

ਅਗਲਾ ਬੈਂਕਾਰਟ ਮੁਰੰਮਤ

ਅਰਥਰੋਸਕੋਪਿਕ ਬੈਂਕਾਰਟ ਮੁਰੰਮਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ।

Kieran Hirpara © ① ② 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।

ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ **ਅਰਥਰੋਸਕੋਪਿਕ ਅੰਟੀਰੀਅਰ ਬੈਂਕਾਰਟ ਮੁਰੰਮਤ** ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਆਰਾਮ-ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਕੀਰਨ ਹਿਰਪਾਰਾ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਮਾਟਰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹਸਪਤਾਲ ਰੌਕਹੈਮਪਟਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ ਦੀ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਅਤੇ ਇੱਕ ਢਾਂਚਾਗਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (physiotherapist) ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਇਸ ਪੰਨੇ ਜਾਂ ਇਸਦੇ PDF ਨੂੰ ਲਿਆਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪੁਨਰਸਥਾਪਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸਮਨਵਿਤ ਰਹੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਤੁਹਾਡੀ ਆਰਾਮ-ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਘਾਅ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਘਾਅ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਲੈ ਕੇ ਉਸਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ ਇਮੇਲ ਕਰਨਾ ਅਕਸਰ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਬੈਂਕਾਰਟ ਮੁਰੰਮਤ ਭੁਜਾ ਦੇ ਜੋੜ ਦੇ ਡਿਸਲੋਕੇਸ਼ਨ (dislocated) ਹੋਣ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਅੱਧ-ਡਿਸਲੋਕੇਸ਼ਨ (partly out of joint) ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਕਾਰਟਿਲੇਜ (ਲੈਬਰਮ) ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਅਤੇ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਕੈਪਸੂਲ ਨੂੰ ਸਾਕੇਟ ਦੇ ਅੱਗੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਰੰਮਤ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂ (soft tissue) ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਟੈਂਡਨ ਵਾਂਗ ਇਸਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਲਗਭਗ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਇਹ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਪੂਰਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਸ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਿਯਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ **ਭੁਜਾ ਦੇ ਜੋੜ ਦੇ ਅੱਗੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ** ਬਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਣ ਦੀ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖ ਕੇ। ਬਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਾਉਣਾ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਬਾਹ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਉੱਚਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਵਾਲੀ ਮੁਰੰਮਤ 'ਤੇ ਖਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਅ (outward rotation) ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਲਗਭਗ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਪੜਾਅਵਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਤਾਕਤ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ। ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਵਾਲੇ ਲੈਬਰਲ ਮੁਰੰਮਤ (soft-tissue labral repairs) ਹੱਡੀ ਦੀ ਲਾਤਰਜੇਟ ਸਰਗਰੀ (bony Latarjet operation)

ਨਾਲੋਂ ਧੀਮੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਧੀਰਜ ਵਾਲਾ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ: ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤਰੀਕ 'ਤੇ ਨਹੀਂ, ਸੰਪਰਕ ਜਾਂ ਉੱਪਰਲੀ ਖੇਡਾਂ (contact or overhead sport) ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋਸੀਡਰ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੈਂਕਾਰਟ ਮੁਰੰਮਤ ਅਰਥੋਸਕੋਪਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ (ਕੀ-ਹੋਲ) ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਕੱਟਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਕੰਡੂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਟੁੱਟੇ ਲੈਬਰਮ ਅਤੇ ਕੈਪਸੂਲ ਨੂੰ ਸਾਕੇਟ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਨਾਲ ਛੋਟੇ ਐਂਕਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਸਾਕੇਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਬੰਪਰ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਕੰਮ ਉਸ ਜੁੜਾਅ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਭਰਪਾਈ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਕੰਡੂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਗਤੀ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇ ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਲਿੰਗ ਪਾਉਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ **ਸਧਾਰਨ ਭੁਜਾ ਸਲਿੰਗ** ਪਾਓਗੇ, ਨਾ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬ੍ਰੇਸ। ਡਾਕਟਰ ਹਿਰਪਾਲਾ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਸਲਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨਿਊਟ੍ਰਲ ਰੋਟੇਸ਼ਨ (ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਉੱਪਰ ਹੱਥ ਰੱਖਿਆ) ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਕੋਈ ਅਬਡਕਸ਼ਨ ਤਕੀਆ, ਵੈੱਜ ਜਾਂ “ਗਨਸਲਿੰਗਰ” ਬ੍ਰੇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਖਤਰਨਾਕ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਬ੍ਰੇਸ ਦੇ ਆਕਾਰ ਤੋਂ।

- ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਹਾਰੇ ਲਈ **6 ਹਫ਼ਤੇ** ਤੱਕ ਸਲਿੰਗ ਪਾਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਵੋ।
- **ਤੁਸੀਂ ਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੋਂਦੇ।** ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਹੈ; ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੋਢ, ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਤਕੀਏ 'ਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਹੱਥ **ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਟੁੱਕਿਆ ਹੋਇਆ** ਰੱਖੋ: ਇਸਨੂੰ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਮੁੜਨ (ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀ ਗਈ ਸਥਿਤੀ) ਤੋਂ ਰੋਕੋ।
- **ਨਹਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਜ਼ਿੰਗ ਲਈ** ਇਸਨੂੰ ਉਤਾਰੋ (ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਤਰੀਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਲਿੰਗ ਉਤਾਰਿਆ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਭੁਜਾ ਸੋਜੀਲੀ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਰਜ਼ਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਰਫ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਸਲਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਮੁੱਠ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ: ਆਪਣੇ ਕੰਨ, ਕੰਘ ਅਤੇ ਨਿੱਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਝੁਕਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਮੁੱਖ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ — ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ

- **ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਕਰਨਾ** ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ “ਹੱਥ-ਅੱਪ” ਜਾਂ ਫਿੰਗਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ (ਬਾਂਹ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਉੱਚੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮੀ ਹੋਈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਹਿਲਾਉਣ ਜਾਂ ਫਿੰਗਰ ਕਰਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ)। ਇਹ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੌਲਡਰ ਡਿਸਲੋਕੇਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ 'ਤੇ ਖਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਸਰਲ ਨਿਯਮ ਹੈ “ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਕੋਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ”: ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ।
- **ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਕਰਨਾ** ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਾਉਣਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਾਰ। ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਵ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਹਿੱਸਾ (ਲਗਭਗ **20°**, ਸਿੱਧੇ ਅੱਗੇ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ) ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਲਗਭਗ **12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ** ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਾਕਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।
- **ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਕਰਨਾ** ਸ਼ੌਲਡਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਲਗਭਗ **6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ** ਤੱਕ ਹਿਲਾਉਣਾ: ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਚੰਗੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਇੱਕ ਛੜ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਿਓ।
- **ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਕਰਨਾ** ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਪਹੁੰਚਣਾ, ਬ੍ਰਾ ਬੰਨ੍ਹਣਾ, ਜਾਂ ਜੇਬ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਪਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ।

- **ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਕਰਨਾ** ਚਾਲੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਬਾਂਹ ਰਾਹੀਂ ਚੁੱਕਣਾ, ਧੱਕਾ ਦੇਣਾ, ਖਿੱਚਣਾ, ਜਾਂ ਭਾਰ ਝੁਕਾਉਣਾ **6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ** ਲਈ।
- **ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਕਰਨਾ** ਪੁਸ਼-ਅੱਪ, ਬੈਂਚ ਪ੍ਰੈਸ, ਚੌੜੇ-ਗ੍ਰਿਪ ਜਾਂ ਚੈਸਟ-ਫਲਾਈ ਵੇਟਸ, ਮਿਲਟਰੀ (ਓਵਰਹੈੱਡ) ਪ੍ਰੈਸ, ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਪੁਲ-ਡਾਊਨਸ ਕਰਨਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ; ਇਹ ਸਾਰੇ ਸ਼ੌਲਡਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਭਾਰ ਜਾਂ ਖਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- **ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਕਰਨਾ** ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਜਾਂ ਖਿੱਚਣਾ ਜਿੱਥੇ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੌਲਡਰ ਫਿਸਲ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਦਰਦ ਜਾਂ ਡਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਰੁਕਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ।
- **ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਕਰਨਾ** ਡਰਾਈਵ ਕਰਨਾ ਜਦੋਂ ਸਲਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ (6 ਹਫ਼ਤੇ)।

ਪੜਾਅ I: ਸੁਰੱਖਿਆ (ਹਫ਼ਤਿਆਂ 0-6)

ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਹਫ਼ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੀ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਹਨ: ਕੰਧ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮੁਰੰਮਤ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ। ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਧਾਰਨ ਸਲਿੰਗ (sling) ਪਾਏ ਰੱਖੋਗੇ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਲਿੰਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੌਂਦੇ ਹੋ (ਬਾਹ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ, ਕਦੇ ਵੀ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਾਓ ਨਹੀਂ), ਬਰਫ਼ ਨਾਲ ਸੋਜ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ, ਮੁੜੀ ਅਤੇ ਕੋਹਣੀ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ **ਬਿਨਾਂ** ਮੁਰੰਮਤ 'ਤੇ ਕੋਈ ਭਾਰ ਪਾਏ ਜਾਂ ਖਿੱਚੇ। ਅਜੇ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਕੰਧ ਦੀ ਕੋਈ ਸਰਗਰਮ ਗਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਤੁਹਾਡੀ ਸਹੀ ਬਾਹ ਜਾਂ ਇੱਕ ਡੰਡੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

- **ਸਲਿੰਗ:** ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤਟਸਥ ਘੁੰਮਣ (neutral rotation) ਵਾਲੀ ਸਧਾਰਨ ਸਲਿੰਗ; ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਲਿੰਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੌਂਦੇ ਹੋ ਪਰ ਬਾਹ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਰੱਖੋ; ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਸਲਿੰਗ ਹਟਾਓ।
- **ਮਨਜ਼ੂਰ ਗਤੀਆਂ:** ਸਿਰਫ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਨਿਰਯਾਤਿਤ ਗਤੀਆਂ (ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਕੰਧ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ)। ਲਗਭਗ ਹਫ਼ਤਾ 2 ਤੋਂ, ਲਗਭਗ **90°** (ਅੱਧਾ ਰਾਹ ਉੱਪਰ) ਵੱਲ ਹਲਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੀ ਅੱਗੇ ਉਠਾਉਣ ਦੀ ਗਤੀ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਹਲਕੀ ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਣ (ਲਗਭਗ **20°**, ਸਿੱਧੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ)। ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਬਾਹ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ; ਕਦੇ ਵੀ ਪਾਸੇ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਾਓ ਨਹੀਂ।
- **ਕਸਰਤਾਂ:** ਪੈਂਡੂਲਮ ਝੁਲੇ; ਹਲਕਾ ਹੱਥ, ਮੁੜੀ ਅਤੇ ਕੋਹਣੀ ਚਲਾਉਣਾ; ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ; ਸਕੈਪੂਲਾ ਸੈਟਿੰਗ; ਲਗਭਗ ਹਫ਼ਤਾ 3 ਤੋਂ, ਦਰਦ-ਮੁਕਤ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸੈਟਿੰਗ ਫੜਨਾ (ਬਾਹ ਨੂੰ ਕੰਧ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਰ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹਲਕਾ ਦਬਾਉਣਾ ਅਤੇ ਫੜਨਾ, **ਬਿਨਾਂ ਬਾਹ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਏ**, ਅਜੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਘੁੰਮਾਉਣਾ) ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (physiotherapist) ਦੱਸੇ; ਅਤੇ, ਲਗਭਗ ਹਫ਼ਤਾ 2 ਤੋਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਇਸਦੀ ਹਦਾਇਤ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸੀਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਛੋਟੀ ਰੌਜ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੀ ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਣ।

ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ 'ਤੇ: ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਸਥਿਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਹੈ (ਲਗਭਗ 3/10 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ); ਤੁਸੀਂ ਸਲਿੰਗ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਛੇ ਹਫ਼ਤੇ ਪੂਰੇ ਕਰ ਲਏ ਹਨ; ਤੁਹਾਡੀ ਘਾਅ ਠੀਕ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ; ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਲਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਸਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੰਧ ਖਿਸਕ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਅਤੇ ਇਹ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮੁਰੰਮਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪੜਾਅ II: ਚਾਲ ਅਤੇ ਘੁੰਮਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣਾ (ਹਫ਼ਤਿਆਂ 6-12)

ਹੁਣ ਸਲਿੰਗ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ **ਚਾਲ** ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ 'ਤੇ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਚਾਲ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਬਾਹ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵੱਲ ਵਧਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਉਣ (outward rotation) ਨੂੰ ਧੀਮੇ-ਧੀਮੇ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਇਸ ਪੜਾਅ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ **30-45°** ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਲਗਭਗ ਬਾਰ੍ਹਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੱਕ। ਇਹ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਗੇ ਵਾਲੀ ਮੁਰੰਮਤ ਹੁਣੇ ਵੀ ਪੱਕੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਚਾਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹਲਕੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ-ਸਰਗਰਮੀ (isometric) ਵਰਜਿੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

- **ਸਲਿੰਗ:** ਹਟਾਇਆ ਹੋਇਆ।

- **ਮਨਜ਼ੂਰ ਚਾਲ:** ਮਦਦ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਚਾਲ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਚਾਲ ਤੱਕ। ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਉੱਚਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚਾਲ ਪੂਰੀ ਉੱਪਰਲੀ ਸੀਮਾ ਵੱਲ ਵਧਦੀ ਹੈ। **ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਉਣ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:** ਇਸ ਪੜ੍ਹਾਅ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 30–45°, ਫਿਰ ਲਗਭਗ ਬਾਰ੍ਹਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੱਲ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿੱਛੇ ਜਾ ਕੇ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਚਾਲ ਇਸ ਪੜ੍ਹਾਅ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਧੀਮੇ-ਧੀਮੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- **ਵਰਜਿੰਗ:** ਲੇਟ ਕੇ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਉੱਚਾ ਕਰਨਾ; ਬੈਠ ਕੇ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਫਿਸਲਾਉਣਾ; ਹਲਕਾ isometric (ਦਬਾਓ-ਅਤੇ-ਰੱਖੋ) ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਉਣ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਾਉਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਜਿੰਗਾਂ; ਭੁਜਾ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਾਰ ਖਿੱਚਣਾ (cross-body stretch)।

ਅਗਲੇ ਪੜ੍ਹਾਅ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ 'ਤੇ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਲਗਭਗ ਪੂਰੀ ਉਚਾਈ ਤੱਕ ਚੰਗੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨਾਲ (ਭੁਜਾ ਦੇ ਪਿੱਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਚੁੱਕਣਾ ਜਾਂ ਖਿੱਚਣਾ ਬਿਨਾਂ) ਉੱਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਉਣ ਪੂਰਾ ਜਾਂ ਲਗਭਗ ਪੂਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੈ; ਹਲਕੇ isometrics ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਹਿਣਯੋਗ ਹਨ; ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਭੁਜਾ ਦੇ ਖਿਸਕਣ ਦਾ ਕੋਈ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਫੇਜ਼ III: ਮਜ਼ਬੂਤੀ (ਹਫ਼ਤਿਆਂ 12–16)

ਬਾਰਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਮੁਰੰਮਤ ਇੰਨੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਚਿਤ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਚਾਲੂਤਾ ਵਾਪਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤੀ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਵੱਲ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਹਲਕੇ ਬੈਂਡਾਂ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਭਾਰਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਕਾਰਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਉੱਚ ਦੁਹਰਾਅ, ਘੱਟ ਲੋਡ। ਕੰਘੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਢ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਅ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹ ਦਿਸ਼ਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਲਈ ਮੁਰੰਮਤ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਚਾਲੂਤਾ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਦੇ ਰੱਖੋ।

- **ਸਲਿੰਗ:** ਕੋਈ ਨਹੀਂ; ਪੂਰੀ ਚਾਲੂਤਾ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ।
- **ਵਰਜਿੰਗ:** ਪਾਸੇ ਲੇਟ ਕੇ ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਅ (ਹਲਕੇ ਭਾਰ ਵੱਲ ਵਧਦੀ ਹੋਈ); ਪਾਸੇ ਲੇਟ ਕੇ ਹਲਕੇ ਭਾਰ ਨਾਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਾਅ; ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਅ ਹਲਕੇ ਬੈਂਡ ਨਾਲ, ਕੋਹਣੀ ਪਾਸੇ; ਸਟਿੱਕ ਨਾਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਾਅ; ਕੰਘੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲਈ ਸਲੀਪਰ ਖਿੱਚ। ਤੁਹਾਡਾ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ **ਰਿਥਮਿਕ ਸਥਿਰੀਕਰਨ** (ਨਰਮ ਫੜ-ਸਥਿਰ ਡ੍ਰਿਲ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ 'ਤੇ ਹਲਕੇ ਨਾਲ ਧੱਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦੇ ਹੋ) ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਕੰਘੀ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਚਿੰਤਰ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਕਾਰਜ ਹੈ।

ਅਗਲੇ ਫੇਜ਼ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ 'ਤੇ: ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਪੂਰੀ, ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਚਾਲੂਤਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੰਘੀ-ਹੱਡੀ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ; ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜ ਨਾ ਹੋਵੇ; ਘੁੰਮਾਅ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧ ਰਹੀ ਹੋਵੇ; ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਲੋਡ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਘਬਰਾਹਟ ਜਾਂ ਅਸਥਿਰਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਪੜ੍ਹਾਅ IV: ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ (4–6 ਮਹੀਨੇ)

ਇਹ ਪੜ੍ਹਾਅ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਭੁਜਾ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵੱਲ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪੁਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤਾਕਤ, ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਵਾਪਸੀ ਅਚਾਨਕ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਪੜ੍ਹਾਅਵਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਉੱਪਰਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਖੇਡਾਂ ਲਈ, ਆਇਤਨ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਅੰਤਰਾਲ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਸਤਾ ਹੈ।

- **ਸਲਿੰਗ:** ਕੋਈ ਨਹੀਂ।

- **ਵਰਜਿਸ਼ਾਂ:** ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਕਢ ਅਤੇ ਭੁਜਾ-ਪੱਠ (scapula) ਮਜ਼ਬੂਤੀ (ਰੋਧਕ-ਬੈਂਡ ਵਾਲੀਆਂ ਕਤਾਰਾਂ, ਭੁਜਾ-ਪੱਠ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਜਿਸ਼ਾਂ); ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਬੈਂਡ ਪੈਟਰਨ ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਭੁਜਾ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰਲੀ-ਅਤੇ-ਘੁੰਮੀ ਹੋਈ ਪੈਟਰਨ ਸਿਰਫ਼ ਤਦ ਹੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਣਾ ਪੂਰੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇ; ਫਿਰ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸ਼ਰਤੀਆ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਉੱਚ-ਗਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਜਿਸ਼ਾਂ।

ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ **85%** ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਹਰੀ-ਅਤੇ-ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਣ ਵਾਲੀ ਤਾਕਤ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ; ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਭਾਰ ਹੇਠ ਅਸਥਿਰਤਾ ਦਾ ਕੋਈ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀ, ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਹੋਵੇ; ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਕਾਰਜ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਰਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। **ਸੰਪਰਕ ਜਾਂ ਉੱਪਰਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 4-6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ**, ਇਹਨਾਂ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ, ਡਾ. ਹਿਰਪਾਰਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਕੈਲੰਡਰ 'ਤੇ।

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਮਾਪਦੰਡਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ: ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਦੇ, ਪੂਰੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਤਾਕਤ, ਅਤੇ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੰਡਰਾ ਫਿਸਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਹਿਰਪਾਰਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੋਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਕੈਲੰਡਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਕੇ।

- **ਹਲਕਾ, ਬੈਠਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ:** ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਬਾਹ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋਏ।
- **ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣਾ:** ਲਗਭਗ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਹਲਕੀ ਰੋਧਕਤਾ।
- **ਫਿੰਗਣ ਅਤੇ ਉੱਪਰਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ: 4 ਮਹੀਨਿਆਂ** ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਵਾਧੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
- **ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਟਕਰਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ:** ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ **4-6 ਮਹੀਨੇ**, ਮਾਪਦੰਡਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ।

ਸਾਫ਼ ਟਿਸ਼ੂ ਬੈਕਾਰਟ ਮੁਰੰਮਤ ਹੱਡੀ ਦੇ ਲਾਟਰਜੇਟ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲੋਂ ਧੀਮੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰਪੱਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਵਾਪਸੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਇੱਥੇ ਸਬਰ ਮੁਰੰਮਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਡਰਾ ਦੁਬਾਰਾ ਫਿਸਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਆਮ ਰਿਕਵਰੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ; [ਪੋਸਟ-ਆਪਰੇਟਿਵ ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ](#) ਅਤੇ [ਖੰਡ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ](#) ਦੇਖੋ।