

காப்ஸ்யூலர் வெளியீடு

ஒரு கடினமான தோள்பட்டை ஒரு capsular வெளியீடு பிறகு இயக்கம் வரம்பில் மீட்டெடுக்கும்.

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

மேட்டர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்ஹாம்ப்டனில் உள்ள டாக்டர் கீரன் ஹிர்பாராவுடன் ஆர்த்ரோஸ்கோபிக் காப்ஸ்யூலர் வெளியீட்டிற்குப் பிறகு இந்த நெறிமுறை மறுவாழ்வை உள்ளடக்கியது, மருத்துவமனையில் என்ன நடக்கிறது மற்றும் வாரங்கள் மற்றும் மாதங்களுக்குப் பிறகு. இந்த பக்கத்தை அல்லது அதன் PDF ஐ உங்கள் முதல் பிசியோதெரபி வருகைக்கு கொண்டு வாருங்கள், இதனால் உங்கள் மறுவாழ்வு ஒருங்கிணைந்ததாக இருக்கும். உங்கள் பிசியோதெரபி உங்கள் தோள்பட்டை எவ்வாறு நகர்கிறது என்பதைப் பொறுத்து, உங்கள் மறுவாழ்வு கீழே உள்ள கட்டங்கள் மூலம் தனித்தனியாக முன்னேறுகிறது.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் காயத்தைப் பற்றி ஏதேனும் கவலைகள் இருந்தால், அறைகளைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். காயத்தின் புகைப்படத்தை எடுத்து அதை மதிப்பாய்வு செய்ய மின்னஞ்சல் அனுப்புவது பெரும்பாலும் உதவியாக இருக்கும்.

எதிர்பார்ப்பது என்ன

காப்ஸ்யூலர் வெளியீடு என்பது ஒரு கடினமான தோள்பட்டை (உறைந்த தோள்பட்டை) ஒரு அறுவை சிகிச்சையாகும், மேலும் நீங்கள் எவ்வாறு மறுவாழ்வு பெறுகிறீர்கள் என்பது பற்றி எல்லாவற்றையும் மாற்றுகிறது. பெரும்பாலான தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைகள் ஒரு இடுப்பு அல்லது கிழிந்த இழை போன்ற எதையாவது சரிசெய்கின்றன, மேலும் ஆரம்ப வேலை அந்த பழுதுபார்ப்பைப் பாதுகாப்பதாகும், எனவே நீங்கள் ஒரு ஸ்லிங்கை அணிந்து இயக்கத்தை வரம்புகளுக்குள் வைத்திருக்கிறீர்கள். இந்த அறுவை சிகிச்சை இதற்கு நேர்மாறானது. பாதுகாக்க வேண்டிய எதுவும் மீண்டும் இணைக்கப்படவில்லை. அறுவை சிகிச்சையாளர் மூட்டுவின் இறுக்கமான, வடுகள் கொண்ட புறணிகளை விடுவித்து, நீங்கள் தூங்கும்போது தோளின் முழு வரம்பையும் நகர்த்தினார், எனவே அறுவை சிகிச்சையின் விளைவாக இயக்கம். நீங்கள் எழுந்த தருணத்திலிருந்து, மறுவாழ்வின் வேலை **அந்த இயக்கத்தை வைத்து** தோள்பட்டை மீண்டும் இறுக்க முயற்சிக்கும் முன்.

இதன் பொருள் பாதுகாக்கப்பட்ட பகுதி இல்லை, பின்வாங்குவது இல்லை. நீங்கள் உடனடியாக தோள்பட்டை நகர்த்தத் தொடங்குகிறீர்கள், அதை நீங்களே நகர்த்துவது மற்றும் அதை தள்ள உங்கள் மற்ற கையை பயன்படுத்துவது, மற்றும் நீங்கள் தொடர்ந்து தூரத்தை தள்ளுகிறீர்கள், ஒவ்வொரு திசையிலும், ஒரு நாளைக்கு பல முறை.

உங்கள் பயிற்சிகள் மூன்று வகையான இயக்கங்களைப் பயன்படுத்துகின்றன, உங்கள் குழு உங்களுக்கு பொருந்தும் என்பதைக் குறிக்கும்:

- **செயலற்ற இயக்கம்** அதாவது உங்கள் தோள்பட்டை முழுமையாக தளர்ந்து இருக்கும் போது உங்கள் மற்ற கை, ஒரு குச்சி அல்லது ஒரு சுருள் அனைத்து வேலை செய்கிறது.
- **செயலில் உதவியுடன் இயங்கும் இயக்கம்** அதாவது நீங்கள் உங்கள் கையை மற்றொரு கையின் உதவியோ அல்லது ஒரு பொருளின் உதவியோ கொண்டு நகர்த்துகிறீர்கள்.
- **செயலில் இயக்கம்** அதாவது நீங்கள் கைகளை அதன் சொந்த சக்தியால் நகர்த்துகிறீர்கள், உதவி இல்லாமல்.

ஏன் துடுப்பு இல்லை

ஒரு காப்ஸ்யூலர் வெளியீட்டிற்குப் பிறகு, பழுதுபார்ப்பைப் பாதுகாக்க ஒரு ஸ்லிங் இல்லை, மற்றும் தோளை இன்னும் வைத்திருப்பது உங்களுக்கு எதிராக செயல்படுகிறது. ஓய்வெடுக்க விடப்பட்டால், வெளியிடப்பட்ட தோள்பட்டை மீண்டும் இறுக்கமாகிறது. இந்த அறுவை சிகிச்சை ஏமாற்றமளிக்கும் முக்கிய காரணம், இது ஆரம்பத்தில் மற்றும் அடிக்கடி நகர்வதன் மூலம் பரவலாகத் தடுக்கப்படுகிறது.

எனவே ஒரு பழுது போலல்லாமல், நீங்கள் **இல்லை** தூக்கத்தில் தூங்க, நீங்கள் செய்ய **இல்லை** ஒரு எளிய ஸ்லிங் குறுகிய கால ஆறுதலுக்கு மட்டுமே வழங்கப்படுகிறது, மேலும் நீங்கள் வெளியே இருக்கும்போது கையைத் தட்டுவதைத் தடுக்கவும்; உங்களால் முடிந்தவரை அதை விட்டுவிடுங்கள், தோளை இன்னும் வைத்திருக்க உங்களைத் தூண்ட வேண்டாம்.

முக்கிய புள்ளிகள்

- **தொடர்ந்து செல்லுங்கள்.** ஆரம்பத்தில் இருந்தே சாதாரண அன்றாட பணிகளான கழுவுதல், உடை அணிவது மற்றும் சாப்பிடுவது போன்றவற்றுக்கு கையை பயன்படுத்தவும். அறுவை சிகிச்சையில் நீங்கள் பெற்ற வரம்பை இயக்கம் பராமரிக்கிறது.
- **அனைத்து திசைகளிலும் சுற்றத்தை அதிகரிக்கவும்.** கடுமையான வலி இல்லாமல், உறுதியான அசௌகரியம் ஏற்படும் வரை நீட்டி, ஒவ்வொரு விமானத்திலும் தோளை அதன் எல்லைக்கு எடுத்துச் செல்லுங்கள், கையை வெளிப்புறமாக சுழற்றுவது உட்பட. இந்த அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு “இங்கே கடந்து செல்ல வேண்டாம்” முன்னெச்சரிக்கை இல்லை.

- **சிறிய மற்றும் அடிக்கடி நீட்டி.** ஒரு நாளைக்கு பலமுறை செய்யப்படும் ஒரு குறுகிய வீட்டு நீட்டிப்பு திட்டம் ஒரு நீண்ட அமர்வுக்கு மேல். அமர்வுகளுக்கு இடையில் மறு-கடினப்படுத்துதல் நிகழ்கிறது, எனவே அதிர்வெண் முக்கியம்.
- **நீங்கள் நகர்த்த முடியும் என்று வலி கட்டுப்படுத்த.** உங்கள் உடற்பயிற்சிகளுக்கு முன் மற்றும் உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சை நியமனங்களுக்கு முன் உங்கள் வலி நிவாரணத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நல்ல வலி கட்டுப்பாடு என்பது நீட்டிப்பை சாத்தியமாக்குகிறது. பலருக்கு நீட்டிப்புக்கு முன் வெப்பம் மற்றும் அதற்குப் பிறகு பனி உதவியாக இருக்கும்.
- **அடிக்கடி பிசியோதெரபிக்குச் செல்லுங்கள்.** முதல் ஆறு வாரங்களுக்கு வாரத்திற்கு குறைந்தது இரண்டு முறையாவது முயற்சி செய்யுங்கள்.
- **ஆறு வாரங்களுக்கு வாகனம் ஓட்டக் கூடாது.** எந்தவொரு தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு இது பொருந்தும், நீங்கள் உடனடியாக ஸ்லிங்கிலிருந்து வெளியேறினாலும் கூட; உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்களை ஓட்டுவதற்கு அனுமதிப்பார், பொதுவாக ஆறு வார மதிப்பாய்வில்.

அறுவை சிகிச்சையின் போது சுவாசத்தை அமைதிப்படுத்தவும், மீண்டும் கடினமடையும் போக்கைக் குறைக்கவும் ஒரு ஸ்டிராய்டு பெரும்பாலும் மூட்டுக்குள் செலுத்தப்படுகிறது.

மருத்துவமனையில் உங்கள் முதல் பயிற்சிகள்

ஒரு பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்களை மருத்துவமனையில் சந்தித்து, நீங்கள் வீட்டிற்குச் செல்வதற்கு முன்பு கீழே உள்ள பயிற்சிகளைத் தொடங்குவார். இவை கை, முழங்கை மற்றும் தோள்பட்டை நகர்த்தி, தோள்பட்டை வரம்பை உடனடியாகத் தள்ளத் தொடங்கும். உங்கள் வலி நிவாரணத்தை முன்கூட்டியே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், இதனால் நீங்கள் சுதந்திரமாக நகர்த்த முடியும். உங்கள் குழுவால் குறிக்கப்பட்டபடி அவற்றைச் செய்யுங்கள், அவற்றை வீட்டிலேயே தொடரவும்.

உங்கள் வெளிநோயாளி மறுவாழ்வு

காப்ச்யூலர் வெளியீட்டிற்குப் பிறகு, மறுவாழ்வு ஒரு இழை சரிசெய்யும் அறுவை சிகிச்சைகளுக்கு எதிரான திசையில் இயங்குகிறது: பாதுகாக்க எதுவும் இல்லை, எனவே முழு முயற்சியும் இயக்கத்தை பராமரிப்பதில் செல்கிறது. தோள்பட்டை முதல் வாரங்களில் மீண்டும் இறுக்கமடைய வாய்ப்புள்ளது, எனவே உடற்கூறியல் சிகிச்சை உடனடியாக தொடங்குகிறது, அடிக்கடி இருக்கும், மேலும் உங்கள் வரம்பு நிலையானதாக இருக்கும் வரை சில மாதங்கள் தொடர்கிறது. இந்த அறுவை சிகிச்சைக்கு வெளியிடப்பட்ட மறுவாழ்வு நெறிமுறைகளின் வடிவத்தை கீழே உள்ள கட்டங்கள் பின்பற்றுகின்றன (ஆதாரங்கள் இறுதியில் பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன). வார வரம்புகள் நிலையானவை அல்ல, மாறாக வழக்கமானவைஃ உங்கள் உடற்கூறியல் சிகிச்சையாளர் உங்கள் தோள்பட்டை எவ்வாறு நகர்த்துகிறார் என்பதன் அடிப்படையில் உங்களை முன்னேற்றுவார், காலண்டரில் அல்ல.

ஒரு பார்வையில் பயணம்:

- கட்டம் I ஆரம்பகால மறுவாழ்வு: தோராயமாக முதல் இரண்டு வாரங்கள்
- கட்டம் II உங்கள் வரம்பை பராமரித்தல் மற்றும் மீட்டெடுப்பது: 2 முதல் 6 வாரங்கள்
- கட்டம் III வலுவூட்டல்: 6 முதல் 12 வாரங்கள்
- கட்டம் IV முழுமையான செயல்பாட்டிற்கு திரும்புதல்: 12 வாரங்கள் முதல்

ஏறக்குறைய மூன்று வாரங்களுக்குள், தோள்பட்டை உயரத்திற்குக் கீழே இயங்குவது பொதுவாக மிகவும் வசதியாக மாறும், மேலும் உங்கள் வரம்பின் பெரும்பகுதி திரும்பும், இருப்பினும் கை பெரும்பாலும் இன்னும் அசைக்கரியமாக இருக்கும். சுமார் மூன்று மாதங்களுக்குள் பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் அறிகுறிகள் பெரும்பாலும் குடியேறியிருப்பதைக் காண்கிறார்கள், மேலும் முன்னேற்றம் பொதுவாக ஆறு முதல் ஒன்பது மாதங்கள் வரை தொடர்கிறது, சில நேரங்களில் ஒரு வருடம் வரை.

கட்டம் I ஆரம்பகால மறுவாழ்வு (வாரம் 02)

இந்த முதல் இரண்டு வாரங்களின் குறிக்கோள் எளிமையானது: **நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை மூலம் பெற்ற வரம்பை இழக்க வேண்டாம்.** நீங்கள் மருத்துவமனையில் பயிற்சிகளை வீட்டிலேயே, ஒரு நாளைக்கு பல முறை, மற்றும் ஒவ்வொரு திசையிலும் தோள்பட்டை அதன் வரம்பைத் தள்ளும் நீட்சிகளைச் சேர்க்கவும். நல்ல வலி கட்டுப்பாடு இதை சாத்தியமாக்குகிறது, எனவே உங்கள் பயிற்சிகள் மற்றும் பிசியோதெரபி அமர்வுகளுக்கு முன் உங்கள் வலி நிவாரணத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், மேலும் உதவுகிறது என்றால் நீட்டிப்பதற்கு முன் வெப்பத்தையும் பனியையும் பயன்படுத்துங்கள். சாதாரண ஒளி தினசரி நடவடிக்கைகளுக்கு கையைப் பயன்படுத்தவும். கழுவுதல், உடை அணிவது மற்றும் சாப்பிடுவது போன்றவை. கடுமையான வலி அல்ல, உறுதியான அசைக்கரியம் வரை ஒவ்வொரு நீட்டத்தையும் தள்ளுங்கள், மேலும் நீங்கள் பின்வாங்க வேண்டிய விமானம் எதுவும் இல்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராகுங்கள்... உங்கள் வீட்டுப் பயிற்சியை ஒரு நாளைக்கு பல முறை நம்பிக்கையுடனும் சுயாதீனமாகவும் செய்கிறீர்கள், உங்கள் வலி கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது, மேலும் உங்கள் தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சையின் போது இருந்த இயக்கத்தை நீங்கள் வைத்திருக்கிறீர்கள்.

கட்டம் II உங்கள் வரம்பை பராமரித்தல் மற்றும் மீட்டெடுப்பது (வாரம் 26)

இந்த கட்டத்தில் அடிக்கடி உடலியல் சிகிச்சை மற்றும் வீட்டு நீட்டிப்பு திட்டம், ஒரு நாளைக்கு பல முறை செய்யப்படுகிறது, எனவே அறுவை சிகிச்சையில் வென்ற இயக்கம் இழக்கப்படவில்லை மற்றும் வரம்பு தொடர்ந்து கட்டமைக்கப்படுகிறது. உங்கள் உடற்பயிற்சிகள் அனைத்து திசைகளிலும் கையை தீவிரமாக நகர்த்துவதற்கான உதவி இயக்கங்களிலிருந்து முன்னேறுகின்றன, மேலும் உங்கள் உடலியல் சிகிச்சையாளர்

கைகளை கூட்டு அணிதிரட்டலைச் சேர்க்கலாம். ஒவ்வொரு விமானத்திலும், வெளிப்புற சுழற்சி உட்பட, அதன் முழு வரம்பிற்குள் தள்ளுதல் வரம்பை வைத்திருங்கள். இலகுவான தினசரி நடவடிக்கைகளுக்கு சாதாரணமாக கையை பயன்படுத்தவும்.

அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராகுங்கள்... அறுவை சிகிச்சையின் போது பெறப்பட்ட வரம்பு பராமரிக்கப்படுகிறது அல்லது இன்னும் மேம்படுகிறது, தோள்பட்டை உயரத்திற்கு கீழே இயக்கம் வசதியானது, மற்றும் உங்கள் வலி மென்மையான எதிர்ப்பு வேலையைத் தொடங்க போதுமானதாக அமைந்துள்ளது.

கட்டம் III வலுவூட்டல் (வாரம் 612)

உங்கள் தொலைவு நிலையானது, கவனம் மீண்டும் தோள்பட்டை வலிமை மாறுகிறது. **தினசரி நீட்டிப்பு இந்த கட்டம் முழுவதும் தொடர்கிறது**, ஏனெனில் வலுவூட்டல் நீங்கள் பணியாற்றிய வரம்பின் விலையில் ஒருபோதும் வரக்கூடாது. ரோட்டேட்டர் கஃப் மற்றும் தோள்பட்டை தசைகளுக்கு நெகிழ்வான பட்டைகள் மற்றும் லேசான எடைகளைப் பயன்படுத்தி மென்மையாகத் தொடங்குகிறது, குறைந்த சுமைகள் மற்றும் அதிக மறுபரிசீலனைகளுடன். சாதாரண தினசரி நடவடிக்கைகள் பெரும்பாலும் வழக்கமானவையாக இருக்க வேண்டும், மேலும் இலகுவான பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகள் பொதுவாக இந்த கட்டத்தில் தொடர வேண்டும், உங்கள் உடற்பயிற்சி நிபுணரின் வழிகாட்டுதலின்படி.

அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராகுங்கள்... நீங்கள் அனைத்து திசைகளிலும் முழுமையான அல்லது கிட்டத்தட்ட முழுமையான, வலி இல்லாத இயக்கத்தைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள், மேலும் வலி அதிகரிப்பு அல்லது வரம்பை இழக்காமல் வலுவூட்டும் பயிற்சிகளை நீங்கள் நிர்வகிக்க முடியும்.

கட்டம் IV முழு செயல்பாட்டுக்கு திரும்புதல் (12 வது வாரம் முதல்)

கடைசி கட்டம் கனமான வேலை, மேல்நிலை பணிகள் மற்றும் விளையாட்டுக்கு படிப்படியாக திரும்புவதாகும். முறையான மறுவாழ்வு பொதுவாக மொத்தம் மூன்று முதல் நான்கு மாதங்கள் வரை நீடிக்கும், மேலும் தோள்பட்டை அதற்கு அப்பால் தொடர்ந்து மேம்படுகிறது: பெரும்பாலான மக்கள் ஆறு முதல் ஒன்பது மாதங்கள் வரை ஆறுதல் மற்றும் நம்பிக்கையைப் பெறுகிறார்கள், சில நேரங்களில் ஒரு வருடம் வரை. உங்கள் வரம்பு முறையான பயிற்சிகள் இல்லாமல் தன்னைப் பார்த்துக் கொள்ளும் வரை ஒரு குறுகிய நீட்டிப்பு வழக்கத்தை வைத்திருப்பது மதிப்பு. உங்கள் முன்னேற்றம் நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதன் மூலம் வழிநடத்தப்படுகிறது, எனவே இறுக்கம் அல்லது வலி மீண்டும் வரத் தொடங்கினால், பதில் பின்வாங்கவும் மற்றும் வரம்பை மீட்டெடுக்கவும், தோள்பட்டை ஓய்வெடுக்கக்கூடாது.

செயற்பாட்டுக்கு திரும்புதல்

பெரும்பாலான மக்கள் நான்கு முதல் ஆறு வாரங்களுக்குள் சாதாரண தினசரி நடவடிக்கைகள் மற்றும் பல வகையான வேலைகளுக்குத் திரும்புகிறார்கள், ஏனென்றால் இங்கே மீட்பு என்பது திசுக்கள் குணமடையக் காத்திருப்பதை விட உங்கள் வரம்பை வைத்திருப்பதன் மூலம் இயக்கப்படுகிறது. கனமான, அதிக உடல் உழைப்பு மற்றும் ஓவர்ஹெட் விளையாட்டு அடுத்த வாரங்கள் முதல் மாதங்கள் வரை படிப்படியாகத் திரும்பும், உங்கள் வலிமை திரும்பும்போது. எந்த நேரத்திலும் தோள்பட்டை மீண்டும் இறுக்கத் தொடங்கினால், உங்கள் நீட்டிப்புகளை கடினமாகத் தள்ளுவதற்கான சமிக்ஞையாகக் கருதுங்கள் மற்றும் உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டைப் பார்க்கவும், ஓய்வெடுக்கவும் வேண்டாம்.

உங்கள் பயிற்சிகள்

உங்கள் நெறிமுறை பிறகு

மேலே உள்ள வெளிநோயாளி கட்டங்கள் ஆர்த்ரோஸ்கோபிக் காப்ஸ்யூலர் வெளியீட்டிற்கான வெளியிடப்பட்ட மறுவாழ்வு நெறிமுறைகளிலிருந்து தழுவி, அதே மூலங்களிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட மீட்பு மைல்கற்களுடன் உள்ளன. வார வரம்புகள் நிலையானவை அல்ல, மேலும் உங்கள் தொடர்ச்சியான மறுவாழ்வு உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்டால் தனித்தனியாக வழிநடத்தப்படுகிறது, நடைமுறையில் வேலை செய்கிறது, உங்கள் தோள்பட்டை இயக்கம் எவ்வாறு மீண்டு வருகிறது என்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டது. இந்த பக்கம் நடைமுறையின் பொதுவான மீட்பு ஆலோசனையுடன் இணைந்து செயல்படுகிறதுஃ [அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வலியை நிர்வகித்தல்](#) மற்றும் [காயம் பராமரிப்பு](#). அறுவை சிகிச்சை மற்றும் அது சிகிச்சையளிக்கும் நிலைக்கு, பார்க்கவும் [காப்ஸ்யூலர் வெளியீடு](#) மற்றும் [உறைந்த தோள்பட்டை](#).