

லாட்டர்ஜெட் நடைமுறை

லாட்டர்ஜெட் செயல்முறைக்குப் பின் மறுசீரமைப்பு.

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

லாட்டர்ஜெட் செயல்முறையின் பின் மீட்பிற்கு இந்த நெறிமுறை டாக்டர் கியெரன் ஹிர்பாரா மற்றும் மாதர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்ஹாம்ப்டனில் உங்களை வழிநடத்துகிறது. இது ஒவ்வொரு கட்டத்தின் எளிய ஆங்கில விளக்கத்துடன் ஒரு கட்டமைக்கப்பட்ட திட்டத்தை இணைக்கிறது; உங்கள் மருத்துவமனை மருத்துவருடன் நீங்கள் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்; உங்கள் மீட்பு ஒழுங்கமைக்கப்பட்டிருப்பதை உறுதி செய்ய உங்கள் முதல் நியமனத்திற்கு இந்த பக்கத்தை அல்லது அதன் PDF ஐ எடுத்துச் செல்லவும். உங்கள் மீட்பு எவ்வாறு நடைபெறுகிறது என்பதைப் பொறுத்து உங்கள் மருத்துவமனை மருத்துவர் திட்டத்தை மாற்றியமைக்கலாம்.

சurgeryக்கு பின் உங்கள் காயத்தில் எந்தவிதமான கவலையும் இருந்தால், அறைகளுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். காயத்தின் புகைப்படத்தை எடுத்து மதிப்பீட்டிற்கு அனுப்புவது உதவியாக இருக்கும்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

லாட்டர்ஜெட் என்பது முன்பக்கமாக தொடர்ந்து விலகும் தோள்பட்டைக்கான ஒரு **எலும்பு-பிளாக்** செயல்முறையாகும். இது திடமான எலும்புட்டைப் பயன்படுத்துவதால், ஸ்க்ருக்கள் மூலம் (மென்மையான திசுக்களை மட்டும் தைப்பதை விட) சரிசெய்யப்படுகிறது, எனவே சிகிச்சை ஆரம்ப கட்டத்தில் வலுவானதாக இருக்கும், மற்றும் உங்கள் மீட்பு பொதுவாக மென்மையான திசு நிலைப்படுத்தலுக்கு (பாங்கார்ட் சரிசெய்தல்) விட வேகமாக இருக்கும். சராசரியாக, மக்கள் சுமார் **20 வாரங்களில்** விளையாட்டுக்கு திரும்புகிறார்கள், பாங்கார்ட் சரிசெய்தலுக்குப் பிறகு தோராயமாக 32 வாரங்களுடன் ஒப்பிடும்போது.

ஆனால் “வேகமானது” என்றால் “எது வேண்டுமானாலும் செய்யலாம்” என்று அர்த்தம் இல்லை. உங்கள் மீட்பின் வேகம் ஒரு **விஷயத்தால் மேலாக அமைக்கப்படுகிறது: உங்கள் தோள்பட்டை குழியில் மாற்றப்பட்ட எலும்பு குணமாவது.** இந்த எலும்பு

இணைப்பு (என்று அழைக்கப்படுகிறது **இணைப்பு**) பொதுவாக 6 முதல் 8 வாரங்கள் ஆகும். உங்கள் மருத்துவர் அது இணைந்துவிட்டதை உறுதிப்படுத்தும் வரை, கை எவ்வளவு நன்றாக உணர்ந்தாலும், தோள்பட்டையை சுமை ஏற்றுதல் தாமதப்படுத்தப்படுகிறது. லாட்டார்ஜெட் பாங்கார்ட் இல்லாத இரண்டு கூடுதல் கட்டமைப்புகளையும் பாதுகாக்கிறது, எனவே கீழே உள்ள சில ஆரம்ப வரம்புகள் இந்த செயல்முறைக்கு குறிப்பாக உள்ளன.

செயல்முறை

லாட்டார்ஜெட் செயல்முறையில், **கொரகாய்டு** (உங்கள் மார்பு எலும்பின் முன்புறத்தில் உள்ள ஒரு எலும்பு முனை) என்று அழைக்கப்படும் சிறிய எலும்புத் துண்டு முன்புறமாக நகர்த்தப்பட்டு, எலும்பு இழந்திருக்கும் உங்கள் மார்பு சேமிப்பின் முன்புற விளிம்பில் **ஸ்க்ருக்கள் மூலம் நிலைநிறுத்தப்படுகிறது**. இது இல்லாத இடத்தில் எலும்பைச் சேர்க்கிறது மற்றும் அது துருத்தி நிற்காமல் தடுக்க உதவும் மார்பு முன்புறத்தில் ஒரு **“சுருள்”** விளைவை உருவாக்குகிறது.

அந்த எலும்பை சரியான இடத்தில் வைக்க, மருத்துவர் **சப்ஸ்கேபுலரிஸ்** (மார்பு முன்புறத்தில் உள்ள ஒரு தசை) வழியாக அதைக் கடக்க வேண்டும், இது பிரிக்கப்படுகிறது அல்லது பகுதியாக பிரிக்கப்பட்டு பின்னர் சரிசெய்யப்படுகிறது. எனவே, இரண்டு விஷயங்கள் குணமடையும் வரை பாதுகாக்கப்பட வேண்டும்:

- உங்கள் சேமிப்பில் இணைய வேண்டிய **எலும்பு தொகுதி மற்றும் அதன் ஸ்க்ருக்கள்** (இணைவு, சுமார் 6-8 வாரங்கள்); மற்றும்
- மாற்றப்பட்ட எலும்பைச் சுற்றி சரிசெய்யப்படும் முன்புற **சப்ஸ்கேபுலரிஸ் தசை**.

சிலருக்கு கை வெளியே திருப்புவதில் (கையை வெளியே திருப்புவது) சுமார் 7-8 டிகிரி நிலையான இழப்பு ஏற்படலாம். இது எதிர்பார்க்கப்படுகிறது மற்றும் **சிக்கல்** அல்ல; பெரும்பாலான மக்களுக்கு இது தினசரி வாழ்க்கையில் எந்த வித்தியாசத்தையும் ஏற்படுத்துவதில்லை.

உங்கள் ஸ்லிங்கை அணிதல்

நீங்கள் ஒரு **எளிய தோள்பட்டை ஸ்லிங்கை** அணிவீர்கள், **அபடக்ஷன்-பில்லோ அல்லது வெட்ஜ் ஸ்லிங்கை அல்ல**. எலும்பு சரிசெய்தல் வலுவானதாகவும், பாதுகாப்பு முக்கியமாக கையை பாதுகாப்பான நிலையில் வைத்திருப்பதிலிருந்து வருவதால், ஸ்லிங்கின் வடிவத்தைச் சார்ந்திருக்கவில்லை என்பதால், டாக்டர் ஹிர்பாரா நிலைப்படுத்தல் அறுவை சிகிச்சைக்கு ஒரு எளிய ஸ்லிங்கைப் பயன்படுத்துகிறார்.

- பகல் நேர ஆதரவு மற்றும் வசதிக்காக சுமார் 3 வாரங்களுக்கு ஸ்லிங்கை அணியுங்கள் (சுமார் 3-வது வாரத்திலிருந்து இது குறைக்கப்படுகிறது). எலும்பு லாட்டார்ஜெட் ஒரு மென் திசு சரிசெய்தலை விட ஸ்லிங்கில் குறைந்த நேரம் தேவைப்படுத்துகிறது.
- **நீங்கள் ஸ்லிங்கில் தூங்க வேண்டாம்**. அதை அகற்றி தூங்குங்கள்; உங்கள் தூக்கத்தின் போது உங்கள் கையை பாதுகாப்பான நிலையில் வைத்திருங்கள்: அது

பக்கவாட்டில் வெளியே திரும்பி விழுவதைத் தடுங்கள் (அறுவை சிகிச்சை பாதுகாக்க வேண்டிய நிலை). உங்கள் உடலின் குறுக்கே அல்லது பக்கவாட்டில் தோள்பட்டையில் கையை ஆதரித்து படுக்கை வசதியானது மற்றும் பாதுகாப்பானது.

- **நீராடுவதற்கும் உங்கள் பயிற்சிகளுக்கும்** (நீங்கள் எப்படி என்பதைக் கற்றுக்கொண்ட பிறகு) அதை அகற்றுங்கள். ஸ்லிங் எப்போதும் அகற்றப்படும் போது, உங்கள் கையை தளர்வாகவும் பக்கவாட்டிலும் வைத்திருங்கள்.
- தோள்பட்டை வீங்கியிருந்தால் அல்லது வலியாக இருந்தால், குறிப்பாக பயிற்சிக்கு பிறகு, பனியைப் பயன்படுத்துங்கள்.

நீங்கள் ஸ்லிங்கைப் பயன்படுத்தும் போது உங்கள் உடல் நிலையை கவனியுங்கள்: உங்கள் காதுகள், தோள்பட்டைகள் மற்றும் இடுப்பு ஒரே நேரில் இருப்பதை உறுதிசெய்து, தளர்வாக இருப்பதைத் தடுக்கவும்.

முக்கிய முன்னெச்சரிக்கைகள் — செய்ய வேண்டாம்

எலும்புத் துண்டு, அதன் ஸ்க்ரூக்கள் மற்றும் முன் தசை ஆகியவை குணமடையும் வரை இவை பாதுகாப்பை உறுதி செய்கின்றன.

- ஆரம்ப காலத்தில் கையை **வெளிப்புறமாக சுழற்ற** (கையை வெளிப்புறமாக திருப்ப) **செய்ய வேண்டாம்**. முதல் 2 வாரங்களில், வெளிப்புற சுழற்சி ஆதரவான நிலையில் சுமார் **25 டிகிரி** வரை பராமரிக்கப்படும், அதன்பிறகு மட்டுமே படிப்படியாக அதிகரிக்கப்படும், எப்போதும் உங்கள் மருத்துவர் நிர்ணயிக்கும் வரம்பிற்குள்.
- கையை உங்கள் உடலுக்கு **பின்னால் தள்ள** (மூட்டு நீட்சி) **செய்ய வேண்டாம்**, மேலும் கை வெளிப்புறமாக சுழற்றப்பட்டிருக்கும் **மற்றும்** பின்னால் நீட்டப்பட்டிருக்கும் இணைந்த நிலையைத் தவிர்க்கவும். இது மாற்றப்பட்ட எலும்புடன் இணைக்கப்பட்ட தசைநாணை இழுக்கிறது.
- ஆரம்ப காலத்தில் **உள்சுழற்சி** வலிமையூட்டலை **செய்ய வேண்டாம்** (எதிர்ப்புக்கு எதிராக கையை உடலுக்குள் கடுமையாக அழுத்தி அழுத்துதல்). இது குணமடையும் முன் தசையை (சப்ஸ்காப்லாரிஸ்) செயல்படுத்துகிறது, உங்கள் மருத்துவர் ஒப்புதல் அளிக்கும் வரை இது தாமதப்படுத்தப்படும்.
- உங்கள் மருத்துவர் **எலும்பு இணைந்துவிட்டது** (சுமார் 6-8 வாரங்கள்) என்று உறுதிப்படுத்தும் வரை, கை அல்லது கையில் எடை போட **செய்ய வேண்டாம்**, கை மூலம் இருக்கையிலிருந்து தள்ளி எழ **செய்ய வேண்டாம்**, அல்லது எதையும் கனமாகத் தூக்க **செய்ய வேண்டாம்**, தள்ள **செய்ய வேண்டாம்** அல்லது இழுக்க **செய்ய வேண்டாம்**. கனமான ஏற்றம் தொடங்கக்கூடிய நேரத்தை நாட்காட்டி அல்ல, எலும்பு இணைவு தீர்மானிக்கிறது.
- ஆரம்ப காலத்தில் கனமான மார்பு அல்லது தலைக்கு மேல் வலிமையூட்டல் **செய்ய வேண்டாம்**: உங்கள் மீட்பு முடிவடையும் வரை பெக் ஃப்ளைஸ், அகல-பிடிப்பு பெஞ்ச் பிரஸ், மிலிட்டரி (தலைக்கு மேல்) பிரஸ், கழுத்திற்கு பின்னால் லேட் பில்டவுன் அல்லது ட்ரைசெப்ஸ் டிப்ஸ் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கவும்.
- கையில் திடீர் இழுப்பு, பிடித்தல் அல்லது விழுதலைத் தவிர்க்கவும்.

கட்டம் I — உடனடியான பாதுகாப்பு (வாரங்கள் 0-2)

முதல் இரண்டு வாரங்கள், வீக்கம் குறையும் வரை, சமீபத்தில் மாற்றப்பட்ட எலும்புத் துண்டு மற்றும் சரி செய்யப்பட்ட முன் தசையைப் பாதுகாப்பதைப் பற்றியது. நீங்கள் பகலில் எளிய ஸ்லிங்கை அணிவீர்கள், ஸ்லிங்கின்றி உறங்குவீர்கள் (கையை பாதுகாப்பான நிலையில் வைத்திருப்பீர்கள்), மற்றும் தோள்பட்டையை மிகவும் மெதுவாகவும், பிறருக்கு உதவியாகவும் நகர்த்துவீர்கள்; உங்கள் தோள்பட்டையின் சொந்த சக்தியால் கையை உயர்த்த மாட்டீர்கள்.

- **ஸ்லிங்:** பகல் நேர ஆதரவு மற்றும் வசதிக்கான எளிய ஸ்லிங்; பாதுகாப்பான நிலையில் கையை வைத்து ஸ்லிங்கின்றி உறங்குதல்; பயிற்சிகள் மற்றும் சுத்தம் செய்யும் போது அணியாமை.
- **அனுமதிக்கப்பட்ட இயக்கம்:** மெதுவான உதவியுடன் மற்றும் பிறருக்கு உதவியாக மட்டுமே நகர்த்துதல்; உங்கள் சொந்த தோள்பட்டை சக்தியால் கையை உயர்த்தாமை. வசதிக்கான முன்னோக்கி உயர்த்துதல் மற்றும் பக்கவாட்டில் தொடுதல்; ஆதரிக்கப்பட்ட நிலையில் சுமார் **25 டிகிரி** வெளிப்புற சுழற்சி மட்டுமே; உடலின் பின்னால் கையை பின்னுக்கு தள்ளாமை.
- **பயிற்சிகள்:** தோள்பட்டை எலும்பு அமைத்தல்; பந்து அழுத்தம்; மெதுவான கை, கைக்கட்டு மற்றும் முழங்கை இயக்கம்; ஊசலாட்டம் (கை தளர்வாக, பின்னுக்கு தள்ளப்படாமல்).

அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராக இருப்பது: உங்கள் வலி எளிய வலி நிவாரணத்துடன் குறைந்து கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது; உங்கள் காயம் சரியாக குணமடைந்து எந்த பிரச்சனையின் அறிகுறிகளும் இல்லை; ஸ்லிங்கின்றி நீங்கள் வசதியாக இருக்கிறீர்கள்; மற்றும் உங்கள் மெதுவான இயக்கங்கள் உங்கள் மருத்துவர் நிர்ணயித்த பாதுகாப்பான வரம்பிற்குள் இருக்கிறது.

கட்டம் II — இயக்கத்தை மீட்டெடுத்தல் (வாரங்கள் 3-9)

இப்போது கவனம் வலிமையில் இல்லாமல், இயக்கத்தில் உள்ளது. சுமார் வாரம் 3 முதல் ஸ்லிங் (கைக்கட்டு) நீக்கப்படுகிறது. உங்கள் உதவியுடன் இயக்கத்திலிருந்து, உங்கள் சொந்த சக்தியால் கையை இயக்குவதற்கு நீங்கள் முன்னேறுகிறீர்கள், மற்றும் வெளிச்சுழற்சி (outward rotation) படிப்படியாக திறக்கப்படுகிறது; ஆரம்ப கட்டத்தில் ஆதரவான நிலையில் சுமார் 45 டிகிரி வரை, பின்னர் வாரம் 6 முதல் தாங்கக்கூடிய அளவு வரை, எப்போதும் உங்கள் மருத்துவரின் வரம்புகளுக்குள். லேசான அழுத்தம் மற்றும் பிடித்தல் (isometric) பயிற்சிகள் சேர்க்கப்படுகின்றன, முன் தசையைப் பாதுகாக்க உள்ளே சுழற்சி முயற்சியை லேசாக வைத்திருக்கிறது. **ஏற்றம் (Loading) இன்னும் காத்திருக்கிறது;** எலும்புத் துண்டு இந்த கட்டம் முழுவதும் இணைந்து கொண்டிருக்கிறது.

- **ஸ்லிங்:** வாரம் 3 முதல் நீக்கப்படுகிறது.

- **அனுமதிக்கப்பட்ட இயக்கம்:** வாரம் 6 வரை உங்கள் சொந்த சக்தியால் இயக்கம் வரை உதவியுடன் இயக்கம் (தோராயமாக 90-110° உயர்த்துதல்). வெளிச்சுழற்சி படிப்படியாக திறக்கப்பட்டது; ஆரம்பத்தில் ஆதரவில் சுமார் 45 டிகிரி, பின்னர் தாங்கக்கூடிய அளவு வரை, உங்கள் மருத்துவர் நிர்ணயிக்கும் வரம்பிற்குள். உள்ளே சுழற்சி லேசாக சுமார் 45 டிகிரி வரை.
- **பயிற்சிகள்:** தோள்பட்டை உயரம் வரை முழு-கை உயர்த்துதல்; துண்டு ரோல் மீது லேசான வெளிச்சுழற்சி பட்டை வேலை; ஸ்டிக் (கோல்) மூலம் லேசான உள்ளே சுழற்சி (விசை இல்லை); லோ ரோ; வாரம் 6 முதல் வெளிச்சுழற்சி மற்றும் அபடக்ஷன் (abduction) லேசான அழுத்தம் மற்றும் பிடித்தல் ஐசோமெட்ரிக்ஸ் (இந்த கட்டத்தில் உள்ளே சுழற்சி ஐசோமெட்ரிக்ஸ் பின்னர் வரை தாமதப்படுத்தப்படுகிறது). உங்கள் மருத்துவ நிபுணர் லேசான **ரிதமிக் ஸ்டேபிலிசேஷனை** (அவர்கள் உங்கள் கையில் லேசாக தள்ளும்போது நீங்கள் எதிர்த்து நிற்கும் நிலைப்பாட்டுப் பயிற்சிகள்) சேர்க்கலாம்; இது வரைபடம் இல்லாத கைவசம் வேலை.

அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராக இருக்கும் போது: உங்கள் மருத்துவர் (பொதுவாக 6-8 வாரங்களில் மதிப்பாய்வில்) எலும்புத் துண்டு இணைந்துவிட்டது என்று உறுதிப்படுத்தியிருந்தால்; உங்கள் சொந்த சக்தியால் கையை நல்ல கட்டுப்பாட்டுடன் இயக்க முடிந்தால்; உங்கள் உதவியுள்ள மற்றும் பாசிவ் இயக்கம் முழுமையாக அல்லது தோராயமாக முழுமையாக மற்றும் வசதியாக இருந்தால்; மற்றும் லேசான ஐசோமெட்ரிக்ஸ் பின்னர் வலி அதிகரிப்பை ஏற்படுத்தவில்லை என்றால். **இணைவு உறுதிப்படுத்தப்படும் வரை வலிமையூட்டல் தொடங்காது: இது காலண்டரால் அல்ல, உங்கள் மருத்துவரால் உறுதிப்படுத்தப்பட்ட எலும்பு குணமாகலால் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.**

கட்டம் III — வலிமையூட்டல் (வாரங்கள் 10-15)

உங்கள் மருத்துவர் எலும்பு இணைந்துவிட்டதை உறுதிப்படுத்திய பிறகு, நீங்கள் தோள்பட்டையை **ஏற்ற** தொடங்கலாம். வலிமையூட்டல் இலேசான பட்டைகள் மற்றும் இலேசான எடைகளுடன் தொடங்குகிறது: அதிக மீள்வெட்டுகள் மற்றும் குறைந்த சுமைகள், படிப்படியாக அதிகரிக்கப்படுகின்றன. முக்கிய விதி **ஒரு நேரத்தில் ஒரு திசையில்:** நீங்கள் ஒரு திசையில் வசதியான, முழுமையான இயக்கத்தைப் பெற்ற பிறகு மட்டுமே அந்த திசையில் வலிமையூட்டல் செய்கிறீர்கள். உட்புற சுழற்சி மற்றும் முன்-தசை (சப்ஸ்கேபுலாரிஸ்) வலிமையூட்டல் இன்னும் கவனமாக மற்றும் பின்னர் அறிமுகப்படுத்தப்படுகிறது, ஏனெனில் அந்த தசை உங்கள் செயல்பாட்டின் போது சரிசெய்யப்பட்டது.

- **சாக்கு:** இல்லை; ஒரு திசையில் ஏற்றுவதற்கு முன் வசதியான, முழுமையான இயக்கம் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.
- **விளையாட்டுகள்:** இலேசான, அதிகரிக்கும் எடையுடன் முழு-கேன் உயர்த்துதல்; இலேசான பைசெப்ஸ் குறடுகள்; எதிர்ப்பு-பட்டை வரிசைகள்; முன் தசைக்கான சுவர்

ப்ரஸ்-அப்-பிளஸ் மற்றும் சூப்பைன் முன்னோக்கு தாக்குதல்; பின்னால் ஒரு கம்புடன் உட்புற சுழற்சி (வசதியானது, சுமார் வாரம் 12 இல் முன் தசை குணமடைந்த பிறகு). சுமைகளை படிப்படியாக அதிகரிக்கவும், தோள்பட்டை வலித்தால் அல்லது வீங்கினால் நிறுத்தவும்.

அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராக இருக்கும் போது: உங்கள் சொந்த சக்தியுடன் முழுமையான, வலியற்ற இயக்கம் நல்ல தோள்பட்டை எலும்பு கட்டுப்பாட்டுடன்; வலிமையூட்டல் அமர்வுகளுக்குப் பிறகு வலி அல்லது வீக்கம் இல்லை; தோள்பட்டை உயரத்திற்கு கீழே வசதியான எதிர்ப்பு உயர்த்துதல்; மற்றும் உங்கள் வெளிப்புற சுழற்சி வலிமை மற்ற பக்கத்தை நோக்கி உருவாகிறது.

கட்டம் IV — மேலே உயர்த்துதல் மற்றும் விளையாட்டுக்குத் திரும்புதல் (வாரங்கள் 16-20)

இந்த கட்டம் முழுமையாக வேலை செய்யும் தோள்பட்டைக்குத் திரும்புவதற்கும், விளையாட்டு மற்றும் கனமான வேலைகளுக்கு படிப்படியாகத் திரும்புவதற்கும் இடையேயான பாலமாகும். நீங்கள் வென்ற வரம்புகளை நீங்கள் பராமரிக்கிறீர்கள், மேலும் அவற்றை நம்பிக்கையுடன் பயன்படுத்த, மேலே உயர்த்துவதையும் உள்ளடக்கிய, வலிமை, சக்தி மற்றும் தாங்கும் திறனை உருவாக்குகிறீர்கள். திரும்புதல் திடீரென்று அல்லது படிப்படியாக நடக்கிறது; விளையாட்டுக்கு, தொகுதி மற்றும் தீவிரத்தை படிப்படியாக உயர்த்தும் இடைவெளி நிரல் திரும்புவதற்கான பாதுகாப்பான வழியாகும்.

- **கைக்கட்டு:** இல்லை.
- **பயிற்சிகள்:** தோள்பட்டைக்கு கீழ் உள்ள வலிமை நல்லதாக இருக்கும்போது, லேசான, அதிகரிக்கும் எடையுடன் மேலே உயர்த்தும் முழு-கூடை உயர்த்தல்கள்; படிப்படியான பரப்பிண்ட் வரி; விளையாட்டு மற்றும் வேலைக்கு சிறப்பாக வடிவமைக்கப்பட்ட நிபந்தனைகள் மற்றும், இந்த கட்டத்தின் பிற்பகுதியில், பொருத்தமான உயர்-வேக (பிளயோமெட்ரிக்) பயிற்சிகள். முழங்கைகள் மிகவும் பின்னால் செல்லாமல் பார்த்துக்கொண்டு, தள்ளுதல் உடற்பயிற்சிகளைச் சேர்க்கலாம்.

திரும்பத் தயாராக இருக்கும்போது: உங்கள் வெளிப்புற சுழற்சி வலிமை மற்ற பக்கத்தை விட சுமார் 8-10 டிகிரிக்குள் இருக்கும்போது மற்றும் உங்கள் மொத்த சுழற்சி வலிமை சமமாக உருவாகும்போது; கனமான சுமைக்கு கீழ் எந்த உடனடி வீக்கமும் இல்லாமல் முழுமையான, வலி இல்லாத இயக்கம் உங்களுக்கு இருக்கும்போது; மற்றும் உங்கள் விளையாட்டு அல்லது வேலைக்கான குறிப்பிட்ட பணிகளைச் சோதிக்கும் சோதனைகளை நீங்கள் தாண்டும்போது. **விளையாட்டுக்குத் திரும்புதல் பொதுவாக 20 வாரங்களில் நடக்கிறது**, மற்றும் தொடர்பு அல்லது மோதல் விளையாட்டுகள் பெரும்பாலும் சற்று பிற்காலத்தில் (சுமார் 5-6 மாதங்கள்) நடக்கின்றன, இந்த அளவுகோல்களைப் பூர்த்தி செய்த பிறகு மற்றும் டாக்டர்

ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் மருத்துவ உடற்பயிற்சியாளரின் அனுமதியின் அடிப்படையில், நாட்காட்டி மட்டும் அல்ல.

விளையாட்டு மற்றும் வேலைக்குத் திரும்புதல்

உங்கள் மீட்சி அளவுகோல்களை அடிப்படையாகக் கொண்டது: வலி இல்லாமல், போதுமான இயக்க வரம்பு, தசை சக்தி மற்றும் தாங்கும் திறன் ஆகியவை இருக்க வேண்டும், மேலும் இது டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளர் இருவராலும் அங்கீகரிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்; இது காலண்டரை மட்டும் பொறுத்து தீர்மானிக்கப்படுவதில்லை. லாடார்ஜெட் உறுதியான எலும்பைப் பயன்படுத்துவதால், மீட்சி பொதுவாக மென்மையான திசு சரிசெய்தலுக்கு விட வேகமாக இருக்கும், ஆனால் **எலும்புத் துண்டு இணையும் வரை (சுமார் 6-8 வாரங்கள், உங்கள் மருத்துவரால் உறுதிப்படுத்தப்பட்டது), மெதுவான இயக்கத்தை விட எதுவும் கனமாக இருக்கக்கூடாது.**

- சுமார் 10-15 வாரங்களிலிருந்து மெல்லிய, மார்பு நிலை செயல்பாடுகள் திரும்பும்.
- சுமார் 4 மாதங்களிலிருந்து மேலே நோக்கிய மற்றும் எறிதல் செயல்பாடுகள்.
- **விளையாட்டுக்குத் திரும்புதல் சராசரியாக சுமார் 20 வாரங்களில்;** முழு தொடர்பு அல்லது மோதல் விளையாட்டுகள் பெரும்பாலும் சுமார் 5-6 மாதங்களில், மற்றும் எப்போதும் நீங்கள் தசை சக்தி மற்றும் இயக்க அளவுகோல்களைப் பூர்த்தி செய்த பிறகு.

உங்கள் நெறிமுறையிற்குப் பிறகு

இந்த நெறிமுறை நடைமுறையின் பொதுவான மீட்பு ஆலோசனைகளுடன் இணைந்து செயல்படுகிறது; **மருத்துவத்திற்குப் பிறதான வலியை நிர்வகித்தல்** மற்றும் **காயம் பராமரிப்பு** ஆகியவற்றைப் பார்க்கவும்.