

ਲਾਟਰਜੇਟ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ

ਲਾਟਰਜੇਟ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੁਨਰਵਾਸ।

Kieran Hirpara © ① ② ③ ④ 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 **ਲਾਟਰਜੇਟ ਪ੍ਰੋਸੀਜ਼ਰ** (Latarjet procedure) ਦੇ ਬਾਅਦ ਡਾਕਟਰ ਕੀਰਨ ਹਿਰਪਾਰਾ ਨਾਲ ਮੇਟਰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹਸਪਤਾਲ ਰੌਕਹੈਮਪਟਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ ਦੀ ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਨੂੰ ਇੱਕ ਢਾਂਚਾਗਤ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (physiotherapist) ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਮਿਲਣੀ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਨੂੰ ਸਮਨਵਿਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸ ਪੰਨੇ ਜਾਂ ਇਸਦੇ PDF ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਲਿਆਉਣ। ਤੁਹਾਡਾ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਘਾਅ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਮਰੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਘਾਅ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਚ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਇਮੇਲ ਕਰਨਾ ਅਕਸਰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਲਾਟਰਜੇਟ ਇੱਕ **ਹੱਡੀ-ਬਲਾਕ** ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਘੁਟਣ (ਸ਼ੌਲਡਰ) ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਡਿਸਲੋਕੇਟ (ਬਾਹਰ) ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਕੂਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਗਈ ਠੋਸ ਹੱਡੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਸਿਰਫ਼ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਸਿਵ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ), ਇਸਲਈ ਮੁਰੰਮਤ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰਾਨ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਸਟੈਬਿਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (ਬੈਂਕਹਾਰਟ ਮੁਰੰਮਤ) ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਔਸਤਨ, ਲੇਕ ਲਗਭਗ **20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ** ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬੈਂਕਹਾਰਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 32 ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਪਰ “ਤੇਜ਼” ਦਾ ਮਤਲਬ “ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨਾ” ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ **ਇੱਕ ਹੀ ਗੱਲ ਦੁਆਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ: ਤੁਹਾਡੀ ਘੁਟਣ ਦੇ ਸਾਕੇਟ (ਸਾਈਟ) 'ਤੇ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੱਡੀ ਦਾ ਭਰਨਾ**। ਇਹ ਹੱਡੀ ਦਾ ਜੁੜਨਾ (ਜਿਸਨੂੰ **ਯੂਨੀਅਨ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਭਗ 6 ਤੋਂ 8 ਹਫ਼ਤੇ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿ ਇਹ ਜੁੜ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਦੋਂ ਤੱਕ ਘੁਟਣ 'ਤੇ ਭਾਰ ਪਾਉਣਾ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਬਾਹਰ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਚੰਗੀ ਲੱਗੇ। ਲਾਟਰਜੇਟ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਧੂ ਬਣਤਰਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਇਸਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਬੈਂਕਹਾਰਟ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕੁਝ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਇਸ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਨ।

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ

ਲਾਤਰਜੇਟ (Latarjet) ਵਿੱਚ, ਕੋਰਾਕੋਇਡ (coracoid) ਨਾਮਕ ਹੱਡੀ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਟੁਕੜਾ (ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਕੈਪੁਲਾ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਹੱਡੀ ਦਾ ਉਭਾਰ ਹੈ) ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਖੋਈ ਹੋਈ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੋਲਡਰ ਸਾਕਟ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ ਸਕੂਆਂ ਨਾਲ **ਫਿਕਸ** ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹੱਡੀ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗੁਆਚੀ ਹੋਈ ਸੀ ਅਤੇ ਸ਼ੋਲਡਰ ਦੇ ਅੱਗੇ ਇੱਕ **"ਸਲਿੰਗ"** (sling) ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਡਿਸਲੋਕੇਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਉਸ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ, ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਸਬਸਕੈਪੂਲੇਰਿਸ (subscapularis) (ਸ਼ੋਲਡਰ ਦੇ ਅੱਗੇ ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੀ) ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਖ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਮੁੜ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਰਨ (healing) ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

- **ਹੱਡੀ ਦਾ ਬਲਾਕ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਸਕੂ**, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਕਟ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (**ਯੂਨੀਅਨ**, ਲਗਭਗ 6-8 ਹਫ਼ਤੇ); ਅਤੇ
- ਅੱਗੇ ਵਾਲਾ **ਸਬਸਕੈਪੂਲੇਰਿਸ ਪੇਸ਼ੀ**, ਜਿਸਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੱਡੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਮੁੜ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਵ (ਹੱਥ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਾਉਣਾ) ਦੀ ਰੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 7-8 ਡਿਗਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਮੀਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ **ਕੋਈ** ਜਟਿਲਤਾ (complication) **ਨਹੀਂ** ਹੈ; ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਸਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।

ਆਪਣਾ ਸਲਿੰਗ ਪਹਿਨਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ **ਸਧਾਰਨ ਭੁਜਾ ਸਲਿੰਗ** ਪਹਿਨੋਗੇ, ਨਾ ਕਿ ਐਬਡਕਸ਼ਨ-ਪਿੱਲੋ ਜਾਂ ਵੈੱਜ ਸਲਿੰਗ। ਡਾਕਟਰ ਹਿਰਪਾਲਾ ਸਥਿਰਤਾ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਸਲਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੱਡੀ ਦੀ ਫਿਕਸੇਸ਼ਨ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਹ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਲਿੰਗ ਦੇ ਆਕਾਰ ਤੋਂ।

- ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਹਾਰੇ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ਲਗਭਗ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਸਲਿੰਗ ਪਹਿਨੋ (ਇਸਨੂੰ ਲਗਭਗ 3 ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਹੱਡੀ ਦੇ ਲਾਤਰਜੇਟ ਲਈ ਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- **ਤੁਸੀਂ ਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੋਢੋ**। ਇਸਨੂੰ ਉਤਾਰ ਕੇ ਸੋਢੋ; ਸੋਢੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਬਾਹ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ: ਇਸਨੂੰ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਝੁਕਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਮੁੜਨ ਨਾ ਦਿਓ (ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਜਿਸ ਤੋਂ ਸਰਜਰੀ ਬਚਾਅ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ)। ਆਪਣੀ ਬਾਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਪਾਸੇ ਤਕੀਏ 'ਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ ਸੋਢਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- **ਸਨਾਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਵਰਕਆਊਟਾਂ** ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਉਤਾਰੋ (ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਤਰੀਕਾ ਦਿਖਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਲਿੰਗ ਉਤਾਰਿਆ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੀ ਬਾਹ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਭੁਜਾ ਸੋਜੀਲੀ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਰਕਆਊਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਰਫ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਸਲਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੇ ਢੰਗ (posture) 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਆਪਣੇ ਕੰਨ, ਕੰਘ ਅਤੇ ਨਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਢਹਿਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਮੁੱਖ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ — ਨਾ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਇਹ ਹੱਡੀ ਦੇ ਬਲਾਕ, ਉਸਦੇ ਸਕੂ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

- ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹ ਨੂੰ **ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਵ (outward rotation)** (ਹੱਥ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਾਉਣਾ) ਵਿੱਚ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਾ ਲਿਆਓ। ਪਹਿਲੀਆਂ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਵ ਨੂੰ ਸਹਾਰੇ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ **25 ਡਿਗਰੀ** ਤੱਕ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਦੁਆਰਾ ਤੈਅ ਕੀਤੇ ਗਏ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਅੰਦਰ।

- ਬਾਹ ਨੂੰ **ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਧੱਕਣਾ (shoulder extension)** ਨਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਬਾਹ ਦੇ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮੀ ਹੋਈ ਅਤੇ **ਪਿੱਛੇ** ਖਿੱਚੀ ਹੋਈ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਇਹ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ।
- ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ **ਰੋਧਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਾਵ (resisted inward-rotation)** ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾ ਕਰੋ (ਰੋਧ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੱਥ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਧੱਕਣਾ)। ਇਹ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਅੱਗੇ ਵਾਲੇ ਪੇਸੀ (subscapularis) ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਤੱਕ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ **ਹੱਡੀ ਦੇ ਜੁੜਨ (bone has united)** ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ (ਲਗਭਗ 6-8 ਹਫ਼ਤੇ), ਤਦੋਂ ਤੱਕ ਬਾਹ ਜਾਂ ਹੱਥ ਰਾਹੀਂ ਭਾਰ ਨਾ ਚੁੱਕੋ, ਬਾਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਨਾ ਧੱਕੋ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਚੁੱਕੋ, ਧੱਕੋ ਜਾਂ ਖਿੱਚੋ। ਭਾਰੀ ਲੋਡਿੰਗ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਕੈਲੰਡਰ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਹੱਡੀ ਦਾ ਜੁੜਨ ਤੈਅ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਵਾਲੀਆਂ ਜਿਮ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾ ਕਰੋ: ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਪੈਕ ਫਲਾਈਜ਼ (pec flys), ਚੌੜੇ ਗ੍ਰਿੱਪ ਵਾਲਾ ਬੈਂਚ ਪ੍ਰੈਸ, ਮਿਲਿਟਰੀ (ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ) ਪ੍ਰੈਸ, ਗਰਦਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੈਟ ਪਲਡਾਊਨਜ਼ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਈਸੈਪਸ ਡਿਪਸ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਬਾਹ 'ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਝਟਕਾ, ਫੜਨਾ ਜਾਂ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਪੜਾਅ I — ਤੁਰੰਤ ਸੁਰੱਖਿਆ (ਹਫ਼ਤਿਆਂ 0-2)

ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੱਡੀ ਦੇ ਬਲਾਕ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਾਹਮਣੇ ਦੇ ਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸੋਜ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਧਾਰਨ ਸਲਿੰਗ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਲਿੰਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੌਂਦੇ ਹੋ (ਬਾਹ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ), ਅਤੇ ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ, ਮੁੜੀ ਅਤੇ ਕੋਹਣੀ ਨੂੰ **ਬਿਨਾਂ** ਕੰਧ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦੇਣੇ ਹੋਏ ਚਲਾਈ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੰਧ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੀ ਹਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਕੰਧ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਬਾਹ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਉਠਾਉਂਦੇ।

- **ਸਲਿੰਗ:** ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਸਲਿੰਗ; ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਾਹ ਨੂੰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸਲਿੰਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੌਣਾ; ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਸਲਿੰਗ ਹਟਾਉਣਾ।
- **ਮਨਜ਼ੂਰ ਹਿਲਾਮਨ:** ਸਿਰਫ਼ ਹਲਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਹਿਲਾਮਨ; ਆਪਣੀ ਕੰਧ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਬਾਹ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਉਠਾਉਣਾ। ਆਰਾਮ ਲਈ ਅੱਗੇ ਉੱਪਰ ਉਠਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪਾਸੇ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ; ਸਮਰਥਿਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਵ ਨੂੰ ਲਗਭਗ **25 ਡਿਗਰੀ** ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖਣਾ; ਬਾਹ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਧੱਕਣਾ।
- **ਕਸਰਤਾਂ:** ਕੰਧ ਦੇ ਹੱਡੀ (scapula) ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨਾ; ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ; ਹਲਕਾ ਹੱਥ, ਮੁੜੀ ਅਤੇ ਕੋਹਣੀ ਦਾ ਹਿਲਾਮਨ; ਪੈਂਡੂਲਮ ਝੂਲੇ (ਬਾਹ ਢਿੱਲੀ ਹੋਵੇ, ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਨਾ ਡਿਗਦੀ ਹੋਵੇ)।

ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ 'ਤੇ: ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਠੀਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਹੈ; ਤੁਹਾਡੀ ਘਾਅ ਠੀਕ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ; ਤੁਸੀਂ ਸਲਿੰਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ; ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਲਕੀ ਹਿਲਾਮਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਦੁਆਰਾ ਤੈਅ ਕੀਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਪੜਾਅ II — ਚਾਲਨਾਤਮਕਤਾ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ (ਹਫ਼ਤਿਆਂ 3-9)

ਹੁਣ ਧਿਆਨ ਤਾਕਤ 'ਤੇ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਚਾਲਨਾਤਮਕਤਾ 'ਤੇ ਹੈ। ਸਲਿੰਗ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਹਫ਼ਤਾ 3 ਤੋਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੀ ਚਾਲਨਾਤਮਕਤਾ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਬਾਹ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਵ (outward rotation) ਨੂੰ ਧੀਮੇ-ਧੀਮੇ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰੇ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 45 ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ, ਫਿਰ ਹਫ਼ਤਾ 6 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ। ਹਲਕੀ ਦਬਾਅ-ਅਤੇ-ਰੋਕੋ (isometric) ਵਰਜਿੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,

ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਾਵ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। **ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਅਜੇ ਵੀ ਰੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ;** ਇਸ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਹੱਡੀ ਦਾ ਬਲਾਕ ਸਿਰਫ਼ ਹੀ ਜੁੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- **ਸਲਿੰਗ:** ਹਫ਼ਤਾ 3 ਤੋਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਮਨਜ਼ੂਰ ਚਾਲਨਾਤਮਕਤਾ:** ਲਗਭਗ ਹਫ਼ਤਾ 6 ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਚਾਲਨਾਤਮਕਤਾ ਵੱਲ ਵਧਦੀ ਹੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੀ ਚਾਲਨਾਤਮਕਤਾ (ਲਗਭਗ 90–110° ਦੇ ਉੱਚੇ ਉਠਾਅ ਵੱਲ)। ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਵ ਨੂੰ ਧੀਮੇ-ਧੀਮੇ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰੇ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 45 ਡਿਗਰੀ, ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਤੱਕ, ਉਸ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੈਅ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਾਵ ਨੂੰ ਹਲਕਾ-ਹਲਕਾ ਲਗਭਗ 45 ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ।
- **ਵਰਜਿੰਗ:** ਕੰਧ ਦੇ ਉਚਾਈ ਤੱਕ ਪੂਰਾ-ਕੈਨ ਉਠਾਉਣਾ; ਤੌਲੀਏ ਦੇ ਰੋਲ 'ਤੇ ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਵ ਲਈ ਹਲਕੀ ਬੈਂਡ ਵਰਜਿੰਗ; ਛੱਡੀ ਨਾਲ ਹਲਕਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਾਵ (ਕੋਈ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ); ਘੱਟ ਕਤਾਰ; ਹਫ਼ਤਾ 6 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਵ ਅਤੇ ਅਬਡਕਸ਼ਨ ਲਈ ਹਲਕੀ ਦਬਾਅ-ਅਤੇ-ਰੋਕੋ isometrics (ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਾਵ isometrics ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੱਕ ਰੋਕੀਆਂ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ)। ਤੁਹਾਡਾ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (physiotherapist) ਨਿਯੰਤਰਣ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਹਲਕੀ **ਰਿਥਮਿਕ ਸਥਿਰਤਾ (rhythmic stabilisation)** (ਉਹ ਵਰਜਿੰਗ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਹ 'ਤੇ ਹਲਕਾ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦੇ ਹੋ) ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਇਹ ਕੋਈ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਵਾਲਾ ਹੱਥ-ਆਧਾਰਿਤ ਕੰਮ ਹੈ।

ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਨੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਭਗ 6–8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ 'ਤੇ) ਕਿ ਹੱਡੀ ਦਾ ਬਲਾਕ ਜੁੜ ਗਿਆ ਹੈ; ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਬਾਹ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨਾਲ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਚਾਲਨਾਤਮਕਤਾ ਪੂਰੀ ਜਾਂ ਲਗਭਗ ਪੂਰੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੈ; ਅਤੇ ਹਲਕੀ isometrics ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਦਰਦ ਵਧਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। **ਮਜ਼ਬੂਤੀ (Strengthening) ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਜੁੜਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ:** ਇਹ ਕੈਲੰਡਰ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਦੁਆਰਾ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੱਡੀ ਦੇ ਭਰਨ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਹੈ।

ਪੜਾਅ III — ਮਜ਼ਬੂਤੀ (ਹਫ਼ਤੇ 10–15)

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਨੇ ਹੱਡੀ ਦੇ ਜੁੜਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਡਾ 'ਤੇ **ਭਾਰ** ਪਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹਲਕੀਆਂ ਬੈਂਡਾਂ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਵਜ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ: ਵੱਧ ਦੁਹਰਾਅ (repetitions) ਅਤੇ ਘੱਟ ਭਾਰ, ਜੋ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਨਹਿਰੀ ਨਿਯਮ ਹੈ **ਇੱਕ ਵਾਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਦਿਸ਼ਾ:** ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਤਦ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮਦਾਇਕ, ਲਗਭਗ ਪੂਰੀ ਗਤੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ-ਘੁੰਮਾਅ ਅਤੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ (ਸਬਸਕੈਪੁਲਾਰਿਸ) ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

- **ਸਲਿੰਗ:** ਕੋਈ ਨਹੀਂ; ਕਿਸੇ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਗਭਗ ਪੂਰੀ, ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਗਤੀ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ।
- **ਵਰਜਿੰਗ:** ਹਲਕੇ, ਵਧਦੇ ਵਜ਼ਨ ਨਾਲ ਫੁੱਲ-ਕੈਨ ਲਿਫਟ; ਹਲਕੇ ਬਾਈਸੈਪਸ ਕਰਲਸ; ਰੈਜਿਸਟੈਂਸ-ਬੈਂਡ ਰੋਜ਼; ਕੰਧ ਪੁਸ਼-ਅੱਪ-ਪਲੱਸ ਅਤੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਲਈ ਸੁਪਾਈਨ ਫਾਰਵਰਡ ਪੰਚ; ਸਟਿੱਕ ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਾਅ (ਨਰਮ, ਲਗਭਗ ਹਫ਼ਤੇ 12 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)। ਭਾਰ ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਜੇ ਕੰਡਾ ਦਰਦ ਕਰੇ ਜਾਂ ਸੁੱਜੇ ਤਾਂ ਰੋਕ ਦਿਓ।

ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ 'ਤੇ: ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਪੂਰੀ, ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਕੰਧ-ਹੱਡੀ (shoulder-blade) ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੋਣ; ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦੀਆਂ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੁਜਾਵਟ ਨਾ ਹੋਣ; ਕੰਡੇ ਦੀ ਉਚਾਈ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰੈਜਿਸਟੈਂਡ ਲਿਫਟਿੰਗ; ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਹਰੀ-ਘੁੰਮਾਅ ਤਾਕਤ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਵਧ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।

ਪੜਾਅ IV — ਓਵਰਹੈਂਡ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ (ਹਫ਼ਤੇ 16-20)

ਇਹ ਪੜਾਅ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੰਧ ਵੱਲ ਵਾਪਸੀ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਇੱਕ ਪੁਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਰੋਜ਼ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ, ਓਵਰਹੈਂਡ ਸਮੇਤ, ਵਰਤਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤੀ, ਪਾਵਰ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਵਾਪਸੀ ਅਚਾਨਕ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਪੜਾਅਵਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਖੇਡਾਂ ਲਈ, ਆਇਤਨ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਅੰਤਰਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਸਤਾ ਹੈ।

• **ਸਲਿੰਗ:** ਕੋਈ ਨਹੀਂ।

• **ਵਰਜਿਸ਼:** ਓਵਰਹੈਂਡ ਫੁੱਲ-ਕੈਨ ਲਿਫਟਸ ਹਲਕੇ, ਵਧਦੇ ਹੋਏ ਭਾਰ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਕੰਧ ਦੀ ਉਚਾਈ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇ; ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਬੈਂਡ ਰੋਜ਼; ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਅਤੇ, ਇਸ ਪੜਾਅ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਉਚਿਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਉੱਚ-ਗਤੀ (ਪਲਾਇਓਮੈਟ੍ਰਿਕ) ਡ੍ਰਿਲਜ਼। ਪੁਸ਼-ਅੱਪਸ ਨੂੰ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਕੋਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਬਹੁਤਾ ਨਾ ਜਾਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ 'ਤੇ: ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਹਰੀ-ਘੁੰਮਣ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਨਾਲ ਲਗਭਗ 8-10 ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੱਲ ਘੁੰਮਣ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਸਮਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਧ ਰਹੀ ਹੋਵੇ; ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੂਰੀ, ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਗਤੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਲੋਡ ਹੇਠ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸੋਜ ਨਾ ਹੋਵੇ; ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਕਾਰਜ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਸ ਹੋ ਜਾਓ। **ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ,** ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਜਾਂ ਟਕਰਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਅਕਸਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ (ਲਗਭਗ 5-6 ਮਹੀਨੇ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਡਾ. ਹਿਰਪਾਲਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਕੈਲੰਡਰ 'ਤੇ।

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ

ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਪਸੀ ਮਾਪਦੰਡਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ: ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਦੇ, ਪੂਰੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਡਾ. ਹਿਰਪਾਲਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੁਆਰਾ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਕੈਲੰਡਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਲੈਟਰਜੇ (Latarjet) ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ **ਹਲਕੀ ਗਤੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੁਝ ਵੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰੁਕਾਵਟ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਹੱਡੀ ਦਾ ਬਲਾਕ ਜੁੜ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ** (ਲਗਭਗ 6-8 ਹਫ਼ਤੇ, ਜਿਸਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)।

• ਹਲਕੀ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਗਭਗ 10-15 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

• ਉੱਪਰਲੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਫਿੰਗਰਾਂ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਗਭਗ 4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।

• **ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਔਸਤਨ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ;** ਪੂਰੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਂ ਟਕਰਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਕਸਰ 5-6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਸ਼ਰਤ 'ਤੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

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