

ਪਿਛਲਾ ਸਥਿਰੀਕਰਨ

ਇੱਕ ਟੈਕਲ ਜੋ ਬਾਹ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਾਰ ਧੱਕਦਾ ਹੈ — ਪਿਛਲੇ ਕੰਡਰੇ ਦੀ ਅਸਥਿਰਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਕਾਰਨ।

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 ਪੋਸਟੀਰੀਅਰ ਡਾਕਟਰ ਕੀਰਨ ਹਿਰਪਾਰਾ ਨਾਲ ਮਾਟਰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹਸਪਤਾਲ ਰੌਕਹੈਮਪਟਨ ਵਿੱਚ ਘੁਟਣੇ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਸਥਿਰਤਾ (posterior stabilisation) ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਬਾਅਦ ਉਹ ਢਾਂਚਾਬੱਧ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (physiotherapist) ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੀ ਮਿਲਣੀ ਲੈਣ ਲਈ ਇਸ ਪੰਨੇ ਜਾਂ ਇਸਦੇ PDF ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪੁਨਰਵਾਸ (rehabilitation) ਸਮਨਵਿਤ ਰਹੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

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

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਪੋਸਟੀਰੀਅਰ ਸਟੈਬਿਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (ਪਿਛਲਾ ਸਥਿਰ ਕਰਨਾ) ਘੁਟਣ ਦੇ **ਪਿਛਲੇ (ਪੋਸਟੀਰੀਅਰ) ਹਿੱਸੇ** ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਕਾਰਟੀਲੇਜ (ਲੈਬਰਮ) ਦੀ ਚਿੱਟੀ ਅਤੇ ਕੈਪਸੂਲ ਸਾਕਟ ਤੋਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਮੁਰੰਮਤ ਜੋੜ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਝ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹਰਕਤ **ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੁੜਦੇ ਹੋਏ ਬਾਹ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ** ਹੈ, ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰਾਨ ਬਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਜੋੜ ਦੇ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਮੁਰੰਮਤ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪਿਛੇ ਵੱਲ ਧੱਕਦੀ ਹੈ:

- **ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੁੜਨਾ** (ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਣਾ): ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੱਛੇ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਪੇਟ ਵੱਲ ਅਤੇ ਪਾਰ ਮੁੜਨਾ;
- **ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਾਰ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ** ਉਲਟੇ ਘੁਟਣ ਵੱਲ (ਕਰਾਸ-ਬਾਡੀ ਐਡਕਸ਼ਨ);
- **ਮੁਰੰਮਤ ਵਾਲੀ ਬਾਹ ਰਾਹੀਂ ਝੁਕਣਾ ਜਾਂ ਧੱਕਾ ਦੇਣਾ।**

ਇਹ ਅਗਲੇ (ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ) ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਦਾ ਉਲਟ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਬਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਮੁੜਾਉਣਾ ਬਚਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੋਸਟੀਰੀਅਰ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਿਸ਼ਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਮੁੜਾਉਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ **ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਣਾ ਆਖਰੀ ਵਿੱਚ ਬਹਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ**: ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ, ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਰੋਜ਼ ਤੱਕ ਨਹੀਂ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪੜਾਅ ਬਿਲਕੁਲ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਬਚਾਈ ਗਈ ਹਰਕਤ ਕਦੋਂ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰਾਨ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਧੱਕਣ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਾਲਸਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਬੂਤ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਝਟਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੋਈ ਵੀ ਵਾਧੂ ਰੋਜ਼ ਅਸਥਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਥਿਰ, ਪੜਾਅ-ਦਰ-ਪੜਾਅ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੂਰੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਨਤੀਜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪੋਸਟੀਰੀਅਰ ਅਸਥਿਰਤਾ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਇਹ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਬਾਇਓਮਕੈਨੀਕਲ ਤਰਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਵੱਡੀਆਂ ਟਰਾਇਲਾਂ 'ਤੇ; ਡਾ. ਹਿਰਪਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਗਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ **ਸਧਾਰਨ ਸਲਿੰਗ** ਪਹਿਨੋਗੇ, ਨਾ ਕਿ ਕੋਈ ਖਾਸ ਐਬਡਕਸ਼ਨ ਜਾਂ “ਗਨਸਲਿੰਗਰ” ਬ੍ਰੇਸ। ਬਚਾਅ ਉਪਰੋਕਤ ਸਥਿਤੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ (ਬਾਹ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਣਾ ਅਤੇ ਪਾਰ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ) ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਲਿੰਗ ਦੇ ਆਕਾਰ ਤੋਂ।

ਝਲਕ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ:

- **ਪੜਾਅ I** — ਬਚਾਅ, ਹਫ਼ਤੇ 0–2
- **ਪੜਾਅ II** — ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹਰਕਤ, ਹਫ਼ਤੇ 2–4
- **ਪੜਾਅ III** — ਹਰਕਤ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਹਫ਼ਤੇ 4–6
- **ਪੜਾਅ IV** — ਅੱਗੇ ਵਧੋ, ਹਫ਼ਤੇ 6–8
- **ਪੜਾਅ V** — ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਕਰੋ, ਹਫ਼ਤੇ 8–12
- **ਪੜਾਅ VI** — ਪੂਰੀ ਰੋਜ਼ ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ਪ੍ਰਸ਼ਿਕਸ਼ਣ, ਹਫ਼ਤੇ 12–14
- **ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ:** ਹਫ਼ਤੇ 12 ਤੋਂ, ਸੰਪਰਕ ਖੇਡਾਂ 5 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ

ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ:

- **ਕੰਮ:** ਬੈਠੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਨੌਕਰੀ: ਜਿੰਨੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਹੋਵੇ; ਮੈਨੁਅਲ ਕੰਮ: ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਮਹੀਨੇ
- **ਡਰਾਈਵਿੰਗ:** ਸਲਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਬਾਹ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਭਗ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ
- **ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ:** ਹਲਕਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਲਗਭਗ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਭਾਰੀ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
- **ਸੰਪਰਕ ਖੇਡਾਂ** (ਫੁਟਬਾਲ, ਰਗਬੀ, ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟਸ, ਰੈਕਟ ਖੇਡਾਂ, ਰਾਕ ਕਲਾਇਮਬਿੰਗ, ਘੋੜੇ ਸਵਾਰੀ): ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਤਦ ਹੀ ਜਦੋਂ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਪੂਰੇ ਹੋ ਜਾਣ

ਪ੍ਰੋਸੀਜ਼ਰ

ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਛਲਾ ਸਥਿਰੀਕਰਨ (posterior stabilisation) ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਰਥੋਸਕੋਪਿਕ (ਕੀ-ਹੋਲ) ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕਟ (open incision) ਰਾਹੀਂ। ਕੰਡਰੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਫਟੇ ਹੋਏ ਲੈਬਰਮ (labrum) ਅਤੇ ਕੈਪਸੂਲ ਨੂੰ ਸਾਕੇਟ (socket) ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ ਮੁੜ ਜੋੜਿਆ ਅਤੇ ਟਾਈਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਜਿਸਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਰਿਵਰਸ ਬੈਕਾਰਟ ਮੁਰੰਮਤ ਜਾਂ ਪੋਸਟੀਰੀਅਰ ਕੈਪਸੁਲੋਰੈਫੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ (ਪੁਨਰਵਾਸ) ਦਾ ਕੰਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਇਹ ਮੁਰੰਮਤ ਭਰੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜੋੜ ਦੇ ਗੋਂਦ (ball) ਨੂੰ ਉਸ ਮੁਰੰਮਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਜਿਸ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ, ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਾਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਪੜਾਅਵਾਰ ਪੂਰੀ ਗਤੀ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਸਲਿੰਗ ਪਹਿਨਣਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਲਿੰਗ ਬਾਹ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮੁਰੰਮਤ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਨਿਯਮ ਸਰਲ ਹਨ:

- ਲਗਭਗ **6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ** ਲਈ ਇੱਕ **ਸਧਾਰਨ ਸਲਿੰਗ** ਪਹਿਨੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਵੋ। ਡਾਕਟਰ ਹਿਰਪਾਲਾ **ਕਦੇ ਵੀ** ਐਬਡਕਸ਼ਨ ਤਲੀਆ (abduction pillow), ਵੈੱਜ (wedge) ਜਾਂ ਗਨਸਲਿੰਗ ਬ੍ਰੇਸ (gunslinger brace) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ; ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਥਿਤੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੇ ਨਿਯਮ ਪਿਛਲੀ ਮੁਰੰਮਤ (posterior repair) ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- **ਤੁਸੀਂ ਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੋਢੋ**। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੋਢ, ਆਪਣੀ ਬਾਹ ਨੂੰ **ਖਤਰੇ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ**: ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ, ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਾਰ ਛੁਪਾਇਆ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ। ਬਾਹ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਤਲੀਆ ਇਸਨੂੰ ਉੱਥੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- **ਨਹਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਵਰਜਿੰਗਾਂ (exercises) ਲਈ** ਸਲਿੰਗ ਨੂੰ ਉਤਾਰੋ (ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਤਰੀਕਾ ਦਿਖਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਲਿੰਗ ਉਤਾਰਿਆ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੀ ਬਾਹ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ **ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ** ਰੱਖੋ; ਇਸਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਪਾਰ ਜਾਣ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਜੇਕਰ ਕੰਧ ਸੋਜੀਲੀ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਜਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਰਫ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਲਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮੁਦਰਾ (posture) 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ, ਕੰਧਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਢਿੱਲਾ ਪੈਣ (slumping) ਤੋਂ ਬਚੋ। ਚੰਗੀ ਮੁਦਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਧ ਦੇ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ (physiotherapist) ਗਤੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇਗਾ: **ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਗਤੀ ਦੀ ਰੇਂਜ (passive range of motion - PROM)** (ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਿੱਲੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਬਾਹ ਜਾਂ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ); **ਸਰਗਰਮੀ-ਸਹਾਇਕ ਗਤੀ ਦੀ ਰੇਂਜ (active-assisted range of motion - AAROM)** (ਤੁਹਾਡੀ ਸਹੀ ਬਾਹ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵਸਤੂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਬਾਹ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ); ਅਤੇ **ਸਰਗਰਮ ਗਤੀ ਦੀ ਰੇਂਜ (active range of motion - AROM)** (ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਾਹ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਹਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ)। ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਹਰ ਪੜਾਅ ਲਈ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੁੱਖ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ — ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਪਹਿਲੀਆਂ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕੰਬਲ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮੁਰੰਮਤ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਬਾਹ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ-ਸਿੱਧੇ (ਨਿਰਪੱਖ) ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਮੁੜਨ ਨਹੀਂ ਦਿਓ: ਪਿੱਛੇ ਹੱਥ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਉੱਪਰ ਹੱਥ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੁੜਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। **ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੁੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰਾਨ ਟਾਲਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚਾਲ ਹੈ**, ਅਤੇ ਇਹ ਆਖ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਬਾਹ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਕੰਬਲ ਵੱਲ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਕੋਈ ਕ੍ਰਾਸ-ਬਾਡੀ ਚਾਲਾਂ ਨਹੀਂ)।
- ਅੱਗੇ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਅਤੇ ਬਾਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੁੜਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਮੁਰੰਮਤ ਨੂੰ ਲੋੜ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਕੰਬਲ 'ਤੇ ਝੁਕਣਾ, ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉੱਠਣਾ, ਜਾਂ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਕੰਬਲ ਨਾਲ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ, ਧੱਕਾ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਖਿੱਚਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਜਾਂ ਖਿੱਚਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਆਪਣੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਚਾਲ ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਲਿਆਓ।
- ਬਾਹ ਨੂੰ **ਬਾਹਰ** ਵੱਲ ਮੁੜਨਾ ਪਿਛਲੀ ਮੁਰੰਮਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਿਸ਼ਾ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨ

ਵਾਰਡ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਨਿਯਮ:

- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਲਈ ਬਰਫ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਲਿੰਗ (sling) ਪਾਏ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕੰਧ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਬਾਹ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਲਿੰਗ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਬਾਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਵਰਕ-ਆਊਟ (exercises) ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਭੌਤਿਕ ਥੈਰੇਪੀ (physiotherapy) ਦੀਆਂ ਮਿਲਣੀਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨਾਸ਼ਕ (painkillers) ਲਓ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਰਕ-ਆਊਟ ਅਤੇ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਲਈ ਸਲਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ।
- ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵੇਲੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਲਗਭਗ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਲਿੰਗ ਪਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭੌਤਿਕ ਥੈਰੇਪੀ (physiotherapy) ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮਿਲਣੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਪੈਕੇਜ (discharge pack) ਵਿੱਚ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਭੌਤਿਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ (physiotherapist) ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਪੜਾਅ I — ਸੁਰੱਖਿਆ (ਹਫ਼ਤੇ 0-2)

ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਮਕਸਦ ਮੁਰੰਮਤ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਹਲਕੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਸਧਾਰਨ ਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਬਾਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਹਲਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ, ਮੁੜੀ ਅਤੇ ਕੋਹਣੀ ਨੂੰ ਚਲਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਧਰੇ ਦੇ ਹੱਡੀ (scapula) ਨੂੰ “ਸੈੱਟ” ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਬਿਨਾਂ ਕੰਧਰੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ‘ਤੇ ਕੋਈ ਭਾਰ ਪਾਏ। ਦੋ ਨਿਯਮ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ: ਬਾਹ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਨਾ ਮੋੜੋ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਾਲ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਹੀ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਵੇ। ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਵਾਲੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਅੱਧੇ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਮੁੜਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਿੱਧੇ ਅੱਗੇ (ਨਿਰਪੱਖ) ਸਥਿਤੀ ਤੱਕ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- **ਸਲਿੰਗ:** ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਧਾਰਨ ਸਲਿੰਗ; ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸਨੂੰ ਹਟਾਓ ਪਰ ਬਾਹ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ, ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੋੜੋ ਬਿਨਾਂ। ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਹਟਾਓ।
- **ਗਤੀ ਦੀ ਆਗਿਆ:** ਸਿਰਫ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਗਤੀ (assisted and passive movement)। ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਉਠਾਉਣਾ ਲਗਭਗ 60° (ਲਗਭਗ ਅੱਧਾ ਤੱਕ); ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਮੁੜਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਿੱਧੇ ਅੱਗੇ (ਨਿਰਪੱਖ) ਸਥਿਤੀ ਤੱਕ; **ਨਿਰਪੱਖ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੁੜਨਾ ਮਨ੍ਹਾ ਹੈ, ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਮਨ੍ਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਾਰ ਗਤੀ ਕਰਨਾ ਮਨ੍ਹਾ ਹੈ।**
- **ਅਭਿਆਸ:** ਪੈਂਡੂਲਮ ਝੂਲੇ; ਹਲਕੇ ਹੱਥ, ਮੁੜੀ ਅਤੇ ਕੋਹਣੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸ; ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ; ਕੰਧਰੇ ਦੇ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰਨਾ; ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਉਠਾਉਣਾ (ਅੱਧੇ ਤੱਕ); ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਮੁੜਨਾ ਨਿਰਪੱਖ ਸਥਿਤੀ ਤੱਕ।

ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ: ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਠੀਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਹੈ; ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬਾਹ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀ (ਸਾਹਮਣੇ, ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੋੜੋ ਬਿਨਾਂ) ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਉਠਾਉਣ ਵਾਲੀ ਗਤੀ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਅੱਧੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ; ਤੁਹਾਡੀ ਘਾਅ ਠੀਕ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ (posterior precautions) ਨੂੰ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਅਪਣਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਪੜਾਅ II — ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹਿਲਜੁਲ (ਹਫ਼ਤਿਆਂ 2-4)

ਦੂਜੇ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ, ਹਲਕੀ ਹਿਲਜੁਲ ਵਧਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ। ਤੁਹਾਡਾ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (physiotherapist) ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾਪ੍ਰਾਪਤ ਹਿਲਜੁਲ ਦੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਪੇਸ਼ਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਲਈ ਹਲਕੀ ਦਬਾਅ-ਅਤੇ-ਰੱਖੇ (isometric) ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਬਾਹ ਨੂੰ **ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ** ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ: ਪਿੱਛੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਾਰ ਹਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਤਟਸਥ (neutral) ਸਥਿਤੀ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਹੈ।

- **ਸਲਿੰਗ:** ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ; ਬਾਹ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ; ਪਿੱਛੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- **ਮਨਜ਼ੂਰ ਹਿਲਜੁਲ (ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ):** ਅੱਗੇ ਉਠਾਉਣਾ ਲਗਭਗ **60°** ਤੱਕ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਮੁੜਨਾ ਲਗਭਗ **45°** ਤੱਕ, ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਣਾ ਲਗਭਗ **90°**; **ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਣਾ ਪਾਸੇ ਵਿੱਚ ਤਟਸਥ (0°) 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।** ਘਰੇਲੂ ਪੁਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- **ਅਭਿਆਸ:** ਸਹਾਇਤਾਪ੍ਰਾਪਤ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਬਾਹ ਲੈ ਜਾਣਾ; ਹਲਕੀ isometric (ਦਬਾਅ-ਅਤੇ-ਰੱਖੇ) ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਣਾ, ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਣਾ (ਸਿਰਫ਼ ਤਟਸਥ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ) ਅਤੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਣਾ; ਛਤੀ-ਹੱਡੀ (shoulder-blade) ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ; ਗਰਦਨ ਦੇ ਖਿਚਾਅ। ਭੁਜਾ-ਕੰਡਰਾ (shoulder) ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੀ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਰੋਕੋ।

ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੁਜਾ-ਕੰਡਰਾ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਪਰੋਕਤ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਹਿਲਜੁਲ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ; ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸੋਜ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਤੀ-ਹੱਡੀ ਦੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਸ਼ਕਤੀ ਹਲਕੀ ਹਿਲਜੁਲ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਫੇਜ਼ III — ਗਤੀ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ (ਹਫ਼ਤੇ 4-6)

ਗਤੀ ਹੋਰ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ (ਬਾਹਰਲੀ ਘੁੰਮਾਉਣ ਵਾਲੀ) ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਹਲਕੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮ-ਸਹਾਇਤਾ ਪਹੁੰਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਧ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਘੁੰਮਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਹਲਕੀ ਬੈਂਡ ਵਰਕ। ਅੰਦਰਲੀ ਘੁੰਮਾਉਣ ਵਾਲੀ ਗਤੀ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੀ ਹਦਾਇਤ 'ਤੇ ਹੀ ਆਉਣ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗਤੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਟਾਈ (ਸਲਿੰਗ) ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

- **ਸਲਿੰਗ:** ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਸਲਿੰਗ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਉਤਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਵੀ ਬਾਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- **ਮਨਜ਼ੂਰ ਗਤੀਆਂ:** ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਉਠਾਉਣਾ ਲਗਭਗ **90°** ਤੱਕ, ਜਿੰਨੀ ਮਨਪਸੰਦ ਹੋਵੇ ਬਾਹਰ ਵੱਲ, ਕੰਧ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਲਗਭਗ **45°** ਤੱਕ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਾਉਣਾ (ਜਾਂ ਬਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ); **ਅੰਦਰਲੀ ਘੁੰਮਾਉਣ ਵਾਲੀ ਗਤੀ ਲਗਭਗ 30° ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੀ ਹਦਾਇਤ 'ਤੇ।** ਸਰਗਰਮ-ਸਹਾਇਤਾ ਪਹੁੰਚਣਾ (ਕੰਧ ਚੜ੍ਹਨਾ) ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਲਗਭਗ 2 ਪੌਂਡ ਤੋਂ ਭਾਰੀ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਚੁੱਕੋ, ਨਾ ਧੱਕੋ ਅਤੇ ਨਾ ਖਿੱਚੋ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਨਾ ਕਰੋ।
- **ਵਰਜਿਸ਼ਟ:** ਕੰਧ ਚੜ੍ਹਨਾ; ਸ਼ਾਮਲ ਕੰਧ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ (ਸਕੈਪੁਲਾ) ਦੀ ਵਰਜਿਸ਼ਟ ਅਤੇ ਆਈਸੋਮੈਟ੍ਰਿਕਸ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ; ਬਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਹਲਕੀ ਬਾਹਰਲੀ ਘੁੰਮਾਉਣ ਵਾਲੀ ਬੈਂਡ ਵਰਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਅਗਲੇ ਫੇਜ਼ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ 'ਤੇ: ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਸਤਕ, ਸਮਾਨ ਕੰਧ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਸਰਗਰਮ-ਸਹਾਇਤਾ ਗਤੀ ਹੋਵੇ; ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ; ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹਾਅਬੱਧ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਬਿਨਾਂ ਕੰਧ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕੀਤੇ।

ਫੇਜ਼ IV — ਅੱਗੇ ਵਧੋ (ਹਫ਼ਤਿਆਂ 6-8)

ਸਲਿੰਗ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹਰ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਚਾਲਨਾਕਤਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ **ਸਿਵਾਏ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਣ (inward rotation)** ਦੇ, ਜਿਸਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਬਾਰ੍ਹਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਲਗਭਗ 45° ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ)। ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦੇ ਕਦਮ ਵਧਦੇ ਹਨ: ਹਲਕਾ ਕੱਢ ਅਤੇ ਕੰਘੀ ਦੀ ਪਿੱਠ (shoulder-blade) ਦਾ ਕੰਮ, ਕੰਧ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪਹਿਲੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਪੁਸ਼-ਅੱਪ, ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਬੈਂਡ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਬਾਹ ਦੇ ਢਲਾਣ ਵਾਲੇ ਪੈਟਰਨ।

- **ਸਲਿੰਗ:** 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਮਨਜ਼ੂਰ ਚਾਲਨਾਕਤਾ:** ਸਹਿਣਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਪੂਰੀ **ਐਕਟਿਵ ਚਾਲਨਾਕਤਾ ਸਿਵਾਏ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਣ (inward rotation)** ਦੇ, ਜੋ ਬਾਰ੍ਹਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਲਗਭਗ 45° ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ (ਬਾਹ ਦੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਕੰਧ ਦੀ ਉਚਾਈ 'ਤੇ)। ਲਗਭਗ 5 lb ਤੱਕ ਹਲਕਾ ਉਠਾਉਣਾ।
- **ਵਰਜਿਸ਼:** ਸਾਈਡਲਿੰਗ ਆਊਟਰ ਰੋਟੇਸ਼ਨ; ਵਾਲ ਪੁਸ਼-ਅੱਪ (ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਵਧਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ: ਇਹ ਕੰਘੀ ਦੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਬੋਝ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ); ਢਲਾਣ ਵਾਲੇ ਬੈਂਡ ਪੈਟਰਨ; ਕੱਢ ਅਤੇ ਕੰਘੀ ਦੀ ਪਿੱਠ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਅਗਲੇ ਫੇਜ਼ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ 'ਤੇ: ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਣ (inward rotation) ਸਿਵਾਏ ਹਰ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਚਾਲਨਾਕਤਾ ਹੋਵੇ; ਤੁਹਾਡੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਿਰੰਤਰ ਵਧ ਰਹੀ ਹੋਵੇ; ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵਰਜਿਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਪੜ੍ਹਾਅ V — ਮਜ਼ਬੂਤੀ (ਹਫ਼ਤੇ 8-12)

ਇਸ ਪੜ੍ਹਾਅ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵੱਲ ਮਜ਼ਬੂਤੀ, ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਾਉਣ (inward rotation) ਦੀ ਹੱਦ ਅਜੇ ਵੀ ਲਗਭਗ 45° ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਹੈ, ਪਰ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਪਲੇਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਮੋਹਨਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਢ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਦੇ ਹੱਡੀ (scapula) ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦੇ ਰੂਟੀਨ ਵਿੱਚ ਵਿਸਤਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਤੁਹਾਡਾ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਇਸਨੂੰ “ਬ੍ਰੇਅਰਜ਼ 10” ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ) ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਾਲੇ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

- **ਸਲਿੰਗ:** ਕੋਈ ਨਹੀਂ।
- **ਮਨਜ਼ੂਰ ਹਰਕਤ:** ਸਾਰੇ ਪਲੇਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ, **ਸਿਵਾਏ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਾਉਣ ਦੇ**, ਜੋ ਹਫ਼ਤੇ 12 ਤੱਕ ਲਗਭਗ 45° ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- **ਅਭਿਆਸ:** ਰੈਜ਼ਿਸਟੈਂਸ-ਬੈਂਡ ਰੋਜ਼; ਪ੍ਰੋਨ T ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਨ W; ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ; ਗਤੀਸ਼ੀਲ-ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਵਾਲੇ ਅਭਿਆਸ। ਤੁਹਾਡਾ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ **ਰਿਦਮਿਕ ਸਥਿਰਤਾ (rhythmic stabilisation)** (ਹਲਕੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਧੱਕਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਹਲਕੇ ਹੋਲਡ-ਸਟੈਂਡੀ ਅਭਿਆਸ) ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕੇ; ਇਹ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਇਗ੍ਰਾਮ ਵਾਲਾ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਉਠਾਉਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਵਧਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਲਗਭਗ 7-10 lb ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ।

ਅਗਲੇ ਪੜ੍ਹਾਅ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਾਉਣ ਦੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਧ ਰਹੀ ਹੋਵੇ; ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸੋਜ ਦੇ ਹੋਵੇ; ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਮਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਧ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।

ਪੜਾਅ VI — ਪੂਰੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਆਮਲੇ (ਹਫ਼ਤੇ 12-14)

ਬਾਰੂਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ, **ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਣਾ (inward rotation) ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ**। ਇਹ ਸਮਾਂ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖਿੱਚਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਸ ਦਾ ਕੰਜੀਨ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਤੋਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਭਾਰਾਂ (free weights) ਵੱਲ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਪੁਸ਼-ਅੱਪ ਕੰਧ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਫ਼ਰਸ਼ ਵੱਲ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪੜਾਅ ਦਾ ਟੀਚਾ **ਪੂਰੀ ਅਤੇ ਸਮਮਿਤੀ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਣਾ** ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾ ਸਕੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਿਛਲੀ ਮੁਰੰਮਤ (posterior repair) ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਣੇ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

- **ਸਲਿੰਗ:** ਕੋਈ ਨਹੀਂ।
- **ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਆਗਿਆ:** ਸਾਰੀਆਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ, ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਣੇ ਸਮੇਤ, ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਵਧਾਈ ਜਾਵੇ, ਕਦੇ ਵੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਹੀਂ।
- **ਵਰਜਿਤ ਖੇਡਾਂ:** ਸਟਿਕ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਣਾ; ਸਾਈਡਲਿੰਗ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਣਾ; ਕ੍ਰਾਸ-ਬਾਡੀ ਖਿੱਚ; ਸਲੀਪਰ ਖਿੱਚ; ਪਿੱਛੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਖਿੱਚ; ਬਾਈਸਪਸ ਕਰਲ ਅਤੇ ਆਮ ਕੰਜੀਨਿੰਗ। ਪਿਛਲੇ ਪੜਾਅ ਤੋਂ ਕੱਢ, ਸ਼ੌਲਡਰ-ਬਲੇਡ ਅਤੇ ਡਾਇਗਨਲ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਵਧਾਓ।

ਖੇਡ ਵੱਲ ਵਧਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤੇ: ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਣਾ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨਾਲ ਸਮਮਿਤੀ ਹੋਣ ਲੱਗੇ; ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਰ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ, ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਹੋਵੇ; ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਦੇ ਵਧ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ

ਵਾਪਸੀ **ਮਾਪਦੰਡਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ** ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਕੈਲੰਡਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਡਾ. ਹਿਰਪਾਲਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੇਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮੋਹਰ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- **ਫਿੰਗਰ ਅਤੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹੱਥ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ:** ਲਗਭਗ **14-16 ਹਫ਼ਤਿਆਂ** ਤੋਂ ਇੱਕ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਵਾਲਾ ਫਿੰਗਰ ਜਾਂ ਅੰਤਰਾਲ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਟਕਰਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ** (ਰਗਬੀ, ਫੁਟਬਾਲ, ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟਸ, ਰੈਕਟ ਖੇਡਾਂ, ਪੱਥਰ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਘੋੜੀ ਸਵਾਰੀ): **5 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ**, ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮਾਪਦੰਡ ਪੂਰੇ ਹੋ ਜਾਣ।
- **ਕੰਮ:** ਜਿੰਨੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਹੋਵੇ, ਉੰਨਾ ਹੀ ਬੈਠਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ; ਮੈਨੁਅਲ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਕੰਮ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ।

ਤੁਸੀਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਦੋਂ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਰੀਆਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ **ਪੂਰੀ, ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ** ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਣਾ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੋਵੇ;
- ਤੁਹਾਡੀ **ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਣ ਦੀ ਤਾਕਤ** ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ (ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਲਈ: ਆਈਸੋਕਾਇਨੈਟਿਕ ਜਾਂ ਹੈਂਡ-ਹਿੱਲਡ ਡਾਇਨਾਮੋਮੈਟਰੀ 'ਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਲਈ ਲਗਭਗ **90% ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੀਆ** ਲਿੰਬ-ਸਮਰੂਪਤਾ ਸੂਚਕਾਂਕ; ਪਿਛਲੀ ਮੁਰੰਮਤ ਨਾਲ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਿਸ਼ਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਅੰਦਰੂਨੀ-ਘੁੰਮਣ ਦੀ ਤਾਕਤ 'ਤੇ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿਓ);
- ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਖੇਡ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਤਰਾਲ ਵਾਲਾ ਫਿੰਗਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ; ਅਤੇ
- ਡਾ. ਹਿਰਪਾਲਾ ਨੇ ਸਮੀਖਿਆ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

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।
ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਸ਼ੌਲਡਰ ਅਸਥਿਰਤਾ](#) ਦੇਖੋ।

ਫੇਜ਼-ਵਾਰ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ, ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੀਮਾਵਾਂ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਣ ਦੀ ਪੜਾਅ-ਵਾਰ ਵਾਪਸੀ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਵਰਜੀਨੀਆ ਸਪੋਰਟਸ ਮੈਡੀਸਿਨ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਨਿਊ ਮੈਕਸੀਕੋ ਸਪੋਰਟਸ ਮੈਡੀਸਿਨ (ਪੋਸਟੀਰੀਅਰ ਲੈਬਰਲ ਰਿਪੇਅਰ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ), ਮੈਸਾਚੂਸਟਸ ਜਨਰਲ ਬ੍ਰਿਗਹੈਮ ਸਪੋਰਟਸ ਮੈਡੀਸਿਨ (ਪੋਸਟੀਰੀਅਰ ਬੈਕਾਰਟ ਰਿਪੇਅਰ), ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਟਿੱਪਣੀ “ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਫਾਲੋਇੰਗ ਪੋਸਟੀਰੀਅਰ ਸ਼ੌਲਡਰ ਸਟੈਬਿਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ” (ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਸਪੋਰਟਸ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਥੈਰੇਪੀ, 2021) ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾ. ਹਿਰਪਾਲਾ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਰਕਆਊਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੀਓਨਾਰਡ ਫੰਕ ਅਤੇ ਰਾਈਟਿੰਗਟਨ ਸ਼ੌਲਡਰ ਯੂਨਿਟ (shoulderdoc.co.uk) ਦੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ।