

ਪੈਕਟੋਰੈਲਿਸ ਮੇਜਰ ਮੁਰੰਮਤ

ਪੈਕਟੋਰੈਲਿਸ ਮੇਜਰ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ।

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 ਡਾਕਟਰ ਕੀਰਨ ਹਿਰਪਾਲਾ ਨਾਲ ਮਾਟਰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹਸਪਤਾਲ ਰੌਕਹੈਮਪਟਨ ਵਿੱਚ ਪੈਕਟੋਰੈਲਿਸ ਮੇਜਰ ਮੁਰੰਮਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਧਾਰਨ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਬਾਅਦ ਉਹ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (physiotherapist) ਨੂੰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ; ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੀ ਮਿਲਣੀ ਲਈ ਇਸ ਪੰਨੇ ਜਾਂ ਇਸਦੇ PDF ਨੂੰ ਲਿਆਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪੁਨਰਸਥਾਪਨਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸਮਨਵਿਤ ਰਹੇ। 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 ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਘਾਅ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਚ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਇਮੇਲ ਕਰਨਾ ਅਕਸਰ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਟਾਅ (incision) ਬਾਹ ਦੇ ਛੇਦ (armpit) ਦੇ ਝਰਨੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਪਸੀਨਾ ਅਤੇ ਨਮੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਇਸਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਲਾਲੀ, ਸਰਸ਼ਾ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਤੁਰੰਤ ਦਿਓ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਪੈਕਟੋਰੈਲਿਸ ਮੇਜਰ (pectoralis major) ਉਹ ਤਾਕਤਵਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਪੇਸ਼ੀ ਹੈ ਜੋ ਧੱਕਣ ਅਤੇ ਗਲੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ: ਬੈਂਚ ਪ੍ਰੈੱਸ, ਪੁਸ਼-ਅੱਪ, ਅਤੇ ਬਾਹ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੱਗੇ ਲਿਆਉਣਾ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਫਟਣਾ ਇੱਕ ਤਾਕਤਵਰ ਜਵਾਨ ਮਰਦ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਬੈਂਚ ਪ੍ਰੈੱਸ ਦੌਰਾਨ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚਿਆ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਭਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫਟੇ ਹੋਏ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਵਿਚਾਰ ਦੁਆਲੇ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ: ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੇ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ **ਖਿੱਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਭਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ** ਰੱਖੋ।

ਪੈਕਟੋਰੈਲਿਸ ਮੇਜਰ ਬਾਹ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਘੁਮਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਦੋ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਮੁਰੰਮਤ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਿੱਚਦੀਆਂ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਹਨ ਬਾਹ ਨੂੰ **ਪਾਸੇ ਵੱਲ (abduction)** ਲੈ ਜਾਣਾ ਅਤੇ **ਇਸਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਘੁਮਾਉਣਾ (external rotation)**, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ, ਜੋ ਕਿ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਸਨੂੰ ਫੜਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ, ਬਾਹ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੱਗੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਲਕੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਾਓ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੋਵਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੁਝ ਡਿਗਰੀਆਂ ਵਾਪਸ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੇ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਵੱਧ ਭਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹੀ ਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਤੋਂ ਫੜਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਭਾਰੀ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਵਰਕਆਉਟਾਂ (ਬੈਂਚ ਪ੍ਰੈੱਸ, ਫਲਾਈਜ਼, ਡਿਪਸ, ਪੁਸ਼-ਅੱਪ ਅਤੇ ਕੰਟੈਕਟ ਖੇਡਾਂ) ਨੂੰ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਟਾਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਰੰਮਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਟੈਂਡਨ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇੱਕ ਹੱਡੀ-ਟੈਂਡਨ ਮੁਰੰਮਤ (ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਐਂਕਰਾਂ ਜਾਂ ਬਟਨਾਂ ਨਾਲ ਉੱਪਰਲੀ ਬਾਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਮੁੜ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ) ਇੱਕ **ਟੈਂਡਨ-ਟੂ-ਟੈਂਡਨ** ਮੁਰੰਮਤ ਨਾਲੋਂ ਹੌਲੀ ਭਾਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਲਿੰਗ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦੇਰ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਹਿਰਪਾਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਹੜਾ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ, **ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਧ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਕੈਲੰਡਰ ਕਹਿਣ 'ਤੇ:** ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ “ਤਿਆਰ” ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਸੀਜ਼ਰ

ਪੈਕਟੋਰੈਲਿਸ ਮੇਜਰ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਟੁੱਟੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਟੈਂਡਨ ਉੱਪਰਲੇ ਬਾਹੜ ਦੇ ਹੱਡੀ (ਹਿਊਮਰਸ) ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਖਿੱਚ ਕੇ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਐਂਕਰਾਂ ਜਾਂ ਬਟਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਿਊਰਾਂ (ਸਿਲਾਈਆਂ) ਨਾਲ ਉੱਥੇ ਦੁਬਾਰਾ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਕਈ ਵਾਰ ਟੁੱਟਾ ਟੈਂਡਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿਲ ਕੇ ਜੋੜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ (ਪੁਨਰਵਾਸ) ਦਾ ਕੰਮ ਇਸ ਜੁੜਾਅ ਨੂੰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਫਿਰ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦਬਾਅ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਸਲਿੰਗ ਪਹਿਨਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ **ਸਧਾਰਨ ਸਲਿੰਗ** ਪਹਿਨਣੀ ਹੋਵੇਗੀ: ਡਾਕਟਰ ਹਿਰਪਾਲਾ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਸਲਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਭਾਰੀ ਐਬਡਕਸ਼ਨ-ਪਿੱਲੋ ਜਾਂ ਗਨਸਲਿੰਗ ਬ੍ਰੇਸ ਦੀ। ਸਲਿੰਗ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ: **ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਾਈ ਨਾਲ**, ਜਿੱਥੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਛਾਤੀ ਦਾ ਪੇਸ਼ੀ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਸਲਿੰਗ ਨੂੰ 4 ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਪਹਿਨੋ (ਹੱਡੀ-ਟੈਂਡਨ ਮੁਰੰਮਤ ਇੱਕ ਟੈਂਡਨ-ਟੂ-ਟੈਂਡਨ ਮੁਰੰਮਤ ਨਾਲੋਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ; ਡਾਕਟਰ ਹਿਰਪਾਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਹੈ)। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਇਸਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਜ਼ਨਾਂ ਲਈ ਹੀ ਉਤਾਰੋ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਦਿਖਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ; ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਸਲਿੰਗ ਉਤਾਰਿਆ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ **ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸੇ** ਰੱਖੋ, ਨਾ ਕਿ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਈ ਨਾਲ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਹ ਉਤਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ: ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਤਕੀਏ 'ਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ।
- ਜੇਕਰ ਕੰਧ ਸੋਜੀਲ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਰਜ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਰਫ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੇ ਢੰਗ (posture) 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ, ਕੰਧਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਚੋ; ਚੰਗੀ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦਾ ਢੰਗ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਧ ਦੇ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੁੱਖ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ — ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕਰੋ

- ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਹ ਉਸ ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮੇ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਸੀਮਾ ਤੈਅ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਣ ਸਿੱਧੇ ਅੱਗੇ (**ਨਿਰਪੱਖ, 0°**) ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਲਗਭਗ 5° ਤੱਕ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਣ ਨਾਲ ਮੁਰੰਮਤ ਖਿੱਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਹ ਉਸ ਛੋਟੀ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਸੇ ਵੱਧ ਲਿਜਾਈ ਜਾਵੇ ਜਿੰਨੀ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਮਨਜ਼ੂਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਬਾਹ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਵੱਧ ਲਿਜਾਣ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਾਉਣ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ: ਇਹ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਫਾੜਦੀ ਹੈ।
- ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਹਣੀ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਲਾਈਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਪਿੱਛੇ ਜਾਵੇ (ਇਹ ਮੁਰੰਮਤ ਨੂੰ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ); ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤੋਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਚੋ।
- ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਪੈਂਡੂਲਮ (ਬਾਹ ਲਟਕਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ) ਜਾਂ ਸਟਿੱਕ-ਲੀਵਰਡ ਵਰਜਿੰਗਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ; ਸ਼ੌਲਡਰ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਬਾਹ ਨੂੰ ਲਟਕਣ ਦੇਣ ਜਾਂ ਸਟਿੱਕ ਨਾਲ ਲੀਵਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੁਰੰਮਤ ਵਾਲੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ 'ਤੇ ਖਿੱਚ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। (ਸਟਿੱਕ-ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਜਿੰਗਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਲਗਭਗ 4ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ, ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।)
- ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਧੱਕਾ, ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਭਾਰ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ (ਬੈਂਚ ਪ੍ਰੈਸ, ਫਲਾਈਜ਼, ਡਿਪਸ, ਪੈਕ-ਡੈਕ, ਪੁਸ਼-ਅੱਪ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਖੇਡਾਂ ਤੱਕ) ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 4 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਚਾਲ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਜਾਂ ਖਿੱਚੀ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਮੁਰੰਮਤ ਵਾਲੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ (ਰੋਧਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਣ ਜਾਂ ਦਬਾਅ) ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਲਗਭਗ **9ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ** ਤੋਂ।

ਪੜਾਅ I — ਸੁਰੱਖਿਆ (ਹਫ਼ਤੇ 0-3)

ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਉਸਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹਨ। ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਧਾਰਨ ਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਬਾਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਾਹ ਨੂੰ ਉਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ, ਮੁੜੀ, ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਕੋਹਣੀ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਲਗਭਗ ਹਫ਼ਤੇ 2 ਤੋਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਸਖ਼ਤ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਧ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਘੁੰਮਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਗਤੀ), ਪਰ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਕੁਝ ਵੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ **ਕੋਈ ਪੈਂਡੂਲਮ ਜਾਂ ਛੜ ਵਰਗੇ ਵਰਕਾਊ ਨਹੀਂ**।

- **ਸਲਿੰਗ:** ਸਧਾਰਨ ਸਲਿੰਗ, ਬਾਹ ਸਾਹਮਣੇ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੁੜੀ ਹੋਈ, ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪਹਿਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਬਾਹ ਨੂੰ ਉਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਸੌਂਓ।
- **ਗਤੀ ਦੀ ਆਗਿਆ:** ਸਿਰਫ਼ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ (ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੀ) ਗਤੀ, ਲਗਭਗ ਹਫ਼ਤੇ 2 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖੀ ਗਈ: **ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਵ ਸਿਰਫ਼ ਨਿਰਪੱਖ (0°) ਤੱਕ**, ਅੱਗੇ ਉਠਾਉਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਲਗਭਗ 45° ਤੱਕ, ਅਤੇ ਬਾਹ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਕੱਢਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਲਗਭਗ 30° ਤੱਕ। ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਹਣੀ, ਮੁੜੀ ਅਤੇ ਹੱਥ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਚਲਦੇ ਹਨ।
- **ਵਰਕਾਊ:** ਹੱਥ, ਮੁੜੀ ਅਤੇ ਕੋਹਣੀ ਦੀ ਗਤੀ; ਹਲਕਾ ਹੱਥ ਦਬਾਉਣਾ; ਕੰਧ-ਹੱਡੀ ਸੈਟਿੰਗ ਅਤੇ ਕੰਧ-ਹੱਡੀ ਦੇ **ਚਾਰੇ** ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਘੱਟ ਰੋਅ (ਕੰਧ-ਹੱਡੀ ਦੇ ਉੱਚਾਈ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੀਆਂ ਗਈਆਂ)। ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਲੋਡਿੰਗ ਨਹੀਂ।

ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤੇ: ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਹੈ; ਤੁਹਾਡੀ ਘਾਵ ਠੀਕ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ; ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਗਤੀ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੈ; ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮੁਰੰਮਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪੜਾਅ II — ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਲਿੰਗ ਛੱਡਣਾ (ਹਫ਼ਤੇ 4-6)

ਮੁਰੰਮਤ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਲਿੰਗ ਨੂੰ ਧੀਰੇ-ਧੀਰੇ ਛੱਡਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ; ਹੱਡੀ-ਟੈਂਡਨ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਇਹ ਜਲਦੀ (ਲਗਭਗ ਹਫ਼ਤੇ 4) ਅਤੇ ਟੈਂਡਨ-ਟੂ-ਟੈਂਡਨ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਨਾਲ (ਹਫ਼ਤੇ 5-6) ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗਤੀ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਡਿਗਰੀਆਂ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਹਲਕੀ ਮਦਦਗਾਰ (ਸਟਿਕ-ਮਦਦ ਵਾਲੀਆਂ) ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਕੰਧ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਹਲਕੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਟੈਂਸ਼ਨ (ਆਈਸੋਮੈਟ੍ਰਿਕ) ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ **ਨਹੀਂ** ਛਾਤੀ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਲਈ, ਅਤੇ **ਨਹੀਂ** ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਾਉਣ ਲਈ, ਕਿਉਂਕਿ ਦੋਵੇਂ ਮੁਰੰਮਤ 'ਤੇ ਬੋਝ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

- **ਸਲਿੰਗ:** ਛੱਡਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਹੱਡੀ-ਟੈਂਡਨ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਲਗਭਗ ਹਫ਼ਤੇ 4, ਟੈਂਡਨ-ਟੂ-ਟੈਂਡਨ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ 5-6)।
- **ਮਨਜ਼ੂਰ ਗਤੀ:** ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਗਤੀ, ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਲਗਭਗ 5° ਵਧਦੀ ਹੈ: ਤਟਸਥ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਾਉਣਾ, ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਉਠਾਉਣਾ ਲਗਭਗ 65-85° ਤੱਕ, ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲਿਜਾਣਾ ਲਗਭਗ 50° ਤੱਕ। ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਕੋਈ ਗਤੀ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ।
- **ਕਸਰਤਾਂ:** ਲਟਕੇ ਹੋਏ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਉਠਾਉਣਾ; ਸਟਿਕ ਨਾਲ ਮਦਦਗਾਰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਾਉਣਾ (ਸਿਰਫ਼ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਸੀਮਾ ਤੱਕ); ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਾਉਣਾ, ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲਿਜਾਣਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਦਬਾਓ-ਅਤੇ-ਰੋਕੋ (ਆਈਸੋਮੈਟ੍ਰਿਕ) ਕਸਰਤਾਂ, **ਨਹੀਂ** ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਾਉਣ ਲਈ; ਕੰਧ ਹੱਡੀ ਸੈਟਿੰਗ।

ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ 'ਤੇ: ਤੁਸੀਂ ਸਲਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ; ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗਤੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ; ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਘੁੰਮਾਉਣ 'ਤੇ ਕੰਧ ਦੇ ਅੱਗੇ ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਈਸੋਮੈਟ੍ਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਸੁਖਾਵੀਂ ਹਨ।

ਫੇਜ਼ III — ਸਰਗਰਮ ਚਾਲ (ਹਫ਼ਤਿਆਂ 6-8)

ਲਗਭਗ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਸਲਿੰਗ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਸਾਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਗੁਰੁਤਾਕਰਸ਼ਣ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਲੇਟਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਜਾਂ ਛੱਤ ਵੱਲ ਪਹੁੰਚਣਾ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚਾਲਾਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਕੁਝ ਡਿਗਰੀਆਂ ਵੱਧਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਚਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਘੁਟਣ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਘੁਟਣ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲਈ ਹਲਕੀਆਂ ਤਣਾਅ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਛਾਤੀ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਅਣਦੇਖਿਆ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- **ਸਲਿੰਗ:** ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- **ਚਾਲ ਦੀ ਆਗਿਆ:** ਪੈਸਿਵ ਚਾਲ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਚਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ (ਹਰ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 5° ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਵੱਧਦੀ ਹੈ), ਅਤੇ **ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮ ਚਾਲ** ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਰਾਹੀਂ ਹਲਕਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ।
- **ਅਭਿਆਸ:** ਸੁਪਾਈਨ ਪੰਚ (ਸਲੂਟ); ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸੇ ਲੇਟ ਕੇ (ਭਾਰ ਨਹੀਂ); ਰੈਜ਼ਿਸਟੈਂਸ-ਬੈਂਡ ਰੋਅ ਅਤੇ ਘੁਟਣ-ਪੱਥਰ ਕੰਮ; ਹਲਕਾ ਬਾਈਸਪਸ; ਘੁਟਣ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲਈ ਕਰਾਸ-ਬਾਡੀ ਅਤੇ ਸਲੀਪਰ ਤਣਾਅ ਅਭਿਆਸ।

ਅਗਲੇ ਫੇਜ਼ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ: ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਾਲ ਸਾਰੀਆਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਜਾਂ ਲਗਭਗ ਪੂਰੀ ਹੋਵੇ; ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਚਲਾ ਸਕੋ (ਕੋਈ ਘੁਟਣ ਨਾ ਚੁੱਕਣਾ ਜਾਂ ਝਟਕਾ ਨਾ ਦੇਣਾ); ਅਤੇ ਘੁਟਣ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਪੜਾਅ IV — ਛਾਤੀ ਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਲੋਡ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਹਫ਼ਤੇ 9-14)

ਇਹ ਮੇਡ ਦਾ ਪੜਾਅ ਹੈ: ਲਗਭਗ **ਹਫ਼ਤੇ 9** ਤੋਂ, ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਛਾਤੀ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ **ਸੰਖੇਪ (ਆਰਾਮਦਾਇਕ) ਸਥਿਤੀ** ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਲੋਡ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਲੰਬੀ ਸਥਿਤੀ ਵੱਲ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਣਾ, ਜੋ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸਨੂੰ ਹੁਣ ਤੱਕ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਰੋਕਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਇਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਤੀ ਪੂਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਿਯੰਤਰਿਤ, ਹਲਕੇ ਲੋਡਿੰਗ ਵੱਲ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। ਭਾਰੀ ਦਬਾਅ ਹਾਲੇ ਵੀ ਰੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

- **ਗਤੀ:** ਸਾਰੀਆਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਜਾਂ ਲਗਭਗ ਪੂਰੀ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਗਤੀ (ਹੱਡੀ-ਟੈਂਡਨ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ 12-14 ਤੱਕ ਪੂਰੀ)।
- **ਵਰਜਿੰਗਾਂ:** ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅੰਦਰੂਨੀ-ਘੁੰਮਣ ਅਤੇ ਛਾਤੀ-ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਟੈਂਸਿੰਗ ਵਰਜਿੰਗਾਂ, ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਖੇਪ ਸਥਿਤੀ; ਸਟਿਕ ਨਾਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਣਾ; ਬੈਂਡ ਨਾਲ ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਣਾ; ਬੈਂਡ ਨਾਲ PNF ਢਲਾਣ ਪੈਟਰਨ (ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੁਆਰਾ ਸੈੱਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਢਲਾਣ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ)।

ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੂਰੀ, ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਗਤੀ ਹੋਵੇ; ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਦਰਦ ਦੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਛਾਤੀ-ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਰਜਿੰਗਾਂ ਕਰ ਸਕੋ।

ਪੜਾਅ V — ਮਜ਼ਬੂਤੀ (ਹਫ਼ਤਿਆਂ 14-20)

ਲਗਭਗ 14ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ, ਢਾਹਣੀ ਦੀ ਸਹੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ (ਹਲਕੇ ਵਜ਼ਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ, ਜਾਂ “ਆਈਸੋਟੋਨਿਕਸ”) ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਨਾਲ ਸਮਮਿਤੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਪੁਸ਼-ਅੱਪ ਦਾ ਕੰਮ ਕੰਧ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਫ਼ਰਸ਼ ਵੱਲ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੇ ਜਿਮ ਦੇ ਨਿਯਮ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੇ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੋਡ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਫਟਦਾ ਹੈ: ਪ੍ਰੈਸ, ਫਲਾਈ ਜਾਂ ਪੈਕ-ਡੈਕ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ **ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਕੋਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਨਾ ਜਾਣ ਦਿਓ**; ਅਤੇ **ਘੱਟ ਦੁਹਰਾਓ ਵਾਲੇ ਭਾਰੀ ਵਜ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ**: ਹਲਕੇ ਲੋਡ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਦੁਹਰਾਓ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਗਰਮਾਹਟ ਕਰੋ।

- **ਹਿਲਜ਼ੂਲ:** ਪੂਰੀ।
- **ਵਰਜਿੰਗਾਂ:** ਫ਼ਰਸ਼ ਵੱਲ ਵਧਦੀਆਂ ਕੰਧ ਵਾਲੀਆਂ ਪੁਸ਼-ਅੱਪਾਂ; ਬੈਂਡ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਣਾ; ਉੱਪਰਲੇ ਟ੍ਰਾਈਸੈਪਸ; ਹਲਕੀ, ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਢਾਹਣੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਵਰਜਿੰਗ; ਇੱਕ ਹਲਕਾ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵਾਲੀ ਢਾਹਣੀ ਖਿੱਚ।

ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ‘ਤੇ: ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਮਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਧ ਰਹੀ ਹੋਵੇ; ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਢਾਹਣੀ ਵਰਜਿੰਗ ਨਾਲ ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਪੜਾਅ VI — ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਵਾਪਸੀ (5-6 ਮਹੀਨੇ)

ਹੁਣ ਬਾਹ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਰੱਜ ਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੱਖ ਖੇਡ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਤਿਆਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਧਮਾਕੇਦਾਰ (ਪਲਾਇਓਮੈਟ੍ਰਿਕ) ਡ੍ਰਿਲਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦੇ ਪਾਸ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪਾਬੰਦੀ ਦੇ ਭਾਰੀ ਲੋਡਿੰਗ ਲਈ ਹਰੇ ਝੰਡੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

- **ਚਾਲ:** ਪੂਰੀ।

- **ਵਰਜਿਸ਼ਾਂ:** 90/90 (ਖੇਡ) ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਾਉਣਾ; ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪਲਾਇਓਮੈਟ੍ਰਿਕ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣ ਦੀਆਂ ਕ੍ਰਿਲਜ਼।

ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਕਾਰਜ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ; ਅਤੇ ਡਾ. ਹਿਰਪਾਲਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੋਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇਣ।

ਪੜਾਅ VII — ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪਾਬੰਦੀ ਦੇ ਵਾਪਸੀ (6 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ)

ਲਗਭਗ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ, ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਭਾਰੀ ਕੰਮ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਬੈਂਚ ਪ੍ਰੈਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਅਧਿਕਤਮ ਦਾ ਲਗਭਗ ਅੱਧਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧੀਮੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਵਾਪਸੀ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 85-90% ਹੋਣ ਅਤੇ ਡਾ. ਹਿਰਪਾਲਾ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਕੈਲੰਡਰ 'ਤੇ।

- **ਹਿਲਜੁਲ:** ਪੂਰੀ।
- **ਵਰਕਆਊਟ:** ਭਾਰੀ ਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਅਤੇ ਉਠਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਵਾਪਸੀ, ਹਲਕੇ ਭਾਰ ਤੋਂ ਧੀਮੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਧਾਈ ਗਈ, ਅਤੇ ਖੇਡ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਸ਼ਿਕਸ਼ਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਵਾਪਸੀ।

ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਹੋਵੇ: ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ **85-90%** ਹੋਵੇ; ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੂਰੀ, ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਹਿਲਜੁਲ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਭਾਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਦਰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ; ਅਤੇ ਡਾ. ਹਿਰਪਾਲਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੋਵਾਂ ਨੇ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੋਵੇ।

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ

ਬੱਕਸ 'ਤੇ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ **ਮਾਪਦੰਡਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ** ਹੈ: ਪੂਰੀ ਗਤੀ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਡਾ. ਹਿਰਪਾਲਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੋਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਕੈਲੰਡਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ।

- **ਕੰਮ:** ਜਿੰਨੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਹੋਵੇ, ਬੈਠਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ; ਘੱਟੋ-ਘੱਟ **3 ਮਹੀਨਿਆਂ** ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੁਅਲ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਕੰਮ।
- **ਡਰਾਈਵਿੰਗ:** ਲਗਭਗ **6 ਤੋਂ 8 ਹਫ਼ਤੇ**।
- **ਹਲਕੀ ਬੱਕਸ ਮਜ਼ਬੂਤੀ:** ਲਗਭਗ **14ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ** ਤੋਂ।
- **ਬੈਂਚ ਪ੍ਰੈਸ, ਭਾਰੀ ਚੁੱਕਣ, ਪੁਸ਼-ਅੱਪ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਖੇਡਾਂ:** 4 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਤਦ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵੇ; ਬੈਂਚ ਪ੍ਰੈਸ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਅਧਿਕਤਮ ਦਾ ਲਗਭਗ ਅੱਧਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਫਿੰਗਰ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਖੇਡਾਂ ਲਈ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪਾਬੰਦੀ ਦੇ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਕ੍ਰਮਬੱਧ ਵਧਾਓ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ਾਂ

ਇਹ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ (ਸੁਰੱਖਿਆ) ਪੜਾਅ ਲਈ ਨਰਮ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਵਾਰਡ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਘਰ 'ਤੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਬਾਹ ਨੂੰ **ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ** ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਘ ਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (physiotherapist) ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਵੀ ਤਿੱਖੀ ਕੰਘ ਦਰਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿਓ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਹੁਣ ਤੱਕ ਪੈਂਡੂਲਮ ਜਾਂ ਸਟਿਕ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਬਾਹ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਨਾ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਘੁਮਾਓ ਨਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

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