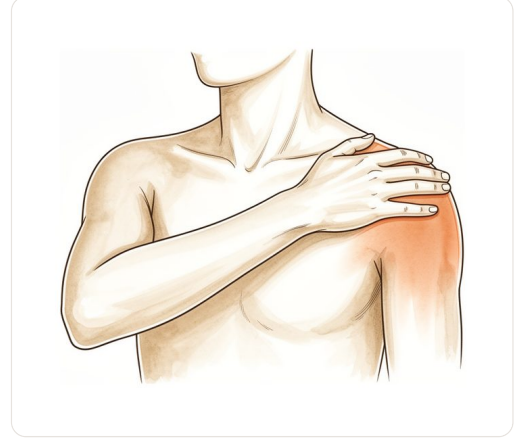


தூர கிளாவிக்கல் நீக்கம்

முள் எலும்பு-மார்பெலும்பு மூட்டுவில் உள்ள மார்பெலும்பின் வெளிப்புற முனை.

Kieran Hirpara © ① ③ ④ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

இந்த நெறிமுறை, மாதர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்ஹாம்ப்ள்டனில் டாக்டர் கிரியான் ஹிர்பாராவுடன் ஆர்த்ரோஸ்கோபிக் டிஸ்டல் கிளாவிக்கிள் எக்ஸ்கிஷன் (AC மூட்டு எக்ஸ்கிஷன் அல்லது மும்புட் செயல்முறை என்றும் அழைக்கப்படுகிறது) செய்த பிறகு உங்கள் மீட்பை வழிநடத்துகிறது. கீழே உள்ள ஒவ்வொரு கட்டமும், மிக முக்கியமானது என்ன என்பதற்கான எளிய ஆங்கில விளக்கத்துடன் தொடங்குகிறது, அதைத் தொடர்ந்து உங்கள் உடற்பயிற்சி நிபுணருக்காக எழுதப்பட்ட அமைக்கப்பட்ட நெறிமுறை உள்ளது; உங்கள் மீட்பு ஒருங்கிணைக்கப்பட்டிருப்பதை உறுதி செய்ய, உங்கள் முதல் உடற்பயிற்சி நேரத்திற்கு இந்த பக்கம் அல்லது அதன் PDF ஐ எடுத்துச் செல்லவும். உங்கள் உடற்பயிற்சி நிபுணர், உங்கள் தோள்பட்டை எவ்வாறு மீள்கிறது என்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டு, நாட்காட்டியை அடிப்படையாகக் கொண்டு அல்லாமல், கட்டங்களுக்கு உங்களை முன்னேற்றுவார்.

இந்த நெறிமுறை தனித்த டிஸ்டல் கிளாவிக்கிள் எக்ஸ்கிஷனுக்காக மட்டுமே. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையின் போது ரோட்டேட்டர் கஃப் சரிசெய்தல் (rotator cuff repair) செய்யப்பட்டிருந்தால், சரிசெய்யப்பட்ட தசைநார் மெதுவான வேகத்தை நிர்ணயிக்கிறது என்பதால், **ரோட்டேட்டர் கஃப் சரிசெய்தல் நெறிமுறை** படிக்கவும். (டிஸ்டல் கிளாவிக்கிள் எக்ஸ்கிஷன் பெரும்பாலும் சப்அகோமியல் டிகம்பிரஷனுடன் (subacromial decompression) இணைக்கப்படுகிறது; கீழே உள்ள நெறிமுறை அந்த சூழ்நிலையிலும் ஒரே மாதிரியாகப் பொருந்தும்.)

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் காயத்தைப் பற்றி உங்களுக்கு எந்தவிதமான கவலையும் இருந்தால், அறைகளைத் தொடர்பு கொள்ளவும். காயத்தின் புகைப்படத்தை எடுத்து, மதிப்பீட்டிற்காக அனுப்புவது பெரும்பாலும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

தொலைமூலக்கோல் நீக்கம் (Distal clavicle excision) மூலக்கோலின் முனையில் சில மில்லிமீட்டர் எலும்பை நீக்குகிறது, எனவே தோள்பட்டையின் மேல்பகுதியில் உள்ள சிறிய சந்திப்பான AC சந்திப்பின் (AC joint) அரிந்த பரப்புகள் ஒன்றோடொன்று உராய்ந்து கொள்ளாது. குணமடையும் போது பாதுகாக்கப்பட வேண்டிய எதுவும் சரிசெய்யப்படவில்லை, எனவே மறுசிகரம் வேகமாக நகர்கிறது: சங்கிலி (sling) வசதிக்காக மட்டுமே, பெரும்பாலானவர்கள் முதல் இரண்டு வாரங்களில் அதை அகற்றுகிறார்கள், உடனடியாக இயக்கம் தொடங்குகிறது, மற்றும் இந்த செயல்முறைக்கான வெளியிடப்பட்ட நெறிமுறைகள் அனைத்தும் ஓய்வை விட விரைவான இயக்கத்தை நோக்கி தள்ளுகின்றன.

இந்த செயல்முறைக்கு இரண்டு விஷயங்கள் குறிப்பிட்டவை மற்றும் நெறிமுறையை வடிவமைக்கின்றன:

- **உங்கள் உடலின் குறுக்கே அணுகுதல் மெதுவான இயக்கமாகும்.** குறுக்கு-உடல் (கிடைமட்ட கூட்டுதல்) இயக்கங்கள் எலும்பு நீக்கப்பட்ட பகுதியை அழுத்தும், எனவே அவை வசதியாக உணரக்கூடிய கடைசி இயக்கங்களாக இருப்பது அடிக்கடி உள்ளது. ஆரம்பத்தில் அவை உடனடியாக தவிர்க்கப்படுகின்றன, பின்னர் படிப்படியாக மீண்டும் அறிமுகப்படுத்தப்படுகின்றன.
- **கனமான அழுத்தம் கடைசியாக வருகிறது.** AC சந்திப்பை கடுமையாக சுமக்கும் பயிற்சிகள் (பெஞ்ச் பிரஸ், டிப்ஸ் மற்றும் ப்ஷ்-அப்ஸ்) திரும்ப வருவதற்கான கடைசி விஷயங்கள், பொதுவாக மூன்று முதல் நான்கு மாதங்களில். மற்ற பெரும்பாலான செயல்பாடுகள் அதற்கு முன்னரே திரும்பி வருகின்றன.

ஒரு நொடியில் பயணம்:

- **கட்டம் I — ஆரம்ப மீட்பு மற்றும் இயக்கம்** — வாரம் 0-2
- **கட்டம் II — உங்கள் வரம்பை மீட்டல்** — வாரம் 2-6
- **கட்டம் III — வலிமையூட்டல் மற்றும் செயல்பாட்டிற்கு திரும்புதல்** — வாரம் 6-12
- **கட்டம் IV — முழு செயல்பாட்டிற்கு திரும்புதல்** — வாரம் 12 முதல்

பெரும்பாலானவர்கள் முதல் இரண்டு வாரங்களில் லேசான தினசரி பணிகளுக்கு கையை பயன்படுத்துகிறார்கள், நான்கு முதல் ஆறு வாரங்களில் பெரும்பாலான இயல்பான செயல்பாடுகளுக்கு திரும்புகிறார்கள், மற்றும் எட்டு முதல் பன்னிரண்டு வாரங்களில் விளையாட்டு மற்றும் கனமான வேலைக்கு திரும்புகிறார்கள். மீண்டும் மீண்டும் மேல்நோக்கிய விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுபவர்கள் (எறிதல், நீந்தல், டென்னிஸ்) பொதுவாக சிறிது நேரம் எடுக்கிறார்கள், இரண்டு முதல் நான்கு மாதங்களின் வரம்பில்.

கட்டம் I — ஆரம்ப மீட்பு மற்றும் இயக்கம் (வாரம் 0-2)

முதல் இரண்டு வாரங்கள் வலி மற்றும் வீக்கத்தைக் குறைப்பதிலும், தோளை இயக்கத் தொடங்குவதிலும் கவனம் செலுத்துகிறது. பனியை வழக்கமாகப் பயன்படுத்தவும்: முதல்

வாரம் அல்லது இரண்டு வாரங்களில் நாள்தோறும் மூன்று முதல் நான்கு முறை என்பது பொதுவானது. சட்டை (Sling) வசதிக்காக மட்டுமே: அது உதவும் அளவு அல்லது குறைவாக அணிந்து கொள்ளவும், கையை அடிக்கடி வெளியே எடுக்கவும், அதை இன்றியமையாத நிலைக்கு வரும் வரை அதைப் பயன்படுத்துவதை நிறுத்தவும். வீட்டிற்கு வெளியே செல்லும்போது, மக்கள் கையைத் தாக்குவதைத் தடுக்க இது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்று பலர் கருதுகிறார்கள். **எந்த தோள்பட்டை செயல்முறைக்குப் பிறகு குறைந்தபட்சம் ஆறு வாரங்கள் வரை ஓட்டக்கூடாது**, சட்டை நீக்கப்பட்ட பிறகும் கூட; பொதுவாக ஆறு வார மதிப்பீட்டில், உங்கள் மருத்துவர் உங்களை ஓட்ட அனுமதிப்பார்.

உடனடியாக இயக்கத் தொடங்கவும்: உங்கள் மணிக்கட்டு, கைவிரல்கள் மற்றும் கை ஆகியவை முதல் நாள் முதல் இயங்க வேண்டும், மேலும் மெதுவான ஊசல் பயிற்சிகள் மற்றும் உதவியுடன் செய்யப்படும் தோள்பட்டை இயக்கங்கள் (செயல்படுத்தப்பட்ட கையை மேலே மற்றும் வெளியே உதவ மற்ற கை, கம்பி அல்லது கயிறு ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி) ஆகியவையும் செய்யப்பட வேண்டும். உங்கள் பயிற்சிகளுக்கு முன் மற்றும் மருத்துவமனை நேரங்களுக்கு முன் வலி நிவாரண மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். தற்போது தவிர்த்த வேறு ஒரு இயக்கம் எதிர்புற தோள்பட்டையை நோக்கி உடலின் குறுக்கே தொடுவதாகும்.

உங்கள் மருத்துவ நிபுணருக்கு:

இலக்குகள்

- வலி மற்றும் வீக்கத்தைக் குறைத்தல்
- ஆரம்ப இயக்க வரம்பு: கட்டத்தின் முடிவில் தோராயமாக 140° முன்னோக்கி வளைதல் மற்றும் பக்கத்தில் தோராயமாக 40° வெளிப்புற சுழற்சி
- வீட்டு பயிற்சி நிரலுடன் சுயாதீனமாக இருத்தல்

நிர்வாகம்

- வசதிக்காக மட்டுமே சட்டை: வசதி அனுமதிக்கும் வகையில் முதல் 1-2 வாரங்களில் கட்டாயம் நீக்கி, பின்னர் முழுமையாக அணிவதை நிறுத்துதல்
- நாள்தோறும் 3-4 முறை குளிர் சிகிச்சை, குறிப்பாக பயிற்சிக்குப் பிறகு
- கழுத்து, மணிக்கட்டு, முழங்கை, கைவிரல்கள், மணிக்கட்டு மற்றும் கை ஆகியவற்றின் உடனடி செயல்பாட்டு இயக்க வரம்பு
- முதல் நாள் முதல் ஊசல் பயிற்சிகள்
- தாங்கக்கூடிய அளவுக்கு உதவியுடன் செய்யப்படும் மற்றும் செயல்பாட்டு தோள்பட்டை இயக்க வரம்பு: முன்னோக்கி உயர்த்துதல், வெளிப்புற சுழற்சி மற்றும் பின்னால் உள்ளிருப்பு சுழற்சி, கயிறுகள், கம்பி அல்லது கைப்பிடி மற்றும் படுக்கை நிலை ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி
- தோள்பட்டை அமைத்தல் மற்றும் தோள்பட்டை சுற்றியுள்ள இயக்க வரம்பு; தொடக்கத்திலிருந்தே தோள்பட்டை-மேக்சிலா இயக்க விகிதத்திற்கு கவனம் செலுத்துதல்
- பிடிப்பு வலிமையூட்டல்; வலி அனுமதிக்கும் வரை மெதுவான தோள்பட்டை இசைவுகள்

- பயிற்சிகள் மற்றும் மருத்துவமனை அமர்வுகளுக்கு முன் வலி நிவாரணம்
- நாள்தோறும் 3-5 முறை வீட்டு நிரலைச் செயல்படுத்துதல்

எச்சரிக்கைகள்

- குறுக்கே (கிடைமட்ட) சேர்க்கையைத் தவிர்க்கவும்
- மெதுவான இசைவுகளுக்கு அப்பால் எந்த தோள்பட்டை எதிர்ப்பு பயிற்சியும் இல்லை
- எளிய தினசரி பொருட்களுக்கு மேல் எதுவும் தூக்கக்கூடாது; கை வழியாக எடை தாங்கக்கூடாது (சோபா அல்லது படுக்கையிலிருந்து தள்ளி எழுதல்)
- ஆறு வாரங்கள் வரை ஓட்டக்கூடாது (இது எந்த தோள்பட்டை செயல்முறைக்கும் பொருந்தும்)

முன்னேற அளவுகோல்கள்

- சட்டை நீக்கப்பட்டது மற்றும் வலி குறைந்தது
- தோராயமாக 140° முன்னோக்கி உயர்த்துவதற்கும் தோராயமாக 40° வெளிப்புற சுழற்சிக்கு வசதியான உதவியுடன் உயர்த்துதல்

கட்டம் II — உங்கள் இயக்க வரம்பை மீட்டெடுத்தல் (வாரம் 2-6)

சுருளை நீக்கிய பிறகு, இந்த கட்டம் தோள்பட்டையை அனைத்து திசைகளிலும் முழு இயக்கத்திற்கு நோக்கி செயல்படுத்துகிறது: உதவியுடன் இயக்கங்கள் முதலில், பின்னர் தோள்பட்டையின் சொந்த சக்தியின் கீழ். உங்கள் இயக்கம் முழுமையாக அருகில் இருக்கும்போது, சுழற்சி மனை மற்றும் தோள்பட்டை ஓடு தசைகளின் மென்மையான வலுப்படுத்துதல் இலாஸ்டிக் பட்டைகள் மற்றும் லேட்டான எடைகளுடன் தொடங்குகிறது. தினசரி செயல்பாடுகளுக்கு தோள்பட்டையை இயல்பாகப் பயன்படுத்தவும், ஆனால் எடைகளை மிதமாக வைத்திருக்கவும் (சுமார் 5 கிலோ அல்லது அதற்கு மேல் இல்லை) மற்றும் தோள்பட்டையை கடுமையாக அழுத்தும் அல்லது சுமையை ஏற்கும் எதையும் தவிர்க்கவும். வசதி அனுமதிக்கும் வரை இந்த கட்டத்தில் உடலின் குறுக்கே அணுகுதல் மெதுவாக மீண்டும் அறிமுகப்படுத்தப்படுகிறது; அந்த இயக்கத்தின் முடிவில் சில அழுத்தம் உணர்வு பொதுவானது மற்றும் காலப்போக்கில் குறைகிறது. பலர் நீட்சிக்கு முன் வெப்பம் மற்றும் பின்னர் பனியை உதவியாகக் கருதுகிறார்கள், மற்றும் நடத்தல், பயிற்சி பைக் அல்லது ஓட்டம் போன்ற லேட்டான கீழ் உடல் பயிற்சிகள் பொதுவாக வார நான்கிலிருந்து மீண்டும் தொடங்குகின்றன.

உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளருக்கு:

இலக்குகள்

- கட்டத்தின் முடிவில் அனைத்து தளங்களிலும் முழு அல்லது அருகில் உள்ள செயல்பாட்டு இயக்க வரம்பு
- இயல்பான ஸ்கேபுலோஹியூமரல் கினைமாடிக்ஸ்

- செயல்பாட்டு இயக்க வரம்பு அருகில் இருக்கும்போது சுழற்சி மனை மற்றும் ஸ்கேபுலர் வலுப்படுத்துதலைத் தொடங்குதல்

நிர்வாகம்

- அனைத்து தளங்களிலும் செயல்பாட்டு இயக்க வரம்பிற்கு பாசீவ் மற்றும் ஆக்டிவ்-அசிஸ்டட் இயக்க வரம்பை முன்னேற்றவும்: முழுமையான நோக்கி ஃப்ளெக்ஷன் மற்றும் ஸ்கேபுலார்-தள உயர்த்துதல், 90° அப்டக்ஷனில் பக்கத்தில் மற்றும் 90° அப்டக்ஷனில் வெளிப்புற சுழற்சி, மென்மையான பின்புற கேப்ஸுலார் நீட்சியுடன் பின்னால் உள்ள உள் சுழற்சி
- உடலின் குறுக்கே கூடுதல் இயக்க வரம்பை மெதுவாக மீண்டும் அறிமுகப்படுத்தவும், அறிகுறுகளால் வழிநடத்தப்படுகிறது
- குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைகளில் மென்மையான திசு மற்றும் ஸ்கேனோஹியூமரல் மொபிலைசேஷன்
- செயல்பாட்டு இயக்க வரம்பு அருகில் இருக்கும்போது இசோமெட்ரிக்ஸிலிருந்து இலாஸ்டிக்-பேண்ட் சுழற்சி மனை மற்றும் ஸ்கேபுலர் நிலைப்படுத்தி வலுப்படுத்துதலுக்கு முன்னேற்றவும்: அதிக மறுசுழற்சிகள், குறைந்த சுமை
- அமர்வுகளுக்கு முன் வெப்பம் மற்றும் பின்னர் பனி; பயிற்சிகளுக்கு முன் வலி நிவாரணி
- இயல்பான தினசரி செயல்பாடுகளுக்கு படிப்படியான மீட்சி; தோராயமாக வாரம் 4 முதல் லேட்டான கீழ் உடல் கண்டிஷனிங் (நடத்தல், நிலையான பைக், ஓட்டம்)

எச்சரிக்கைகள்

- எடைகளை லேட்டான வைத்திருக்கவும்: செயல்படுத்தப்பட்ட பக்கத்தில் தோராயமாக 5 கிலோ அல்லது அதற்கு குறைவு
- சுமை ஏற்றப்பட்ட இறுதி-இயக்க வரம்பு கிடைமட்ட கூடுதல் மற்றும் இம்பைஞ்ச்மென்ட் நிலைகளை தவிர்க்கவும்
- அழுத்தும் பயிற்சிகள் இல்லை: பெஞ்ச் பிரஸ், டிப்ஸ், பஷ்-அப்ஸ்
- தோள்பட்டை கிளர்ச்சியாக இருந்தால் 90/90 அப்டக்ஷன்-சுழற்சி (90/90) நீட்சியை தள்ளி வைக்கவும்

முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள்

- குறிப்பிடத்தக்க வலியின்றி முழு அல்லது அருகில் உள்ள செயல்பாட்டு இயக்க வரம்பு
- வலியின் திடீர் மாற்றமின்றி பட்டை வலுப்படுத்துதல் தாங்கக்கூடியது

கட்டம் III — வலிமையூட்டல் மற்றும் செயல்பாட்டிற்குத் திரும்புதல் (வாரம் 6-12)

முழு அசைவும் மீண்டும் கிடைத்த பிறகு, கவனம் வலிமையை மீண்டும் கட்டமைப்பதிலும், உங்களை நீங்கள் செய்யும் செயல்பாடுகளுக்குத் திரும்புவதிலும் செலுத்தப்படுகிறது.

எதிர்ப்பு வேலைகள் ரோட்டேட்டர் கஃப், டெல்டாய்ட் மற்றும் தோள்பட்டை எலும்புத் தசைகளுக்கு பட்டைகளிலிருந்து டம்ப்ளெட்களுக்கு முன்னேறுகின்றன, மற்றும் பயிற்சி அதிக செயல்பாட்டுத் தன்மை கொண்டதாக மாறுகிறது: ஜிம் பயிற்சி, நீச்சல், வீசுபவர்களுக்கு படிப்படியான வீச்சு நிரல், மற்றும் வேலை மற்றும் விளையாட்டு கடமைகளுக்கு படிப்படியான திரும்புதல். பெரும்பாலான மக்கள் சுமார் எட்டு முதல் பன்னிரண்டு வாரங்களுக்கு இடையில், நாட்காட்டியை விட வசதி மற்றும் வலிமையால் வழிநடத்தப்பட்டு, இந்த கட்டத்தில் விளையாட்டு மற்றும் கனமான வேலைகளுக்குத் திரும்புகிறார்கள். AC மூட்டுக்கு அதிகமாக சுமை ஏற்றும் அழுத்த பயிற்சிகள் (பெஞ்ச் பிரஸ், டிப்ஸ் மற்றும் ப்ரஷ்-அப்ஸ்) கடைசியாக மீண்டும் அறிமுகப்படுத்தப்படுகின்றன, எடை குறைவாகவும், ஆழம் குறைவாகவும் தொடங்குகின்றன.

உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளருக்கு:

இலக்குகள்

- தோள்பட்டை வளையத்தின் வலிமை, தாங்கும் திறன் மற்றும் நியூரோமஸ்குலர் கட்டுப்பாட்டை மீட்டெடுத்தல்
- வேலை கடமைகள், பொழுதுபோக்கு செயல்பாடு மற்றும் விளையாட்டு-குறிப்பிட்ட பயிற்சிகளுக்கு படிப்படியான திரும்புதல்

நிர்வாகம்

- ரோட்டேட்டர் கஃப், டெல்டாய்ட் மற்றும் ஸ்கேபுலார் ஸ்டேபிலைசர்கள் (தோள்பட்டை எலும்பு நிலைப்படுத்திகள்) க்கான படிப்படியான எதிர்ப்பு: பட்டைகளிலிருந்து லேட் டம்ப்ளெட்கள், பொதுவாக 8-15 மீண்டும் மீண்டும் 2-3 தொகுப்புகள்
- எக்சென்ட்ரிக் வேலை, மூடிய சங்கிலி பயிற்சி மற்றும், கட்டத்தின் கடைசியில், நோயாளியின் விளையாட்டுக்கு தொடர்புடைய இடங்களில் ப்ளயோமெட்ரிக் ட்ரில்லைச் சேர்க்கவும்
- செயல்பாட்டு மற்றும் விளையாட்டு-குறிப்பிட்ட பயிற்சி: நீச்சல், வீசுபவர்களுக்கு இடைவெளி வீச்சு நிரல், கட்டுப்படுத்தப்பட்ட நிபந்தனைகளில் விளையாட்டு ட்ரில்ஸ்
- முழு வேலை கடமைகள் மற்றும் விளையாட்டுக்கு படிப்படியான திரும்புதல், அளவுகோல்-அடிப்படையிலானது

எச்சரிக்கைகள்

- AC-சுமை ஏற்றும் அழுத்தங்களை (பெஞ்ச் பிரஸ், டிப்ஸ், ப்ரஷ்-அப்ஸ்) கடைசியாக மீண்டும் அறிமுகப்படுத்துங்கள்: எடை குறைவாக, குறைந்த வரம்புடன் தொடங்குங்கள், மற்றும் முழங்கைகள் உடலின் கோட்டிற்கு கீழே அல்லது பின்னால் விழாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்
- முன்னேற்றம் அறிகுறிகளால் வழிநடத்தப்படுகிறது: ஒரு தூண்டப்பட்ட AC மூட்டு சுமைக்கு ஒரு சிறிய படி பின்வாங்குவதால் அமைகிறது, திணிவதன் மூலம் அல்ல

முன்னேற அளவுகோல்கள்

- முழு, வலி இல்லாத செயல்பாட்டு அசைவு வரம்பு

- சுமை ஏற்றும் போது செயல்படுத்தப்பட்ட பகுதியில் வலி அல்லது உணர்திறன் இல்லை
- சோதனையில் மற்ற பக்கத்தை அணையும் வலிமை

கட்டம் IV — முழு செயல்பாட்டிற்குத் திரும்புதல் (வாரம் 12 முதல்)

இறுதி கட்டம் வரம்பற்ற செயல்பாட்டிற்குத் திரும்புவதாகும். தினசரி வாழ்க்கை மற்றும் பெரும்பாலான விளையாட்டுகள் பொதுவாக இந்த நேரத்திற்கு முன்பே மீண்டும் கிடைக்கும்; மீதமுள்ளது அதிகபட்ச சுமை ஏற்றம் ஆகும். உடற்பயிற்சி நிலையத்தில் அழுத்தும் சக்தி படிப்படியாக மீட்டெடுக்கப்படுகிறது, மற்றும் முந்தைய பெஞ்ச் பிரஸ் செயல்திறனுக்குத் திரும்புவதற்கு சுமார் நான்கு மாதங்கள் வரை ஆகலாம். தொடர்ச்சியான மேல்நோக்கிய விளையாட்டுகளில் ஈடுபடும் விளையாட்டு வீரர்கள் அறுவை சிகிச்சையிலிருந்து தோராயமாக இரண்டு முதல் நான்கு மாதங்களில் மீண்டும் முன்னேற்றப்படுகிறார்கள். முழுமையான விளையாட்டு மற்றும் கனமான வேலைக்குத் திரும்புவது, உங்கள் தொடர்ச்சியான பார்வை மூலம் உறுதிப்படுத்தப்படுகிறது, இது முழு இயக்கம், வசதியான சுமை ஏற்றம் மற்றும் திருப்திகரமான சோதனையை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளருக்கு:

இலக்குகள்

- வேலை, உடற்பயிற்சி நிலையம் மற்றும் விளையாட்டுக்கு வரம்பற்ற திரும்புதல்
- நீண்ட காலமாக தோள்பட்டை சுற்று சக்தி மற்றும் இயந்திரவியலைப் பராமரித்தல்

நிர்வாகம்

- பொறுத்தவரை உடற்பயிற்சி மற்றும் விளையாட்டு-குறிப்பிட்ட நிலைப்பாட்டை முன்னேற்றவும், இதில் AC மூட்டத்தின் மீதமுள்ள அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் தொழில்நுட்பத்தைக் கவனத்தில் கொண்டு படிப்படியான கனமான அழுத்தம் (கட்டுப்படுத்தப்பட்ட ஆழம், மோவாய்கள் உடல் கோட்டிற்குப் பின்னால் செல்லாமல்) அடங்கும்
- தொடர்புடைய இடங்களில் இடைவெளி எறிதல் மற்றும் மேல்நோக்கிய விளையாட்டு முன்னேற்றங்களை முடிக்கவும்

முன்னெச்சரிக்கைகள்

- முன்னேற்றம் அறிகுறிகளால் வழிநடத்தப்படுகிறது: குறிப்பிட்ட உயர்த்தலுடன் AC பகுதியில் மீண்டும் வரும் வலி, முன்னேற்றுவதற்கு முன் சுமை அல்லது தொழில்நுட்பத்தை மாற்றுவதற்கான குறியீடாகும்

உங்கள் நெறிமுறையிற்குப் பிறகு

மேலே உள்ள கட்டங்கள் டிஸ்டல் கிளேவிக்ஸ் எக்ஸ்கிஷன் (distal clavicle excision) மறுவாழ்வு நெறிமுறைகளிலிருந்து எடுக்கப்பட்டவை (ஸெயின்ட் லூயிஸ் பல்கலைக்கழகம் ஆர்த்தோபீடிக் சர்ஜரி, யூட்டா பல்கலைக்கழகம் ஸ்போர்ட்ஸ் மெடிசின், ஸ்போர்ட்ஸ் சர்ஜரி நியூயார்க், பால்ம் பீச் ஆர்த்தோபீடிக் இன்ஸ்டிடியூட், ஆர்த்தோவாஜினியா மற்றும் ஸ்பெஷால்டி ஃபிசீஷியன்ஸ் ஆஃப் இலினாய்ஸ்), வாரங்கள் பொதுவானவை ஆகும், நிலையானவை அல்ல. உங்கள் மறுவாழ்வு உங்கள் தோள்பட்டை எவ்வாறு மீள்கிறது என்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டு, உங்கள் உடற்பயிற்சி நிபுணரால், நடைமுறையுடன் இணைந்து தனிப்பட்ட முறையில் வழிநடத்தப்படுகிறது. இந்தப் பக்கம் நடைமுறையின் பொதுவான மீட்பு ஆலோசனைகளுடன் இணைந்து செயல்படுகிறது; [மருத்துவத்திற்குப் பிறகு வலியை நிர்வகித்தல்](#) மற்றும் [காயம் பராமரிப்பு](#) ஆகியவற்றைப் பார்க்கவும். செயல்முறைக்காக, [டிஸ்டல் கிளேவிக்ஸ் எக்ஸ்கிஷன்](#) பார்க்கவும்.

இந்த செயல்முறை மற்றும் அதன் மறுவாழ்வு பின்னணியில் உள்ள மருத்துவ ஆதாரங்கள் (திறந்த மற்றும் ஆர்த்தரோஸ்கோபிக் ஒப்பீடு, எலும்பு எவ்வளவு அகற்றப்படுகிறது மற்றும் ஏன், மற்றும் இந்தப் பக்கம் எடுக்கும் நெறிமுறைகள்) முழு மேற்கோள்களுடன் சேர்த்து சுருக்கமாகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது, இந்தப் பக்கத்தின் மேலிருந்து PDF ஆகக் கிடைக்கும்.