

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤਾਂ — ਰੋਟੇਟਰ ਕਫ਼ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ (stabilisation)

ਰੋਟੇਟਰ ਕਫ਼ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਜਾਂ ਸਥਿਰਤਾ (stabilisation) 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 ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਹਨ ਜੋ ਰੋਟੇਟਰ ਕਫ਼ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਜਾਂ ਮੋਢੇ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ (stabilisation) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮੁਰੰਮਤ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਹੱਥ, ਕੂਹਣੀ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਨੂੰ ਹਿਲਦਾ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

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

ਆਪਣੀ ਸਲਿੰਗ ਪਹਿਨਣਾ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਲਿੰਗ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਜਦੋਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਿੰਗ ਪਹਿਨ ਕੇ ਸੌਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਬਰਫ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸਲਿੰਗ ਪਹਿਨਣ ਵੇਲੇ, ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਸਲਿੰਗ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਓ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੈਅ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਸਚਾਰਜ ਪੈਕ ਵਿੱਚ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਰੂਮਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਲਈ ਪੂਰੇ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ: [ਰੋਟੇਟਰ ਕਫ਼ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ](#); [ਅੰਟੀਰੀਅਰ ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ Latarjet](#); [ਪੋਸਟੀਰੀਅਰ ਸਥਿਰਤਾ](#)।

ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਇਹ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕਸਰਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਿੰਦੂ ਹਨ ਜੋ ਰੋਟੇਟਰ ਕਫ਼ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ (stabilisation) ਦੇਵੇਂ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹਨ: ਇਹ ਮੁਰੰਮਤ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਹੱਥ, ਕੂਹਣੀ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਿਲਦਾ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੁਰਾਕਾਂ (doses) ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਮ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚੱਲ ਰਹੀ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਵੱਲੋਂ, ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ, ਇਸ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੇਧ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮੋਢਾ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੰਨਾ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੀ ਆਮ ਰਿਕਵਰੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਵੇਖੋ [ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ](#) ਅਤੇ [ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ](#)। ਪੂਰਾ, ਓਪਰੇਸ਼ਨ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੋਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ (ਉੱਪਰ ਲਿੰਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ)। ਇਸ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦਾ ਸਬੂਤ (ਕਫ਼ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ-ਬਨਾਮ-ਦੇਰੀ ਵਾਲੀ ਹਰਕਤ ਦੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਮੋਬਿਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦਾ ਸਬੂਤ) ਸਬੂਤ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸੰਖੇਪ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਪੰਨੇ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ PDF ਵਜੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।