

மணிக் கட்டி தசைநார் வீக்கம்

கால்சிக் டெண்டினிட்டிசிற்கான சிகிச்சைக்குப் பிறகு வசதியான
இயக்கத்தை மீட்டெடுத்தல்.

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

இந்த நெறிமுறை, மாதர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்ஹாம்ப்டனில் டாக்டர் கியெரான் ஹிர்பாராவுடன் **கால்சியம் படிவு அர்த்தரோஸ்கோபிக் நீக்கத்திற்கு** பின் மறுவாழ்வை உள்ளடக்கியது: சில சமயங்களில் டெண்டனுக்கு அதிக இடம் அளிக்க சுபஅகோமியல் டிகம்பிரஷனுடன் (subacromial decompression) இணைக்கப்படும், ரோட்டேட்டர் கஃப் டெண்டனிலிருந்து கால்சியம் படிவை நீக்க கீஹோல் சிகிச்சை. உங்கள் மறுவாழ்வு ஒழுங்கமைக்கப்பட்டிருப்பதை உறுதி செய்ய, உங்கள் முதல் மருத்துவ மறுவாழ்வு வருகையின் போது இந்த பக்கம் அல்லது அதன் PDF ஐ எடுத்துச் செல்லவும். உங்கள் மறுவாழ்வு, உங்கள் தோள்பட்டை எவ்வாறு முன்னேறுகிறது என்பதைப் பொறுத்து, கீழே உள்ள கட்டங்களில் உங்கள் மருத்துவ மறுவாழ்வாளரால் தனிப்பட்ட முறையில் முன்னேற்றப்படுகிறது.

சிகிச்சைக்கு பின் உங்கள் காயத்தில் எந்தவிதமான கவலையும் இருந்தால், அறைகளை தொடர்பு கொள்ளவும். காயத்தின் புகைப்படம் எடுத்து, மதிப்பீட்டிற்காக அனுப்புவது பெரும்பாலும் உதவியாக இருக்கும்.

படிவை நீக்குவதற்கு ரோட்டேட்டர் கஃப் மரம் தேவைப்பட்டால் (படிவு சில சமயங்களில் டெண்டனில் ஒரு குறைபாட்டை விட்டுவிடுகிறது, இதை மூட வேண்டும்), உங்கள் மறுவாழ்வு ரோட்டேட்டர் கஃப் மரம் விதிகளைப் பின்பற்றுகிறது, மேலும் **ரோட்டேட்டர் கஃப் மரம் நெறிமுறை** இந்த பக்கத்தை விட முன்னுரிமை பெறுகிறது. இது உங்களுக்கு பொருந்தும் என்று டாக்டர் ஹிர்பாரா செயல்முறைக்கு பின் உங்களுக்கு தெரிவிப்பார்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

இரு வழிகளும் விரைவான இயக்க வழிகளாகும். ரோட்டேட்டர் கஃப் சரிசெய்யப்பட வேண்டுமா என்று இல்லையெனில், மாதக்கணக்கான பாதுகாப்பு தேவைப்படும் வகையில் எதுவும் தைக்கப்படவில்லை; சிகிச்சையின் நோக்கம் வலியின் மூலத்தை நீக்குவதாகும்,

மற்றும் மறுசீரமைப்பின் நோக்கம் சிகிச்சைக்குப் பிறதான வீக்கத்தை அமைதிப்படுத்துவதாகும், தோள்பட்டை கடினப்படாமல் இருக்க அதனை இயக்கமாக வைத்திருப்பதாகும், மற்றும் பின்னர் வலிமையை மீண்டும் கட்டியெழுப்புவதாகும்.

- **ஆத்ரோஸ்கோபிக் நீக்கத்திற்குப் பிறகு** வசதிக்காக மட்டுமே ஒரு ஸ்லிங் வழங்கப்படுகிறது. இது குறுகிய காலத்திற்கு மட்டுமே அணியப்படுகிறது, பொதுவாக நாட்கள், மற்றும் அரிதாகவே இரண்டு வாரங்களுக்கு மேல், மற்றும் முடிந்தவரை அணியாமல் விட வேண்டும். நீங்கள் இதில் உறங்கத் தேவையில்லை. முழுமையான, வரம்பற்ற செயல்பாட்டிற்கான மீட்பு பொதுவாக மூன்று மாதங்களுக்குள் நிகழ்கிறது.

எந்த தோள்பட்டை செயல்முறைக்குப் பிறகும் குறைந்தது ஆறு வாரங்களுக்கு வாகனம் ஓட்ட வேண்டாம், ஸ்லிங் நீங்கிய பிறகும் கூட; உங்கள் மருத்துவர் உங்களை வாகனம் ஓட்ட அனுமதிப்பார், பொதுவாக ஆறு வார மதிப்பீட்டில்.

இந்த சிகிச்சைகளில் எதுவாக இருந்தாலும், தோள்பட்டை முழுமையாக அமைதிப்பட சில நேரம் எடுக்கும். வலி அடிக்கடி ஒருமுறையில் அல்லாமல் படிப்படியாக மேம்படும், மற்றும் செயல்முறைக்குப் பிறகு, செயல்முறைக்கு முந்தைய அறிகுறிகள் முழுமையாக மறைவதற்கு பல மாதங்கள் (சில நேரம் ஒன்பது வரை) எடுக்கலாம். உடனடி வசதியை விட நிலையான மேம்பாடே எதிர்பார்க்கப்படும் வடிவமாகும்.

இது பல சிறிய வெட்டுக்கள் மூலம் செய்யப்படும் கீஹோல் நாள் சிகிச்சையாகும். கால்சிக் படிவு ரோட்டேட்டர் கஃப் தசைநாற்றில் அமைந்துள்ளது மற்றும் அகற்றப்படுகிறது, மற்றும் தசைநாற்றிற்கு அதிக இடம் அளிக்க ஒரு சப்-அகோமியல் டிகம்பிரஷன் (subacromial decompression) அடிக்கடி அதே நேரத்தில் செய்யப்படுகிறது. டிரஸ்ஸிங்ஸ் (dressings) நீர்நிரப்புமானவை — நாள் 1 முதல் அவற்றின் மீது குளிர்கலாம் — மற்றும் அவை செயல்முறைக்குப் பிறகு ஒரு வாரத்திற்கு பத்து நாட்களுக்குள் உங்கள் முதல் மருத்துவமனை நியமனத்தில் காயங்கள் சோதிக்கப்படும் வரை இருக்கும்.

கட்டம் I — ஆரம்ப இயக்கம் (வாரங்கள் 0-2)

அறுவை சிகிச்சையின் பிறகு நீங்கள் எழும்போது, உங்கள் கை ஒரு ஸ்லிங்கில் இருக்கும், ஆனால் ஸ்லிங்கு வசதிக்காக மட்டுமே: முடிந்தவரை அதை நீக்க முயற்சிக்கவும், பெரும்பாலானவர்கள் சில நாட்களில் அதிலிருந்து வெளியேறுவார்கள். தொடக்கத்திலிருந்தே தோள்பட்டை அளவுக்குக் கீழே கட்டுப்பாடு இன்றி கையைப் பயன்படுத்தலாம். தோள்பட்டை அளவுக்கு மேல் கையை உயர்த்துவது அனுமதிக்கப்படுகிறது மற்றும் பாதுகாப்பானது, ஆனால் தொடக்கத்தில் இது வலியைத் தரும்; ஒரு நாளைக்கு பல முறை, நல்ல கையைப் பயன்படுத்தி செயல்படும் கையைத் தோள்பட்டை அளவுக்கு மேல் உயர்த்தி மெதுவான நீட்சியாகச் செய்யவும், இதனால் தோள்பட்டை கடினப்படாமல் இருக்கும். இந்த முதல் வாரங்களில் செயல்படும் கையுடன் சுமார் இரண்டு கிலோகிராமிற்கு மேல் எதையும் தூக்கக்கூடாது, ஏனெனில் இது வலியைத் தரும். உங்கள் பயிற்சிகளை முடிந்தவரை விரைவில் தொடங்கவும், ஒவ்வொன்றையும் பத்து முறை, ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை செய்ய இலக்கு வைக்கவும். உங்கள் பயிற்சிகளுக்கு முன் வலி நிவாரணத்தை எடுக்கவும், வசதிக்காக பனியைப் பயன்படுத்தவும். ஓட்டக்கூடாது:

உங்கள் மருத்துவர் உங்களை அனுமதிக்கும் வரை, பொதுவாக ஆறு வார மறுஆய்வில், மட்டுமே ஓட்டம் தொடங்கும்.

உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளருக்கு:

இலக்குகள்

- அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஏற்படும் வலி மற்றும் வீக்கத்தைக் குறைத்தல்
- இயக்க வரம்பின் ஆரம்ப மீட்டி: முன்னுரிமை கடினப்படுவதைத் தடுப்பதாகும், இதற்கு கால்சிக் டெண்டினிட்டி நோயாளிகள் உணர்திறன் கொண்டவர்கள்
- தோள்பட்டை அளவுக்குக் கீழே கையின் இயல்பான பயன்பாடு

நிர்வாகம்

- வசதிக்காக ஸ்லிங் மட்டுமே; வசதி அனுமதிக்கும் விரைவில், பொதுவாக சில நாட்களில், குறைத்தல்
- முதல் நாள் முதல் தோள்பட்டை அளவுக்குக் கீழே கையின் கட்டுப்பாடு இல்லாத செயல்பாட்டுப் பயன்பாடு
- தாங்கக்கூடிய அளவுக்கு மேல் செயல்பாட்டு உயர்த்தல்
- கடினப்படுவதைத் தடுக்க ஒரு நாளைக்கு பல முறை தோள்பட்டை அளவுக்கு மேல் செயல்பாட்டு மற்றும் செயல்பாட்டு-உதவியுடன் கூடிய உயர்த்தல் (மற்ற கையைப் பயன்படுத்தி)
- வீட்டுப் பயிற்சி நிரல் ஒவ்வொன்றும் பத்து முறை, ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை
- பயிற்சிகளுக்கு முன் வலி நிவாரணி; தேவைப்படும்போது வலி நிவாரணிக்கு குளிர் சிகிச்சை

முன்னெச்சரிக்கைகள்

- செயல்படும் கையுடன் சுமார் இரண்டு கிலோகிராமிற்கு மேல் எதையும் தூக்கக்கூடாது அல்லது தூக்கக்கூடாது
- ஆறு வரை ஓட்டக்கூடாது (இது எந்த தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்கும் பொருந்தும்)

முன்னேற அளவுகோல்கள்

- முதல் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு நியமனத்தில் காயம் மறுஆய்வு திருப்திகரமானது
- ஸ்லிங்கிலிருந்து வெளியேறி, தோள்பட்டை அளவுக்குக் கீழே கையை வசதியாகப் பயன்படுத்துதல்

கட்டம் II — உங்கள் இயக்க வரம்பை மீட்டெடுத்தல் (வாரங்கள் 2-8)

சுமார் இரண்டு முதல் மூன்று வாரங்களில் அறைகளில் உங்கள் மறுஆய்வு நடத்தப்படும், அங்கு உங்கள் காயத்தையும் உங்கள் செயலற்ற இயக்க வரம்பையும் (passive range of motion)

சோதிக்கப்படும். இந்த கட்டத்தின் வேலை இயக்க வரம்பைப் பற்றியது: உங்கள் முன்னோக்கி உயர்த்தும் நீட்டிப்புகளில் முன்னேற்றம் காணுங்கள், மற்றும் இயற்பி சிகிச்சையாளரின் வழிகாட்டுதலுடன் பக்கவாட்டு இயக்கங்களைச் சேர்க்கவும். பொதுவான இலக்குகள் ஆறாவது வாரத்திற்குள் கையைச் செயலாக கிடைமட்டத்திற்கு உயர்த்துவது, மற்றும் ஆறாவது வாரத்திற்குள் உதவியுடன் (செயலற்ற) இயக்க வரம்பு (முன்னோக்கி, பக்கவாட்டு மற்றும் சுழற்சி) இயல்புநிலைக்குத் திரும்புவதாகும். ஆறாவது வாரத்திற்குப் பிறகு, உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு அனுமதி அளித்த பிறகு மற்றும் உங்கள் அவசர நிறுத்தத்தை பாதுகாப்பாகச் செய்ய முடிந்தால், வாகன ஓட்டம் மீண்டும் தொடங்கும்.

உங்கள் இயற்பி சிகிச்சையாளருக்கு:

இலக்குகள்

- ஆறாவது வாரத்திற்குள் செயலான முன்னோக்கி வளைதல் மற்றும் பக்கவாட்டு உயர்த்துதல் கிடைமட்டத்திற்கு
- ஆறாவது வாரத்திற்குள் செயலற்ற வளைதல், பக்கவாட்டு உயர்த்துதல் மற்றும் வெளிப்புற சுழற்சி இயல்புநிலைக்கு
- தினசரி செயல்பாடுகளில் சுயாதீனம்

நிர்வாகம்

- செயலற்ற மற்றும் செயலுடன் கூடிய முன்னோக்கி வளைதலில் முன்னேற்றம்; பக்கவாட்டு உயர்த்துதலை அறிமுகப்படுத்தி முன்னேற்றம் காணுதல்
- வசதி அளிக்கும் வரை அனைவகங்களிலும் செயலான இயக்க வரம்பிற்கு முன்னேற்றம் காணுதல்
- பட்டை அமைத்தல் மற்றும் உடல்நிலை வேலையைத் தொடர்தல்
- அமர்வுகளுக்கு முன் வலி நிவாரணத்தைத் தொடர்தல், மற்றும் நீட்டிப்பிற்குச் சுற்றியுள்ள வெப்பம் அல்லது பனியை விரும்பியபடி பயன்படுத்துதல்

முன்னெச்சரிக்கைகள்

- இயக்க வரம்பு மீட்டெறியப்படும் வரை தூக்குதலை இலகுவாக வைத்திருங்கள்; முன்னேற்றம் இன்னும் அறிகுறிகளால் வழிநடத்தப்படுகிறது
- வலிமையான அசௌகரியத்திற்கு நீட்டிப்பது ஏற்றுக்கொள்ளத்தக்கது; கட்டாயமான, கடுமையான வலியைத் தூண்டும் நீட்டிப்பது அல்ல.

முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள்

- இயல்பு அல்லது அருகிலுள்ள செயலற்ற இயக்க வரம்பு
- வலி குறையும் போது, கிடைமட்டம் அல்லது அதற்கு மேலான செயலான உயர்த்துதல்

கட்டம் III — வலுப்படுத்துதல் மற்றும் முழு செயல்பாட்டிற்கு திரும்புதல் (வாரங்கள் 8-16)

பொதுவாக எட்டு வாரங்களில் உங்களை மீண்டும் ஆய்வு செய்வார்கள். உங்கள் இயக்க வரம்பு மீட்டெடுக்கப்பட்டதும், மறுவாழ்வு உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளரின் கண்காணிப்பின் கீழ் சுழற்சி தசைகளை வலுப்படுத்துவதில், மற்றும் தோள்பட்டை உயரத்திற்கு மேலே கையை தாராளமாகப் பயன்படுத்துவதில் கவனம் செலுத்துகிறது. பன்னிரண்டு வாரங்களில் முழு செயல்பாட்டு முன்னோக்கி உயர்த்துதல் மற்றும் பக்கவாட்டு உயர்த்துதல் மீட்டெடுக்கப்பட வேண்டும். படிவுகளை நீக்குவதிலிருந்து மட்டுமே மீட்பு பொதுவாக மூன்று மாதங்கள் ஆகும், அதன்பிறகு எந்த வரம்புகளும் இல்லை; சுழற்சி தசைகளுக்கு சிகிச்சை தேவைப்பட்டால், மீட்பு நீண்ட நேரம் ஆகும் (பொதுவாக ஐந்து மாதங்கள்) மற்றும் அதற்குப் பதிலாக சுழற்சி தசை சிகிச்சை நெறிமுறையைப் பின்பற்றுகிறது. இந்த புள்ளியிற்குப் பிறகு சில வலி தொடர்ந்தால் கவலைப்பட வேண்டாம்: இந்த செயல்முறைக்குப் பிறகு, செயல்முறைக்கு முந்தைய அறிகுறிகள் முழுமையாக குறைவதற்கு ஒன்பது மாதங்கள் வரை ஆகலாம், மேலும் போக்கு தொடர்ந்து சரியான திசையில் இருக்கும்.

உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளருக்கு:

இலக்குகள்

- தோராயமாக பன்னிரண்டு வாரங்களில் முழு செயல்பாட்டு முன்னோக்கி வளைத்தல் மற்றும் பக்கவாட்டு உயர்த்துதல்
- சுழற்சி தசை மற்றும் ஸ்கேபுலர் வலிமை மற்றும் தாங்கும் திறனை படிப்படியாக மீட்டெடுத்தல்
- தோராயமாக மூன்று மாதங்களில் முழு, வரம்பற்ற செயல்பாட்டிற்கு திரும்புதல்

நிர்வாகம்

- எட்டு வாரங்களிலிருந்து படிப்படியான சுழற்சி தசை வலுப்படுத்துதல்: ஐசோமெட்ரிக்ஸ் முதல் இலகுரக எலாஸ்டிக்-பேண்ட் மற்றும் எடை வேலை வரை, குறைந்த சுமை மற்றும் அதிக மீள்வரிசைகள்
- தோள்பட்டை உயரத்திற்கு மேலே கையை செயல்பாட்டுடன் பயன்படுத்துவதை மேம்படுத்துதல்
- வாரங்கள் பன்னிரண்டு முதல் பதினாறு வரை தாங்கக்கூடிய அளவில் உடற்பயிற்சி, வேலை மற்றும் விளையாட்டு குறிப்பிட்ட சுமையை மேம்படுத்துதல்

எச்சரிக்கைகள்

- வலுப்படுத்துதல் இயக்க வரம்பிற்கு செலவு செய்யக்கூடாது; முழுவதும் இயக்கவியல் வேலையை தொடரவும்
- கனமான மற்றும் மேல்நோக்கிய சுமையை படிப்படியாக உருவாக்குங்கள்; வலியின் திடீர் மாற்றம் ஒரு படி பின்வாங்குதல் என்று அர்த்தம்

மேம்படுத்த கriteria

- வலிமை மீண்டும் வருவதும் அறிகுறிகள் தொடர்ந்து குறைவதும் உடன் முழு செயல்பாட்டு இயக்க வரம்பு
- படிப்படியாக முன்னேறுவதால் வழக்கமான பின்தொடர்தலிலிருந்து விடுவிக்கப்படுதல், பொதுவாக எட்டு முதல் பதினாறு வாரங்களில்

உங்கள் நெறிமுறையிற்குப் பிறகு

மேலே உள்ள கட்டங்கள் இந்த நடைமுறைக்கான வெளியிடப்பட்ட நோயாளி வழிகாட்டுதல் மற்றும் மறுவாழ்வு நெறிமுறைகளிலிருந்து தழுவப்பட்டவை: கால்சிக் படிவு நீக்க மறுவாழ்வு நெறிமுறை, கால்சிக் டெண்டிணிட்டிக்கு அறுவை சிகிச்சை குறித்த ShoulderDoc (UK) வழிகாட்டுதல், மற்றும் அர்த்தரோஸ்கோபிக் நீக்கம் குறித்த டாக்டர் கேவின் கோவின் நோயாளி வழிகாட்டுதல் ஆகியவை. வாரங்கள் பொதுவானவை தவிர நிலையானவை அல்ல, மற்றும் உங்கள் தொடர்ச்சியான மறுவாழ்வு உங்கள் தோள்பட்டை எவ்வாறு மீள்கிறது என்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டு, நடைமுறையுடன் பணியாற்றும் உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளரால் தனிப்பட்ட முறையில் வழிநடத்தப்படுகிறது. இந்த பக்கம் நடைமுறையின் பொதுவான மீட்பு ஆலோசனைகளுடன் இணைந்து செயல்படுகிறது: [அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வலி நிர்வாகம்](#) மற்றும் [காயம் பராமரிப்பு](#) ஐப் பார்க்கவும். இந்த நிலைமை மற்றும் இந்த சிகிச்சைகள் எவ்வாறு செயல்படுகின்றன என்பதற்கான விளக்கங்களுக்கு, [கால்சிக் டெண்டிணிட்டி](#) ஐப் பார்க்கவும். இந்த நெறிமுறைக்குப் பின்னால் உள்ள ஆதாரங்கள் (இயற்கை வரலாறு, பார்போடேஜ், மற்றும் அறுவை சிகிச்சை-நீக்க ஆவணங்கள்) இந்த பக்கத்தின் மேலிருந்து PDF ஆக கிடைக்கும் ஆதார பிரிவில் சுருக்கப்பட்டுள்ளது.