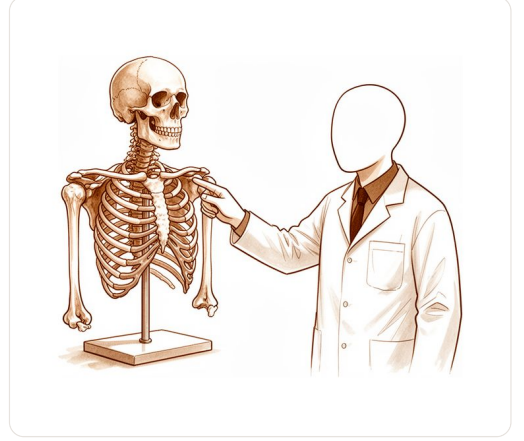


டிஸ்டல் டிரிசெப்சு டெண்டன் ரிப்பேர்

திரிசெப்சு தசை முழங்கை (ஓலெக்ரான்) புள்ளியில் இணைகிறது;
ஒரு தூர திரிசெப்சு பழுதுபார்ப்பு அதை எலும்புடன் மீண்டும்
இணைக்கிறது.

Kieran Hirpara © 2024



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

இந்த நெறிமுறை அறுவை சிகிச்சை பிறகு உங்கள் மீட்பு வழிகாட்டுகிறது **டிஸ்டல் ட்ரைசெப்சு இடுப்பு** இது உங்கள் வீட்டு உடற்பயிற்சி திட்டத்துடன் தொடங்குகிறது, அதைத் தொடர்ந்து கட்டமைக்கப்பட்ட மருத்துவ நெறிமுறை எழுதப்படுகிறது **உங்கள் உடற்பயிற்சி நிபுணர் அல்லது கை சிகிச்சை நிபுணருக்கு**; இந்த பக்கத்தை அல்லது அதன் PDF ஐ உங்கள் முதல் சிகிச்சை வருகைக்கு எடுத்துச் செல்லுங்கள், இதனால் உங்கள் மறுவாழ்வு ஒருங்கிணைந்ததாக இருக்கும். 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

ஒரு டிஸ்டல் ட்ரைசெப்சு பழுதுபார்ப்பு முழங்கை (ஓலெக்ரான்) புள்ளியில் சிதைந்த இடுப்பை மீண்டும் எலும்புடன் இணைக்கிறது. அறுவை சிகிச்சையின் முடிவில், முழங்கை வலது கோணத்தில் (90 °) வளைந்துள்ள நிலையில், பழுதுபார்ப்பு பாதுகாப்பானது மற்றும் அப்படியே இருப்பதை டாக்டர் ஹிர்பாரா சரிபார்க்கிறார். இதன் காரணமாக, உங்கள் முழங்கை ஒரு வலது கோணத்தில் ஓய்வெடுக்கிறது **சுமார் 90° இல் எளிய ஸ்லிங்**, ஒரு வசதியான, நிலையான நிலை. எந்தவொரு கீறல் ஆதரவும் இல்லை, மற்றும் முழங்கை கிட்டத்தட்ட நேராக வெளியே வைக்கப்படவில்லை. உங்கள் உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் கழுவுவதற்கு ஸ்லிங் அகற்றப்படுகிறது.

இடுப்பு இரண்டு வழிகளில் சுமைக்கு உட்படுத்தப்படுகிறது, மற்றும் ஆரம்ப திட்டம் இரண்டையும் எதிர்த்து பாதுகாப்பதைச் சுற்றி கட்டப்பட்டுள்ளது.

- **முழங்கையை வளைப்பது பழுது நீட்டிக்கிறது.** எனவே முதல் ஆறு வாரங்களுக்கு, வளைவு 90 டிகிரி (சரியான கோணத்தில்) வரையறுக்கப்படுகிறது. மறுபுறம், நேராக்குதல், இடுப்பை தளர்த்துகிறது, எனவே முழுமையாக நேராக்குவது இலவசம் மற்றும் வசதியுடன் ஊக்குவிக்கப்படுகிறது.
- **முழங்கைகளை நேராக நீட்டுவது முழங்கை தசைகளை வேலை செய்கிறது, இது பழுதுபார்ப்பை இழுக்கிறது.** எனவே முதல் ஆறு வாரங்களுக்கு நீங்கள் முழங்கையை அதன் சொந்த சக்தியின் கீழ் தீவிரமாக நிமிர்ந்து நிற்க மாட்டீர்கள்; அந்த திசையில் இயக்கம் மெதுவாகவும் உதவியுடனும் செய்யப்படுகிறது, ட்ரைசெப்ஸால் அல்ல.

இயக்கம் பின்னர் கவனமாக கட்டங்களாக திறக்கப்படுகிறது: சுமார் ஆறு வாரங்களில் இருந்து முழுமையான வளைவு, சுமார் ஆறு வாரங்களில் இருந்து செயலில் நேராக்குதல், மற்றும் சுமார் பன்னிரண்டு வாரங்களில் இருந்து எதிர்ப்பு (ஏற்றப்பட்ட) வலுவூட்டல். பழுதுபார்ப்பு பல மாதங்களாக முதிர்ச்சியடைகிறது, அதனால்தான் கனமான சுமை மற்றும் விளையாட்டுக்கு திரும்புவது ஒரே நேரத்தில் அல்லாமல் படிப்படியாக மீண்டும் கட்டமைக்கப்படுகிறது.

முன்னெச்சரிக்கைகள் மற்றும் வரம்புகள்

- செய் **இல்லை** உங்கள் முழங்கைகளை வலது கோணத்தை (90°) தாண்டி முதல் ஆறு வாரங்களுக்கு வளைத்துக்கொள்ளுங்கள், ஏனெனில் வளைப்பது சரிசெய்தல் நீட்டிக்கிறது. முழுமையாக நேராக இருப்பது நல்லது மற்றும் ஊக்குவிக்கப்படுகிறது.
- செய் **இல்லை** முதல் ஆறு வாரங்களுக்கு ஏறக்குறைய முழங்கையை அதன் சொந்த தசை சக்தியின் கீழ் சுறுசுறுப்பாக நேராக்கவும்; இது மெதுவாக உதவியுடன் நேராக்கப்பட்டும், ட்ரைசெப்ஸை வேலை செய்வதன் மூலம் அல்ல.
- செய் **இல்லை** சுமார் பன்னிரண்டு வாரங்கள் வரை எந்தவொரு எதிர்க்கும் நேராக அல்லது தள்ளுதல் / அழுத்தம் மூலம் கை செய்யும் எந்த triceps kickbacks, எந்த பெஞ்ச் அல்லது overhead press, மற்றும் ஒரு நாற்காலி அல்லது படுக்கையில் இருந்து தள்ளுதல் இல்லை அறுவை சிகிச்சை கை.
- உங்கள் அணிய **90 டிகிரி கோணத்தில் சுழற்சி** அறிவுறுத்தப்பட்டபடி (ஒரு ப்ராக்கெட் அல்ல, நேராக நடத்தப்படவில்லை), மற்றும் **இல்லை** வாகனத்தில் நீங்கள் அமர்ந்திருக்கும் போது அல்லது உங்கள் கை சக்கரத்தை பாதுகாப்பாக கட்டுப்படுத்த முடியாத போது வாகனம் ஓட்டுங்கள்.
- தொடக்கத்திலிருந்தே உங்கள் கை, மணிக்கட்டு மற்றும் தோள்பட்டைகளை நகர்த்தி வைத்துக் கொள்ளுங்கள், மேலும் சட்டி தள்ளுதல், தூக்குதல் அல்லது வலுக்கட்டாயமாக வளைத்தல் ஆகியவற்றை உள்ளடக்காத வரை, சௌகரியமான சாதாரண அன்றாட பணிகளுக்கு கையை பயன்படுத்தவும்.

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

உங்கள் பயிற்சிகள்

இவை உங்கள் கையேட்டில் உள்ள பயிற்சிகள். டாக்டர் ஹிர்பரா மற்றும் உங்கள் உடற்பயிற்சி நிபுணரின் வழிகாட்டுதலின்படி மட்டுமே அவற்றைத் தொடங்குங்கள், உங்களுக்கு வழங்கப்பட்ட வரம்புகள் மற்றும் வரம்புகளுக்குள் இருங்கள். ஆரம்ப பயிற்சிகள் முழங்கை மற்றும் முன்கைகளை வேலை செய்யாமல் அல்லது நீட்டாமல் நகர்த்துகின்றன; பழுதுபார்ப்பு பாதுகாக்கப்பட்ட 0 90 ° வில் உள்ள மென்மையான இயக்கம், உதவியுடன் வளைத்தல் மற்றும் முன்கை சுழற்சி. ட்ரைசெப்ஸ் தசை அமைப்புகள், செயலில் நேராக்குதல் மற்றும் இசைக்குழு வேலை ஆகியவை பிற்கால கட்டங்களுக்கு சொந்தமானவை, மேலும் நீங்கள் குறிப்பாக அழிக்கப்படும் வரை தொடங்கக்கூடாது. முழங்கை பின்னால் கூர்மையான வலியை ஏற்படுத்தும் எதையும் நிறுத்துங்கள்.

உங்கள் மருத்துவ நெறிமுறை

இந்த பக்கத்தின் மீதமுள்ள பகுதி டிஸ்டல் ட்ரைசெப்ஸ் தசை சீரமைப்பிற்குப் பிறகு மறுவாழ்வுக்கான படிப்படியான மருத்துவ நெறிமுறை ஆகும். இந்த பிரிவு உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் அல்லது கை சிகிச்சையாளருக்கு வழங்கப்பட வேண்டும், மேலும் ஒவ்வொரு கட்டமும் என்ன நடக்கிறது என்பதற்கான எளிய ஆங்கில விளக்கத்துடன் தொடங்குகிறது. **வளைவு** (அதை) விரிப்பவன் மீதும் சத்தியமாக- **செயலில் அல்லது எதிர்ப்பு நீட்டிப்பு** (இது முக்கால் தசைகளை சுருக்கிக் கொள்கிறது), எனவே நடைமுறை இயக்கம், பின்னர் செயலில் நீட்டிப்பு, பின்னர் எதிர்ப்பு வலிமை ஆகிய இரண்டையும் மீட்டெடுக்கும் போது பாதுகாக்கிறது.

சிகிச்சைக்கு முன்னர், நோயாளியின் அறுவை சிகிச்சை அறிக்கை மற்றும் கடந்தகால மருத்துவ வரலாற்றை சரிபார்த்து, சிகிச்சையளிக்கும் அறுவை சிகிச்சையாளருடன் இணைந்திருத்தல் (transosseous tunnels vs suture-anchor footprint), திசு தரம் மற்றும் பாதுகாக்கப்பட்ட வில். டாக்டர் ஹிர்பராவின் பழுதுபார்ப்பு 90 ° வளைவில் பாதுகாப்பாக இருப்பதற்காக அறுவை சிகிச்சைக்குள் சரிபார்க்கப்படுகிறது மற்றும் 90 ° இல் ஒரு எளிய ஸ்லிங்கில் ஓய்வெடுக்கிறது (ஹிஞ்ச் செய்யப்பட்ட ப்ரேஸ் இல்லை, நீட்டிப்பில் நடத்தப்படவில்லை); பாதுகாக்கப்பட்ட வில் 0 90 ° இலவச நீட்டிப்பு மற்றும் 90 ° இல் வளைவு மூடப்பட்டிருக்கும்.

கட்டம் I 90 டிகிரி ஸ்லிங்கில் பாதுகாக்கப்பட்ட இயக்கம் (0 முதல் 6 வாரங்கள்)

முதல் ஆறு வாரங்கள் முழங்கை இறுக்கமடைவதைத் தடுக்கும் அதே வேளையில் பழுதுபார்ப்பைப் பாதுகாக்கிறது. கை 90 ° இல் ஒரு எளிய ஸ்லிங்கில் தங்கியுள்ளது, உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் சுகாதாரத்திற்காக. முழங்கை பாதுகாக்கப்பட்ட இடத்திற்குள் மட்டுமே நகர்கிறது **090° வில்**, ஆறுதலாக முழுமையாக நேராக ஆனால் ஒரு வலது கோணத்திற்கு அப்பால் வளைந்து, மற்றும் செயலில் triceps சக்தி கீழ் ஒருபோதும்.

உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:

கல்வி மற்றும் முன்னெச்சரிக்கைகள் - அசையாத நிலையில் 90° இல் எளிய ஸ்லிங் (ஹிஞ்ச் செய்யப்பட்ட ப்ராஸ் இல்லை, நீட்டிப்பு அருகில் வைக்கப்படவில்லை); உடற்பயிற்சி மற்றும் கழுவுவதற்கு முடக்கப்பட்டுள்ளது - பாதுகாக்கப்பட்ட வில் 090° மட்டும்: நீட்டிப்பு இலவசமாக முழு / ஆறுதல்; வளைவு 90°க்கு மேல் இல்லை - செயலில் அல்லது எதிர்க்கப்பட்ட முழங்கை நீட்டிப்பு இல்லை (செயல்திறன் மிக்க த்ரிசெப்ஸ் சுருக்கம் பழுதுபார்ப்பை சுமை செய்கிறது) - எடை தாங்கி அல்லது இயக்கப்படும் கை வழியாக தள்ளுதல் இல்லை; வசதியாக இலகுவான சுமை இல்லாத கை பயன்பாடு - தோள்பட்டை PROM மென்மையாக ஆரம்பத்தில் வைத்து (நீண்ட தலை தோள்பட்டை கடந்து பாதுகாக்கிறது)

நிர்வாகம் - காயம்: பரிந்துரைப்படி அறுவை சிகிச்சை பாண்டேஜ்கள்; தொற்றுநோயை கண்காணிக்கவும் - வீக்கம்: உயர்வு, மென்மையான கை பம்பு, தேவைக்கேற்ப பனி - பயிற்சிகள்: AAROM/PROM முழங்கை உள்ளே 0-90° (செளகரியத்திற்கு நீட்டிப்பு, வளைவு 90 ° இல் மூடப்பட்டது); செயலில் உள்ள மணிக்கட்டு, கை மற்றும் கைப்பிடி ROM; மென்மையான தோள்பட்டை ROM; மென்மையான முதுகு சுழற்சி; செயலில் நீட்டிப்பு இல்லை

முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள் - காயம் குணமடைந்தது; ஆறு வாரங்களில் வசதியான, கட்டுப்படுத்தப்பட்ட 090° வில்

கட்டம் II வளைவு முன்னேற்றம் மற்றும் செயலில் நீட்டிப்பு தொடங்குதல் (6 முதல் 12 வாரங்கள் வரை)

ஏறக்குறைய ஆறு வாரங்களுக்குப் பிறகு, வளைவுத் தொப்பி விடுவிக்கப்பட்டு, வளைவு முழுவதுமாக 90 டிகிரிக்கு மேல் செல்கிறது. செயலில் நேராக்குதல் (நீட்டிப்பு) அறிமுகப்படுத்தப்படுகிறது **எதிர்ப்பு இல்லாமல்**, மற்றும் த்ரிசெப்ஸ் மெதுவாக ஐசோமெட்ரிக்ஸ் மூலம் மீண்டும் செயல்படுத்தப்படுகிறது. எதிர்ப்பு நீட்டிப்பு மற்றும் எடை தாங்கி இன்னும் தடுக்கப்பட்டுள்ளது.

உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:

மதிப்பீடுகள் - சுறுசுறுப்பான மற்றும் சுறுசுறுப்பான இயக்கம் (வளைவு இப்போது 90 ° ஐத் தாண்டி முன்னேறுகிறது, நீட்டிப்பு); வலி மற்றும் வீக்கம்; காயம்/படு மதிப்பாய்வு

கல்வி மற்றும் முன்னெச்சரிக்கைகள் - முற்போக்கு வளைவு 90°க்கு அப்பால் முழு திசையை நோக்கி ஆறு வாரங்களில் படிப்படியாக - 12 வாரங்கள் வரை நீட்டிப்பு எதிர்ப்பு மற்றும் கை வழியாக எடை தாங்கி இல்லை

நிர்வாகம் - பயிற்சிகள்: வாரங்கள் 68 தொடங்கு NO எதிர்ப்புடன் செயலில் ஒருமித்த நீட்டிப்பு, வலி இல்லாத வரம்பு (மற்ற கையைக் கொண்டு இறக்குதல் / எக்ஸென்ட்ரிக் கட்டத்திற்கு உதவுங்கள்); 8 வது வாரம் லேசான submaximal triceps isometrics; முழு வில் இயக்கம் மற்றும் முன்கை சுழற்சி தொடர்; சிகிச்சைமுறை சிகிச்சைமுறை தொடங்க ஒருமுறை குணமடைந்த

முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள் - முழு வலியற்ற ROM; நல்ல கட்டுப்பாட்டுடன் முழு செயலில் நீட்டிப்பு; வலி $\leq 3/10$

கட்டம் III வலுவூட்டல் மற்றும் திரும்புதல் (12 முதல் 16 வாரங்கள் மற்றும் அதற்கு அப்பால்)

இயக்கம் மீட்டெடுக்கப்பட்டு, எதிர்ப்பு வேலை அழிக்கப்பட்டவுடன் (சுமார் பன்னிரண்டு வாரங்கள்), வலுவூட்டல் தொடங்குகிறது மற்றும் படிப்படியாக கட்டமைக்கப்படுகிறது. எதிர்ப்புத் தரிசெப்ஸ் வேலை (ஒருங்கிணைந்த பின்னர் விசித்திரமான), பின்னர் ஒளி மூடிய சங்கிலி எடை தாங்கி, பின்னர் வரையறுக்கப்பட்ட வரம்பு அழுத்துதல். விளையாட்டுக்கு திரும்புவது அளவுகோல் அடிப்படையிலானது, ஆரம்பத்தில் ஐந்து முதல் ஆறு மாதங்கள் வரை.

உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:

மதிப்பீடுகள் - மற்ற பக்கத்துடன் ஒப்பிடும் போது முக்கால்பட்டை வலிமை; சுமைக்கு ஏற்ப வலி/தூக்கம் எதிர்வினை; செயல்பாட்டு மற்றும் விளையாட்டு/வேலை சார்ந்த சோதனைகள்

கல்வி மற்றும் முன்னெச்சரிக்கைகள் - தொடங்குத் தரிசெப்ஸ் வலுவூட்டல் எதிர்ப்பு 12 வாரங்களில் இருந்து (ஒன்றைமீட்டல் → விசித்திரமான) சுமை படிப்படியாக அதிகரிக்கும் - சுமார் 12 வாரங்களில் மூடிய சங்கிலி எடை தாங்கி (தொடக்க ஒளி, சிறிய வரம்பு); ஒளி அழுத்துதல் (புஷ்-அப்கள், வரையறுக்கப்பட்ட வரம்பு) சுமார் 14 வாரங்களில் இருந்து

நிர்வாகம் - உடற்பயிற்சிகள்: படிப்படியான எதிர்ப்புடன் முழங்கை நீட்டிப்பு (பட்டை → இலகுவாக எடைகள்); படிப்படியான மூடிய சங்கிலி சுமை; வரையறுக்கப்பட்ட தூர அழுத்தம்; எஞ்சியுள்ள இயக்கம் வேலைகளைத் தொடரவும் - வலிமை கிட்டத்தட்ட சமச்சீரற்றது மற்றும் செயல்பாட்டின் பொருத்தமான மீட்டல் அடையப்பட்டவுடன் வெளியேற்றத்தை கருத்தில் கொள்ளுங்கள் - குணமடைந்தால் அல்லது மோசமான முடிவுகள் இருந்தால், சிகிச்சையளிக்கும் மருத்துவரை மீண்டும் பரிந்துரைப்பதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்

விளையாட்டுக்கு திரும்புவதற்கான அளவுகோல்கள் - 5/5 ட்ரைசெப்ஸ் வலிமை; வலி இல்லாத அதிவேக மற்றும் விளையாட்டு-குறிப்பிட்ட கட்டுப்பாடு

வேலை மற்றும் செயற்பாட்டிற்கு திரும்புதல்

சாதாரண தினசரி கை பயன்பாடு (உணவு, எழுத்து மற்றும் சுய-பராமரிப்பு) ஆரம்பத்தில் இருந்தே ஊக்குவிக்கப்படுகிறது, இது வசதியாக இருக்கும் வரை, முழங்கை அதன் வரம்பைத் தாண்டி தள்ளுவது, தூக்குவது அல்லது வளைப்பது சம்பந்தப்படாத வரை. உங்கள் கை ஸ்லிங்கில் இருக்கும்போது அல்லது சக்கரத்தை பாதுகாப்பாகக் கட்டுப்படுத்த முடியாதபோது நீங்கள் ஓட்டக்கூடாது என்பதால், ஆரம்ப வாரங்களில் போக்குவரத்து உதவிக்கு திட்டமிடவும்; நீங்கள் ஸ்லிங்கிலிருந்து வெளியேறிந்து காரை கட்டுப்படுத்த முடிந்தவுடன் மீண்டும் ஓட்டுதல் தொடங்குகிறது, உங்கள் மதிப்பாய்வில் உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

எதிர்ப்பு சுமை மற்றும் கை மூலம் எடை தாங்கி (துள்ளுதல், அழுத்துதல், உயர்த்துதல் மற்றும் இழுத்தல்) சுமார் வரை காத்திருக்கிறது **பன்னிரண்டு வாரங்கள்**, பின்னர் படிப்படியாக

உருவாக்கப்படுகின்றன. விளையாட்டுக்கு திரும்புவது ஐந்து முதல் ஆறு மாதங்கள் வரை ஆகும்., மற்றும் முழு வலி இல்லாத இயக்கம் மற்றும் போதுமான, சமச்சீர் triceps வலிமை மீட்க அடிப்படையாக கொண்டது, டாக்டர் Hirpara மற்றும் உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளர் மூலம் தீர்மானிக்கப்படுகிறது, மட்டும் காலண்டர் மூலம். கனமான கையேடு வேலை அதே அளவுகோல் அடிப்படையிலான முன்னேற்றம் பின்பற்றுகிறது.

உங்கள் நெறிமுறை பிறகு

இந்த நெறிமுறை நடைமுறையின் பொதுவான மீட்பு ஆலோசனையுடன் இணைந்து செயல்படுகிறது. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வலியை நிர்வகித்தல், காயம் பராமரிப்பு மற்றும் விளையாட்டுக்குத் திரும்புதல் டிஸ்டல் ட்ரைசெப்ஸ் தசை சீரமைப்பிற்குப் பிறகு வெளியிடப்பட்ட மறுவாழ்வு வழிகாட்டுதல்களை மேலே உள்ள படிப்படியான திட்டம் பிரதிபலிக்கிறது, மேலும் உங்கள் முழங்கை எவ்வாறு முன்னேறுகிறது என்பதைப் பொறுத்து உங்கள் தற்போதைய மீட்பு டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்டால் தனித்தனியாக வழிநடத்தப்படுகிறது.