

மருத்துவமனையில் உள்ள உடற்பயிற்சிகள்

ஒரு தோள்பட்டை மாற்று பிறகு ஆரம்ப மருத்துவமனையில் பயிற்சிகள்.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

உங்கள் தோள்பட்டை மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு (முழுமையான, தலைகீழ், அல்லது எலும்பு முறிவுக்கான மாற்று) மருத்துவமனையில் தொடங்குவதற்கான மென்மையான பயிற்சிகள் இவை. அவை பழுதுபார்ப்பு குடியேறும் வரை கை, முழங்கை மற்றும் தோள்பட்டைகளை நகர்த்த வைக்கின்றன.

உங்கள் பயிற்சிகள்

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

நீங்கள் ஒரு **தலைகீழ்** தோள்பட்டை மாற்றம், நீங்கள் ஆரம்பத்தில் இயக்கத் தொடங்கலாம்; உதவி மற்றும் ஈர்ப்பு-உதவி இயக்கங்களுடன் தொடங்குங்கள் (உங்கள் முதுகில் படுத்துக்கொள்வது எளிதானது, ஈர்ப்பு உதவுகிறது), பின்னர் உங்கள் வசதி அனுமதிக்கும் மென்மையான செயலில் இயக்கத்தைச் சேர்க்கவும், நீங்கள் வசதியாக உணரும் இடத்தில் தங்கியிருங்கள். “உங்கள் ஸ்லிங்கை அணிவது” என்ற பட்டியலில் பட்டியலிடப்பட்டுள்ள நிலையில் இருந்து விலகி இருங்கள்.

நீங்கள் ஒரு **மொத்த (உடல் அமைப்பு)** மாற்று அல்லது ஒரு **எலும்பு முறிவுக்கான மாற்று** உடற்பயிற்சிகள் தேவைப்படும் இடத்திற்கு அப்பால், அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்ட கையை வெளியே தள்ளாதீர்கள், இதனால் தோளின் முன் பகுதியில் உள்ள குணப்படுத்தும் பழுது பாதுகாக்கப்படுகிறது.

உங்கள் ஸ்லிங் அணிந்து

நீங்கள் எந்தப் பதிலாகப் பயன்படுத்தினீர்கள் என்பதைப் பொறுத்து நீங்கள் எவ்வளவு காலம் ஸ்லிங் அணிய வேண்டும்; தயவுசெய்து உங்கள் அறுவை சிகிச்சையின் விதிகளைப் பின்பற்றவும்.

நீங்கள் ஒரு தலைகீழ் மாற்று இருந்தால்ஃ

- முக்கியமாக ஆறுதலுக்காகவும் ஆதரவுக்காகவும், நீங்கள் அதை முழுநேரமாக 6 வாரங்களுக்கு அணிவதை விட 2 வாரங்களுக்கு அணிவீர்கள்.
- உங்கள் உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் குளியல் ஆகியவற்றிற்காக உங்கள் கையை ஸ்லிங்கில் இருந்து எடுக்கலாம்.
- நீங்கள் உடனடியாக மென்மையான தோள்பட்டை இயக்கங்களைத் தொடங்கலாம் (உங்கள் பயிற்சிகளைப் பார்க்கவும்); கையை முற்றிலும் அசையாமல் வைத்திருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.
- ஆரம்ப வாரங்களில் தவிர்க்க வேண்டிய சில நிலைகள் உள்ளன: உங்கள் உடலுக்கு பின்னால் அல்லது உங்கள் முதுகுக்கு பின்னால் உங்கள் கையை நீட்டாதீர்கள், உங்கள் கையை உள்நோக்கி திருப்புவதன் மூலம் பின்னோக்கி நீட்டுவதை இணைக்காதீர்கள், எதையும் தூக்காதீர்கள், உங்கள் கைகளால் தள்ளாதீர்கள் (எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு நாற்காலியில் இருந்து உங்களைத் தள்ளுங்கள்). உங்கள் உடலியல் சிகிச்சையாளர் உங்களுடன் இவற்றைக் கடந்து செல்வார்.

உங்களுக்கு முழுமையான (உடலமைப்பு ரீதியான) மாற்று அறுவை சிகிச்சை அல்லது எலும்பு முறிவுக்கான மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்திருந்தால்:

- நீங்கள் ஸ்லிங் தூங்க வேண்டும்.
- உங்கள் உடற்பயிற்சிகளுக்காகவும், குளிப்பதற்காகவும் உங்கள் கையை ஸ்லிங்கிலிருந்து வெளியே எடுக்க அனுமதிக்கப்படுகிறீர்கள்.
- நீங்கள் 6 வாரங்களுக்கு உங்கள் ஸ்லிங் அணிய வேண்டும், குறிப்பாக வீட்டை விட்டு வெளியேறும் போது.
- உங்கள் தோளின் முன் பகுதியில் ஏற்பட்ட சீரமைப்புக்கு குணமடைய நேரம் தேவைப்படுகிறது, எனவே உங்கள் ஆரம்ப இயக்கங்கள் மென்மையானவை மற்றும் பாதுகாப்பானவை; காண்பிக்கப்பட்ட உதவி பயிற்சிகளை வைத்திருங்கள் மற்றும் பயிற்சிகள் கேட்கும் இடத்திற்கு அப்பால் கையை வெளியே கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம்.

அனைவருக்கும்:

- 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: [தலைகீழ் தோள்பட்டை மாற்றுதல்](#); [மொத்த தோள்பட்டை மாற்றம்](#); [எலும்பு முறிவுக்கான தோள்பட்டை மாற்று](#).

இந்த ஆரம்பகால மருத்துவமனை கட்டத்தின் பின்னால் உள்ள ஆதாரங்கள் (ஏன் ஸ்லிங் மற்றும் மென்மையான இயக்கங்கள் முக்கியம், ஏன் ஒரு தலைகீழ் மாற்று உடலின் பின்னால் அடையாமல் இருக்க முக்கிய எச்சரிக்கையுடன் ஆரம்ப மற்றும் சுதந்திரமாக நகர்த்த முடியும், மற்றும் ஏன் ஒரு மொத்த மாற்று தோள்பட்டை முன் பழுது பாதுகாக்க வெளிப்புற சுழற்சி வரையறுக்கப்பட்ட வெளிப்புற சுழற்சியுடன் பாதுகாக்கப்படுகிறது) ஆதாரங்கள் பிரிவில் சுருக்கமாக உள்ளது, இந்த பக்கத்தின் மேல் ஒரு PDF ஆக கிடைக்கிறது.