

ਰਿਵਰਸ ਸ਼ੋਲਡਰ ਅਰਥਰੋਪਲਾਸਟੀ

ਇੱਕ ਰਿਵਰਸ ਸ਼ੋਲਡਰ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ, ਜਿੱਥੇ ਗੱਦ ਸ਼ੋਲਡਰ ਬਲੇਡ 'ਤੇ ਅਤੇ ਕੱਪ ਬਾਹ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

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 ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਡਾ. ਕੀਰਨ ਹਿਰਪਾਰਾ ਨਾਲ ਮਾਟਰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹਸਪਤਾਲ ਰੌਕਹੈਮਪਟਨ ਵਿੱਚ ਰਿਵਰਸ ਸ਼ੋਲਡਰ ਅਰਥਰੋਪਲਾਸਟੀ (ਰਿਵਰਸ ਸ਼ੋਲਡਰ ਰੀਪਲੇਸਮੈਂਟ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਫੇਜ਼ 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 ਉਸ ਢਾਂਚੇਬੱਧ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਨੂੰ **ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (physiotherapist)** ਲਈ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ: ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੀ ਮਿਲਣੀ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਮਨਵਿਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸ ਸਫ਼ੇ ਜਾਂ ਇਸਦੇ PDF ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਘਾਅ (wound) ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਮਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਘਾਅ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਲੈ ਕੇ ਉਸਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ ਇਮੇਲ ਕਰਨਾ ਅਕਸਰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਉਮੀਦ ਕੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਹ ਅੰਗੂਠਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੇ ਤੋਂ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਸੁੰਨਤਾ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਜਾਗੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋਗੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਢੇ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਪੈਡ ਹੋਵੇਗਾ। ਡਿਸਚਾਰਜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਪੈਡ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਵਾਟਰਪੂਫ਼ ਡਰੈਸਿੰਗ ਹੋਵੇਗੀ ਜੋ ਸਰਜੀਕਲ ਗਲੂ ਸਟ੍ਰਿਪ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਛੂਹੇ ਛੱਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿੱਟੇ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੇ ਹਰ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਸਿੱਟੇ ਦੇ ਕੁਝ ਟੁਕੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਕੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 1-2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸਾਡੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਲਣੀ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਰੈਸਿੰਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਡਰੈਸਿੰਗ ਹਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਸਮਾਂ:

- **ਡਰਾਈਵਿੰਗ:** 6 ਹਫ਼ਤੇ
- **ਤੈਰਾਕੀ:** ਬ੍ਰੈਸਟਸਟ੍ਰੋਕ: 8 ਹਫ਼ਤੇ; ਫ੍ਰੀਸਟਾਈਲ: 12 ਹਫ਼ਤੇ
- **ਗੋਲਫ਼:** 4-6 ਮਹੀਨੇ

- **ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ:** 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਹਲਕਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
- **ਕੰਮ:** ਬੈਠਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ: 6 ਹਫ਼ਤੇ; ਮੈਨੂਅਲ ਕੰਮ: ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ

ਆਪਣਾ ਸਲਿੰਗ ਪਹਿਨਣਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਲਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਰਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਬਲ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਹ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਰੰਮਤ ਨੂੰ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ **ਨਹੀਂ** ਹੈ। ਨਿਯਮ ਸਰਲ ਹਨ:

- ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਲਗਭਗ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਨੋ, ਫਿਰ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸਨੂੰ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਘਟਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਠੀਕ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਵਿਕਲਪਿਕ ਹੈ।
- ਸ਼ਾਵਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਜ਼ਨਾਂ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਉਤਾਰੋ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਤਰੀਕਾ ਦਿਖਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਸਨੂੰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਤਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਸਮੇਂ ਬਾਹ ਨੂੰ ਤਕੀਏ 'ਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ।
- ਜੇਕਰ ਕੰਬਲ ਸੋਜੀਲ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਰਜ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਰਫ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (physiotherapist) ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਿੰਗ ਪਹਿਨਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣਾ ਸਿਖਾਵੇਗਾ। ਇਸਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿਟ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਢਿੱਲਾ ਸਲਿੰਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ:

1. ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਸਲਿੰਗ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਹਣੀ ਸਲਿੰਗ ਦੇ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲੇ।
2. ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟ ਹੋਏ ਸਲਿੰਗ ਦਾ ਅੰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਨੇਕ 'ਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਸਲਿੰਗ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਪੱਕ ਸਹਾਰਾ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗਾ।
3. ਤੁਹਾਡੇ ਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵੈਲਕ੍ਰੇ ਪੱਟੀਆਂ ਹਨ: ਇੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਦੁਆਲੇ ਬੰਨ੍ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ ਦੁਆਲੇ।
4. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੋਹਣੀ ਅਤੇ ਬਾਹ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਥਿਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਗੈਰ-ਸ਼ਸਤਰਕਰਮ ਕੀਤੀ ਗਈ ਬਾਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਉੱਪਰਲੀ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਲਿਜਾਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਲਿੰਗ 'ਤੇ ਉੱਪਰਲੇ ਲੂਪ ਵਿੱਚ ਜੋੜੋ।
5. ਹੇਠਲੀ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਮਰ ਦੁਆਲੇ ਬੰਨ੍ਹਣ ਲਈ ਉਸੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਸਲਿੰਗ 'ਤੇ ਹੇਠਲੇ ਲੂਪ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਕੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਬਲਾਂ ਨੂੰ ਢਹਿੰਦੀ ਹੋਈ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ। ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨ, ਕੰਬਲ ਅਤੇ ਨਿੱਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ; ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੱਠ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਬਲ ਦੇ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਸਖ਼ਤੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੀ ਗਈ ਇੱਕ ਲਪੇਟੀ ਹੋਈ ਤੌਲੀਏ ਇੱਕ ਦੋਸਤਾਨਾ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨ

ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (physiotherapists) ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਸਰਲ ਵਰਜਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਤਿੰਨ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਣਗੇ। ਸਰਗਰਮ (Active) ਗਤੀ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਅਜਿਹੀ ਗਤੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮਦਦ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸਰਗਰਮ-ਸਹਾਇਤਾ (Active-assisted) ਗਤੀ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਰ ਬਾਹ (ਜਾਂ ਕੋਈ ਵਸਤੂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੰਬੀ ਛੜ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਬਾਹ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ। ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ (Passive) ਗਤੀ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਿੱਲੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਰ ਬਾਹ (ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ) ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹੋਰ ਬਾਹ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ,

ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਕੰਡਾ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਲੇਟਣ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਗੁਰੁਤਾਕਰਸ਼ਣ (gravity) ਮਦਦ ਕਰੇ। ਆਰਾਮ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਮੰਨੋ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਆਰਾਮ ਦੇਵੇ, ਅੱਗੇ ਵਧੋ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਵਿਹਾਰਕ ਬਿੰਦੂ:

- ਆਰਾਮ ਲਈ ਸਲਿੰਗ (sling) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਸ਼ੁਕੂਨ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਹਿਨਣਾ ਠੀਕ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਵਿਕਲਪਿਕ ਹੈ।
- ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ 'ਤੇ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਈ ਬਰਫ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਲਿੰਗ ਪਹਿਨੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਡਾ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਸਲਿੰਗ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਹ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦਿਓ।
- ਵਰਜਿੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (physiotherapy) ਦੇ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨਾਸ਼ਕ (painkillers) ਲਓ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਰਜਿੰਗ ਅਤੇ ਸ਼ਵਰ (showering) ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਿੰਗ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਬਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ।
- ਲਗਭਗ 2 ਸਤਹਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਲਿੰਗ ਪਹਿਨੋ, ਫਿਰ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸਨੂੰ ਧੀਰੇ-ਧੀਰੇ ਛੱਡੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (physiotherapy) ਖੁਦ ਨਿਯਮਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਸਚਾਰਜ ਪੈਕ (discharge pack) ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਫਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਵਰਜਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਗੇ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਅਨੁਸਾਰ ਘਰ 'ਤੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਵਰਕਆਊਟ

ਪੜਾਅ 1 — ਸੁਰੱਖਿਆ (ਹਫ਼ਤੇ 0-3)

ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਕੰਬਲੇ ਦੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਲਈ ਸਲਿੰਗ (sling) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਬਰਫ਼ ਅਤੇ ਦਵਾਅ ਨਾਲ ਸੋਜ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੋਹਣੀ, ਮੁੜੀ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੰਬਲੇ ਦੀ ਗਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਅਤੇ, ਆਰਾਮ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਲੇਟਣ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਗੁਰੁਤਾਕਰਸ਼ਣ ਦੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਆਰਾਮ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਮੰਨੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਿਯਮ ਜੋੜ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਖਿਸਕਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹਨ: ਆਪਣੀ ਪਿੱਛੇ ਹੱਥ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਓ ਅਤੇ ਬਾਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਘੁਮਾਓ ਨਹੀਂ, ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਚੁੱਕੋ, ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਧੱਕਾ ਨਾ ਲਗਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਲੇਟਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਹਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਤਕੀਆ ਜਾਂ ਲਪੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਤੌਲੀਏ ਦਾ ਰੋਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਕੰਬਲਾ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਵੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (Physiotherapist) ਲਈ:

ਲੱਖ

- ਕੰਪੈਨੈਂਟ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ (ਡਿਸਲੋਕੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਚੋ)
- ਸੋਜ ਘਟਾਓ, ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ
- ਕੋਹਣੀ, ਹੱਥ ਅਤੇ ਮੁੜੀ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰਲੇ ਅੰਗ (UE) ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ (ROM) ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ
- ਆਰਾਮ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਕੰਬਲੇ ਦੀ ਸਰਗਰਮ-ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਗਤੀ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਿਰਸਰਗਤਾ (inhibition) ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ

- ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਸਲਿੰਗ

- ਨਿਰਪੱਖ ਘੁਮਾਅ (Neutral rotation)
- ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ; ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੋਣਵੀਂ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੋਟੀ ਵਰਤੋਂ; ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਘਟਾਓ

ਪ੍ਰਬੰਧਨ

- ਸੋਜ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ: ਬਰਫ਼, ਦਬਾਅ
- ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ / ਚਾਲਨਸ਼ੀਲਤਾ:
 - PROM: ਸਕੈਪੂਲਰ ਪਲੇਨ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਘੁਮਾਅ (ER) ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਤੱਕ; ਫਲੈਕਸ਼ਨ/ਸਕੈਪਸ਼ਨ ≤ 120 ਡਿਗਰੀ; ਅਬਡਕਸ਼ਨ (ABD) ≤ 90 ਡਿਗਰੀ; ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਗਲੇਨੋਹਿਊਮਰਲ (GH) ਫਲੈਕਸ਼ਨ ਟੇਬਲ ਸਲਾਈਡ; ਪੈਂਡੂਲਮ; ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਖਿਤਿਜੀ ਟੇਬਲ ਸਲਾਈਡ
 - ਸਰਗਰਮ-ਸਹਾਇਤਾ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ (AAROM): ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ: ਸਰਗਰਮ-ਸਹਾਇਤਾ ਕੰਬਲੇ ਦਾ ਫਲੈਕਸ਼ਨ (ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸੁਪਾਈਨ/ਗੁਰੁਤਾਕਰਸ਼ਣ-ਸਹਾਇਤਾ), ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ PROM ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ
 - ਸਰਗਰਮ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ (AROM): ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ: ਆਰਾਮ ਦੀ ਸੀਮਾ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਰਗਰਮ ਕੰਬਲੇ ਦੀ ਗਤੀ; ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਹਣੀ, ਹੱਥ, ਮੁੜੀ

ਸਾਵਧਾਨੀ

- ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁਮਾਅ (IR) ਵਿੱਚ ਕੰਬਲੇ ਦੀ PROM/AROM ਨਹੀਂ
- ਪਿੱਛੇ ਹੱਥ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁਮਾਅ ਵਿੱਚ
- ਮਿਲੀ-ਜੁਲੀ ਵਿਸਤਾਰ + ਅਡਕਸ਼ਨ + ਅੰਦਰੂਨੀ-ਘੁਮਾਅ (ਡਿਸਲੋਕੇਸ਼ਨ) ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਚੁੱਕੋ
- ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਨਾ ਦਿਓ
- ਕੰਬਲੇ ਦੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਿਚਾਅ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਲੇਟਣ ਸਮੇਂ ਕੋਹਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਛੋਟਾ ਤਕੀਆ/ਤੌਲੀਏ ਦਾ ਰੋਲ ਰੱਖੋ

ਉੱਨਤੀ ਲਈ ਮਾਪਦੰਡ

- ਆਰਾਮ ਦੀ ਸੀਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੰਬਲੇ ਦੀ PROM, AAROM ਅਤੇ AROM ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਵਾਧਾ
- ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁਮਾਅ (IR) ਵਿੱਚ ਕੰਬਲੇ ਦੀ PROM 0 ਡਿਗਰੀ
- ਦਰਦ $< 4/10$
- ਪੜ੍ਹਾਅ। ਨਾਲ ਕੋਈ ਜਟਿਲਤਾ ਨਹੀਂ

ਫੇਜ਼ II — ਮੱਧਮ (ਹਫ਼ਤੇ 4-6)

ਕੰਬਲ ਹੁਣ ਸਰਜਰੀ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਚਾਲ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਚਾਲ ਦੀ ਰੇਂਜ (Range of Motion) ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ 4 ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਕੰਬਲ-ਹੱਡੀ (periscapular) ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਡੈਲਟੋਇਡ ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਐਕਟੀਵੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦਾ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੜਾਅ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਲਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਇਹ ਸੁਵਿਧਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਯਮ ਹਾਲੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹਨ: ਕਾਫ਼ੀ ਦੇ ਗਿਲਾਸ ਤੋਂ ਭਾਰੀ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਚੁੱਕੋ, ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਨਾ ਪਹੁੰਚੋ, ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਧੱਕਾ ਨਾ ਮਾਰੋ, ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਲਿਟਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਕੋਹਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤਕੀਆ ਰੱਖੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (Physiotherapist) ਲਈ:

ਲੱਖਿਆਂ (Goals)

- ਕੰਪੋਨੈਂਟ ਸਥਿਰਤਾ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ (ਡਿਸਲੋਕੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਚੋ)
- ਸੋਜ ਘਟਾਓ, ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਰੋ
- ਕੰਬਲ ਦੀ PROM (Passive Range of Motion) ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਵਧਾਓ
- ਕੰਬਲ ਦੀ AAROM/AROM ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਓ
- ਪੇਰੀਸਕੈਪੂਲਰ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਐਕਟੀਵੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ (~ਹਫ਼ਤੇ 4)
- ਡੈਲਟੋਇਡ ਦੀ ਐਕਟੀਵੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ (~ਹਫ਼ਤੇ 4; ਪਿਛਲੇ ਡੈਲਟੋਇਡ ਨੂੰ ਐਕਟੀਵੇਟ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੰਬਲ ਦੇ ਵਿਸਤਾਰ/extension ਤੋਂ ਬਚੋ)
- ਮਰੀਜ਼ ਸਿੱਖਿਆ (Patient education)

ਸਲਿੰਗ (Sling)

- ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰੋ (~2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ਸਿਰਫ਼ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ, ਸਿਰਫ਼ ਜੇਕਰ ਇਹ ਸੁਵਿਧਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ

ਪ੍ਰਬੰਧਨ (Management)

- ਫੇਜ਼ I ਦੇ ਹੱਥਾਂ-ਧਰਮ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ
- ਚਾਲ ਦੀ ਰੋਜ਼ / ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ:
 - AAROM: ਸਰਗਰਮ-ਸਹਾਇਤਾ ਕੰਬਲ ਫਲੈਕਸ਼ਨ, ਕੰਬਲ ਫਲੈਕਸ਼ਨ ਕੈਨ ਨਾਲ, ਕੈਨ ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਓ (external rotation) ਖਿੱਚ, ਵਾਸ਼ਕਲੋਥ ਪ੍ਰੈਸ, ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਕੰਬਲ ਉੱਚਾ ਕਰਨਾ ਕੈਨ ਨਾਲ
 - AROM: ਸੁਪਾਈਨ ਫਲੈਕਸ਼ਨ, ਸਲੂਟਸ, ਸੁਪਾਈਨ ਪੰਚ
- ਮਜ਼ਬੂਤੀ:
 - ਪੇਰੀਸਕੈਪੂਲਰ: ਸਕੈਪੂਲਰ ਰਿਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ, ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਏ ਸਕੈਪੂਲਰ ਸੈਟਿੰਗ, ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਕੈਪੂਲਰ ਸੈਟਿੰਗ, ਲੋ ਰੋ, ਇਨਫੀਰੀਅਰ ਗਲਾਈਡ
 - ਡੈਲਟੋਇਡ: ਸਕੈਪੂਲਰ ਪਲੇਨ ਵਿੱਚ ਆਈਸੋਮੈਟ੍ਰਿਕਸ

ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ (Precautions)

- ਪਿੱਠ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਨਾ ਪਹੁੰਚੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਾਓ (internal rotation) ਵਿੱਚ
- ਹਫ਼ਤੇ 6 ਤੱਕ ਡਿਸਲੋਕੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ ਮਿਲੇ-ਜੁਲੇ ਵਿਸਤਾਰ + ਐਡਕਸ਼ਨ + ਅੰਦਰੂਨੀ-ਘੁੰਮਾਓ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਕਾਫ਼ੀ ਦੇ ਗਿਲਾਸ ਤੋਂ ਭਾਰੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਚੁੱਕੋ
- ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਨਾ ਦਿਓ
- ਕੰਬਲ ਦੇ ਅਤਿ-ਵਿਸਤਾਰ (hyperextension) ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਲਿਟਣ ਸਮੇਂ ਕੋਹਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਛੋਟਾ ਤਕੀਆ/ਤੌਲੀਏ ਦਾ ਰੋਲ ਰੱਖੋ

ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਮਾਪਦੰਡ (Criteria to progress)

- ਕੰਬਲ ਦੀ PROM, AAROM, AROM ਵਿੱਚ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਵਾਧਾ
- ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਾਓ (IR) ਵਿੱਚ ਕੰਬਲ ਦੀ PROM 0 ਡਿਗਰੀ

- ਸਕੈਪੂਲਰ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪੇਸ਼ੀ ਸੰਕੁਚਨ ਦੀ ਸਪਰਸ਼ ਯੋਗਤਾ
- ਦਰਦ < 4/10
- ਫੇਜ਼ II ਨਾਲ ਕੋਈ ਜਟਿਲਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ

ਪੜਾਅ III — ਮੱਧਮ, ਜਾਰੀ (ਹਫ਼ਤੇ 7-8)

ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਲਿੰਗ (ਸਲਿੰਗ) ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਹਰੀਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਚਾਲ-ਫੇਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਹਲਕੀ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਾਵ (ਬਾਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਾਉਣਾ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਡੈਲਟੋਇਡ ਅਤੇ ਕੰਧੜੀ (ਸਕੈਪੂਲਾ) ਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦਾ ਕੰਮ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਹਿਲੀ ਮੋਟਰ-ਨਿਯੰਤਰਣ (ਸਮਨੁਵਿਧਤਾ) ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ਾਇਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਬਚੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਕੁਝ ਹਨ: ਕਾਫ਼ੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ (ਕੱਪ) ਤੋਂ ਭਾਰੀ ਕੁਝ ਨਹੀਂ, ਪੈਂਟ ਦੀ ਜੇਬ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਹੱਥ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ, ਹੱਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਨਾ ਝੱਲਣਾ, ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਬਾਹ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚਣਾ ਤੋਂ ਬਚਣਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (Physiotherapist) ਲਈ:

ਲੱਖਿਆਂ (Goals)

- ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ
- ਕੰਧੜੀ ਦੇ PROM ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਵਧਾਓ; ਸਕੈਪੂਲਰ ਪਲੇਨ ਵਿੱਚ ਕੰਧੜੀ ਦੇ PROM IR ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ
- ਕੰਧੜੀ ਦੇ AAROM ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਵਧਾਓ
- ਕੰਧੜੀ ਦੇ AROM ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਵਧਾਓ
- ਡੈਲਟੋਇਡ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਓ
- ਪਰੀਸਕੈਪੂਲਰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਓ
- ਮੋਟਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ਾਇਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ
- ਮਰੀਜ਼ ਸਿੱਖਿਆ

ਸਲਿੰਗ

- ਬੰਦ ਕਰੋ

ਪ੍ਰਬੰਧਨ (Management)

- ਪੜਾਅ I ਅਤੇ II ਦੇ ਹਸਤਾਂਤਰਾਂ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰਹੋ
- ਚਾਲ-ਫੇਰ / ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ:
 - PROM: ਸਾਰੇ ਪਲੇਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ; ਸਕੈਪੂਲਰ ਪਲੇਨ ਵਿੱਚ ਧੀਰਜ ਨਾਲ PROM IR ≤ 50 ਡਿਗਰੀ
 - AAROM: ਝੁਕੇ ਹੋਏ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਸਲਾਈਡ, ਕੰਧ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਪੁਲੀਆਂ, ਕੈਨੇ ਨਾਲ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਕੰਧੜੀ ਦਾ ਉੱਚਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਉਣਾ
 - AROM: ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਸਕੈਪਸ਼ਨ, ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਫਲੈਕਸ਼ਨ, ਈਲੈਸਟਿਕ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਨਾਲ ਲੇਟੇ ਹੋਏ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਉੱਚਾ ਕਰਨਾ 90 ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ
- ਮਜ਼ਬੂਤੀ:
 - ਪਰੀਸਕੈਪੂਲਰ: ਫਿਜ਼ੀਓਬਾਲ 'ਤੇ ਰੋਅ, ਸੈਰੇਟਸ ਪੰਚਜ਼

- ਡੈਲਟੋਇਡ: ਕੈਨੇ ਨਾਲ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਕੰਧੜੀ ਦਾ ਉੱਚਾ ਕਰਨਾ, ਕੈਨੇ ਨਾਲ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਕੰਧੜੀ ਦਾ ਉੱਚਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਉਣਾ, ਕੰਧ 'ਤੇ ਬਾਲ ਰੋਲ

- ਮੋਟਰ ਨਿਯੰਤਰਣ:

- ਸਕੈਪਸ਼ਨ ਪਲੇਨ ਅਤੇ ਫਲੈਕਸ਼ਨ 90–125 ਡਿਗਰੀ ਵਿੱਚ IR/ER (ਰਿਥਮਿਕ ਸਟੈਬਿਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ) ਲੇਟੇ ਹੋਏ

- ਖਿੱਚਾਵ (Stretching):

- ਸਾਈਡਲਾਈਨ ਹੋਰੀਜ਼ੈਂਟਲ ਐਡਕਸ਼ਨ (ADD), ਟ੍ਰਾਈਸੈਪਸ ਅਤੇ ਲੈਟਸ

ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ (Precautions)

- ਪੈਂਟ ਦੀ ਜੇਬ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਹੱਥ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਓ
- ਕਾਫ਼ੀ ਦੇ ਪਿੰਡੇ (ਕੱਪ) ਤੋਂ ਭਾਰੀ ਕੁਝ ਨਾ ਚੁੱਕੋ
- ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਨਾ ਝੱਲੋ
- ਕੰਧੜੀ ਦੇ ਹਾਈਪਰਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਮਾਪਦੰਡ (Criteria to progress)

- ROM ਲੱਖਿਆਂ (PROM ਅਤੇ AROM ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ROM ਮਾਪਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ):
 - ਉੱਚਾ ਕਰਨਾ ≤ 140 ਡਿਗਰੀ
 - ਨਿਊਟ੍ਰਲ ਵਿੱਚ ER ≤ 30 ਡਿਗਰੀ
 - ਸਕੈਪੂਲਰ ਪਲੇਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਦੀ ਜੇਬ ਵਿੱਚ IR ≤ 50 ਡਿਗਰੀ
- ਕੰਧੜੀ ਦੇ AROM ਨਾਲ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਬਦਲਾਵ (substitution) ਪੈਟਰਨ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਦਰਦ $< 4/10$

ਪੜਾਅ IV — ਸੰਕਰਮਣਕਾਲ (ਹਫ਼ਤੇ 9–11)

ਇਹ ਪੜਾਅ ਬਾਹ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਵਰਤੋਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸੀ ਦਾ ਪੁਲ ਹੈ। ਹੁਣ ਸਾਰੇ ਪਲੇਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਗਤੀ (passive movement) ਪੂਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਡੈਲਟੋਇਡ ਅਤੇ ਸਕੈਪੂਲਾ (ਕੰਧੜੀ) ਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ, ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਸਮਨੁੱਧਾਤ (coordination) ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ, ਅਤੇ ਧੀਮੇ-ਧੀਮੇ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਵੱਲ ਝੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਖ਼ਤ ਸੀਮਾ: ਭਾਰੀ ਵਸਤੂਆਂ (5 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਨੂੰ ਨਾ ਚੁੱਕੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (Physiotherapist) ਲਈ:

ਲੱਛ

- ਦਰਦ-ਰਹਿਤ ROM (ਗਤੀ ਦੀ ਸੀਮਾ) ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
- ਪੇਰੀਸਕੈਪੂਲਰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਓ
- ਡੈਲਟੋਇਡ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਓ
- ਮੋਟਰ ਕੰਟਰੋਲ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਓ

- ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਕੰਧੜੀ ਸਥਿਰਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਓ
- ਧੀਮੇ-ਧੀਮੇ ਕੰਧੜੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰੋ
- ਪੂਰੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸੀ

ਪ੍ਰਬੰਧਨ

- ਪੜਾਅ II-III ਦੇ ਹਸਤਾਂਤਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ
- ਗਤੀ ਦੀ ਸੀਮਾ / ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ:
 - PROM: ਸਾਰੇ ਪਲੇਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ROM
- ਮਜ਼ਬੂਤੀ:
 - ਪੇਰੀਸਕੈਪੁਲਰ: ਰੋਧ ਬੈਂਡ ਕੰਧੜੀ ਵਿਸਥਾਰ, ਰੋਧ ਬੈਂਡ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਕਤਾਰਾਂ, ਕਤਾਰਾਂ, ਰਾਬਰੀ, ਲਾਨਮਾਵਰਸ, ਟ੍ਰਾਈਪੋਡ, ਪੋਇੰਟਰ
 - ਡੈਲਟੋਇਡ: ਡੈਲਟੋਇਡ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਧੀਮੇ-ਧੀਮੇ ਰੋਧ ਜੋੜੋ
- ਮੋਟਰ ਕੰਟਰੋਲ:
 - IR/ER ਅਤੇ 90-125 ਡਿਗਰੀ ਫਲੈਕਸ਼ਨ (ਰਿਦਮਿਕ ਸਥਿਰਤਾ)
 - ਕੁਆਡ੍ਰਪੈਡ ਬਦਲਵੇਂ ਆਈਸੋਮੈਟ੍ਰਿਕਸ ਅਤੇ ਕੰਧ 'ਤੇ ਬਾਲ ਸਥਿਰਤਾ
 - ਫੀਲਡ ਗੋਲਸ
 - ਪ੍ਰੋਪਰੀਓਸੈਟਿਵ ਨਿਊਰੋਮਸਕੁਲਰ ਫੈਸੀਲੀਟੇਸ਼ਨ (PNF): D1 ਡਾਇਗੋਨਲ ਲਿਫਟਸ, D2 ਡਾਇਗੋਨਲ ਲਿਫਟਸ

ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

- ਭਾਰੀ ਵਸਤੂਆਂ (> 5 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ) ਨੂੰ ਨਾ ਚੁੱਕੋ

ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ

- ਸਾਰੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਮਮਿਤੀ ਸਕੈਪੁਲਰ ਮਕੈਨਿਕਸ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਦਰਦ < 2/10

ਪੜਾਅ V — ਉੱਨਤ ਮਜ਼ਬੂਤੀ (ਹਫ਼ਤੇ 12-16)

ਅੰਤਿਮ ਪੜਾਅ ਭੁਜਾ (shoulder) ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਦੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਬਾਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬਦਲਾਈ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਢ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਤਾਂ ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਢ (RTC) ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਹੁਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਭਾਰੀ ਵਸਤੂਆਂ (7 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਹਾਲੇ ਵੀ ਮਨ੍ਹਾ ਹਨ। ਇਸ ਪੜਾਅ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਮਾਪਦੰਡ ਪੂਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (Physiotherapist) ਲਈ:

ਲੱਛ

- ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ (ROM) ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ
- ਸੰਬੰਧਿਤ ਮੁਰੰਮਤ ਨਾਲ ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਢ (RTC) ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ
- ਭੁਜਾ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ

- ਉੱਪਰਲੇ ਅੰਗ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਵਧਾਓ

ਪ੍ਰਬੰਧਨ

- ਪੜਾਅ II-IV ਦੇ ਹਸਤਾਂਤਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ
- ਮਜ਼ਬੂਤੀ:
 - ਪਰੀਸਕੈਪੂਲਰ: ਘੁਟਣਾਂ 'ਤੇ ਪੁਸ਼-ਅੱਪ ਪਲੱਸ, "W" ਵਰਜ਼, ਰੋਜ਼ੈਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡ Ws, ਪ੍ਰੋਨ ਸ਼ੋਲਡਰ ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ Is, ਡਾਇਨਾਮਿਕ ਹੱਗ, ਰੋਜ਼ੈਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡ ਡਾਇਨਾਮਿਕ ਹੱਗ, ਰੋਜ਼ੈਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡ ਫਾਰਵਰਡ ਪੰਚ, ਫਾਰਵਰਡ ਪੰਚ, T ਅਤੇ Y, "T" ਵਰਜ਼
 - ਡੈਲਟੋਇਡ: ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਹੋਏ ਰੋਜ਼ੈਸਟੈਂਸ ਵਾਲੀ ਫਲੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਕੈਪਸ਼ਨ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ
 - ਕੋਹਣੀ: ਬਾਈਸੈਪ ਕਰਲ, ਰੋਜ਼ੈਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡ ਬਾਈਸੈਪ ਕਰਲ, ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਈਸੈਪਸ
 - ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਛ: ਅੰਦਰੂਨੀ/ਬਾਹਰੀ ਰੋਟੇਸ਼ਨ ਆਈਸੋਮੈਟ੍ਰਿਕਸ, ਸਾਈਡ-ਲਾਈੰਗ ਬਾਹਰੀ ਰੋਟੇਸ਼ਨ, ਰੋਜ਼ੈਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਬਾਹਰੀ ਰੋਟੇਸ਼ਨ, ਰੋਜ਼ੈਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਰੋਟੇਸ਼ਨ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਰੋਟੇਸ਼ਨ, ਬਾਹਰੀ ਰੋਟੇਸ਼ਨ, ਸਾਈਡਲਾਈੰਗ ABD ਤੋਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ABD ਵੱਲ ਵਧਣਾ
- ਮੋਟਰ ਕੰਟਰੋਲ:
 - ਰੋਜ਼ੈਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡ PNF ਪੈਟਰਨ, ਰੋਜ਼ੈਸਟੈਂਸ ਨਾਲ PNF D1 ਡਾਇਗੋਨਲ ਲਿਫਟਸ, ਡਾਇਗੋਨਲ-ਅੱਪ, ਡਾਇਗੋਨਲ-ਡਾਊਨ, ਰੋਜ਼ੈਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡ ਨਾਲ ਕੰਧ ਸਲਾਈਡਸ

ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

- ਭਾਰੀ ਵਸਤੂਆਂ (> 7 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ) ਨੂੰ ਨਾ ਚੁੱਕੋ

ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਮਾਪਦੰਡ

- ਸਰਜਨ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ, ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਮਾਪਦੰਡ ਪੂਰੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ
- ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਵਾਲੀ PROM ਅਤੇ AROM ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
- ਸਾਰੇ ਵਰਜ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਮਮਿਤੀ ਸਕੈਪੂਲਰ ਮਕੈਨਿਕਸ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ
- QuickDASH ਅਤੇ ASES ਮਰੀਜ਼-ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਨਤੀਜੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਆਮ ਰਿਕਵਰੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ: [ਪੋਸਟ-ਆਪਰੇਟਿਵ ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ](#) ਅਤੇ [ਜ਼ਖਮ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ](#) ਦੇਖੋ। ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ, [ਰਿਵਰਸ ਸ਼ੋਲਡਰ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ](#) ਦੇਖੋ।

ਇਸ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਬੂਤ (ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਟਰਾਇਲ, ਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਹਿਲਜ਼ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਲਈ ਕਾਰਨ, ਅਤੇ ਖੋਜ ਹਵਾਲੇ) ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਬੂਤ ਸਾਰੰਸ਼ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ (ਜੋ ਇੱਕ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਯੋਗ PDF ਵਜੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)।