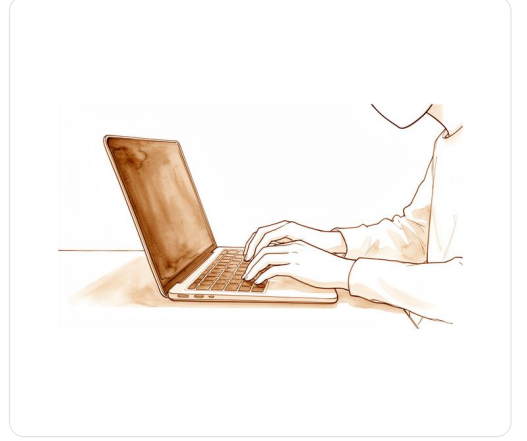


பணிக்குத் திரும்புதல்

பணிக்குத் திரும்புவது உங்கள் வேலை செயல்படுத்தப்பட்ட கைக்கு என்ன தேவைப்படுத்துகிறது என்பதைப் பொறுத்தது. அலுவலக வேலை பொதுவாக கைகார வேலை அல்லது கனமான தூக்குதல் வேலையை விட மிக முன்னதாகவே சாத்தியமாகும்.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

உங்கள் வேலைக்குத் திரும்பும் நேரம், செயல்முறையையே விட உங்கள் வேலை என்ன தேவைகளைக் கொண்டுள்ளது என்பதைப் பொறுத்து மிகவும் அதிகம் சார்ந்துள்ளது. ஒரு கட்டடத் தொழிலாளியும் ஒரு கணக்காளரும் ஒரே மாதிரியான தோள்பட்டை சரிசெய்தலை மீட்கிறார்கள், ஆனால் கட்டடத் தொழிலாளி தங்கள் முழு கடமைகளுக்குத் திரும்ப மாதங்கள் அதிக நேரம் காத்திருக்கிறார்கள்.

வேலைகளின் மூன்று வகைகள்

உங்கள் வேலையை மூன்று பிரிவுகளாகப் பார்க்க இது உதவும்:

- **அமர்ந்திருந்து செய்யும் வேலை:** மேசை வேலை, தொலைபேசி, கணினி, இலேசான எழுத்து. பொதுவான மீட்சி காலம்: சீராக்கப்பட்ட தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு சீராக்கம் இல்லாமல் சில நாட்களிலிருந்து இரண்டு வாரங்கள் வரை; பெரும்பாலான கை மற்றும் கைகால் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு 1-3 வாரங்கள் வரை (கர்பல் டனல் வெளியேற்றத்திற்குப் பிறகு அறிவிக்கப்பட்ட மத்திய காலம் சுமார் மூன்று வாரங்கள்); தோள்பட்டை சீராக்கங்கள் மற்றும் மாற்றங்களுக்குப் பிறகு 2-4 வாரங்கள் வரை; மற்றும் இணைப்புகளுக்குப் பிறகு மிக நீண்ட காலம், இங்கு பலர் சுமார் ஆறு வாரங்களில் அல்லது அதற்குப் பிறகு சிப்ரின்ட் அகற்றப்படும் வரை காத்திருக்கிறார்கள். ஒரு கையால் டைப்பிங் அல்லது குரல் மூலம் பதிவு செய்தல் போன்ற மாற்றங்கள் இதை முன்னதாகக் கொண்டு வரலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையின் மீட்சி பக்கம் குறிப்பிட்ட காலக்கெடுவை வழங்குகிறது.
- **இலேசான கைத்தொழில்:** குறுகிய தூர ஓட்டுதல், 5 கிலோ க்கும் குறைவான பொருட்களைக் கையாளுதல், இலேசான சுத்தம், சில்லறை வணிகம், சமையல். பொதுவாக 2-6 வாரங்கள், அறுவை சிகிச்சையைப் பொறுத்து.

- **கனமான கைத்தொழில்:** 10 கிலோ க்கும் அதிகமாக உயர்த்துதல், மீண்டும் மீண்டும் மேலே வேலை செய்தல், கட்டுமான வேலை, தொழில்கள், நோயாளிகளைக் கையாளுதல் போன்ற பராமரிப்பு. பெரும்பாலும் 3-6 மாதங்கள், சில சமயங்களில் அதற்கும் அதிகம்.

மருத்துவச் சான்றிதழ்கள்

நாம் பொதுவாக முதல் 2-4 வார மீட்புக்கான ஒரு தொடக்க சான்றிதழை வழங்குகிறோம், பின்னர் ஒவ்வொரு மதிப்பாய்வு நேரடியிலும் அதை புதுப்பிக்கிறோம்.

உங்கள் சிகிச்சையளிக்கும் மருத்துவரின் பணிக்குத் திரும்புதல் சான்றிதழ் நீங்கள் என்ன செய்யலாம் மற்றும் செய்யக்கூடாது என்பதைப் பட்டியலிடுகிறது. பல வேலை இடங்கள் முழு பணிகளுக்குத் திரும்புவதற்கு முன் சில வாரங்களுக்கு “படிப்படியான திரும்புதல்” (அரை நாட்கள், லேசான பணிகள், அல்லது சுழற்சி பணிகள்) ஏற்றுக்கொள்கின்றன. உங்கள் செயல்முறைக்கு முன் உங்கள் மேலாளர் மற்றும் ஊழியர் உரிமைகள் துறையுடன் பேசுங்கள்.

வேர்ஃகவர்

உங்கள் காயம் வேலை தொடர்பானதாக இருந்தால், உங்கள் சிகிச்சை வேர்ஃகவர் அல்லது அதே போன்ற திட்டத்தால் மூடப்படலாம். சிகிச்சை அளிக்கும் மருத்துவர் ஒவ்வொரு வருகையிலும் தொழிலாளர் ஈடுசெய்தல் ஆவணங்களை நிரப்புவார்.

திரும்ப வருவதை மெதுவாக்கும் காரணிகள்

- நன்றாக நிர்வகிக்கப்படாத வலி
- தொடரும் வீக்கம் மற்றும் கடுமையான தன்மை
- மறுசீரமைப்பு தொடங்குவதை தாமதப்படுத்தும் காயம் சார்ந்த பிரச்சினைகள்
- ஒரு தடைக்கு வழிவகுக்கும் வகையில், மிக அதிகமாக, மிக விரைவாக முயற்சித்தல்

என்ன உதவுகிறது

- உங்கள் கை சிகிச்சை பயிற்சிகளை தொடர்ந்து செய்வது
- மாற்றப்பட்ட கடமைகளை வழங்க தயாராக உள்ள ஒரு பணி இடம்
- உங்கள் வேலை உண்மையில் என்ன சார்ந்தது என்பதை உங்கள் சிகிச்சையாளரிடம் நேர்மையாக பேசுவது