

# ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤਾਂ — capsular release ਅਤੇ subacromial decompression

capsular release ਜਾਂ subacromial decompression ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕਸਰਤਾਂ।

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 ਉਹ ਹੌਲੀ ਕਸਰਤਾਂ ਹਨ ਜੋ capsular release ਜਾਂ subacromial decompression ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਓਪਰੇਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਤਰਜੀਹ ਮੇਵੇ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਹਿਲਦਾ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

## ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

ਇਹ ਹੌਲੀ ਕਸਰਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ; ਜੇ ਦਰਦ ਵਧੇ ਤਾਂ ਘਟਾਓ।

## ਆਪਣੀ sling ਪਹਿਨਣਾ

- sling ਸਿਰਫ਼ ਆਰਾਮ ਲਈ ਪਹਿਨਣੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਲਾਹ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ sling ਪਹਿਨ ਕੇ ਸੌਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਵਰਤੋ।
- ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ 'ਤੇ sling ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਨਾ ਟਕਰਾਉਣ।
- ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ physiotherapy ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।
- ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਬਰਫ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ sling ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰੋ ਅਤੇ sling ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ physiotherapy ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲਓ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ physiotherapy ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੈਅ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ discharge pack ਵਿੱਚ ਵੇਰਵੇ ਸਹਿਤ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ physiotherapist ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

## ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ

---

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਲਈ ਪੂਰੇ rehabilitation protocol ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ: [capsular release](#); [subacromial decompression](#)।

ਇਹ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਮਰੀਜ਼ ਸੇਧ ਅਤੇ rehabilitation protocol ਤੋਂ ਲਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਮ ਹਨ; ਤੁਹਾਡਾ physiotherapist ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੇਧ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੀ ਸਥੂਤ (capsular release ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਰਜੀਹ ਮੋਢੇ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਰੰਤ ਹਰਕਤ ਕਿਉਂ ਹੈ) ਸਥੂਤ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਪੰਨੇ ਦੇ ਸਿਖਰ ਤੋਂ PDF ਵਜੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।