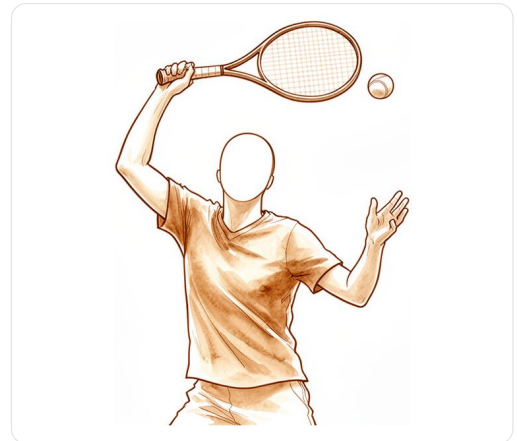


PATIENT INFORMATION

ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ

ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਇੱਕ ਪੜਾਅਵਾਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ: ਪਹਿਲਾਂ ਗਤੀ ਦੀ ਰੋਜ਼, ਫਿਰ ਤਾਕਤ, ਫਿਰ ਖੇਡ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡ੍ਰਿਲ, ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਖੇਡ। ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



ਇਹ ਪੰਨਾ ਮਸ਼ੀਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ** ਹੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੈ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੇਡਾਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ; ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਖਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ ਜਦੋਂ ਜੋੜ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਕਤ ਪਰਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਵਾਪਸੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪੜਾਅ

ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਇੱਕ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਅਚਾਨਕ ਬਦਲਾਅ।

1. **ਹਿਲਜੁਲ।** ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੜਾਵ-ਸਿੱਧਾਵ ਸੁਚੱਜੀ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਦੀ ਹੋਵੇ।
2. **ਤਾਕਤ।** ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੀ ਧੁਰੀ ਪਾਸੇ ਸਧਾਰਨ ਭਾਰਾਂ ਲਈ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ: ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਦਾ ਬੈਗ ਚੁੱਕ ਸਕੋ, ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕੋ, ਟੈਨਿਸ ਦੀ ਗੇਂਦ ਨਰਮਾਈ ਨਾਲ ਸੁੱਟ ਸਕੋ।
3. **ਖੇਡ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼।** ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਦੇ ਅਸਲੀ ਹਿਲਜੁਲਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੀਬਰਤਾ 'ਤੇ ਕਰਦੇ ਹੋ: ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰਵਿਸਾਂ ਦੀ ਅਭਿਆਸ, ਸਕਵੈਟ-ਪ੍ਰੈਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਲਕੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਤਾਕਤ।

ਆਮ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾਵਾਂ

ਇਹ ਆਮ ਹਨ; ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਖਾਸ ਤਾਰੀਖਾਂ ਦਿਣਗੇ।

ਆਪਰੇਸ਼ਨ	ਗੈਰ-ਸੰਪਰਕ ਖੇਡ	ਸੰਪਰਕ / ਟਕਰਾਓ ਵਾਲੀ ਖੇਡ
ਕਾਰਪਲ ਟਨਲ / ਟਰਿਗਰ ਅੰਗੂਠਾ	4-6 ਹਫ਼ਤੇ	6-8 ਹਫ਼ਤੇ
ਮੁੜੀ ਦਾ ਗੈਂਗਲੀਓਨ ਹਟਾਉਣਾ	6 ਹਫ਼ਤੇ	8-12 ਹਫ਼ਤੇ
ਕੋਹਣੀ ਦੀ ਨਸ ਰਿਲੀਜ਼	6-8 ਹਫ਼ਤੇ	12 ਹਫ਼ਤੇ

ਆਪਰੇਸ਼ਨ	ਗੈਰ-ਸੰਪਰਕ ਖੇਡ	ਸੰਪਰਕ / ਟਕਰਾਓ ਵਾਲੀ ਖੇਡ
ਟੈਨਿਸ ਕੋਰਟੀ ਰਿਲੀਜ਼	8-12 ਹਫ਼ਤੇ	12-16 ਹਫ਼ਤੇ
ਡਿਸਟਲ ਬਾਈਸੋਪਸ ਮੁਰੰਮਤ	4 ਮਹੀਨੇ	6 ਮਹੀਨੇ
ਰੋਟੇਟਰ ਕਫ਼ ਮੁਰੰਮਤ	4-6 ਮਹੀਨੇ	6-9 ਮਹੀਨੇ
ਕੰਧੇ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ	4-6 ਮਹੀਨੇ (ਤੈਰਾਕੀ ਜਲਦੀ: ਬ੍ਰੈਸਟਸਟ੍ਰੋਕ ~8 ਹਫ਼ਤੇ, ਫ੍ਰੀਸਟਾਈਲ ~12 ਹਫ਼ਤੇ)	ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ
ਲਾਤਰਜੇ	4 ਮਹੀਨੇ (ਗੈਰ-ਸੰਪਰਕ)	6 ਮਹੀਨੇ (ਸੰਪਰਕ)
ਮੁੜੀ / PIP ਫਿਊਜ਼ਨ	3 ਮਹੀਨੇ	ਅਕਸਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਟਾਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਸੰਪਰਕ ਖੇਡ — ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਚਾਰ

ਸੰਪਰਕ ਖੇਡਾਂ (ਰਗਬੀ, ਫੁਟਬਾਲ, AFL, ਮਿਕਸਡ ਮਾਰਟੀਅਲ ਆਰਟਸ, ਜੂਡੋ) ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਚੋਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਅਸਲ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਢ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਜਾਂ ਭੁਜਾ ਦੇ ਸਥਿਰੀਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇੱਕ ਬੁਰੀ ਟੈਕਲ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਬੇਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਨਾਲ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਬ੍ਰੇਸਿੰਗ ਅਤੇ ਟੇਪਿੰਗ

ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ ਸਥਿਰਤਾ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਸੀਜ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਹਿੰਜ ਵਾਲੇ ਬ੍ਰੇਸ ਜਾਂ ਟੇਪਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਮਝਦਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੈੱਟ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਕਿ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ।

ਕਦੇ ਰੁਕ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

- ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਦਰਦ (ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਦਰਦ ਨਹੀਂ)
- ਕਲਿੱਕ, ਪਾਪ, ਜਾਂ “ਦਿੱ-ਵੇਅ” (ਦੁਰਬਲਤਾ) ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ
- ਸੋਜ ਜੋ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ 48 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ
- ਉਹ ਰੋਜ਼ ਆਫ਼ ਮੋਸ਼ਨ (ਗਤੀ ਦੀ ਸੀਮਾ) ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀ, ਉਸਦਾ ਨੁਕਸਾਨ