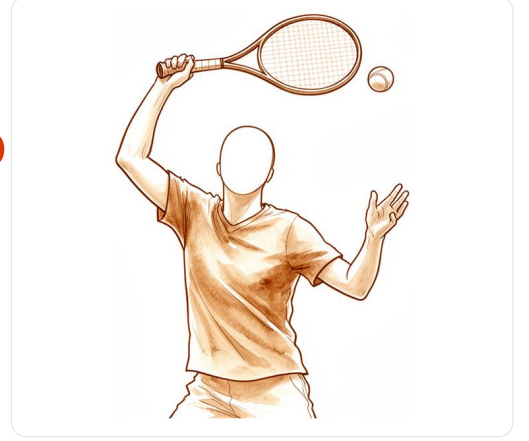


விளையாட்டுக்குத் திரும்புதல்

விளையாட்டுக்குத் திரும்புவது ஒரு கட்டமாக நடத்தப்படும் செயல்முறை: முதலில் இயக்க வரம்பு, பின்னர் வலிமை, பின்னர் விளையாட்டு-சார்ந்த பயிற்சிகள், மற்றும் இறுதியாக முழு விளையாட்டு. இந்த நேரக்கோடு செயல்முறை மற்றும் விளையாட்டின் தேவைகளைப் பொறுத்தது.

Kieran Hirpara © 2024 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

சurgery-க்குப் பிறகு விளையாட்டு மீண்டும் தொடங்குவது அரிதாகவே முதல் அம்சமாக இருக்கும்; அது பொதுவாக கடைசி அம்சமாக இருக்கும். பெரும்பாலான நோயாளிகள் மூட்டு குணமடைந்த பிறகு, இயக்க வரம்பு மீண்டும் வந்த பிறகு, பலம் மீண்டும் வந்த பிறகு, மற்றும் மருத்துவர் அதற்கு அனுமதி வழங்கிய பிறகு, விளையாட்டில் மெதுவாக மீண்டும் ஈடுபடலாம்.

திரும்புவதற்கான மூன்று கட்டங்கள்

விளையாட்டுக்குத் திரும்புவது என்பது ஒரு படிப்படியான செயல்முறை, திடீரென மாறுவதல்ல.

- இயக்கம்.** தினசரி வேலைகளில் வலியற்ற, மென்மையான இயக்க வரம்பு.
- சக்தி.** சரிசெய்யப்பட்ட பக்கம் மற்ற பக்கத்திற்கு நெருக்கமாக உணர்கிறது எளிமையான சுமைகளுக்கு: நீங்கள் ஒரு வாங்கிய பொருட்களின் பையை தூக்க முடியும், ஒரு கதவைத் தள்ளித் திறக்க முடியும், டென்னிஸ் பந்தை மெதுவாக எறிய முடியும்.
- விளையாட்டு-சார்ந்த.** உங்கள் விளையாட்டின் உண்மையான இயக்கங்களை குறைந்த தீவிரத்தில் செய்கிறீர்கள்: போட்டி விளையாட்டுக்கு முன் பயிற்சி சேவ்கள், ஸ்கவாட்-பிரஸ்ஸிற்கு முன் லேட் எதிர்ப்பு.

பொதுவான காலக்கெடுக்கள்

இவை பொதுவானவை; உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரும் இயற்பியல் சிகிச்சையாளரும் உங்கள் அறுவை சிகிச்சை மற்றும் உங்கள் விளையாட்டின் அடிப்படையில் குறிப்பிட்ட தேதிகளை வழங்குவார்கள்.

அறுவை சிகிச்சை	தொடர்பில்லாத விளையாட்டு	தொடர்பு / மோதல் விளையாட்டு
கர்பல் டனல் / ட்ரிக்கர் விரல்	4-6 வாரங்கள்	6-8 வாரங்கள்
கைகட்ட விரல் கிங்க்லியன் நீக்கம்	6 வாரங்கள்	8-12 வாரங்கள்
மணிக்கட்டு நரம்பு வெளியேற்றம்	6-8 வாரங்கள்	12 வாரங்கள்
டென்னிஸ் ஈல்ப் வெளியேற்றம்	8-12 வாரங்கள்	12-16 வாரங்கள்
தொலைதூர பைசெப்ஸ் சரிசெய்தல்	4 மாதங்கள்	6 மாதங்கள்
ரோட்டேட்டர் கிஃப் சரிசெய்தல்	4-6 மாதங்கள்	6-9 மாதங்கள்
தோள்பட்டை மாற்று	4-6 மாதங்கள் (நீச்சல் முன்னதாக: பிரெஸ்ட்ஸ்ட்ரோக் ~8 வாரங்கள், ஃப்ரீஸ்டைல் ~12 வாரங்கள்)	தொடர்பு விளையாட்டு நீண்டகாலத்திற்கு பரிந்துரைக்கப்படவில்லை
லாடார்ஜெட்	4 மாதங்கள் (தொடர்பில்லாதது)	6 மாதங்கள் (தொடர்பு)
கைகட்ட / PIP இணைப்பு	3 மாதங்கள்	பெரும்பாலும் நீண்டகாலத்திற்கு தவிர்க்கப்படுகிறது

தொடர்பு விளையாட்டு — சிறப்பு கருத்துகள்

தொடர்பு விளையாட்டு (ரக்பி, கால்பந்து, AFL, கலப்பு போர்த்திறன், ஜூடோ) மீண்டும் காயமடையும் உண்மையான ஆபத்தைக் கொண்டுள்ளது. ஒரு ரோட்டேட்டர் கஃப் சரிசெய்தல் அல்லது தோள்பட்டை நிலைப்படுத்தலுக்குப் பிறகு, ஒரு தவறான தாக்குதல் மாதக்கணக்கான மீட்பை ரத்து செய்யலாம். உங்கள் விளையாட்டு உண்மையில் என்னவென்று உங்கள் மருத்துவரிடம் நேர்மையாகப் பேசுங்கள்.

கட்டுப்படுத்தும் கருவிகள் மற்றும் டேப்பிங்

சில நோயாளிகள் நிலைப்படுத்தல் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முதல் பருவத்தில் ஒரு ஹிஞ்சு கட்டுப்படுத்தும் கருவி அல்லது டேப்பிங் மூலம் விளையாட்டிற்குத் திரும்புகிறார்கள். இது ஏதேனும் தவறு இருப்பதற்கான அறிகுறி அல்ல, மாறாக ஒரு நியாயமான பாதுகாப்பு வலையாகும்.

நிறுத்தி மறுமதிப்பீடு செய்ய வேண்டிய நேரம்

- விளையாட்டின் போது கூர்மையான அல்லது திடீர் வலி (தசை வலி அல்ல)
- ஒரு குறட்டை, சத்தம் அல்லது “விட்டுச் செல்லும்” உணர்வு
- செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு 48 மணி நேரத்திற்கு மேல் நீடிக்கும் வீக்கம்
- நீங்கள் முன்பு கொண்டிருந்த வரம்புகளை இழத்தல்