

ਕੰਬਲ ਘੁੰਡੀ ਦਾ ਪੂਰਾ ਬਦਲਾਅ

ਕੁੱਲ ਘੁਟਣ ਬਦਲਣ (total shoulder replacement) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਾਲ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਾਪਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ।

Kieran Hirpara © 1 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 ਡਾਕਟਰ ਕੀਰਨ ਹਿਰਪਾਰਾ ਦੇ ਨਾਲ ਮਾਟਰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹਸਪਤਾਲ ਰੌਕਹੈਮਪਟਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਸ਼ੋਲਡਰ ਅਰਥਰੋਪਲਾਸਟੀ (ਕੁੱਲ ਸ਼ੋਲਡਰ ਰੀਪਲੇਸਮੈਂਟ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ 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 ਉਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਨੂੰ **ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (physiotherapist)** ਲਈ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ; ਇਸ ਸਫ਼ੇ ਜਾਂ ਇਸਦੇ PDF ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੌਰੇ ਲਈ ਲਿਆਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪੁਨਰਵਾਸ਼ਾ ਸੰਕੇਤਿਤ ਰਹੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਘਾਅ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਮਰੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਘਾਅ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਲੈ ਕੇ ਇਸਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਇਮੇਲ ਕਰਨਾ ਅਕਸਰ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਹ ਅੰਗੂਠਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਾਵਨਾ 6 ਤੋਂ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੀ, ਕੁਝ ਸੁੰਨਤਾ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ 2 ਤੋਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਜਾਗੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋਗੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਢੇ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਪੈਡ ਹੋਵੇਗਾ। ਛੁੱਟੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਪੈਡ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਵਾਟਰਪੂਫ਼ ਡਰੈਸਿੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰਜੀਕਲ ਗਲੂ ਸਟ੍ਰਿਪ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਅਣਛੁਆਂਦਾ ਛੱਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਟਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਘਾਅ ਦੇ ਹਰ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਸਟਿੱਚ ਦੇ ਕੁਝ ਟੁਕੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸਮਾਨ ਕੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 1-2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸਾਡੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਘਾਅ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਲਣੀ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਰੈਸਿੰਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਡਰੈਸਿੰਗ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਹਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਫ਼ਰ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵਿਵਰਣ:

- **ਸੁਰੱਖਿਆ:** ਹਫ਼ਤੇ 0-3
- **ਮੱਧਵਰਤੀ:** ਹਫ਼ਤੇ 4-6
- **ਮੱਧਵਰਤੀ, ਜਾਰੀ:** ਹਫ਼ਤੇ 7-8

• ਸੰਕਰਮਣ: ਹਫ਼ਤੇ 9-11

• ਉੱਨਤ ਮਜ਼ਬੂਤੀ: ਹਫ਼ਤੇ 12-16

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਅਨੁਮਾਨਿਤ 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: ਬੈਠੇ ਕੰਮ ਵਾਲਾ ਨੌਕਰੀ 6 ਹਫ਼ਤੇ; ਮੈਨੂਅਲ ਨੌਕਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਦੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਨੁਸਾਰ

ਸਲਿੰਗ ਪਹਿਨਣਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਲਿੰਗ (ਕੰਬਲ ਘੁਟਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ) ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕੰਬਲ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਠੀਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮ ਸਰਲ ਹਨ:

• 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਨੋ, ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸਮੇਤ।

• ਇਸਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਜ਼ਨਾਂ ਲਈ ਹੀ ਹਟਾਓ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਿਖਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਲਿੰਗ ਹਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਬਾਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ।

• ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਸਨੂੰ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋ: ਬੈਠਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਹ ਨੂੰ ਤਕੀਏ 'ਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ।

• ਜੇਕਰ ਕੰਬਲ ਸੋਜੀਲਾ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਰਜ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਰਫ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਇਸਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿਟ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਢਿੱਲਾ ਸਲਿੰਗ ਕੰਬਲ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ:

1. ਆਪਣੇ ਕੋਹਣੀ ਨੂੰ ਸਲਿੰਗ ਦੇ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ ਰੱਖੋ।
2. ਸਲਿੰਗ ਦਾ ਸਿਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲ ਦੇ ਜੋੜ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਲਿੰਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।
3. ਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵੈਲਕ੍ਰੇ ਪੱਟੀਆਂ ਹਨ: ਇੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਲਈ, ਇੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ ਲਈ।
4. ਆਪਣੀ ਕੋਹਣੀ ਅਤੇ ਬਾਹ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਥਿਤ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੀ ਗੈਰ-ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੀ ਬਾਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਉੱਪਰਲੀ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁਮਾਓ ਅਤੇ ਉੱਪਰਲੇ ਲੂਪ ਵਿੱਚ ਜੋੜੋ।
5. ਹੇਠਲੀ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਹੇਠਲੇ ਲੂਪ ਦੁਆਲੇ ਆਪਣੀ ਕਮਰ ਵਿੱਚ ਉਮੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੋੜੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ, ਕੰਬਲਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਤਲਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਬਲਾਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਪੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ; ਚੰਗੀ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਬਲ ਦੇ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬੈਠਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲਪੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਤੌਲੀਏ ਦਾ ਇੱਕ ਉਪਯੋਗੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਵਾਰਡ ਦੀ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਤੁਹਾਡਾ ਸਲਿੰਗ ਫਿਟ ਕਰੇਗੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣਾ ਸਿਖਾਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨਰਮ ਵਰਜ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗੀ। ਕੰਬਲ ਦੀ ਪੁਨਰਸਥਾਪਨਾ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਤਿੰਨ ਸ਼ਬਦ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ:

ਸਰਗਰਮ ਗਤੀ ਦੀ ਰੇਂਜ (AROM) ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਬਾਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚਲਾਉਣਾ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਮਦਦ ਦੇ; **ਸਰਗਰਮ-ਸਹਾਇਤਾ ਗਤੀ ਦੀ ਰੇਂਜ (AAROM)** ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਦੂਜੀ ਬਾਹ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਬਾਹ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ; ਅਤੇ **ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਗਤੀ ਦੀ ਰੇਂਜ (PROM)** ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਿੱਲੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜੀ ਬਾਹ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਬਲ 100% ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਹਰ ਵਰਜ਼ਨ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਗਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੁਨਰਸਥਾਪਨਾ ਨਿਯਮ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਬਰਫ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਲਿੰਗ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਬਲ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਬਾਹ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਲਿੰਗ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਵਰਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੀਆਂ ਮਿਲਣੀਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲਓ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਰਜਨਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਲਈ ਸਲਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਲਿੰਗ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਦੋਂ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨ ਦਾ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮਿਲਣੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਪੈਕੇਟ ਵਿੱਚ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਵਰਜਨ ਹਨ, ਜੋ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਨੁਸਾਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇ ਗਏ ਹਨ:

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ

ਪੜਾਅ 1 — ਸੁਰੱਖਿਆ (ਹਫ਼ਤੇ 0-3)

ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਕੰਢੇ ਨੂੰ ਸੈਟਲ ਹੋਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਉਸਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਲਿੰਗ (ਇੱਕ ਤਟਸਥ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਵਿੱਚ ਹੋਵੋਗੇ, ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬਰਫ਼ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋਗੇ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਤੈਅ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਢੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਿਲਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ, ਮੋਢੀ ਅਤੇ ਕੋਹਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋਗੇ। ਹਫ਼ਤੇ 2 ਤੋਂ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੰਢੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਵਰਜਨ ਅਤੇ ਗੱਦ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਦੇ ਵਰਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਿਯਮ: ਕੋਈ ਸਰਗਰਮ ਕੰਢੇ ਦੀ ਗਤੀ ਨਹੀਂ, ਪਿੱਛੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਚੁੱਕਣਾ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਧੱਕਾ ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ।

ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਲਈ:

ਲੱਖ

- ਸਰਜੀਕਲ ਮੁਰੰਮਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ
- ਸੋਜ ਘਟਾਓ, ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ
- ਕੋਹਣੀ, ਹੱਥ ਅਤੇ ਮੋਢੀ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰਲੇ ਅੰਗ (UE) ਦੀ ਗਤੀ ਦੀ ਸੀਮਾ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ
- ਕੰਢੇ ਦੀ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਗਤੀ ਦੀ ਸੀਮਾ (PROM) ਨੂੰ ਧੀਰੇ-ਧੀਰੇ ਵਧਾਓ
- ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ
- ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਪ੍ਰਬੰਧਨ

- ਸਲਿੰਗ: ਤਟਸਥ ਘੁੰਮਣ; ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ
- ਸੋਜ ਪ੍ਰਬੰਧਨ: ਬਰਫ਼, ਦਬਾਅ

• ਗਤੀ ਦੀ ਸੀਮਾ / ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ:

- PROM: ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਣ (ER) ≤ 30 ਡਿਗਰੀ ਸਕੈਪੁਲਰ ਸਮਤਲ ਵਿੱਚ; ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਣ (IR) ਬੈਲਟ ਲਾਈਨ ਤੱਕ ਸਕੈਪੁਲਰ ਸਮਤਲ ਵਿੱਚ
- ਝੁਕਾਅ/ਸਕੈਪਸ਼ਨ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਤੱਕ; ਚੌੜਾਈ (ABD) ≤ 90 ਡਿਗਰੀ; ਪੈਂਡੂਲਮ; ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਗਲੋਨੋਹਿਊਮਰਲ (GH) ਝੁਕਾਅ ਟੇਬਲ ਸਲਾਈਡ; ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਖਿਤਿਜੀ ਟੇਬਲ ਸਲਾਈਡ
- ਸਰਗਰਮ-ਸਹਾਇਤਾ ਗਤੀ ਦੀ ਸੀਮਾ (AAROM): ਸਰਗਰਮ-ਸਹਾਇਤਾ ਕੰਢੇ ਦਾ ਝੁਕਾਅ
- ਸਰਗਰਮ ਗਤੀ ਦੀ ਸੀਮਾ (AROM): ਕੋਹਣੀ, ਹੱਥ, ਮੋਢੀ

• ਮਜ਼ਬੂਤੀ (ਹਫ਼ਤੇ 2):

- ਸਕੈਪੁਲੋਪੈਰੀਅਲ: ਸਕੈਪੁਲਰ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚਣਾ, ਪੇਟ ਦੇ ਬਲ ਸਕੈਪੁਲਰ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚਣਾ, ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਏ ਸਕੈਪੁਲਰ ਸੈਟਿੰਗ, ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੀ ਸਕੈਪੁਲਰ ਸੈਟਿੰਗ, ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਖਿਸਕਣਾ, ਹਲਕੀ ਖਿੱਚ
- ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਦਬਾਓ

ਸਾਵਧਾਨੀ

- ਕੋਈ ਕੰਢੇ ਦੀ ਸਰਗਰਮ ਗਤੀ ਦੀ ਸੀਮਾ (AROM) ਨਹੀਂ
- ਪਿੱਛੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਨਹੀਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਣ ਵਿੱਚ
- ਕੰਢੇ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਣ ਜਾਂ ਚੌੜਾਈ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਗਤੀ ਨਹੀਂ
- ਕੋਈ ਵਸਤੂ ਨਾ ਚੁੱਕੋ
- ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਨਾ ਦਿਓ
- ਕੰਢੇ ਦੇ ਵਾਧੂ ਝੁਕਾਅ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪਿੱਛੇ ਲੇਟਦੇ ਸਮੇਂ ਕੋਹਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਛੋਟਾ ਤਕੀਆ/ਤੌਲੀਏ ਦਾ ਰੋਲ ਰੱਖੋ

ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਮਾਪਦੰਡ

- ਵਿਰੋਧੀ ਪਾਸੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕੰਢੇ ਦੀ PROM ਝੁਕਾਅ ਅਤੇ ਸਕੈਪਸ਼ਨ $\geq 50\%$
- ਕੰਢੇ ਦੀ ABD PROM ≤ 90 ਡਿਗਰੀ
- ਸਕੈਪੁਲਰ ਸਮਤਲ ਵਿੱਚ ਕੰਢੇ ਦੀ ER PROM ≤ 30 ਡਿਗਰੀ
- ਸਕੈਪੁਲਰ ਸਮਤਲ ਵਿੱਚ ਕੰਢੇ ਦੀ IR PROM ≥ 70 ਡਿਗਰੀ
- ਸਕੈਪੁਲਰ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਗਈ ਪੇਸ਼ੀ ਸੰਕੁਚਨ
- ਦਰਦ $< 4/10$
- ਪੜ੍ਹਾਅ। ਨਾਲ ਕੋਈ ਜਟਿਲਤਾ ਨਹੀਂ

ਫੇਜ਼ II — ਮੱਧਮ (ਹਫ਼ਤੇ 4-6)

ਕੰਬਲ (ਸ਼ੌਲਡਰ) ਹਾਲੇ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੁਣ ਚਾਲਨਸ਼ੀਲਤਾ (movement) ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਧਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਲਿੰਗ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਇਸਨੂੰ ਧੀਰੇ-ਧੀਰੇ ਘਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (physiotherapist) ਪੈਸਿਵ ਚਾਲਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਰੋਜ਼ ਵੱਲ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ (ਹਾਲੇ ਵੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਣ ਅਤੇ ਐਬਡਕਸ਼ਨ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ), ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਰਗਰਮ ਚਾਲਨਸ਼ੀਲਤਾ ਜੋੜਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਛ ਅਤੇ ਸ਼ੌਲਡਰ-ਬਲੇਡ (ਭੁਜਾ-ਕੰਡਰਾਸ) ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਹਲਕੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੋਫੀ ਦੇ ਕੱਪ ਤੋਂ ਭਾਰੀ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਚੁੱਕੋ, ਅਤੇ ਘੁੰਮਣ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀਆਂ ਚਰਮ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਲਈ:

ਲੱਛ

- ਸਰਜੀਕਲ ਮੁਰੰਮਤ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ
- ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟਾਓ, ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਰੋ
- ਸ਼ੌਲਡਰ ਦੀ PROM (ਪੇਸਿਵ ਰੇਂਜ ਆਫ ਮੋਸ਼ਨ) ਨੂੰ ਧੀਰੇ-ਧੀਰੇ ਵਧਾਓ
- AROM ਅਤੇ AAROM ਨਾਲ ਸਬਸਟੀਟਿਊਸ਼ਨ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਰੋ
- ਪੈਰੀਸਕੈਪੁਲਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ/ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਓ
- ਰੇਟੇਟਰ ਕੱਢ (RTC) ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ (ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਉਣ ਵਾਲੇ)
- ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਪ੍ਰਬੰਧਨ

- ਸਲਿੰਗ: ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ; ਅਗਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਲਿੰਗ ਨੂੰ ਧੀਰੇ-ਧੀਰੇ ਘਟਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ
- ਫੇਜ਼ I ਦੇ ਹਸਤਾਂਤਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ
- ਚਾਲਨਸ਼ੀਲਤਾ / ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ:
 - PROM: ਪੂਰੀ, ਸਿਵਾਏ ਸਕੈਪੁਲਰ ਪਲੇਨ ਵਿੱਚ $ER \leq 30$ ਡਿਗਰੀ ਅਤੇ $ABD \leq 90$ ਡਿਗਰੀ ਦੇ
 - AAROM: ਕੈਨ ਨਾਲ ਸ਼ੌਲਡਰ ਫਲੈਕਸ਼ਨ, ਕੈਨ ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਣ ਖਿੱਚ, ਵਾਸ਼ਕਲੋਥ ਪ੍ਰੈਸ, ਬੈਠੇ ਸ਼ੌਲਡਰ ਉੱਚਾ ਕਰਨਾ ਕੈਨ ਨਾਲ
 - AROM: ਸੁਪਾਈਨ ਫਲੈਕਸ਼ਨ, ਸਲੂਟਸ, ਸੁਪਾਈਨ ਪੰਚ
- ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣਾ:
 - ਰੇਟੇਟਰ ਕੱਢ: ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਣ ਦੇ ਆਈਸੋਮੈਟ੍ਰਿਕਸ
 - ਪੈਰੀਸਕੈਪੁਲਰ: ਫਿਜ਼ੀਓਬਾਲ 'ਤੇ ਰੋ, ਸੈਰੇਟਸ ਪੰਚ
 - ਕੋਹਣੀ: ਬਾਈਸੈਪਸ ਕਰਲ, ਰੇਜਿਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡ ਬਾਈਸੈਪਸ ਕਰਲ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਈਸੈਪਸ
- ਮੋਟਰ ਕੰਟਰੋਲ:
 - ਸਕੈਪਸ਼ਨ ਅਤੇ ਫਲੈਕਸ਼ਨ 90–125 ਵਿੱਚ ER (ਰਿਦਮਿਕ ਸਟੈਬੀਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ)
- ਖਿੱਚਾਅ (Stretching):
 - ਸਾਈਡ-ਲਾਈਨ ਹਾਈਰੀਜ਼ੋਂਟਲ ਐਡਕਸ਼ਨ

ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

- ਸ਼ੌਲਡਰ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਣ ਜਾਂ ਐਬਡਕਸ਼ਨ ਨਹੀਂ
- ਕੋਫੀ ਦੇ ਕੱਪ ਤੋਂ ਭਾਰੀ ਕੋਈ ਵੀ ਵਸਤੂ ਨਾ ਚੁੱਕੋ
- ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਨਾ ਦਿਓ
- ਸ਼ੌਲਡਰ ਦੇ ਹਾਈਪਰਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਲਿਟਦੇ ਸਮੇਂ ਕੋਹਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਛੋਟਾ ਤਕੀਆ/ਤੌਲੀਏ ਦਾ ਰੋਲ ਰੱਖੋ

ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ

- ਵਿਰੋਧੀ ਪਾਸੇ (contralateral side) ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸ਼ੌਲਡਰ PROM ਫਲੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਕੈਪਸ਼ਨ ਵਿੱਚ $\geq 75\%$

- ਵਿਰੋਧੀ ਪਾਸੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸ਼ੌਲਡਰ PROM IR (ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਣ) ਸਕੈਪੂਲਰ ਪਲੇਨ ਵਿੱਚ $\geq 75\%$
- ਸਕੈਪੂਲਰ ਪਲੇਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੌਲਡਰ PROM ER ਲਈ 30 ਡਿਗਰੀ
- ਸ਼ੌਲਡਰ PROM ABD ਲਈ 90 ਡਿਗਰੀ
- AAROM ਨਾਲ ਨਿਊਨਤਮ ਸਬਸਟੀਟਿਊਸ਼ਨ ਪੈਟਰਨ
- ਨਿਊਨਤਮ ਸਬਸਟੀਟਿਊਸ਼ਨ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨਾਲ AROM ਸ਼ੌਲਡਰ ਉੱਚਾ ਕਰਨਾ 100 ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ
- ਦਰਦ $< 4/10$
- ਫੇਜ਼ II ਨਾਲ ਕੋਈ ਜਟਿਲਤਾ ਨਹੀਂ

ਫੇਜ਼ III — ਮੱਧਮ, ਜਾਰੀ (ਹਫ਼ਤੇ 7-8)

ਸਲਿੰਗ ਹੁਣ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਟੀਚਾ ਹਰ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਗਤੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਮਦਦ ਨਾਲ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ। ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਛ ਅਤੇ ਸਾਥ-ਹੱਡੀ (shoulder-blade) ਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਰੈਜ਼ਿਸਟੈਂਸ-ਬੈਂਡ ਕੰਮ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੋ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਕੀ ਹਨ: 5 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਭਾਰੀ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜੋ ਕੰਧ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਭਰਪਾਈ ਹੋ ਰਹੀ ਟਿਸ਼ੂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਪਾਵੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (physiotherapist) ਲਈ:

ਲੱਛ

- ਭਰਪਾਈ ਹੋ ਰਹੀ ਟਿਸ਼ੂ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅਗਲੀ ਕੈਪਸੂਲ) 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਨਾ ਪਾਓ
- ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ
- PROM ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ
- AROM ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ
- ਪੇਰੀਸਕੈਪੂਲਰ ਅਤੇ RTC ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰੋ
- ਪੂਰੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ
- ਮਰੀਜ਼ ਸਿੱਖਿਆ

ਪ੍ਰਬੰਧਨ

- ਸਲਿੰਗ: ਬੰਦ ਕਰੋ
- ਫੇਜ਼ I ਅਤੇ II ਦੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ
- ਗਤੀ ਦੀ ਰੇਂਜ / ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ:
 - ਸਾਰੇ ਪਲੇਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਗਤੀ ਦੀ ਰੇਂਜ
 - AAROM: ਝੁਕੇ ਹੋਏ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਫਿਸਲਣਾ, ਕੰਧ 'ਤੇ ਗੱਦ ਰੋਲ ਕਰਨਾ, ਕੰਧ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਪੁਲੀਆਂ
 - AROM: ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਸਕੈਪਸ਼ਨ, ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਫਲੈਕਸ਼ਨ, ਈਲੈਸਟਿਕ ਰੈਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਨਾਲ 90 ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ ਲੇਟੇ ਹੋਏ ਅੱਗੇ ਉਠਾਉਣਾ
- ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣਾ:
 - ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਛ: ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਾਉਣ ਦੇ ਆਈਸੋਮੈਟ੍ਰਿਕਸ, ਪਾਸੇ ਲੇਟੇ ਹੋਏ ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਉਣਾ, ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਏ ਰੈਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡ ਨਾਲ ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਉਣਾ, ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਏ ਰੈਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡ ਨਾਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਾਉਣਾ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਾਉਣਾ, ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਉਣਾ

- ਪੇਰੀਸਕੈਪੂਲਰ: ਰੈਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡ ਨਾਲ ਕੰਧ ਦਾ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚਣਾ, ਰੈਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਖਿੱਚਣਾ, ਰੇਇੰਗ, ਲਾਨ ਮਾਵਰਜ਼, ਚੇਰੀ
- ਮੋਟਰ ਕੰਟਰੋਲ:
 - IR/ER ਅਤੇ ਫਲੈਕਸ਼ਨ 90–125 (ਰਿਦਮਿਕ ਸਟੈਬਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ)
 - ਕੁਆਡ੍ਰਪੈਡ ਬਦਲਵੇਂ ਆਈਸੋਮੈਟ੍ਰਿਕਸ ਅਤੇ ਕੰਧ 'ਤੇ ਗੋਦ ਸਟੈਬਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ
 - ਪ੍ਰੋਪ੍ਰੀਓਸੈਪਟਿਵ ਨਿਊਰੋਮਸਕੂਲਰ ਫੈਸੀਲੀਟੇਸ਼ਨ (PNF): D1 ਡਾਇਗੋਨਲ ਲਿਫਟਸ, PNF D2 ਡਾਇਗੋਨਲ ਲਿਫਟਸ
- ਖਿੱਚਣਾ (Stretching):
 - ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਾਉਣਾ, ਪਾਸੇ ਲੇਟੇ ਹੋਏ ਹੋਰੀਜ਼ੈਂਟਲ ਐਡਕਸ਼ਨ, ਸਲੀਪਰ ਸਟਰੈਚ, ਟ੍ਰਾਈਸੈਪਸ ਅਤੇ ਲੈਟਸ

ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

- ਭਾਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਉਠਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ (> 5 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ)

ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ

- ਕੰਧ ਦੇ AROM ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਬਦਲਾਅ ਵਾਲੇ ਪੈਟਰਨ ਨਾ ਹੋਣ
- ਦਰਦ < 4/10

ਫੇਜ਼ IV — ਸੰਕਰਮਣਕਾਲ (ਹਫ਼ਤੇ 9–11)

ਹੁਣ ਗਤੀ ਪੂਰੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ; ਇਸ ਫੇਜ਼ ਦਾ ਮਕਸਦ ਇਸਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਰੋਟੇਟਰ ਕਫ਼ (rotator cuff) ਵਰਜਿੰਗ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਕੈਪੂਲਾ (shoulder-blade) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕੰਮ ਡਾਇਗਨਲ, ਫੰਕਸ਼ਨਲ ਪੈਟਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਡ 2 ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। 5 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਦਾ ਉਠਾਉਣ ਦਾ ਸੀਮਾ-ਮਾਪ ਹਾਲੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੋਸਥਿਤੀਆਂ ਜੋ ਜੋੜ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਬਾਹ ਨੂੰ 80 ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਸੇ ਉੱਪਰ ਉਠਾਉਣ ਵੇਲੇ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਾਉਣਾ) ਹਾਲੇ ਵੀ ਟਾਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (physiotherapist) ਲਈ:

ਲੱਛ

- ਭਰੇ ਜਾ ਰਹੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਕੈਪਸੂਲ) 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਨਾ ਪਾਓ
- ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਦੇ PROM (Passive Range of Motion) ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ
- AROM (Active Range of Motion) ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ
- ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਕੰਡਰੇ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ
- ਕੰਡਰੇ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਧੀਮੇ-ਧੀਮੇ ਬਹਾਲ ਕਰੋ

ਪ੍ਰਬੰਧਨ

- ਫੇਜ਼ II–III ਦੇ ਦਖਲ-ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ
- ਗਤੀ ਦੀ ਸੀਮਾ / ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ:
 - ਸਾਰੇ ਪਲੇਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਗਤੀ ਦੀ ਸੀਮਾ

- ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣਾ:
 - ਰੋਟੇਟਰ ਕਫ਼: ਰੋਟੇਟਰ ਕਫ਼ ਵਰਜਿੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਵਧਾਓ
 - ਪੇਰੀਸਕੈਪੁਲਰ: ਘੁਟਣਾ 'ਤੇ ਪੁਸ਼-ਅੱਪ ਪਲੱਸ, "W" ਵਰਜਿੰਗ, ਰੋਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡ Ws, ਡਾਇਨਾਮਿਕ ਹੱਗ, ਰੋਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡ ਡਾਇਨਾਮਿਕ ਹੱਗ, ਪ੍ਰੋਨ ਸ਼ੋਲਡਰ ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ Is, ਰੋਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡ ਫਾਰਵਰਡ ਪੰਚ, ਫਾਰਵਰਡ ਪੰਚ, ਟ੍ਰਾਈਪੋਡ, ਪੁਆਇੰਟਰ
- ਮੋਟਰ ਕੰਟਰੋਲ:
 - ਰੋਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡ PNF ਪੈਟਰਨ; PNF D1 ਡਾਇਗਨਲ ਲਿਫਟਸ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਨਾਲ; ਰੋਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡ ਨਾਲ ਡਾਇਗਨਲ-ਅੱਪ, ਡਾਇਗਨਲ-ਡਾਊਨ ਵਾਲ ਸਲਾਈਡਸ

ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

- ਭਾਰੀ ਵਸਤੂਆਂ (> 5 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ) ਦਾ ਉਠਾਉਣਾ ਨਾ ਕਰੋ
- ਉਹਨਾਂ ਵਰਜਿੰਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਕੰਡਰੇ ਕੈਪਸੂਲ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਯਾਨੀ, 80 ਡਿਗਰੀ ABD ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਡਰੇ ER)

ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਮਾਪਦੰਡ

- ਸੁਪਾਈਨ AROM ਫਲੈਕਸ਼ਨ ≥ 140 ਡਿਗਰੀ
- ਸੁਪਾਈਨ AROM ABD ≥ 120 ਡਿਗਰੀ
- ਸਕੈਪੁਲਰ ਪਲੇਨ ਵਿੱਚ ਸੁਪਾਈਨ AROM ER ≥ 60 ਡਿਗਰੀ
- ਸਕੈਪੁਲਰ ਪਲੇਨ ਵਿੱਚ ਸੁਪਾਈਨ AROM IR ≥ 70 ਡਿਗਰੀ
- ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰਤਿਸਥਾਪਨ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨਾਲ AROM ਕੰਡਰੇ ਉੱਚਾਈ 120 ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ
- ਸਾਰੀਆਂ ਵਰਜਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰੂਪ ਸਕੈਪੁਲਰ ਮਕੈਨਿਕਸ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦਿਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਦਰਦ < 2/10

ਪੜਾਅ V — ਉੱਨਤ ਮਜ਼ਬੂਤੀ (ਹਫ਼ਤੇ 12-16)

ਅੰਤਿਮ ਪੜਾਅ ਕੰਡੇ (shoulder) ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਉੱਚੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਾਂਹ ਨੂੰ 90 ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ ਉੱਪਰ ਉਠਾ ਕੇ ਘੁੰਮਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣਾ। ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ (ਸਪੋਰਟਸ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਸਮੇਤ) ਤਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਮਾਪਦੰਡ ਪੂਰੇ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸਰਜਨ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਮਿਲ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਫੈਸਲਾ ਕੈਲੰਡਰ-ਅਧਾਰਿਤ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (physiotherapist) ਲਈ:

ਲੱਛ

- ਦਰਦ-ਰਹਿਤ ਗਤੀ ਦੀ ਸੀਮਾ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ
- ਕੰਡੇ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ
- ਉੱਪਰਲੇ ਅੰਗ (upper extremity) ਦੇ ਕਾਰਜਾਤਮਕ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਵਧਾਓ

ਪ੍ਰਬੰਧਨ

- ਪੜਾਅ II-IV ਦੇ ਹਸਤਾਂਤਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

• ਮਜ਼ਬੂਤੀ:

- ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਢ: 90 ਡਿਗਰੀ 'ਤੇ ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਉਣਾ, 90 ਡਿਗਰੀ 'ਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਾਉਣਾ, 90 ਡਿਗਰੀ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਰੋਧ ਬੈਂਡ ਨਾਲ ਬਾਹਰੀ ਘੁੰਮਾਉਣਾ, 90 ਡਿਗਰੀ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਰੋਧ ਬੈਂਡ ਨਾਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੁੰਮਾਉਣਾ
- ਪਰੀਸਕੈਪੁਲਰ: T ਅਤੇ Y, "T" ਵਰਕ, ਜੰਘਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਕੇ ਪੁਸ਼-ਅੱਪ ਪਲੱਸ, ਕੰਧ 'ਤੇ ਪੁਸ਼-ਅੱਪ

• ਮੋਟਰ ਨਿਯੰਤਰਣ:

- ਕੰਧ 'ਤੇ ਬਾਲ ਸਥਿਰੀਕਰਨ ਤੋਂ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਬਦਲਦੇ ਹੋਏ ਆਈਸੋਮੈਟ੍ਰਿਕਸ / ਰਿਦਮਿਕ ਸਥਿਰੀਕਰਨ ਵੱਲ ਅੱਗੇ ਵਧੋ

ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਮਾਪਦੰਡ

- ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ, ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਮਾਪਦੰਡ ਪੂਰੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ
- ਦਰਦ-ਰਹਿਤ PROM ਅਤੇ AROM ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
- ਸਾਰੇ ਵਰਕਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਕੈਪੁਲਰ ਮਕੈਨਿਕਸ ਵਿੱਚ ਸਮਰੂਪਤਾ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ
- QuickDASH ਅਤੇ ASES ਨਤੀਜੇ ਸਕੋਰ

ਸਪੋਰਟਸ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ

- ਮਨੋਰੰਜਨ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ, ਸਪੋਰਟਸ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉੱਪਰਲੇ ਅੰਗ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਦੀ ਪੱਧਰ, ਸੰਪਰਕ ਬਨਾਮ ਗੈਰ-ਸੰਪਰਕ ਖੇਡ, ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਆਦਿ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਪੋਰਟਸ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਪੁਨਰਵਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਰਜਨ ਨਾਲ ਨੇੜਿਓਂ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਆਮ ਰਿਕਵਰੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ; **ਪੋਸਟ-ਆਪਰੇਟਿਵ ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ** ਅਤੇ **ਖੰਡ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ** ਦੇਖੋ। ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ, **ਕੁੱਲ ਘੁਟਣੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ** ਦੇਖੋ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸਬੂਤ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਸਬਸਕੈਪੁਲਰਿਸ ਮੁਰੰਮਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਉਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਰੰਸ਼ ਸਬੂਤ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਪੰਨੇ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ PDF ਵਜੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।