

விசைப்பலகை இணைப்பு (ORIF)

ஒரு நிலையான விலா எலும்பு முறிவு குணமடையும் போது நல்ல
தோரணை மற்றும் பாதுகாக்கப்பட்ட இயக்கம்.

Kieran Hirpara © 2024



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

இந்த நெறிமுறை ஒரு முறிந்த clavicle (கீல் எலும்பு), திறந்த குறைப்பு மற்றும் உள் இணைப்பு (ORIF), டாக்டர் Kieran Hirpara உடன் மேட்டர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்ஹாம்ப்டன் உங்கள் மீட்பு வழிகாட்டுகிறது. கீழே உள்ள ஒவ்வொரு கட்டமும் என்ன நடக்கிறது மற்றும் மிகவும் முக்கியமானது என்ன ஒரு எளிய ஆங்கில விளக்கம் தொடங்குகிறது, தொடர்ந்து கட்டமைக்கப்பட்ட நெறிமுறை எழுதப்பட்ட **உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்டுக்கு**; இந்த பக்கத்தை அல்லது அதன் PDF ஐ உங்கள் முதல் பிசியோதெரபி வருகைக்கு எடுத்துச் செல்லுங்கள், இதனால் உங்கள் மறுவாழ்வு ஒருங்கிணைந்ததாக இருக்கும். உங்கள் பிசியோதெரபி உங்கள் மீட்பு எவ்வாறு முன்னேறுகிறது என்பதைப் பொறுத்து திட்டத்தை சரிசெய்யலாம்.

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

இந்த அறுவை சிகிச்சை எலும்பு குணமடைய ஒரு தட்டு மற்றும் திருகுகள் மூலம் விலா எலும்பின் உடைந்த முனைகளை நிலைநிறுத்துகிறது. தட்டு வலுவானது, ஆனால் இது ஒரு அடுக்கு, குணமடைந்த எலும்புக்கு மாற்றாக இல்லை: எலும்பு தன்னை ஒன்றிணைக்க பொதுவாக ஆறு முதல் பன்னிரண்டு வாரங்கள் ஆகும், அதற்குப் பிறகு அது பல மாதங்களாக வலுவடைகிறது (மறுவடிவமைத்தல்). மறுவாழ்வு அந்த உயிரியலைச் சுற்றி நிலைநிறுத்தப்படுகிறது: முறிவு தொடங்கும் போது ஆரம்ப வாரங்கள் உறுதிப்படுத்தலைப் பாதுகாக்கின்றன, அடுத்து இயக்கம் மீட்கப்படுகிறது, மற்றும் எலும்பு அவற்றை எடுக்க முடிந்தவுடன் சுமை மற்றும் விளையாட்டு கடைசியாக வருகிறது.

இது ஒரு எலும்பு முறிவு என்பதால், ஒவ்வொரு முக்கிய அடியிலும் (கரத்தை தோள்பட்டை உயரத்திற்கு மேலே நகர்த்துவது, வலுவூட்டல், கனமான தூக்குதல், மற்றும் விளையாட்டுக்கு திரும்புதல்) காலண்டரைப் பொறுத்து மட்டுமல்ல, எக்ஸ்-ரேவில் எலும்பு முறிவு எவ்வாறு தோன்றுகிறது என்பதையும் பொறுத்தது, இது டாக்டர் ஹிர்பாராவுடன் உங்கள் மதிப்பாய்வில் உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. கீழே உள்ள வார வரம்புகள் நிலையானவை அல்ல, மாறாக வழக்கமானவை.

எலும்பு குணமடைவது புகைப்பிடிப்பவர்களிடமும் நீரிழிவு நோயாளிகளிடமும் மெதுவாக உள்ளது, குறிப்பாக புகைபிடிப்பது எலும்பு முறிவு ஒன்றிணைவதை தாமதப்படுத்தலாம் அல்லது தடுக்கலாம். நீங்கள் புகைபிடித்தால், எலும்பு முறிவுக்குப் பிறகு வாரங்கள் குறிப்பாக நிறுத்த வேண்டிய நேரம்.

விலா எலும்பு நேரடியாக சருமத்தின் கீழ் அமர்ந்திருக்கும், எனவே வீக்கம் குறையும்போது தட்டு உணரப்படுவது (மற்றும் பார்ப்பது) பொதுவானது. இது ஆரம்ப மாதங்களில் ஒரு சீட் பெல்ட் அல்லது முதுகெலும்பு பட்டையின் கீழ் மென்மையாக இருக்கலாம்; இது பொதுவாக பகுதி உணர்ச்சியற்றதாக அமைகிறது. முறிவு முழுமையாக குணமடைந்த பிறகு தட்டு தொந்தரவாக இருந்தால், அதை அகற்றுவது ஒரு விருப்பமாகும், இது பின்னர் மதிப்பாய்வில் விவாதிக்கப்படலாம்; இது ஒரு தனி, அவசரமற்ற முடிவு, எலும்பு ஒன்றிணைந்த பிறகு எடுக்கப்பட்டது.

ஒரு பார்வையில் பயணம்:

- **கட்டம் I பாதுகாப்பு:** வாரங்கள் 03
- **கட்டம் II ஆரம்ப இயக்கம்:** வாரங்கள் 36
- **கட்டம் III வலுவூட்டல்:** வாரங்கள் 612
- **கட்டம் IV முழுமையான செயல்பாடு மற்றும் விளையாட்டுக்கு திரும்புதல்:** 12 வாரங்கள் முதல்

உங்கள் ஸ்லிங் அணிந்து

கைகளின் எடையை ஆதரிக்கும், அசௌகரியத்தை குறைக்கும் மற்றும் ஆரம்ப வாரங்களில் குணமடையும் எலும்பை பாதுகாக்கும். விதிகள் எளிமையானவை:

- குறிப்பாக வீட்டை விட்டு வெளியே செல்லும் போது, கையை பாதுகாக்கவும், மக்கள் அதில் மோதுவதைத் தடுக்கவும் அதை அணியுங்கள். நீங்கள் அதில் தூங்க வேண்டியதில்லை.
- [பக்கம் 3-ன் படங்கள்]
- குளிக்கும்போது, உடற்பயிற்சி செய்யும்போது, கைகளை ஆதரித்து அமர்ந்திருக்கும்போது செய்யப்படும் அமைதியான செயல்களுக்காக, அதாவது சாப்பிடுவது, எழுதுவது, படிப்பது போன்ற செயல்களுக்காக இதை கழற்றுங்கள்.

- வீட்டில் ஓய்வெடுக்கும்போது, நீங்கள் அதைப் பற்றி புத்திசாலித்தனமாக இருந்தால், ஸ்லிங்கை அகற்றலாம்ஃ உட்கார்ந்திருக்கும்போது கை தலையணையில் வைக்கப்பட்டு, கை தோள்பட்டை உயரத்திற்குக் கீழே வைக்கப்படும்.
- **நீங்கள் ஒரு ஸ்லிங் அணிந்து போது எந்த ஓட்டுநர்.** டாக்டர் ஹிர்பாராவுடன் நீங்கள் பரிசோதித்ததில் உறுதிப்படுத்தப்பட்டபடி, நீங்கள் ஸ்லிங்கிலிருந்து வெளியேறி, காரை வசதியாகவும் பாதுகாப்பாகவும் கட்டுப்படுத்த முடிந்தவுடன் வாகனம் ஓட்டுதல் தொடர்கிறது.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முதல் நாட்கள்

அறுவை சிகிச்சையின் போது ஒரு நரம்புத் தடுப்பு பயன்படுத்தப்பட்டால், கை சில மணிநேரங்களுக்கு பின்னர் மயக்கம் மற்றும் கனமாக உணரக்கூடும்; இயல்பான உணர்வு திரும்பும் வரை அதை ஸ்லிங்கில் பாதுகாப்பாக வைத்திருங்கள். ஆரம்ப நாட்களில் சில நடைமுறை உதவிக்குறிப்புகள்:

- உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்பும், உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்பும் உங்கள் வலி நிவாரணி மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- வலி மற்றும் வீக்கம் உள்ள பகுதியின் மீது பனியைப் பயன்படுத்துங்கள், ஒவ்வொரு முறையும் சுமார் 1520 நிமிடங்கள், ஈரமான துணியில் மூடப்பட்டிருக்கும், நேரடியாக தோல் அல்லது காயத்தின் மீது பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- [பக்கம் 3-ன் படம்]
- உங்கள் தோற்றத்தை கவனியுங்கள்: உங்கள் காதுகள், தோள்பட்டைகள் மற்றும் இடுப்புகளை வரிசையில் வைத்திருங்கள் மற்றும் தோள்பட்டைகள் முன்னோக்கி சாய்வதைத் தவிர்க்கவும்; நல்ல தோற்றம் எலும்பு முறிவு நிலையை பாதுகாக்கிறது மற்றும் கடினத்தன்மையைத் தடுக்க உதவுகிறது.
- உங்கள் விரல்கள், மணிக்கட்டு, முழங்கை மற்றும் கழுத்து தொடக்கத்தில் இருந்து நகரும் வைத்து.
- உங்களுக்கு ஏதேனும் பிரச்சினைகள் இருந்தால், அறைகளைத் தொடர்பு கொள்ளவும் அல்லது உங்கள் உடற்கூறியல் சிகிச்சையாளருக்கு தெரியப்படுத்துங்கள்.

கட்டம் I பாதுகாப்பு (வாரம் 03)

முதல் வாரங்களில் எலும்பு முறிவு பிணைக்கப்படுவதைப் பாதுகாப்பதில் கவனம் செலுத்தப்படுகிறது. நீங்கள் ஸ்லிங்கில் இருப்பீர்கள், வீக்கத்தை ஐஸ் மூலம் நிர்வகிப்பீர்கள், மீதமுள்ள கையை நகர்த்தும் மென்மையான உடற்பயிற்சிகளைச் செய்வீர்கள்ஃ கை, மணிக்கட்டு, முழங்கை மற்றும் கழுத்து, பதக்கங்கள் மற்றும் தோள்பட்டை உயரத்திற்குக் கீழே மென்மையான உதவியுடன் தோள்பட்டை இயக்கம். மிக முக்கியமான விதிகள்ஃ தோள்பட்டை உயரத்திற்கு மேல் முழங்கை உயர்த்த வேண்டாம், அறுவை சிகிச்சையளிக்கப்பட்ட கையை உயர்த்தவோ அல்லது சுமக்கவோ கூடாது, கை வழியாக தள்ளவோ கூடாது, நீங்கள் ஸ்லிங்கை அணிந்திருக்கும்போது வாகனம் ஓட்டவோ கூடாது.

உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:

இலக்குகள்

- எலும்புகள் மற்றும் மென்மையான திசுக்களைப் பாதுகாத்தல் மற்றும் குணப்படுத்துதல்
- வலி மற்றும் வீக்கத்தை குறைக்க
- 90 டிகிரி உயரத்திற்குக் கீழே செயலற்ற தோள்பட்டை வரம்பை மீட்டெடுக்கவும்
- முழு முழங்கை, மணிக்கட்டு, கை மற்றும் கர்ப்பப்பை கழுத்து இயக்க வரம்பை பராமரிக்கவும்

நிர்வாகம்

- தேவைக்கேற்ப குளிரூட்டும் சிகிச்சை மற்றும் முறைகள்; உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் அமர்வுகளுக்கு முன் வலி நிவாரணம்
- ஸ்லிங் பொருத்தத்தை சரிபார்க்கவும்; ஸ்லிங் பயன்பாட்டைப் பற்றி கற்பிக்கவும் (பாதுகாப்பு உடை, குறிப்பாக வீட்டிற்கு வெளியே; பயிற்சி மாநாட்டின் படி ஒரே இரவில் தேவையில்லை) மற்றும் தோரணை
- பெண்ட்ரீல்ஸ் மற்றும் டேபிள் ஸ்லைடுகள்
- PROM: ஸ்கேப்புலாவின் விமானத்தில் வெளிப்புற மற்றும் உள் சுழற்சிக்கு ஆறுதல்; அதிகபட்சம் 90 ° வரை வளைவு / ஸ்கேப்டிஷன் / கடத்தல்
- AAROM: நடுநிலையில் ஒரு தடியுடன் வெளிப்புற சுழற்சி; 90 ° க்கு பின்புற உதவியுடன் வளைவு
- AROM: முழங்கை, மணிக்கட்டு, கை மற்றும் கழுத்து முதுகெலும்பு; பிடிப்பு வேலை (பந்து அழுத்துகிறது)
- வாரம் 2: மார்பக வளைவு / நீட்டிப்பு மற்றும் முதுகெலும்பு சுழற்சியை எதிர்த்தது; மென்மையான ஸ்கேப்புலர் அமைத்தல் மற்றும் இழுத்தல்
- கார்டியோ: கையை ஸ்லிங்கில் வைத்து நடைபயிற்சி; கையை ஸ்லிங்கில் வைத்து சைக்கிள் ஓட்டுதல்

எச்சரிக்கைகள்

- சுறுசுறுப்பான தோள்பட்டை உயர்வு இல்லை
- எந்தவொரு தோள்பட்டை வளைவு அல்லது 90 ° க்கு மேல் கடத்தல் இல்லை, செயலற்ற முறையில் உட்பட
- இயக்கப்படும் கை மூலம் தூக்குதல் அல்லது சுமப்பது இல்லை; கை வழியாக எடை சுமப்பது இல்லை
- ஸ்லிங் அணிந்திருக்கும் போது வாகனம் ஓட்டக்கூடாது

முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள்

- 90° மற்றும் வெளிப்புற சுழற்சி சுமார் 30° வரை வசதியான பாஸிவ் வளைவு/சுழற்சி
- 4/10 க்கும் குறைவாக அமைந்திருக்கும் வலி

- முழு முழங்கை, மணிக்கட்டு மற்றும் கை செயல்பாட்டு வரம்பு
- காயம் குணமடைந்தது, சிக்கல்களின் அறிகுறிகள் இல்லை

கட்டம் II ஆரம்பகால இயக்கம் (வாரம் 36)

முறிவு நெசவு செய்யத் தொடங்குகிறது, ஆனால் அது இன்னும் குணமடையவில்லை: இந்த கட்டம் இயக்கத்தை மீட்டெடுக்கிறது, வலிமை அல்ல. வசதி அனுமதிப்பதைப் போல ஸ்லிங் கைவிடப்படுகிறது, செயலற்ற மற்றும் உதவி வரம்பு முழுமையாக முன்னேறுகிறது, மேலும் மென்மையான தசை-செயல்படுத்தல் (ஐசோமெட்ரிக்) பயிற்சிகளுடன் சேர்ந்து, நீங்கள் கையை அதன் சொந்த சக்தியின் கீழ் தோள்பட்டை உயரத்திற்கு கீழே நகர்த்தத் தொடங்குகிறீர்கள். நீங்கள் தூக்கும் அல்லது சுமக்கும் எதையும் ஒரு கப் காபியின் எடையை விட அதிகமாக வைத்திருங்கள், மேலும் எந்தவொரு வலுவான நீட்டிப்பையும் தவிர்க்கவும். இந்த கட்டம் ஒரு எக்ஸ்-ரே மற்றும் டாக்டர் ஹிர்பாராவின் ஆறு வாரங்களுக்குள் முடிவடைகிறது; அந்த ஆய்வு, காலண்டர் மட்டும் அல்ல, வலிமை மற்றும் தோள்பட்டை உயரத்திற்கு மேலே நகர்த்துவதற்கான வாயிலைத் திறக்கிறது.

உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:

இலக்குகள்

- கயிற்றில் இருந்து விடுபடுதல் (சுமார் 6 வாரங்களில் கைவிடப்படுகிறது)
- அனைத்து விமானங்களிலும் முழுமையான பாசிவ் ரேஞ்சை நோக்கி முன்னேற்றம்
- நல்ல இயந்திரத்துடன் 90° க்குக் கீழே செயலில் உள்ள வரம்பை நிறுவுதல்
- மென்மையான ஐசோமெட்ரிக் மற்றும் பெரிஸ்காப்புலர் வேலையைத் தொடங்குங்கள்

நிர்வாகம்

- PROM: அனைத்து விமானங்களிலும் முழு வரம்பை நோக்கி முன்னேற்றம், சகிப்புத்தன்மைக்கு; வலுவான நீட்சி இல்லை
- AAROM: உட்கார்ந்திருக்கும் வளைவுடன் ஒரு டீவல் செங்குத்தாக முன்னேறுகிறது (புல்வெளி நாற்காலி முன்னேற்றம்), சுவர் மற்றும் ரயில் ஸ்லைடுகள், புல்லிகள்
- AROM: 90° க்கும் குறைவான உயரம், வலி இல்லாதது; பின்புற வளைவு நிமிர்ந்து நிற்கும்; உட்கார்ந்து மற்றும் பக்கவாட்டு வெளிப்புற சுழற்சி
- ஐசோமெட்ரிக் ரோட்டேட்டர் மஞ்ச் வேலை நடுநிலையில்; லேசான பெரிஸ்கேபுலர் வலுவூட்டல் (ஸ்கேபுலர் இழுப்பு, கீழ் வரிசை, நடுத்தர வரிசை); லேசான பைசெப்ஸ் மற்றும் ட்ரைசெப்ஸ் வேலை
- இழப்பீட்டு முறைகளை கண்காணித்தல் (கழுத்து இழுத்தல், ஸ்கேப்புலர் மாற்றுதல்)
- கார்டியோ: நடைபயிற்சி; நிலையான சைக்கிள்

எச்சரிக்கைகள்

- ஒரு கப் காபிக்கு மேல் எடையை உயர்த்தவோ அல்லது சுமக்கவோ கூடாது

- எலும்பு முறிவு குணமடைவது ஆறு வார மறுபரிசீலனத்தில் உறுதி செய்யப்படும் வரை 90° க்கு மேல் செயலில் உயர்வு இல்லை
- தோள்பட்டை வலுக்கட்டாயமாக நீட்டப்படக்கூடாது அல்லது வலியைத் தூண்டும் நிலைகளில் இருக்கக்கூடாது
- கை வழியாக எடை தாங்கி இல்லை
- ஸ்லிங் அணிந்திருக்கும் போது வாகனம் ஓட்டக்கூடாது

முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள்

- முழு, அல்லது கிட்டத்தட்ட முழு, செயலற்ற இயக்கம்
- குறைந்தபட்ச இழப்பீடு மற்றும் 4/10 க்கும் குறைவான வலியுடன் 90 ° வரை செயலில் உயர்வு
- திருப்திகரமான எக்ஸ்ரே முறிவு குணமடைதல், டாக்டர் ஹிர்பாராவுடன் ஆய்வு செய்தபோது உறுதிப்படுத்தப்பட்டது

கட்டம் III வலுவூட்டல் (வாரம் 612)

உங்கள் மதிப்பாய்வு எலும்பு முறிவு நன்கு குணமடைவதை உறுதிசெய்தவுடன், தோள்பட்டை உயரத்திற்கு மேலே இயக்கம் தொடங்குகிறது மற்றும் முழு செயலில் வரம்பு அடுத்த வாரங்களில் கட்டமைக்கப்படுகிறது. வலுவூட்டல் மெதுவாக தொடங்குகிறது; தசை-செயல்படுத்தும் வேலை முதலில், பின்னர் மீள் பட்டைகள், பின்னர் சுழற்சி கட்டி மற்றும் தோள்பட்டை தசைகளுக்கு லேசான எடைகள். தூக்குதல் பன்னிரண்டு வாரங்கள் வரை இலகுவாக இருக்கும் (சுமார் 2 கிலோவுக்கு மேல் இல்லை), கனமான அல்லது மேல்நோக்கி தூக்குதல் காத்திருக்கிறது, மேலும் இந்த கட்டத்தில் தொடர்பு விளையாட்டு இல்லை. இந்த கட்டத்தில் நீச்சல் மற்றும் சைக்கிள் ஓட்டுதல் வழக்கமாக உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளரால் வழிநடத்தப்படுகின்றன.

உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:

இலக்குகள்

- இயல்பான இயக்கவியலுடன் அனைத்து விமானங்களிலும் முழுமையான செயலில் உள்ள இயக்க வரம்பு
- சுழற்சி மஞ்ச் மற்றும் பெரிஸ்காப்புலர் வலுவூட்டலைத் தொடங்குதல் மற்றும் முன்னேற்றம்
- வழக்கமான அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்கு திரும்புதல்

நிர்வாகம்

- அனைத்து விமானங்களிலும் 90° க்கு மேல் AROM முன்னேற்றம், ஈடுசெய்யும் வடிவங்களைக் குறைத்தல்

- தேவைக்கேற்ப நீட்டிப்புஃ லாடிசிமஸ், பெக்டோரல், பின்புற காப்ஸ்யூல் மற்றும் ஸ்லீப்பர் நீட்டிப்புகள்
- வலுவூட்டல்ஃ ஐசோமெட்ரிக் மஞ்ச் வேலைகள் வட்டங்களுடன் வெளிப்புற / உள் சுழற்சியை எதிர்த்து முன்னேறுகின்றன, ஆரம்பத்தில் தோள்பட்டை உயரத்திற்கு கீழே; ஸ்கேப்புலர் பின்னடைவு மற்றும் வரிசைகள்; ஸ்கேப்டன் உயர்வுகள், செராடஸ் வேலை மற்றும் சுவர் புஷ்-அப்கள் தாமதமாக
- இலகுவான இலவச எடைகள் அனுமதிக்கப்பட்டபடி முன்னேறுகின்றனஃ குறைந்த சுமை, அதிக மீண்டும் மீண்டும்
- கார்டியோ: நிலையான சைக்கிள் மற்றும் நடைபயிற்சி; நீச்சல் மற்றும் ஓட்டம் சுமார் 810 வாரங்களில் இருந்து மறுஆய்வில் அழிக்கப்பட்டால்

எச்சரிக்கைகள்

- 12 வாரங்கள் வரை 2 கிலோக்கு மேல் எடையை உயர்த்தக் கூடாது
- 12 வாரங்கள் வரை கனமான பொருட்களைத் தூக்குவதைத் தவிர்க்கவும்
- தொடுதல் விளையாட்டு இல்லை; தாமதமான கட்டத்தில் (சுமார் 1012 வாரங்கள்) வரை ப்ளையோமெட்ரிக் அல்லது தாக்க சுமை இல்லை
- வலுவூட்டல் வசதியான வரம்பிற்குள் உள்ளது மற்றும் நீடித்த வலியைத் தூண்டக்கூடாது

முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள்

- மற்ற பக்கத்தில் குறைந்தபட்சம் 90% இயக்கத்தின் செயலில் வரம்பு
- நல்ல சுழற்சி மஞ்ச் மற்றும் periscapular செயல்படுத்தல், வலி எதிர்ப்பு வேலை 3/10 க்கும் அதிகமாக இல்லை
- டாக்டர் ஹிர்பாராவுடன் ஆய்வு செய்தபோது உறுதிப்படுத்தப்பட்டபடி எக்ஸ்ரேவில் முறிவு ஒன்றிணைப்பு முன்னேறுகிறது

கட்டம் IV முழுமையான செயல்பாடு மற்றும் விளையாட்டுக்கு திரும்புதல் (12 வது வாரம் முதல்)

இறுதி கட்டம் கனமான தூக்குதல், கையேடு வேலை மற்றும் விளையாட்டுக்கு படிப்படியாக திரும்புவதாகும். கனமான எதிர்ப்பு, மேல்நிலை நிலைகள் மற்றும் (விளையாட்டாளர்களுக்கு) ப்ளையோமெட்ரிக், எறிதல் மற்றும் விளையாட்டு-குறிப்பிட்ட பயிற்சிகள் மூலம் வலிமை வேலை முன்னேறுகிறது. தொடர்பு மற்றும் மோதல் விளையாட்டு (கால்பந்து, ரக்பி, குதிரை சவாரி) எக்ஸ்-ரேவில் ஒருங்கிணைந்த எலும்பு முறிவு தேவைப்படுகிறது, இது டாக்டர் ஹிர்பாராவுடன் உங்கள் மதிப்பாய்வில் உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது, பொதுவாக மூன்று முதல் நான்கு மாதங்கள் வரை, மற்றும் சில நெறிமுறைகள் மோதல் விளையாட்டு ஆறு மாதங்கள் வரை தாமதமாக உள்ளன. எலும்பு மீண்டும் ஒருங்கிணைக்கப்படுவதற்கு முன்பு, இது மீண்டும் எலும்பு முறிவு அபாயங்களை மதிப்புக்குரியது.

உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:

இலக்குகள்

- முழு, வலி இல்லாத இயக்க வரம்பை பராமரித்தல்
- குறைந்தபட்சம் 90 சதவிகித வலிமை கொண்டது
- உடல் உழைப்பு, பொழுதுபோக்கு மற்றும் விளையாட்டுக்கு படிப்படியாக திரும்புதல்

நிர்வாகம்

- படிப்படியான எதிர்ப்பு பயிற்சி, எக்ஸென்ட்ரிக் சுமை, மேல்நிலை நிலைகள் மற்றும் செயல்பாட்டு வடிவங்கள் உட்பட அனுமதிக்கப்பட்டவை
- ரித்மிக் ஸ்திரத்தன்மை மற்றும் சுயநல வேலை; மேலே உள்ள விளையாட்டு வீரர்களுக்கான பிளையோமெட்ரிக் மற்றும் இடைவெளி வீசுதல் அல்லது ராக்கெட் திட்டங்கள்
- கைத்தொழிலாளர்களுக்கான வேலை-குறிப்பிட்ட நிபந்தனை; கட்டுப்பாடற்ற விளையாட்டிற்கு முன் விளையாட்டு-குறிப்பிட்ட பயிற்சிகள்
- விளையாட்டுக்குத் திரும்புவதற்கான முடிவெடுக்கும் முறை தனிப்பயனாக்கப்பட்டது (தொடர்பு அல்லது தொடர்பு இல்லாதது, மேல் கால் தேவை) மற்றும் அறுவை சிகிச்சையாளருடன் ஒருங்கிணைக்கப்பட்டது

முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள்

- முழுமையான, வலி இல்லாத செயலில் இயக்கம்
- வலிமை சோதனையில் எந்த வலியும் இல்லாமல் டைனமோமெட்ரியில் குறைந்தபட்சம் 90% ஈடுபாடற்ற பக்கத்தின் வலிமை
- வலி அல்லது அச்சமின்றி விளையாட்டுக்குத் திரும்பும் படிப்படியான திட்டத்தை நிறைவு செய்தல்
- தொடர்பு அல்லது மோதல் விளையாட்டுக்கு முன் டாக்டர் ஹிர்பாராவுடன் பரிசீலனையில் உறுதிப்படுத்தப்பட்ட ரேடியோகிராஃபிக் சங்கம்

உங்கள் நெறிமுறை பிறகு

மேலே உள்ள கட்டங்கள் குடலிறக்க எலும்பு முறிவு சரிசெய்தலுக்கான வெளியிடப்பட்ட மறுவாழ்வு நெறிமுறைகளிலிருந்து மாற்றியமைக்கப்பட்டுள்ளன: மாசுசூசெட்ஸ் ஜெனரல் பிரிகாம் ஸ்போர்ட்ஸ் மெடிசின், மம்மத் ஆர்த்தோபெடிக் இன்ஸ்டிடியூட், கொலராடோ பல்கலைக்கழகம் (டாக்டர் ஜொனாதன் பிராவ்மன்) மற்றும் ரஷ் (டாக்டர் பிரையன் கோல்) இல் உள்ள மிட்வெஸ்ட் ஆர்த்தோபெடிக்ஸ், வெஸ்ட் சஃபோல்க் மற்றும் யுனைடெட் லிங்கன்ஷயர் ஆகியவற்றிலிருந்து என்ஹெச்எஸ் இயற்பியல் சிகிச்சை வழிகாட்டுதலுடன், மற்றும் விளையாட்டு வீரர்களில் குடலிறக்க எலும்பு முறிவுகளின் முறையான மதிப்பாய்விலிருந்து விளையாட்டுக்கு திரும்புவதற்கான சான்றுகள். வார வரம்புகள் நிலையானவை விட பொதுவானவை, மேலும் உங்கள் முன்னேற்றம் உங்கள் இயற்பியல்

சிகிச்சையாளரால் வழிநடத்தப்படுகிறது மற்றும் டாக்டர் ஹிர்பாராவுடன் உங்கள் மதிப்புரைகளில் முறிவு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வலியை நிர்வகித்தல் மற்றும் காயம் பராமரிப்பு அறுவை சிகிச்சை தொடர்பாக, காண்க தொப்புள்பட்டை இணைப்பு இந்த நெறிமுறைக்கு பின்னால் உள்ள ஆதாரங்கள் (ஆபரேட்டிவ்-எதிராக-ஆபரேட்டிவ் அல்லாத சோதனைத் தரவு, தொழிற்சங்கம் மற்றும் விளையாட்டுக்கு திரும்பும் விகிதங்கள் மற்றும் வெளியிடப்பட்ட அறுவை சிகிச்சை நெறிமுறைகள்) ஆதாரப் பிரிவில் சுருக்கமாகக் கூறப்பட்டுள்ளன, இது இந்த பக்கத்தின் மேல் PDF ஆக கிடைக்கிறது.