेल के लिए ताकत, नियंत्रण और सहनशक्ति बनाता है। अंदर की ओर घुमाना अब भी बारह सप्ताह तक लगभग 45° पर सीमित रहता है, लेकिन बाकी हर तल में पूरा काम किया जाता है। कार्यक्रम बढ़कर रोटटर कफ़ और कंधे की चपटी हड्डी

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

की ताकत का एक ज़्यादा पूरा रूटीन बन जाता है (आपका फिजियोथेरेपिस्ट इसे “थ्रोअर्स 10” कह सकता है), जिसमें गतिशील नियंत्रण वाले व्यायाम भी होते हैं।

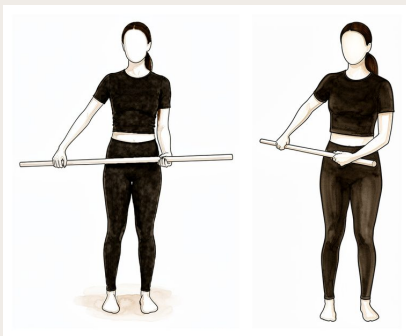
• **स्लिंग:** नहीं।

• **अनुमत हरकत:** सभी तलों में पूरी, अंदर की ओर घुमाने को छोड़कर, जो सप्ताह 12 तक लगभग 45° पर सीमित रहता है।

• **व्यायाम:** रेज़िस्टेंस बैंड रो; प्रोन T और प्रोन W (पेट के बल लेटकर); कंधे की चपटी हड्डी की ताकत बढ़ाना; गतिशील नियंत्रण और स्थिरता वाले व्यायाम। आपका फिजियोथेरेपिस्ट नियंत्रण दोबारा सिखाने के लिए **रिदमिक स्टेबिलाइज़ेशन** (हल्के “स्थिर रखो” वाले व्यायाम, जिनमें वे आपकी बांह पर हल्का धक्का देते हैं और आप उसका विरोध करते हैं) जोड़ सकता है; यह हाथों से किया जाने वाला काम है जिसका कोई चित्र नहीं है। वज़न उठाना धीरे-धीरे लगभग 7–10 पाउंड की ओर बढ़ता है।

अगले चरण के लिए तैयार, जब: अंदर की ओर घुमाने की आपकी सहनशीलता सुधर रही हो; ताकत के व्यायाम बिना दर्द और बिना प्रतिक्रिया वाली सूजन के हों; और दूसरी तरफ़ की तुलना में आपकी ताकत बराबर रूप से बढ़ रही हो।

चरण VI — पूरी रेंज और वज़न के साथ ट्रेनिंग (सप्ताह 12–14)

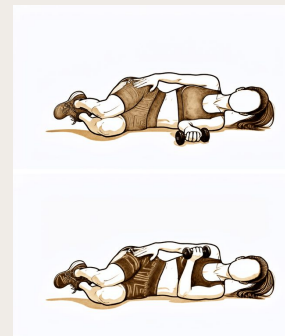


Kieran Hirpara © ⓘ 4.0

छड़ी के साथ अंदर की ओर घुमाना

सप्ताह 12 से — उससे पहले नहीं। पोस्टीरियर रिपेयर के बाद अंदर की ओर घुमाना सबसे आखिर में वापस लाई जाने वाली हरकत है, इसलिए पीठ के पीछे हाथ ले जाना अभी शुरू होता है। अपनी पीठ के पीछे एक छड़ी पकड़ें और अपने ठीक वाले हाथ से ऑपरेशन वाले हाथ को धीरे से पीठ पर ऊपर खींचें, फिर नियंत्रण के साथ नीचे लाएं। धीरे-धीरे आगे बढ़ें और रेंज के आखिरी छोर पर कभी ज़बरदस्ती न करें।

जैसा आपका फिजियोथेरेपिस्ट बताए

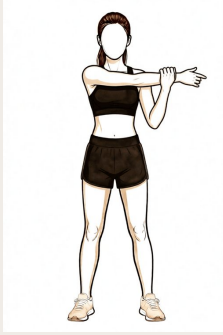


Kieran Hirpara © ⓘ 4.0

करवट लेटकर अंदर की ओर घुमाना

सप्ताह 12 से। अपनी ऑपरेशन वाली करवट लेटें, बांह आगे की ओर हो और कोहनी 90° पर मुड़ी हो। अग्रबाहु को घुमाएं ताकि हाथ नीचे की ओर (अंदर की ओर) मुड़े, फिर नियंत्रण के साथ वापस लाएं। बिना वज़न के शुरू करें और हल्का वज़न केवल बताए जाने पर जोड़ें — इससे अंदर की ओर घुमाने वाली मांसपेशियां मज़बूत होती हैं, जो पोस्टीरियर रिपेयर के बाद सबसे आखिर में वापस लाई जाती हैं।

जैसा आपका फिजियोथेरेपिस्ट बताए

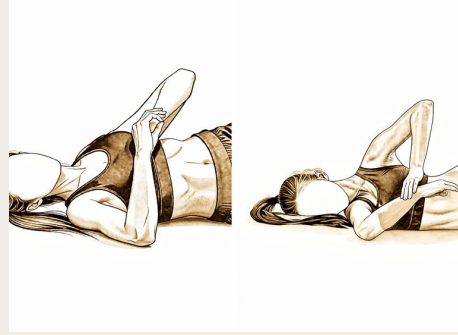


Kieran Hirpara © 4.0

क्रॉस-बॉडी स्ट्रेच

सप्ताह 12 से — उससे पहले नहीं, क्योंकि यह कंधे के पिछले हिस्से और रिपेयर वाली जगह पर भार डालता है। अपने ठीक वाले हाथ से ऑपरेशन वाली बांह को धीरे से अपने सीने के आर-पार खींचें, जब तक आपको कंधे के पिछले हिस्से में आरामदायक खिंचाव महसूस न हो। धीरे-धीरे आगे बढ़ें और ज़बरदस्ती न करें।

जैसा आपका फिजियोथेरेपिस्ट बताए

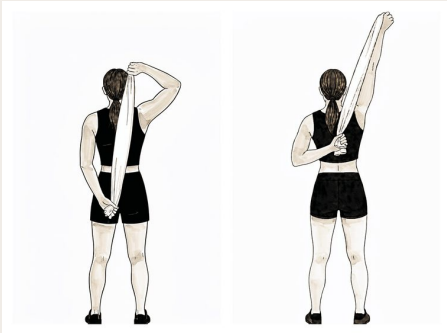


Kieran Hirpara © 4.0

स्लीपर स्ट्रेच

रेंज के आखिरी छोर तक अंदर की ओर घुमाने वाला स्ट्रेच सप्ताह 12 से शुरू होता है — उससे पहले नहीं। अपनी ऑपरेशन वाली करवट लेटें, बांह कंधे की ऊंचाई पर सामने की ओर हो और कोहनी 90° पर मुड़ी हो। दूसरे हाथ से अग्रबाहु को धीरे से बिस्तर की ओर नीचे दबाएं, जब तक आपको आरामदायक खिंचाव महसूस न हो। धीरे-धीरे आगे बढ़ें और ज़बरदस्ती न करें।

जैसा आपका फिजियोथेरेपिस्ट बताए

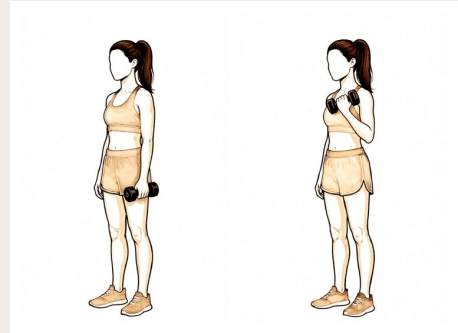


Kieran Hirpara © 4.0

तौलिया स्ट्रेच (पीठ के पीछे अंदर की ओर घुमाना)

सप्ताह 12 से, पीठ के पीछे पूरी पहुंच तक आगे बढ़ने के लिए। अपनी पीठ के पीछे एक तौलिया पकड़ें, ऑपरेशन वाला हाथ नीचे हो, और ऊपर वाले हाथ से नीचे वाले हाथ को धीरे से पीठ पर ऊपर खींचें। धीरे-धीरे आगे बढ़ें और रेंज के आखिरी छोर तक अंदर की ओर घुमाने में ज़बरदस्ती न करें।

जैसा आपका फिजियोथेरेपिस्ट बताए



Kieran Hirpara © 4.0

बाइसेप्स कर्ल

सप्ताह 12 से, जब बांह की सामान्य कंडीशनिंग फिर से शुरू होती है। अपनी बांह के ऊपरी हिस्से को बगल में सटाकर, कोहनी मोड़कर हल्का वज़न ऊपर उठाएं, फिर नियंत्रण के साथ नीचे लाएं। कंधे को ढीला और स्थिर रखें।

जैसा आपका फिजियोथेरेपिस्ट बताए

बारह सप्ताह पर, **अंदर की ओर घुमाना आखिरकार पूरा वापस लाया जाता है**। इसी समय पीठ के पीछे और शरीर के आर-पार वाले स्ट्रेच शुरू होते हैं, और जिम का काम मशीनों से फ्री वेट (डंबल जैसे खुले वज़न) की ओर बढ़ता है। पुश-अप दीवार से बढ़ते हुए फ़र्श की ओर जाते हैं। इस चरण में लक्ष्य **पूरा, दोनों तरफ़ बराबर अंदर की ओर घुमाना** है, जो आपकी दूसरी तरफ़ से मेल खाए, क्योंकि अंदर की ओर घुमाना ही वह हरकत है जिसकी सुरक्षा पोस्टीरियर रिपेयर में सबसे लंबे समय तक की जाती है।

• **स्लिंग:** नहीं।

• **अनुमत हरकत:** अंदर की ओर घुमाने सहित सभी दिशाओं में पूरी रेंज, धीरे-धीरे बढ़ाई जाए और कभी ज़बरदस्ती न की जाए।

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:** छड़ी के साथ अंदर की ओर घुमाना; करवट लेटकर अंदर की ओर घुमाना; क्रॉस-बॉडी स्ट्रेच; स्लीपर स्ट्रेच; पीठ के पीछे हाथ पहुंचाने के लिए तौलिया स्ट्रेच; बाइसेप्स कर्ल और सामान्य कंडीशनिंग। पिछले चरण के रोटटर कफ, कंधे की चपटी हड्डी और तिरछे ताकत वाले व्यायामों को जारी रखें और आगे बढ़ाएं।

खेल की ओर बढ़ने के लिए तैयार, जब: आपका अंदर की ओर घुमाना दूसरी तरफ के बराबर होता जा रहा हो; हर दिशा में आपकी पूरी, बिना दर्द वाली हरकत हो; और बिना प्रतिक्रिया वाली सूजन के आपकी ताकत दूसरी तरफ के बराबर की ओर बढ़ रही हो।

खेल और काम पर लौटना

लौटना **मानदंडों पर आधारित** होता है, सिर्फ कैलेंडर से तय नहीं होता, और इसकी मंजूरी डॉ. हिरपरा और आपके फिजियोथेरेपिस्ट दोनों देते हैं।

- **फेंकने वाले और सिर के ऊपर हाथ ले जाने वाले खिलाड़ी:** धीरे-धीरे बढ़ने वाला थ्रोइंग या इंटरवल कार्यक्रम लगभग **14-16 सप्ताह** से शुरू होता है, जिसमें मात्रा और तीव्रता कदम-दर-कदम बढ़ाई जाती है।
- **टकराव और भिड़ंत वाले खेल** (रग्बी, फुटबॉल, मार्शल आर्ट्स, रैकेट वाले खेल, रॉक क्लाइंबिंग, घुड़सवारी): **5 महीने से पहले नहीं**, और केवल तभी जब नीचे दिए गए मानदंड पूरे हो जाएं।
- **काम:** बैठकर किया जाने वाला काम जितना सहन हो; शारीरिक मेहनत वाला या भारी काम कम से कम 3 महीने बाद।

आप खेल पर लौटने के लिए तैयार हैं जब:

- सभी दिशाओं में आपकी **पूरी, बिना दर्द वाली रेंज ऑफ मोशन** हो, जिसमें अंदर की ओर घुमाना दूसरी तरफ के बराबर हो;
- आपकी **बाहर और अंदर की ओर घुमाने की ताकत दूसरी तरफ के करीब हो** (आपके फिजियोथेरेपिस्ट के लिए: आइसोकाइनेटिक या हाथ में पकड़े जाने वाले डायनेमोमीटर से मापी गई इंटरनल और एक्सटर्नल रोटेशन की ताकत में लगभग **90% या उससे बेहतर** लिम्ब-सिमेट्री इंडेक्स; पोस्टीरियर रिपेयर में खास तौर पर बराबर **इंटरनल रोटेशन** ताकत पर ध्यान दें, क्योंकि वही सुरक्षा वाली दिशा है);
- आपने बिना दर्द या डर (अप्रिहेंशन) के कोई भी खेल-विशेष कार्यक्रम (जैसे इंटरवल थ्रोइंग कार्यक्रम) पूरा कर लिया हो; और
- डॉ. हिरपरा ने फॉलो-अप जांच में आपको अनुमति दे दी हो।

आपके प्रोटोकॉल के बाद

यह प्रोटोकॉल प्रैक्टिस की सामान्य रिकवरी सलाह के साथ काम करता है; देखें [ऑपरेशन के बाद के दर्द को संभालना](#) और [घाव की देखभाल](#)। समस्या के बारे में जानने के लिए, देखें [कंधे की अस्थिरता](#)।

चरणबद्ध समय-सीमा, पोस्टीरियर रिपेयर के लिए खास सुरक्षा सीमाएं, अंदर की ओर घुमाने की चरणबद्ध वापसी और खेल पर लौटने के मानदंड, यूनिवर्सिटी ऑफ वर्जीनिया स्पोर्ट्स मेडिसिन और यूनिवर्सिटी ऑफ न्यू मैक्सिको स्पोर्ट्स मेडिसिन (Posterior Labral Repair Rehabilitation Protocols), मैसाचुसेट्स जनरल ब्रिघम स्पोर्ट्स मेडिसिन (Posterior Bankart Repair) के प्रकाशित पोस्टीरियर स्टेबिलाइज़ेशन प्रोटोकॉल, और क्लिनिकल टिप्पणी “Rehabilitation Following Posterior Shoulder Stabilization” (International Journal of Sports Physical Therapy, 2021) के संदर्भ में तैयार किए गए हैं, और डॉ. हिरपरा ने इन्हें इस प्रैक्टिस के तरीके के अनुसार ढाला है। मूल व्यायाम कार्यक्रम लियोनार्ड फंक और राइटिंगटन शोल्डर यूनिट (shoulderdoc.co.uk) के काम पर आधारित है।