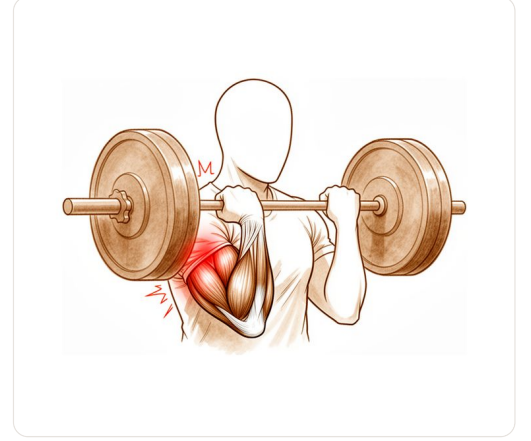


டிஸ்டல் பைசெப்ஸ் டெண்டன் பழுதுபார்ப்பு

முழங்காலில் உள்ள ரேடியஸில் உள்ள எலும்பு கால்தடத்தில் டிஸ்டல் பைசெப்ஸ் டெண்டன் மீண்டும் இணைந்தது.

Kieran Hirpara © ① ② ③ ④ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

மேட்டர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்ஹாம்ப்ள்டனில் உள்ள டாக்டர் கீரன் ஹிர்பாராவுடன் பிளவுபட்ட டிஸ்டல் பைசெப்ஸ் பதக்கத்தின் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு இந்த நெறிமுறை உங்கள் மீட்புக்கு வழிகாட்டுகிறது. இது உங்கள் வீட்டு உடற்பயிற்சி திட்டத்துடன் தொடங்குகிறது, அதைத் தொடர்ந்து உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் அல்லது கை சிகிச்சையாளருக்காக எழுதப்பட்ட கட்டமைக்கப்பட்ட மருத்துவ நெறிமுறை. உங்கள் முதல் சிகிச்சை வருகைக்கு இந்த பக்கம் அல்லது அதன் PDF ஐ கொண்டு வாருங்கள், இதனால் உங்கள் மறுவாழ்வு ஒருங்கிணைக்கப்படுகிறது. உங்கள் சிகிச்சையாளர் 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

டிஸ்டல் பைசெப்ஸ் டெண்டன் என்பது உங்கள் பைசெப்ஸ் தசையை முழங்காலின் முன் பகுதிக்குக் கீழே உள்ள ரேடியஸ் எலும்புடன் இணைக்கும் கயிறு ஆகும். அது உடைந்தால் அது ரேடியஸில் அதன் எலும்பு கால்தடத்தில் மீண்டும் இணைக்கப்படுகிறது. டாக்டர் ஹிர்பாரா அதை ஒரு பயன்படுத்தி சரி செய்கிறார் **மண்டல பொத்தான்**, ஒரு சிறிய, வலுவான பிணைப்பு, இது எலும்பு மீண்டும் குணமடையும் போது இடுப்பை உறுதியாக எலும்புக்கு எதிராக வைத்திருக்கிறது.

ஏனெனில் இது ஒரு வலுவான பழுது, மீட்பு சுற்றி கட்டப்பட்டுள்ளது **இறுக்கமான அசையாமைக்கு பதிலாக வசதியான ஆரம்ப இயக்கம்** நீங்கள் ஒரு அணிய வேண்டும் **சுமார் 6 வாரங்களுக்கு எளிய ஸ்லிங்** இந்த அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஏற்படும் பிரதான பிரச்சினைகளில் ஒன்றான முழங்கை இறுக்கமடைவதைத் தடுக்கிறது.

பழுதுபார்ப்பு வலிமை வேண்டுமென்றே இந்த ஆரம்ப இயக்கத்தை அனுமதிப்பதில் செலவிடப்படுகிறது. இது ஆரம்பத்தில் தூக்குவதற்கு ஒரு உரிமம் அல்ல. இடுப்பு இன்னும் உயிரியல் ரீதியாக எலும்புடன் பின்னிப் பிணைக்கப்பட வேண்டும், மற்றும் குணமடைதல் என்பது மீண்டும் உடைப்பதில் இருந்து உங்களைப் பாதுகாக்கிறது. அந்த காரணத்திற்காக, **ஏறக்குறைய 4 மாதங்கள் வரை கையை சுமப்பது (உயர்த்துவது, இறுக்கமாகப் பிடிப்பது மற்றும் வலுப்படுத்துவதை எதிர்க்கிறது) நிறுத்தப்படுகிறது**, பின்னர் லேசாக அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு படிப்படியாக கட்டப்பட்டது. ஸ்லிங் முக்கியமாக வசதிக்காகவும், கையை கனமாகப் பயன்படுத்த வேண்டாம் என்பதற்கான நினைவூட்டலாகவும் உள்ளது; உங்கள் உடற்பயிற்சிகளுக்கும் கழுவுதலுக்கும் இது அகற்றப்படுகிறது.

காயம், வீக்கம் மற்றும் வடுக்கள் மேலாண்மை, நடைமுறையில் பார்க்க [காயம் பராமரிப்பு](#) வழிகாட்டல்.

முன்னெச்சரிக்கைகள் மற்றும் வரம்புகள்

செய்

- உங்கள் முழங்கை, முன் காலை, மணிக்கட்டு மற்றும் கையை முதல் நாளிலிருந்து அவர்களின் முழு வசதியான வரம்பில் நகர்த்தவும்; முன் காலை வளைத்து, நிமிர்ந்து, சுழற்றவும்.
- உங்கள் உடற்பயிற்சிகளுக்கும் சுகாதாரத்திற்கும் ஸ்லிங்கை அவிழ்த்து விடுங்கள்; ஆறுதலுக்காகவும் பாதுகாப்பிற்காகவும் அதை 6 வாரங்களுக்கு அணியுங்கள்.
- மிகவும் இலகுவான அன்றாட பணிகளுக்காக (உண்ணல், இலகுவான சுய பராமரிப்பு) வசதியாக கையை பயன்படுத்தவும்.

வேண்டாம்

- சுமார் 4 மாதங்கள் ஆகும் வரை அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்பட்ட கையை உயர்த்தவோ, சுமக்கவோ, இறுக்கமாகப் பிடிக்கவோ அல்லது எந்த வகையிலும் வலுப்படுத்தவோ கூடாது. இது மிக முக்கியமான முன்னெச்சரிக்கை.
- திடீரென, கூர்மையாக முழங்காலை சுமைக்கு எதிராக நேராக வலியுறுத்த வேண்டாம், மேலும் கட்டாய அல்லது இழுபறி இயக்கங்களைத் தவிர்க்கவும்.
- முழங்காலின் முன் பகுதியில் உள்ள குணமடையும் காயத்தை இழுப்பதால் உங்கள் தோள்பட்டை மீண்டும் அதிக நீட்டிப்புக்கு முன்கூட்டியே நீட்ட வேண்டாம்.

உங்கள் பயிற்சிகள்

உங்கள் முழங்கை, முன்கை மற்றும் கையை ஆரம்ப வாரங்களில் நகர்த்துவதற்கான உங்கள் கையேட்டில் உள்ள பயிற்சிகள் இவை. அவற்றைச் செய்ய ஸ்லிங்கை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் வசதியாக இருக்கும் வரை மட்டுமே நகர்த்தவும், டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் சிகிச்சையாளரின் வழிகாட்டுதலின்படி அவற்றைத் தொடங்கவும். இரண்டு வலுவூட்டும் பயிற்சிகள் பின்னர் அறிமுகப்படுத்தப்படுகின்றனஃ சுமார் 4 மாதங்களில் சுமைகளைத் தொடங்குவதற்கு நீங்கள் அழிக்கப்பட்ட பின்னரே.

உங்கள் மருத்துவ நெறிமுறை

இந்த பக்கத்தின் மீதமுள்ள பகுதி, மண்டை-பொத்தானை டிஸ்டல் பைசெப்ஸ் தசை சீரமைப்பிற்குப் பிறகு மறுவாழ்வுக்கான மருத்துவ நெறிமுறை ஆகும். இந்த பிரிவு உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் அல்லது கை சிகிச்சையாளருக்கு வழங்கப்பட வேண்டும், மேலும் கீழே உள்ள ஒவ்வொரு கட்டமும் என்ன நடக்கிறது என்பதற்கான எளிய ஆங்கில விளக்கத்துடன் தொடங்குகிறது.

வழிகாட்டும் கொள்கை **தாமதமான சுமை கொண்ட ஆரம்ப வசதியான இயக்கம்:** cortical-button கட்டுமானம் ஒரு நாள் இருந்து கட்டுப்பாடற்ற இயக்கம் அனுமதிக்க போதுமான வலுவான உள்ளது, எனவே அங்கு உள்ளது **கீறல் உறை மற்றும் நீட்டிப்பு தொகுதி இல்லை** கட்டமைப்பின் வலிமை விறைப்பைத் தடுக்க பயன்படுகிறது, முன்கூட்டியே சுமைகளை நியாயப்படுத்துவதற்கு அல்ல; எதிர்ப்பு வலுவூட்டல் மற்றும் தூக்குதல் ஆகியவை தசை-எலும்பு குணமடைவதைப் பாதுகாப்பதற்கும் மீண்டும் உடைவதைக் குறைப்பதற்கும் வேண்டுமென்றே ஒத்திவைக்கப்படுகின்றன.

கட்டம் I பாதுகாக்கப்பட்ட ஆறுதல் இயக்கம் (வாரம் 0 → 6)

ஒரு எளிய ஸ்லிங் ஆறுதலுக்காகவும், கனமான பயன்பாட்டிற்கு எதிராக ஒரு நினைவூட்டலாகவும் அணியப்படுகிறது; இது உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் சுகாதாரத்திற்காக அகற்றப்படுகிறது. எந்தவொரு சுமையிலிருந்தும் பழுதுபார்ப்பைப் பாதுகாக்கும் அதே வேளையில் வசதியான, கிட்டத்தட்ட முழு அளவிலான இயக்கத்தை பராமரிப்பதே இதன் நோக்கம்.

உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்டுக்கு:

- **இயலாமை:** 6 வாரங்களுக்கு எளிய கயிறு, உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் சுகாதாரத்திற்காக. **சுருள் வளைவு இல்லை; நீட்டிப்பு தொகுதி இல்லை.**
- **இயக்கம் வரம்பு:** நாள் 1: செயலில் மற்றும் செயலற்ற முழங்கை வளைவு, நீட்டிப்பு மற்றும் முதுகெலும்பு சுழற்சி. வில் கட்டுப்பாடு மற்றும் நீட்டிப்பு தொகுதி இல்லை.
- **குறிக்கோள்கள்:** வசதியான முழு அளவிலான இயக்கத்தை பராமரிக்கவும்; பழுதுபார்ப்பதை சுமைகளிலிருந்து பாதுகாக்கவும்; கை, மணிக்கட்டு மற்றும் தோள்பட்டை இயக்கத்தை வைத்திருங்கள்.

- **பயிற்சிகள்:** சுறுசுறுப்பான முழங்கை வளைவு/செளகரியத்திற்கு நீட்டிப்பு; உதவியுடன் (செயலற்ற) முழங்கை வளைவு; முழங்கை பக்கவாட்டில் புகுத்தப்பட்ட நிலையில் முழங்கை வளைவு/சூப்பினைஷன் சுறுசுறுப்பான வரம்பு; கை, மணிக்கட்டு மற்றும் கைப்பிடிப்பு இயக்கம்; ஸ்கேப்புலர் மற்றும் தோள்பட்டை இயக்கம். **எந்த எதிர்ப்பு இருமுடி அல்லது supination சுமை.**
- **முன்னெச்சரிக்கைகள்:** சுமைக்கு எதிராக திடீரென கட்டாய எக்ஸ்டென்ட்ரிக் நீட்டிப்பைத் தவிர்க்கவும்; தோள்பட்டை அதிக நீட்டிப்பைத் தவிர்க்கவும்.
- **முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள்:** காயம் குணமடைந்தது, ஆறுதல் கிட்டத்தட்ட முழு அளவிலான இயக்கம், 6 வாரங்களில் ஸ்லிங்கிலிருந்து வெளியேறியது.

கட்டம் II முழு இயக்கம், சுமை இல்லாமல் (வாரம் 6 → ~ 4 மாதங்கள்)

ஸ்லிங் நிறுத்தப்பட்டது. கை இலகுவான அன்றாட பணிகளுக்கு சுதந்திரமாக பயன்படுத்தப்படுகிறது, ஆனால் **எதிர்ப்பு சுமை அல்லது தூக்குதல் இல்லாமல்:** இடுப்பு இன்னும் எலும்பில் முதிர்ச்சியடைந்து வருகிறது, மேலும் இந்த ஜன்னல் சுமைக்கு எதிராக எச்சரிக்கையாக இருப்பது மிகவும் முக்கியம் என்றாலும் இயக்கம் பாதுகாப்பானது.

உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:

- **குறிக்கோள்கள்:** முழு சமச்சீர் வலி இல்லாத இயக்க வரம்பு; கை மற்றும் கையின் இயல்பான ஒளி செயல்பாட்டு பயன்பாடு.
- **இயக்க வரம்பு / பயன்பாடு:** ஆறுதல் அனுமதிக்கும் முழு இயக்கம்; தினசரி ஒளி பயன்பாடு எதிர்ப்பு சுமை அல்லது தூக்குதல் இல்லாமல்.
- **பயிற்சிகள்:** தொடர்ச்சியான இயக்கம்; கை, மணிக்கட்டு மற்றும் பிடியில்; ஸ்கேப்புலர் மற்றும் தோள்பட்டை நிபந்தனை. **Biceps அல்லது supination சுமை எதிர்ப்பு இல்லை இன்னும்.**
- **முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள்:** முழுமையான வலியற்ற இயக்க வரம்பு; காயம் மற்றும் சரிசெய்தல் → சுமார் 4 மாதங்களில் படிப்படியான சுமைகளைத் தொடங்குங்கள்.

கட்டம் III வலுவூட்டல் மற்றும் படிப்படியான சுமை (~ 4 → 6 மாதங்கள்)

சுமை தொடங்குகிறது. முழங்கை வளைவு மற்றும் முன் கை supination க்கான ஒளி எதிர்ப்பு வலுவூட்டல் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு, படிப்படியாக செயல்பாட்டு, பின்னர் வேலை- அல்லது விளையாட்டு-குறிப்பிட்ட கோரிக்கைகளை நோக்கி முன்னேறியது.

உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:

- **குறிக்கோள்கள்:** வலிமையை மீட்டெடுத்தல்; வேலை மற்றும் விளையாட்டுக்கு திரும்புதல்.
- **பயிற்சிகள்:** துவக்கம் ஒளி சுமார் 4 மாதங்களில் வலுவூட்டல் மற்றும் தூக்குதல் எதிர்ப்பு; படிப்படியாக முன்னேற்றம் (ஐசோடோனிக் சுருட்டைகள் மற்றும் எதிர்ப்பு supination → செயல்பாட்டு வடிவங்கள் → வேலை மற்றும் விளையாட்டு-குறிப்பிட்ட சுமை).

- **முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள்:** வலியில்லாமல் வளைவு மற்றும் சுப்பினேஷனை எதிர்த்தது; மற்ற பக்கத்தை நெருங்கும் வலிமை.

வேலை மற்றும் செயற்பாட்டிற்கு திரும்புதல்

முதல் 6 வாரங்களில், கையை இலகுவான, வசதியான அன்றாட பணிகளுக்கு மட்டுமே பயன்படுத்த எதிர்பார்க்கலாம். பாதுகாப்பிற்காக ஸ்லிங். இலகுவான மேசை அடிப்படையிலான அல்லது ஒரு கை வேலைகள் ஆரம்பத்தில் பெரும்பாலும் சாத்தியமாகும்; கனமான அல்லது இரு கை கையேடு வேலைகள் சுமை தொடங்கும் வரை காத்திருக்கும்.

முக்கிய மைல்கற்கள்ஃ

- **ஆரம்ப மாதங்களில் உயர்த்தவோ அல்லது எதிர்க்கவோ கூடாது:** இது வேண்டுமென்றே, இடுப்பு எலும்பு குணமடைய அனுமதிக்க.
- **4 மாதங்களில் இருந்து லேசான தூக்குதல் மற்றும் வலுவூட்டல்,** மெதுவாக ஆரம்பித்து வாரம் வாரமாக முன்னேறியது.
- **சுமார் 4 மாதங்களில் தொடர்பு இல்லாத விளையாட்டுக்கு திரும்புதல்; சுமார் 6 மாதங்களில் கட்டுப்பாடற்ற (தொடர்பு) விளையாட்டுக்கு திரும்புதல்,** அளவுகோல்களை பூர்த்தி செய்தவுடன்ஃ முழு வலியற்ற இயக்கம், மற்ற பக்கத்தின் வலிமை குறைந்தது 90 100%, மற்றும் உங்கள் வேலை அல்லது விளையாட்டின் குறிப்பிட்ட கோரிக்கைகளை சகிப்புத்தன்மை.

நீங்கள் ஸ்லிங் அணிந்திருக்கும்போது வாகனம் ஓட்டக்கூடாது. நீங்கள் ஸ்லிங்கிலிருந்து வெளியேறியவுடன் வாகனத்தை வசதியாகவும் பாதுகாப்பாகவும் கட்டுப்படுத்த முடியும், இது உங்கள் மதிப்பாய்வில் உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. உங்கள் வேலை மற்றும் விளையாட்டின் கோரிக்கைகளுக்கு ஏற்ப நேரங்கள் மாறுபடக்கூடும் என்பதால், எப்போதும் டாக்டர் ஹிர்பராவின் குறிப்பிட்ட ஆலோசனையைப் பின்பற்றவும்.

உங்கள் நெறிமுறை பிறகு

இந்த நெறிமுறை நடைமுறையின் பொது மீட்பு ஆலோசனையுடன் இணைந்து செயல்படுகிறது; [அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வலியை நிர்வகித்தல்](#) மற்றும் [காயம் பராமரிப்பு](#)மேலே உள்ள படிப்படியான திட்டம், விளிம்பு இருமுடி தசை சீரமைப்பிற்குப் பிறகு மறுவாழ்வு குறித்த வெளியிடப்பட்ட ஆதாரங்களுடன் ஒத்துப்போகிறது, மேலும் உங்கள் முழங்கை எவ்வாறு முன்னேறுகிறது என்பதைப் பொறுத்து உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளர் அல்லது கை சிகிச்சையாளர் உங்கள் தொடர்ச்சியான மீட்புக்கு தனித்தனியாக வழிகாட்டுகிறார்.