

தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு அன்றாட வாழ்க்கை

அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்பட்ட கையை ஒரு ஸ்லிங்கில் வைத்துக் கொண்டு அன்றாட நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வது முன் திறக்கும் ஆடைகள் மற்றும் ஒரு கை தந்திரங்கள் இதை எளிதாக்குகின்றன.

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முதல் சில வாரங்களுக்கு உங்கள் கை ஒரு **கயிறு**. உங்கள் கை இன்னும் வேலை செய்கிறது (நீங்கள் கைப்பற்றலாம், எழுதலாம், தொலைபேசியைப் பயன்படுத்தலாம்), ஆனால் கை நாம் செய்த பழுதுபார்ப்பு தேவை குணமடையும் நேரம், அதாவது கை ** தீவிரமாக உயர்த்தப்படக்கூடாது, நல்ல செய்தி என்னவென்றால், கிட்டத்தட்ட அன்றாட வாழ்க்கையில் எல்லாவற்றையும் சில தந்திரங்களுடன் ஒரு கையால் நிர்வகிக்க முடியும் மற்றும் ஒரு சிறிய திட்டமிடல். இந்த பக்கம் எங்கள் தனி (அந்த வழிகாட்டி எப்படி ஸ்லிங் செல்கிறது மற்றும் எப்படி நீண்ட நீங்கள் அதை அணிய); இந்த ஒரு நாள் மூலம் பெறுவது பற்றி.

ஒரு சிறிய நேர்மை முன்கூட்டியே: பெரும்பாலான மக்கள் முதல் இரண்டு வாரங்கள் கண்டுபிடிக்க மிகவும் கடினமான, மற்றும் பல கழுவுதல் ஒரு கை வேண்டும், ஆடை மற்றும் ஒரு சில வீட்டு இது முற்றிலும் இயல்பானது மற்றும் தற்காலிகமானது, மேலும் எளிதாக்குகிறது முன்னதாகவே சில உதவிகளை வரிசைப்படுத்துவது ஒரு உண்மையான வித்தியாசம்.

கழுவுதல் மற்றும் குளித்தல்

கழுவுவதில் நல்ல செய்தி: உங்கள் **பாண்டேஜ்கள் நீர்ப்புகா**, எனவே நீங்கள் மழை மற்றும் தண்ணீரை அவர்கள் மீது தெறிக்க விடுங்கள்: ஒரு சாதாரண மழை நன்றாக இருக்கிறது.

ஸ்பிளாஷ், துடைக்கவோ அல்லது ஊறவைக்கவோ வேண்டாம்: ஒரு ஃபிளானெல் கொண்டு டிரஸ்ஸிங் தேய்க்க வேண்டாம் அல்லது கடற்பாசி, மற்றும் **குளியல், நீச்சல் அல்லது தண்ணீரின் கீழ் தோள்பட்டை வைத்திருத்தல்**, இது விளிம்புகளை உயர்த்தி, காயத்திற்கு கீழே தண்ணீரைப் பாய்ச்சலாம். அதன் மேல் தண்ணீர் ஓடுகிறது. **பாட்** (அதன் பிறகு) அந்த பகுதியை உலர விடாதீர்கள். ஆடைகள் விளிம்புகளில் உதிர்கிறதோ அல்லது தளர்ந்து விடுகிறதோ, அதை விட்டுவிட்டு எங்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள். மக்கள் முதல் வாரங்களில் குளியல் நாற்காலியில் உட்கார்ந்திருப்பார்கள் (அது நீங்கள் சமநிலையற்ற மற்றும் ஒரு கையைக் கொண்டிருக்கும் போது நழுவுதல்).

நீங்கள் வழக்கமாக கழுவ கயிறு எடுக்க முடியும், ஆனால் கொள்கை வைத்து உள்ளது கை இன்னும் ஆதரவு, அதை பயன்படுத்த வேண்டாம். அது உங்கள் பக்கத்தில் மீது ஓய்வெடுக்கட்டும் அல்லது உங்கள் மடியில். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் இது அனுமதிக்கப்படுகிறது என்று சொன்னால், உங்கள் உடலை சாய்ந்து கொள்ளலாம் மெதுவாக முன்னோக்கி மற்றும் கை தோள்பட்டை இருந்து தளர்வான தொங்க விட, பயன்படுத்தி உங்கள் சொந்த தசைகளை விட புவியீர்ப்பு, எனவே கை முற்றிலும் நிதானமாக இருக்கும். சுறுசுறுப்பாக உயர்த்தவும் அல்லது கழுவவும்.

அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்ட பக்கத்தில் உள்ள கைகுழாய்தான் சிக்கலானது, ஏனென்றால் உங்களால் அதை பெற கையை உயர்த்த. தந்திரம் உங்கள் மேல் உடல் விட்டு சாய்ந்து உள்ளது அந்த பக்கத்தில் இருந்து மற்றும் கை ஓய்வெடுக்க மற்றும் அதன் சொந்த கீழ் மெதுவாக வெளியே திசைதிருப்ப எடை; இந்த சுத்தம் மற்றும் ஒரு ஃபிளானெல் அல்லது ஈர்ப்பு சக்தியை வேலை செய்ய விடுங்கள்; இடத்தை செய்ய தோள்பட்டை வரை.

முடி மற்றும் முதுகு ஒரு நீண்ட கைப்பிடி கடற்பாசி உதவுகிறது பின்புறம். முடி, தொட்டி மீது சாய்ந்து அல்லது யாராவது உதவி கேட்டு முதல் வாரம் அல்லது இரண்டு எளிதான பதில்; அது ஒரு contortion என்று மதிப்பு இல்லை தோள்பட்டை அழுத்துகிறது. உலர் ஷாம்பு நீங்கள் விரும்பினால் ஒரு சில நாட்கள் பாலம் முடியும் காத்திருங்கள்.

உடைகளை அணிந்துகொள்வது

அடுத்த வாரத்திற்கான உடைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது, கயிற்றை மனதில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்:

- **தளர்வான மற்றும் முன் திறப்பு.** பட்டன்-அப் அல்லது ஜிப்-ஃப்ரண்ட் சட்டைகள், கார்டிகன்ஸ் மற்றும் பெரிய கை துளை டேங்க் டாப்ஸ் எதையும் வசதியாக விட மிகவும் எளிதானது. நீங்கள் ஒரு கையால் வேலை செய்யும் போது சிறிய பொத்தான்கள் மற்றும் கொக்கிகள்.
- **தலைக்கு மேலே உள்ள ஆடைகளைத் தவிர்க்கவும்.** இறுக்கமான டி-ஷர்ட்டுகள் மற்றும் ஜம்ப்ரர்கள் மேலே சென்று தோள்பட்டை சரியாக நாம் முயற்சிக்கும் இயக்கங்களில் கட்டாயப்படுத்தவும் தவிர்க்க வேண்டும்.
- **அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்ட கையை முதலில் உடுத்தி, கடைசியாக அவிழ்த்து விடுங்கள்.** ஓய்வெடுக்கும் கைக்கு உணவளிக்கவும் மெதுவாக உங்கள் நல்ல கை முன்

ஸ்லீவ், மற்றும் நல்ல கை வெளியே ஸ்லைடு இந்த அறுவை சிகிச்சை தோள்பட்டை தவிர்க்கிறது இழுத்துச் செல்ல நீட்டி.

- **ஸ்லிப்-ஆன் காலனிகள்.** லாஸ் கிட்டத்தட்ட ஒரு கையால் சாத்தியமற்றது; ஸ்லிப்-ஆன்ஸ் அல்லது வெல்க்ரோ பல ஏமாற்றங்களை மிச்சப்படுத்துகிறது நீங்கள் ஏற்கனவே சொந்தமாக.

தூங்குதல்

தூக்கம் பெரும்பாலும் ஆரம்ப வாரங்களில் கடினமான பகுதியாகும், மற்றும் மிகவும் பொதுவான ஏமாற்றங்கள், ஆனால் தோள்பட்டை அமைதியாக இருக்கும்போது அது சீராக குடியேறுகிறது. தட்டையாகப் படுத்துக் கொண்டால் கை பின்னோக்கிச் சென்று தோள்பட்டை இழுக்கும், எனவே பெரும்பாலான மக்கள் அரை நிமிர்ந்து தூங்குவது மிகவும் சிறந்தது: ஒரு recliner, அல்லது propped மீது பல தலையணைகள் அல்லது படுக்கையில் ஒரு பின்புற விளிம்பு.

சில விஷயங்கள் ஒரு உண்மையான வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துகின்றன:

- **முழு கை ஆதரவு.** முழங்கை மற்றும் முன்கை கீழ் ஒரு தலையணை வைத்து அதனால் தோளில் இழுக்க முடியாது, மற்றும் உங்கள் பக்கத்தில் ஒரு தலையணை வைத்து அதனால் நீங்கள் உங்கள் தூக்கத்தில் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்ட தோள்பட்டை மீது உருள வேண்டாம்.
- **முதலில் வலி நிவாரணம்.** பலர் தங்கள் வலி நிவாரணத்தை சுமார் அரை தூங்குவதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்னர், அவர்கள் படுத்துக் கொள்ளும் நேரத்தில் அது வேலை செய்கிறது.
- **கயிறு கவனம்.** ஒரு மெல்லிய சிங்லெட் அல்லது டி-ஷர்ட் ஸ்லிங்கின் கீழ் அதை நிறுத்துகிறது இரவில் உங்கள் கழுத்தை தேய்த்தல் அல்லது அரித்தல்.

நீங்கள் தூங்கும் போது ஸ்லிங்கை வைத்திருக்கிறீர்களா, எவ்வளவு காலம் நீங்கள் இருப்பீர்கள் அதை அணிந்து, எங்கள் தனி வழிகாட்டி உள்ள மூடப்பட்டிருக்கிறது [கயிறு அணிந்து](#).

சாப்பிடுவது, சமைப்பது மற்றும் வீட்டைச் சுற்றி

கிட்டத்தட்ட அனைத்து இந்த உங்கள் நல்ல கை பிளஸ் பிடிக்கும் கையில் கொண்டு செயல்படக்கூடியது அறுவை சிகிச்சை பக்க; முக்கிய உள்ளது **ஸ்லைடு மற்றும் லிஃப்ட் விட நிலையான**:

- **ஸ்லைடு** பதிலாக பெஞ்ச் வழியாக கனமான பாணைகள், தகடுகள் மற்றும் கொதிகலன் அவற்றை எடுத்துச் செல்லுங்கள். உங்களுக்குத் தேவையான அளவுக்கு மட்டுமே கொதிகலனை நிரப்பவும், அதனால் அது இலகுவாக இருக்கும்.

- **அ சறுக்காத மெத்தை** ஒரு பானை அல்லது வெட்டும் பலகையின் கீழ் ஒரு கை வேலை செய்ய அனுமதிக்கிறது இரண்டு. எளிய ஒரு கை உதவி (ஒரு ஜாடி திறப்பாளர், ஒரு தட்டு காவலர், ராக்கர் பிளேட் மலிவான மற்றும் உண்மையிலேயே பயனுள்ளதாக இருக்கும்).
- **தயாராகுங்கள்.** சமையல் செய்வதற்கு முன் சில எளிதான உணவுகளைச் சேமித்து வைப்பது அறுவை சிகிச்சை, மற்றும் தினசரி பொருட்களை (குவளை, தானியங்கள், மருந்துகள்) பெஞ்ச்-உயரம் நீங்கள் நீட்டிப்பு இல்லாமல் அவற்றை அடைய முடியும், நீக்குகிறது நிறைய தினசரி தொந்தரவு.
- **கனமான மற்றும் சங்கடமான வேலைகளில் உதவி பெறுங்கள்:** முழு சலவை கூடைகள், ஷாப்பிங், படுக்கைகளை மாற்றுதல், எதையும் இரண்டு கைகள் மற்றும் உயர்த்தப்பட்டது. இவற்றோடு போராடுவதன் மூலம் எதையும் நிரூபிக்க முடியாது; தோள்பட்டை குணமடையட்டும்.

மீதமுள்ள கையை நகர்த்தவும்

ஒரு ஸ்லிங் தோள்பட்டைக்கு ஆதரவாக உள்ளது, முழு கையும் அல்ல. உங்களுக்கு வேறுவிதமாகக் கூறப்பட்டிருந்தால், மெதுவாகவும், தவறாமல் செல்ல அனுமதிக்கப்பட்டவர்கள்:

- **கை மற்றும் மணிக்கட்டு:** உங்கள் விரல்களை திறந்து மூடி, மணிக்கட்டில் வட்டமிடுங்கள், இது அவை நெகிழ்வாக இருப்பதையும், வீக்கத்தை வெளியேற்ற உதவுவதையும் உறுதி செய்கிறது.
- **முழங்கை:** உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் அதை அனுமதிக்கலாம் என்று சொன்னால், ஒரு நாளைக்கு ஒரு சில முறை வளைத்து மெதுவாக நேராக வளைத்து முழங்கை வளைக்கவும் (தோள்பட்டை இன்னும்) அதனால் முழங்கை இறுக்கமடையாது.
- **நிலைஃ** உட்காருங்கள் உயரமான, மெதுவாக இப்போது பின்னர் மீண்டும் தோள்பட்டை கத்திகள் இழுக்க, மற்றும் நல்ல தோள்பட்டை, கழுத்து மற்றும் மேல் முதுகில் இறுக்கமான என்று ஸ்லிங் ஏற்படுத்துகிறது.

இவை பொதுவான கோட்பாடுகள்; **உங்கள் சொந்த இயக்க விதிகள் முதலில் வருகின்றன.** ஒவ்வொரு செயல்பாடு அதன் சொந்த டோஸ் மற்றும் don'ts உள்ளது, எனவே எங்கள் எழுதப்பட்ட வழிமுறைகளை அல்லது உங்கள் உங்கள் முழங்கை அல்லது தோள்பட்டை பற்றி வேறு ஏதாவது சொன்னால், பின்பற்றவும் என்று.

எப்போதெல்லாம் உதவி பெற வேண்டும்

பெரும்பாலான மீட்பு நிகழ்வுகள் இல்லாமல் உள்ளது, ஆனால் எங்களை தொடர்பு, உங்கள் GP, அல்லது அவசர பின்வருவனவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் கவனித்தால் கவனமாக இருங்கள்:

- **அதிகரிக்கும் மற்றும் கட்டுப்படுத்தப்படாத வலி** “உனக்குக் கட்டளையிடப்பட்டதைக் கொண்டு சத்தியமாக! வலி நிவாரண மருந்துகள், அல்லது திடீரென்று மிகவும் மோசமாகிறது.
- **காயம் பிரச்சினைகள்:** சிவப்பு, வெப்பம், வீக்கம் அல்லது திரவம் அல்லது புண் பரவுதல் காயத்திலிருந்து கசிவு, குறிப்பாக காய்ச்சல் அல்லது உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருப்பது.
- **விரல்கள் மயக்கம், குளிர், மங்கலான அல்லது நீல நிறம், அல்லது இறுக்கமாக வீக்கம்:** இது முடியும் கயிறு அல்லது பிணைப்பு மிகவும் இறுக்கமாக உள்ளது, அல்லது இரத்த ஓட்டம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது. கயிற்றை தளர்த்தி உடனடியாக ஆலோசனை பெறுங்கள்.
- **** இடுப்பு வலி, ஒரு காலில் வீக்கம் அல்லது சிவத்தல், அல்லது திடீர் மூச்சுத் திணறல் அல்லது மார்பு வலி: இவை இரத்தக் கட்டி இருப்பதைக் குறிக்கலாம் அவசர**** மருத்துவ திடீரென மூச்சுத் திணறல் அல்லது மார்பு வலி ஏற்பட்டால், 000 ஐ அழைக்கவும்.

சந்தேகம் இருந்தால், எப்போதும் கேட்பது நல்லது. நாங்கள் உங்களிடமிருந்து கேட்க விரும்புகிறோம் நீங்கள் காத்திருக்க மற்றும் கவலை விட.