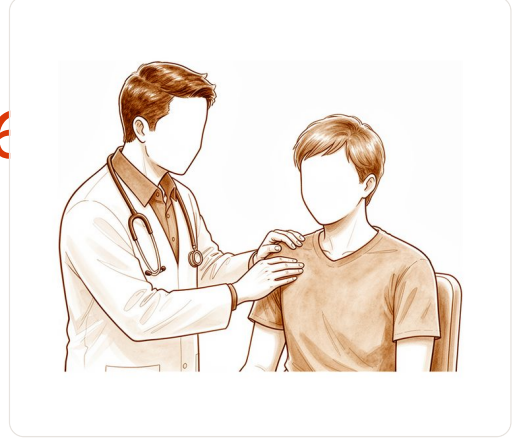


மருத்துவமனையில் உள்ள உடற்பயிற்சிகள் சுழற்சி கைப்பிடி & நிலைப்படுத்தல்

ரோட்டேட்டர் மான்செஃப் சரிசெய்தல் அல்லது ஸ்திரிப்படுத்தலுக்குப் பிறகு ஆரம்பகால மருத்துவமனை பயிற்சிகள்.

Kieran Hirpara © 2024 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

ரோட்டேட்டர் கஃப்ட் பழுதுபார்ப்பு அல்லது தோள்பட்டை உறுதிப்படுத்தல் ஆகியவற்றிற்குப் பிறகு மருத்துவமனையில் தொடங்கும் மென்மையான பயிற்சிகள் இவை. பழுதுபார்ப்பு குணமடையும் போது கை, முழங்கை மற்றும் தோள்பட்டை நகரும்.

உங்கள் பயிற்சிகள்

இந்த மென்மையான பயிற்சிகளை மருத்துவமனையில் தொடங்கி வீட்டிலேயே தொடரவும். அவை வசதியாக இருக்க வேண்டும்; வலி அதிகரித்தால் பின்புறத்தை தளர்த்தவும்.

உங்கள் ஸ்லிங் அணிந்து

- உங்கள் உடற்பயிற்சிகளுக்காகவும், குளிப்பதற்காகவும் உங்கள் கையை ஸ்லிங்கிலிருந்து வெளியே எடுக்க அனுமதிக்கப்படுகிறீர்கள்.
- நீங்கள் 6 வாரங்களுக்கு உங்கள் ஸ்லிங் அணிய வேண்டும், குறிப்பாக வீட்டை விட்டு வெளியேறும் போது.
- நீங்கள் ஸ்லிங் தூங்க தேவையில்லை.

- தேவைப்பட்டால் வலி நிவாரணத்திற்கு பனியைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- [பக்கம் 3-ன் படம்]
- உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்பும், உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்பும் உங்கள் வலி நிவாரணி மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் சொந்த உடற்கூறியல் சிகிச்சையை நீங்கள் ஏற்பாடு செய்யாவிட்டால், உங்களுக்காக ஒரு நியமனம் செய்யப்பட்டு, உங்கள் வெளியேற்றப் பொட்டலத்தில் விரிவாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.
- உங்களுக்கு ஏதேனும் பிரச்சினைகள் இருந்தால், அறைகளைத் தொடர்பு கொள்ளவும் அல்லது உங்கள் உடற்கூறியல் சிகிச்சையாளருக்கு தெரியப்படுத்துங்கள்.

நீங்கள் வீட்டிற்கு செல்லும் போது

நீங்கள் வீடு திரும்பியவுடன், உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கான முழுமையான மறுவாழ்வு நெறிமுறையுடன் உங்கள் மீட்பு தொடர்கிறது: [சுழற்சி கைப்பிடி பழுதுபார்ப்பு; முன் நிலைப்படுத்தல் & Latarjet; பின்புற நிலைப்படுத்தல்](#).

உங்கள் நெறிமுறை பிறகு

இந்த ஆரம்பகால பயிற்சிகள் ரோட்டேட்டர் கஃப் பழுது மற்றும் தோள்பட்டை உறுதிப்படுத்தல் ஆகியவற்றால் பகிர்ந்து கொள்ளப்படும் மருத்துவமனையில் தொடக்க புள்ளியாகும்: அவை பழுது பாதுகாக்கப்படும் போது கை, முழங்கை மற்றும் தோள்பட்டை மெதுவாக நகர்த்துகின்றன. அளவுகள் நிலையானவை அல்ல, நிலையானவை அல்ல, மேலும் உங்கள் தொடர்ச்சியான மறுவாழ்வு உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்டால் தனித்தனியாக வழிநடத்தப்படுகிறது, நடைமுறையில் வேலை செய்கிறது, உங்கள் தோள்பட்டை எவ்வாறு மீண்டு வருகிறது என்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டது. இந்த பக்கம் நடைமுறையின் பொதுவான மீட்பு ஆலோசனையுடன் இணைந்து செயல்படுகிறது; பார்க்க [அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வலியை நிர்வகித்தல்](#) மற்றும் [காயம் பராமரிப்பு](#) முழுமையான, செயல்பாட்டு-குறிப்பிட்ட பாடநெறி உங்கள் சொந்த நெறிமுறையில் தொடர்கிறது (மேலே இணைக்கப்பட்டுள்ளது). இந்த ஆரம்ப கட்டத்தின் பின்னணியில் உள்ள ஆதாரங்கள் (ஆரம்ப-எதிர்-தாமதமான இயக்கம் ஆராய்ச்சி கஞ்சி பழுதுபார்ப்புக்குப் பிறகு மற்றும் உறுதிப்படுத்தலுக்குப் பிறகு இயங்காத ஆதாரங்கள்) ஆதாரப் பிரிவில் சுருக்கமாகக் கூறப்படுகின்றன, இந்த பக்கத்தின் மேலே இருந்து ஒரு PDF ஆக கிடைக்கிறது.