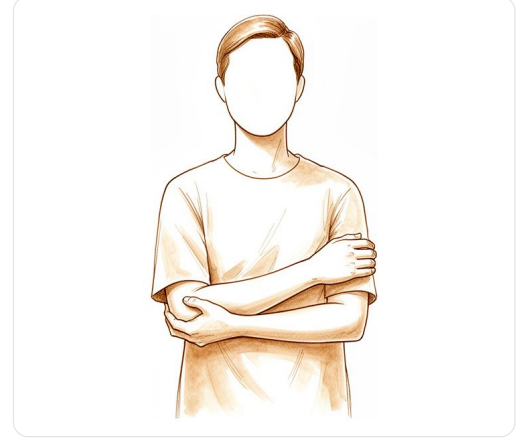


மார்புத் தசை (பெக்டோரலிஸ் மேஜர்) சரிசெய்தல்



பெக்டோரலிஸ் மேஜர் சரிசெய்தல் குணமடையும் போது, கையை பாதுகாப்பான நிலையில் வைத்திருத்தல்.

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0

இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

பெக்டோரலிஸ் மேஜர் மறுசீரமைப்புக்குப் பிறகு மாதர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்ஹாம்ப்ள்டனில் டாக்டர் கியெரான் ஹிர்பாராவுடன் உங்கள் மீட்பை இந்த நெறிமுறை வழிநடத்துகிறது. கீழே உள்ள ஒவ்வொரு கட்டமும் என்ன நடக்கிறது மற்றும் எது மிக முக்கியமானது என்பதன் எளிய ஆங்கில விளக்கத்துடன் தொடங்குகிறது, அதைத் தொடர்ந்து உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளருக்கு தேவையான கட்டமைக்கப்பட்ட விவரங்கள் உள்ளன; உங்கள் மறுவாழ்வு ஒழுங்கமைக்கப்பட்டிருப்பதை உறுதி செய்ய, உங்கள் முதல் இயற்பியல் சிகிச்சை பார்வைக்கு இந்த பக்கத்தை அல்லது அதன் PDF ஐ எடுத்துச் செல்லவும். உங்கள் மீட்பு எவ்வாறு முன்னேறுகிறது என்பதைப் பொறுத்து உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளர் திட்டத்தை மாற்றியமைக்கலாம்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் காயத்தில் எந்தவிதமான கவலைகளும் இருந்தால், அறைகளுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். காயத்தின் புகைப்படத்தை எடுத்து அதை மதிப்பீட்டிற்காக மின்னஞ்சல் மூலம் அனுப்புவது பெரும்பாலும் உதவியாக இருக்கும். கட்டி அக்ஸிலா (கைவிரல்) முனையில் அமைந்துள்ளது, அங்கு வியர்வை மற்றும் ஈரப்பதம் குவிந்து கொண்டிருக்கிறது; அதை சுத்தமாகவும் வறண்டதாகவும் வைத்திருங்கள், எந்தவிதமான சிவப்பு, வெளியேற்றம் அல்லது காய்ச்சல் இருந்தால் உடனடியாக அறிவிக்கவும்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

பெக்டோரலிஸ் மேஜர் (Pectoralis major) என்பது அழுத்தும் மற்றும் அணைக்கும் இயக்கங்களை இயக்கும் வலிமையான மார்பு தசையாகும்: பெஞ்ச் பிரஸ், புஷ்-அப்ஸ் மற்றும் உடலின் குறுக்கே கையைக் கொண்டு வருதல். ஒரு கிழிவு பொதுவாக ஒரு

கனமான பெஞ்ச் பிரஸ்சின் கீழிறக்கும் கட்டத்தில், தசை நீட்டப்பட்டதும் சுமை ஏற்றப்பட்டதும் ஒரே நேரத்தில் நிகழும் போது, ஒரு ft இளம் ஆணில் ஏற்படுகிறது. அதை சரிசெய்வது கிழிந்த குறிப்பை மீண்டும் இணைக்கிறது, மற்றும் முழு நிகழ்வுமுறையும் ஒரு எளிய கருத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது: குணமடையும் போது சரிசெய்யப்பட்ட குறிப்பை நீட்டப்படாமலும் சுமை ஏற்றப்படாமலும் வைத்திருக்கவும்.

பெக்டோராலிஸ் மேஜர் கையை உடலின் குறுக்கே மற்றும் உள்ளே இழுக்கிறது, மற்றும் அதை உள்ளே சுழற்றுகிறது. சரிசெய்தலை மிகவும் நீட்டிக்கும் மற்றும் தகைவை ஏற்படுத்தும் இரண்டு இயக்கங்கள் கையை **பக்கவாட்டில் வெளியே எடுத்தல் (abduction)** மற்றும் **வெளியே சுழற்றல் (external rotation)** ஆகும், குறிப்பாக இரண்டையும் ஒரே நேரத்தில் செய்வது, அது முதலில் கிழியும் நிலையாகும். எனவே, ஆரம்ப கட்டத்தில், கை உடலின் முன்பாக வைக்கப்படுகிறது, மெதுவாக உள்ளே சுழற்றப்படுகிறது, மற்றும் அந்த இரண்டு இயக்கங்கள் கண்டிப்பாக வரையறுக்கப்படுகின்றன, ஒவ்வொரு முறையும் சிறிது சிறிதாக மீண்டும் அனுமதிக்கப்படுகின்றன.

சரிசெய்யப்பட்ட குறிப்பு சுமை ஏற்றப்பட்டால், தசை எலும்பிலிருந்து கிழியும் என்பதால், கனமான மார்பு வேலை (பெஞ்ச் பிரஸ், ஃப்ளைஸ், டிப்ஸ், புஷ்-அப்ஸ் மற்றும் தொடர்பு விளையாட்டு) நான்கு முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு தவறாக தாமதப்படுத்தப்படுகிறது. இது நீங்கள் நினைப்பதை விட நீண்ட நேரமாக இருக்கலாம், ஆனால் இது உங்கள் சரிசெய்தலைப் பாதுகாக்கும் மிக முக்கியமான ஒன்றாகும்.

உங்கள் நேரக்கோடானது சரிசெய்தல் எவ்வாறு செய்யப்பட்டது என்பதைப் பொறுத்தது. எலும்பு-குறிப்பு சரிசெய்தல் (அங்கர்கள் அல்லது பட்டன்களுடன் மேல் கை எலும்புடன் குறிப்பு மீண்டும் இணைக்கப்பட்டது) குறிப்பு-க்குறிப்பு சரிசெய்தலை விட மெதுவாக குணமடையும், மற்றும் ஸ்லிங்கிலிருந்து சிறிது தாமதமாக வெளியேறும். டாக்டர் ஹிர்பாரா உங்களுக்கு எது பொருந்தும் என்பதைச் சொல்வார். இந்த நிகழ்வுமுழுவதும், **நாட்காட்டி சொல்வதை விட உங்கள் தோள்பட்டை தயாராக இருக்கும் போது நீங்கள் முன்னேறுகிறீர்கள்:** கீழே உள்ள ஒவ்வொரு கட்டமும் “தயார்” என்பது எப்படி இருக்கும் என்பதைப் பட்டியலிடுகிறது.

செயல்முறை

பெக்டோராலிஸ் மேஜர் சரிசெய்தல் கிழிந்த மார்புத் தசை நாணை மீண்டும் இணைக்கிறது. பெரும்பாலும் நாண் மேல் கை எலும்பு (ஹியூமரஸ்) இணையும் இடத்திலிருந்து இழுத்து பிரிந்துள்ளது, மற்றும் அங்கு வலிமையான தையல்கள் மூலம் அங்கர்ஸ் அல்லது பொட்டன்கள் மூலம் மீண்டும் இணைக்கப்படுகிறது; சில சமயங்களில் கிழிவு நாண் உள்ளேயே இருந்து தையல் போடப்படுகிறது. மீட்பு பணி அது குணமடையும் போது அந்த மீண்டும் இணைப்பைப் பாதுகாப்பது, பின்னர் மெதுவாக முழு இயக்கம், வலிமை மற்றும் நம்பிக்கையுடன் அழுத்தும் சக்தியை மீண்டும் கட்டமைப்பதாகும்.

உங்கள் சிங்கை அணிதல்

நீங்கள் ஒரு **எளிய சிங்கை** அணிவீர்கள்: டாக்டர் ஹிர்பாரா ஒரு எளிய சிங்கையைப் பயன்படுத்துகிறார், பெரிய அபடக்ஷன்-பில்லோ அல்லது கன்ஸ்லிங்கர் பேஸ் அல்ல. சிங்கை உங்கள் கையை பாதுகாக்கப்பட்ட நிலையில் வைத்திருக்கிறது: **உங்கள் உடலின் முன்பாகவும், மெதுவாக உள்ளே திருப்பப்பட்டும்**, சரிசெய்யப்பட்ட மார்பு தசை ஓய்வில் இருக்கும்.

- 4 முதல் 6 வாரங்கள் வரை சிங்கையை அணியவும் (எலும்பு-தசைநாண் சரிசெய்தல், தசைநாண்-தசைநாண் சரிசெய்தலை விட நீண்ட நேரம் அதில் இருக்கும்; டாக்டர் ஹிர்பாரா உங்களுக்கு எது என்று சொல்வார்). அதில் உறங்கத் தேவையில்லை.
- நீங்கள் எப்படி என்று காட்டப்பட்ட பிறகு, குளியலுக்கும் உங்கள் பயிற்சிகளுக்கும் மட்டுமே அதை எடுக்கவும்; சிங்கை எப்போது எடுக்கப்பட்டாலும், உங்கள் கையை **உங்கள் உடலின் முன்பாகவும், பக்கவாட்டில் வைத்தும்**, பக்கவாட்டில் நீட்டாமலும், வெளியே திருப்பாமலும் வைத்திருக்கவும்.
- வீட்டில் ஓய்வெடுக்கும்போது, நீங்கள் விவேகமாக இருந்தால் அதை எடுக்கலாம்: தலையணையில் கையை ஆதரித்து, உங்கள் முன்பாக வைத்திருக்கவும்.
- தோள்பட்டை வீக்கமாகவோ அல்லது வலியாகவோ இருந்தால், குறிப்பாக பயிற்சியிற்கு பிறகு, பனியைப் பயன்படுத்தவும்.

நீங்கள் சிங்கையில் இருக்கும்போது, உங்கள் உடல் நிலையை கவனியுங்கள். உங்கள் காதுகள், தோள்பட்டைகள் மற்றும் மூலாதாரம் ஒரே கோட்டில் இருப்பதை உறுதி செய்யவும்; உங்கள் தோள்பட்டைகள் வீழ்வதைத் தவிர்க்கவும்; நல்ல உடல் நிலை உங்கள் முதுகைப் பாதுகாக்கிறது மற்றும் உங்கள் தோள்பட்டை கடினமாவதைத் தடுக்க உதவுகிறது.

முக்கிய முன்னெச்சரிக்கைகள் — செய்ய வேண்டாம்

- உங்கள் மருத்துவமனை நிபுணர் நிர்ணயிக்கும் வாராந்திர வரம்பிற்கு மேல் கையை வெளிப்புறமாகச் சுழற்ற **வேண்டாம்**. வெளிப்புற சுழற்சி நேரான (**நடுநிலை, 0°**) நிலையிலிருந்து தொடங்குகிறது, மேலும் அது சரிவை நீக்குவதால், ஒவ்வொரு வாரமும் சுமார் 5° மட்டுமே அனுமதிக்கப்படுகிறது.
- வாராந்திர அனுமதிக்கப்பட்ட சிறிய அளவை விட மேல் கையை பக்கவாட்டில் எடுக்க **வேண்டாம்**, மேலும் கையை பக்கவாட்டில் எடுப்பதை வெளிப்புறமாகச் சுழற்றுவதோடு இணைக்க **வேண்டாம்**: அது தசையை கிழிக்கும் நிலை.
- மார்பின் கோட்டிற்கு பின்னால் மூக்கை பின்னுக்கு செல்ல விட **வேண்டாம்** (இது சரிவை நீக்குகிறது); விளையாட்டு மண்டபத்தில் பின்னர் நீண்ட நேரம் இந்த நிலையை தவிர்க்கவும்.
- முதல் வாரங்களில் ஊசலாடும் (கை தொங்கும்) அல்லது ஸ்டிக்-லெவர்டு பயிற்சிகளை செய்ய **வேண்டாம்**; தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்கு அசாதாரணமாக, கையை தொங்க விடுவது அல்லது ஸ்டிக்கால் அதை லெவர்டு செய்வது சரி செய்யப்பட்ட மார்பு

தசையை இழுக்கிறது. (ஸ்டிக்-உதவியுடன் செய்யும் பயிற்சிகள் பின்னர், சுமார் 4 வாரத்திலிருந்து வருகின்றன.)

- அனுமதிக்கும் வரை மார்பை தள்ள **வேண்டாம்**, அழுத்த **வேண்டாம்** அல்லது சுமை ஏற்ற **வேண்டாம்** (பெஞ்ச் பிரஸ், ஃப்ளைஸ், டிப்ஸ், பெக்-டெக், ப்ஷ்-அப்ஸ் அல்லது தொடர்பு விளையாட்டு) 4 முதல் 6 மாதங்களுக்கு முன் அல்ல.
- எந்த இயக்கத்தையும் கட்டாயப்படுத்த **வேண்டாம்** அல்லது நீக்க **வேண்டாம்**, மேலும் உங்கள் குழு தொடங்கும் வரை சரி செய்யப்பட்ட மார்பு தசையை நேரடியாக வேலை செய்ய விட **வேண்டாம்** (எதிர்ப்பு உள்ளே சுழற்சி அல்லது அழுத்தம்), சுமார் 9 வாரத்திலிருந்து.

கட்டம் I — பாதுகாப்பு (வாரங்கள் 0-3)

முதல் சில வாரங்கள், தசைநார் எலும்புடன் இணையும் போது, சரிசெய்யப்பட்ட தசைநாலைப் பாதுகாப்பதற்காகவே முழுமையாக உள்ளது. நீங்கள் பகலில் எளிய தொங்கல் (sling) அணிவீர்கள், உங்கள் கை உங்கள் முன்னால் இருக்கும் மற்றும் மெதுவாக உள்ளே திருப்பப்பட்டிருக்கும்; அதில் உறங்கத் தேவையில்லை, ஆனால் இரவில் உங்கள் கையை அந்த பாதுகாப்பான நிலையில் வைத்திருங்கள். உங்கள் கை, கைகால், விரல்கள் மற்றும் மணிக்கட்டு இயல்பாக நகரும். தோராயமாக வாரம் 2-லிருந்து, உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளர் கடுமையான வரம்புகளுக்குள் உங்களுக்காக மெதுவாக மோதிரத்தை நகர்த்தத் தொடங்கலாம் (செயலற்ற நகர்வு), ஆனால் உங்கள் சொந்த சக்தியின் கீழ் எதுவும், கட்டாயப்படுத்தப்பட்ட எதுவும், மற்றும் **ஊசலாடும் அல்லது குச்சி பயிற்சிகள் எதுவும் இல்லை**.

- **தொங்கல்:** எளிய தொங்கல், கை முன்னால் மற்றும் மெதுவாக உள்ளே திருப்பப்பட்டிருக்கும், பகலில் அணியப்படும்; கையை அதே பாதுகாப்பான நிலையில் வைத்துக்கொண்டு அதில் இல்லாமல் உறங்குங்கள்.
- **அனுமதிக்கப்பட்ட நகர்வு:** செயலற்ற (உதவியுள்ள) நகர்வு மட்டுமே, தோராயமாக வாரம் 2-லிருந்து தொடங்கி கடுமையான வரம்புகளுக்குள் வைக்கப்பட்டது: **வெளிப்புற சுழற்சி நடுநிலைக்கு மட்டுமே (0°)**, முன்னால் உயர்த்து தோராயமாக 45° மட்டுமே, மற்றும் பக்கவாட்டில் கை தோராயமாக 30° மட்டுமே. உங்கள் மணிக்கட்டு, கைகால் மற்றும் விரல்கள் சுதந்திரமாக நகரும்.
- **பயிற்சிகள்:** கை, கைகால் மற்றும் மணிக்கட்டு நகர்வு; மெதுவான கை அழுத்தம்; மோதிரத்தைச் சுற்றியுள்ள தசைகளுக்கான மோதிரப் பகுதி அமைத்தல் மற்றும் மோதிர உயரத்திற்குக் கீழே வைத்திருக்கும் குறைந்த வரிசைகள். மார்பு தசைகளை ஏற்றுவதில்லை.

அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராக இருக்க: உங்கள் வலி கட்டுப்படுத்தப்பட்டிருக்கும்; உங்கள் காயம் சிக்கல்களின் அறிகுறிகள் இல்லாமல் குணமடைந்திருக்கும்; செயலற்ற நகர்வு மேற்கண்ட வரம்புகளுக்குள் வசதியாக இருக்கும்; மற்றும் சரிசெய்தல் அதிகமாக அழுத்தப்பட்டதற்கான அறிகுறிகள் எதுவும் இல்லை.

கட்டம் II — இயக்கத்தை மீட்டெடுத்தல் மற்றும் கைப்பட்டையைக் குறைத்தல் (வாரங்கள் 4-6)

சிகிச்சை குணமாகி வருகிறது மற்றும் கைப்பட்டை படிப்படியாக நீக்கப்படுகிறது; எலும்பு-தசைநார் சிகிச்சைக்கு (சுமார் வாரம் 4) முன்பும், தசைநார்-தசைநார் சிகிச்சைக்கு (வாரங்கள் 5-6) கொஞ்சம் பின்னரும். உங்கள் பாதுகாக்கப்பட்ட இயக்கம் ஒவ்வொரு வாரமும் சில டிகிரிகள் மட்டுமே முன்னேறுகிறது, மற்றும் மென்மையான உதவியுடன் செய்யக்கூடிய (காட்டி மூலம் செய்யக்கூடிய) பயிற்சிகளை இப்போது தொடங்கலாம். தோள்பட்டை சுற்றியுள்ள தசைகளுக்கு லேசான தசை இறுக்கம் (சமநிலை) பயிற்சிகள் தொடங்குகின்றன, ஆனால் மார்பு தசைக்கு அல்ல, மற்றும் உள் சுழற்சிக்கு அல்ல, ஏனெனில் இரண்டும் சிகிச்சையை சுமையேற்றுகின்றன.

- **கைப்பட்டை:** நீக்கப்படுகிறது (எலும்பு-தசைநார் சிகிச்சைக்கு சுமார் வாரம் 4, தசைநார்-தசைநார் சிகிச்சைக்கு வாரங்கள் 5-6).
- **அனுமதிக்கப்பட்ட இயக்கம்:** பாதுகாக்கப்பட்ட மற்றும் உதவியுடன் செய்யக்கூடிய இயக்கம், ஒவ்வொரு வாரமும் சுமார் 5° முன்னேறுகிறது: நடுநிலையிலிருந்து தொடங்கி வெளிச்சுழற்சி அதிகரித்தல், சுமார் 65-85° வரை முன்னேற்றம், மற்றும் சுமார் 50° வரை பக்கவாட்டு இயக்கம். இன்னும் உங்கள் சொந்த சக்தியால் இயக்கம் இல்லை, மற்றும் வாராந்திர வரம்புகளுக்கு மேல் தள்ளக்கூடாது.
- **பயிற்சிகள்:** படுத்த நிலையில் உதவியுடன் முன்னேற்றம்; காட்டி மூலம் உதவியுடன் வெளிச்சுழற்சி (வாராந்திர வரம்பு மட்டுமே); வெளிச்சுழற்சி, பக்கவாட்டு இயக்கம் மற்றும் பின்னோக்கி இயக்கத்திற்கு அழுத்தி-பிடி (சமநிலை) பயிற்சிகள், **உள் சுழற்சி அல்ல;** தோள்பட்டை எலும்பு அமைத்தல்.

அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராக இருக்கும் போது: நீங்கள் கைப்பட்டையில் இல்லாதபோது; உங்கள் பாதுகாக்கப்பட்ட இயக்கம் திட்டமிட்டபடி முன்னேறும் போது; வரம்பு வரை வெளிச்சுழற்சி செய்யும் போது தோள்பட்டையின் முன்பகுதியில் வலி இல்லாதபோது; மற்றும் உங்கள் சமநிலை பயிற்சிகள் வசதியாக இருக்கும் போது.

கட்டம் III — செயல்பாட்டு இயக்கம் (வாரங்கள் 6-8)

தோராயமாக ஆறு வாரங்களிலிருந்து கைப்பட்டை அகற்றப்படுகிறது மற்றும் நீங்கள் உங்கள் சொந்த சக்தியால் கையை நகர்த்தத் தொடங்குகிறீர்கள், இது ஈர்ப்பு விசை குறைவாக உதவும் எளிமையான நிலைகளில் தொடங்குகிறது: படுக்கை நிலை அல்லது மேலே நோக்கி அணுகுதல். உங்கள் பாதுகாக்கப்பட்ட வரம்புகள் வாரத்திற்கு சில டிகிரிகளில் முழுமையான வரம்புகளை நோக்கி தொடர்ந்து அதிகரிக்கின்றன. தோள்பட்டையைச் சுற்றியுள்ள தசைகள் வலுப்படுத்தப்படுகின்றன, மற்றும்

தோள்பட்டையின் பின்பகுதிக்கு மென்மையான நீட்டிப்புகள் தொடங்குகின்றன, ஆனால் சரிசெய்யப்பட்ட மார்பு தசை இன்னும் விட்டு வைக்கப்படுகிறது.

- **கைப்பட்டை:** நிறுத்தப்பட்டது.
- **அனுமதிக்கப்பட்ட இயக்கம்:** அனைத்து திசைகளிலும் முழுமையான வரம்புகளை நோக்கி செயலற்ற இயக்கம் தொடர்ந்து (ஒவ்வொரு திசையிலும் **வாரத்திற்கு தோராயமாக 5° அதிகரிப்பு**), மற்றும் **உங்கள் சொந்த சக்தியால் செயல்பாட்டு இயக்கம்** தொடங்குகிறது. கையின் வழியாக லேசான எடை தாங்குதல் அனுமதிக்கப்படுகிறது.
- **வழிமுறைகள்:** மேலே தாக்குதல் (வணக்கம்); பக்கவாட்டில் படுத்துள்ள நிலையில் வெளிப்புற சுழற்சி (எடை இல்லை); எதிர்ப்பு-பேண்ட் வரிசைகள் மற்றும் தோள்பட்டை எலும்பு பணிகள்; லேசான பைசெப்ஸ்; தோள்பட்டையின் பின்பகுதிக்கு குறுக்கு-உடல் மற்றும் தூக்கம் நீட்டிப்புகள்.

அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராக இருக்கும் போது: அனைத்து திசைகளிலும் உங்கள் இயக்கம் முழுமையானது அல்லது தோராயமாக முழுமையானது; நீங்கள் நல்ல கட்டுப்பாட்டுடன் (தோள்பட்டை உயர்த்துதல் அல்லது இழுத்தல் இல்லை) உங்கள் சொந்த சக்தியால் கையை நகர்த்த முடியும்; மற்றும் தோள்பட்டையின் முன்பகுதியில் வலி இல்லை.

கட்டம் IV — மார்புத் தசையை ஏற்றத் தொடங்குதல் (வாரங்கள் 9-14)

இது திருப்புமுனை: தோராயமாக **வாரம் 9**-லிருந்து, சரிசெய்யப்பட்ட மார்புத் தசை தானாகவே, மெதுவாக வேலை செய்யத் தொடங்குகிறது. இது ஒரு **குறைந்த நீளத்தில (ஓய்வு நிலை)** தொடங்கி, சுமைக்குத் தாங்கும் திறன் அதிகரிக்கும் போது நீண்ட நிலைக்கு நகர்கிறது. உள் சுழற்சி, மார்புத் தசையின் சொந்த செயல்பாடு, இதுவரை உடனடியாகத் தடுக்கப்பட்டது, இங்கும் அறிமுகப்படுத்தப்படுகிறது மற்றும் மெதுவாக அதிகரிக்கப்படுகிறது. இயக்கம் முழுமையானதாக இருக்க வேண்டும், மற்றும் கட்டுப்பாடு, லேசான சுமை ஏற்றத்திற்கு கவனம் மாறுகிறது. கனமான அழுத்தம் இன்னும் காத்திருக்கிறது.

- **இயக்கம்:** எலும்பு-தசைநார் சரிசெய்தலுக்கு வாரங்கள் 12-14-க்குள் அனைத்து திசைகளிலும் முழுமையான அல்லது தோராயமாக முழுமையான செயல்பாடு மற்றும் செயல்பாட்டு இயக்கம்.
- **பயிற்சிகள்:** மெதுவான உள் சுழற்சி மற்றும் மார்புத் தசை இறுக்கம் பயிற்சிகள், முதலில் குறைந்த நீள நிலை; கம்பியுடன் உள் சுழற்சி; பட்டை உள் சுழற்சி; பட்டையுடன் PNF குறுக்கு வடிவங்கள் (உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளர் அமைக்கும் கட்டுப்பாடு செய்யப்பட்ட குறுக்கு இயக்கங்கள்).

அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராக இருக்கும் போது: முழுமையான, வலியற்ற இயக்கம் உங்களுக்கு இருக்கும் போது; மற்றும் எந்த வலியும் இல்லாமல் மெதுவான மார்புத் தசை பயிற்சிகளைச் செய்ய முடியும் போது.

கட்டம் V — வலிமையூட்டல் (வாரங்கள் 14-20)

தோராயமாக வாரம் 14-லிருந்து, சரியான மார்பு வலிமையூட்டல் (எடை குறைவானவை மற்றும் எதிர்ப்பு, அல்லது “ஐசோடானிக்ஸ்”) தொடங்குகிறது, இது படிப்படியாக உயர்த்தப்படுகிறது மற்றும் மற்ற பக்கத்துடன் சமச்சீராக இருக்கும். தள்ளுதல் வேலை சுவரில் எதிராக தொடங்குகிறது மற்றும் வலிமை அனுமதிக்கும் வரை மட்டும் தரை நோக்கி முன்னேறுகிறது. இரண்டு ஜிம் விதிகள் இப்போது நீண்ட காலத்திற்கு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை, ஏனெனில் அவர்கள் காயப்பட்ட தசைநாளை கிழிக்கும் வழியில் சுமக்கிறார்கள்: **தள்ளுதலின் அடிப்பகுதியில் உங்கள் மூக்கிகள் உங்கள் உடலின் கோட்டிற்கு பின்னால் செல்ல அனுமதிக்காதீர்கள்**, பறவை அல்லது பீக்-டெக்; மற்றும் **குறைந்த மீள்வுகளுடன் கனமான எடைகளைத் தவிர்க்கவும்**: எடை குறைவானவை மற்றும் அதிக மீள்வுகளை விரும்புங்கள், மற்றும் மெதுவாக வெப்பப்படுத்துங்கள்.

- **இயக்கம்:** முழுமையானது.
- **பயிற்சிகள்:** தரை நோக்கி முன்னேறும் சுவர் தள்ளுதல்; பட்டையில் உள்ளே சுழற்சி; மேலே தரைபெஸ்; எடை குறைவான, படிப்படியான மார்பு மற்றும் தள்ளுதல் வேலை; ஒரு மெல்லிய மார்பு திரை விரிவாக்கம்.

அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராக இருக்க: உங்கள் வலிமை மற்ற பக்கத்துடன் ஒப்பிடும்போது சமமாக உயர்ந்து கொண்டிருக்கிறது; மற்றும் எதிர்ப்பு மார்பு வேலையுடன் உங்களுக்கு வலி இல்லை.

கட்டம் VI — விளையாட்டிற்கான ஆரம்ப மீட்சி (5-6 மாதங்கள்)

கை இப்போது வலிமையானது மற்றும் முழு வரம்புடன் செயல்படுகிறது, மேலும் பயிற்சி உங்கள் விளையாட்டிற்கு குறிப்பாக மாறுகிறது, இதில் மார்பு பந்து வீசுதல் மற்றும் வீசும் நிலைகள் போன்ற வேகமான, அதிக வெடிப்புத்தன்மை கொண்ட (பிளயோமெட்ரிக்) பயிற்சிகள் அடங்கும். இது விளையாட்டிற்கான மீட்சிக்கான தயாரிப்பு, ஆனால் இன்னும் கட்டுப்பாடு இல்லாத கனமான சுமைகளுக்கு பச்சைக்கொடி அல்ல.

- **இயக்கம்:** முழுமையானது.
- **பயிற்சிகள்:** 90/90 (விளையாட்டு) நிலையில் வெளிப்புற மற்றும் உள் சுழற்சி; உங்கள் மருத்துவரின் வழிநடத்தலில் பிளயோமெட்ரிக் மார்பு மற்றும் வீசுதல் பயிற்சிகள்.

****அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராக இருக்க: **** உங்கள் விளையாட்டிற்கான வலிமை மற்றும் பணியைச் சார்ந்த சோதனைகளை நீங்கள் தாண்டுகிறீர்கள்; மற்றும் டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் மருத்துவரின் மருத்துவமனை உங்களை அனுமதிக்கிறது.

கட்டம் VII — வரம்பற்ற மீட்சி (6 மாதங்களுக்குப் பிறகு)

ஏறக்குறைய ஆறு மாதங்களில், அனுமதியுடன், நீங்கள் முழுமையான கடினமான வேலை மற்றும் விளையாட்டுக்குத் திரும்புகிறீர்கள். பெஞ்ச் பிரஸ் (Bench press) உங்கள் முந்தைய அதிகபட்சத்தின் பாதி அளவில் மீண்டும் தொடங்கப்பட்டு, மெதுவாக அதிகரிக்கப்படுகிறது, மற்றும் தொடர்பு விளையாட்டுகள் (Contact sport) ஆறு மாதங்களுக்குள் தொடங்கக்கூடாது. இந்த மீட்சி நாட்காட்டி மட்டும் அல்ல, உங்கள் சக்தி மற்ற பக்கத்தை விட குறைந்தபட்சம் 85-90% இருப்பதையும், டாக்டர் ஹிர்பாராவின் அனுமதியையும் அடிப்படையாகக் கொண்டது.

- **இயக்கம்:** முழுமையானது.
- **பயிற்சிகள்:** லேசான சுமைகளிலிருந்து மெதுவாக அதிகரித்து, கனமான அழுத்தம் மற்றும் உயர்த்துதல் ஆகியவற்றிற்கு முழுமையான மீட்சி, மற்றும் விளையாட்டு-சார்ந்த முழுமையான பயிற்சி.

தயாராக இருக்கும் போது: உங்கள் சக்தி மற்ற பக்கத்தை விட குறைந்தபட்சம் **85-90%** இருக்கும் போது; கனமான சுமைக்குப் பிறகு எந்த எதிர்வினை வலியும் இல்லாமல், வலியற்ற இயக்கம் மற்றும் தாங்கும் திறன் ஆகியவை முழுமையாக இருக்கும் போது; மற்றும் டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் மருத்துவ மறுசீரமைப்பு நிபுணர் (Physiotherapist) இருவரும் அனுமதி வழங்கிய போது.

விளையாட்டு மற்றும் வேலைக்குத் திரும்புதல்

மார்பு சுமை மற்றும் விளையாட்டுக்குத் திரும்புதல் **அளவுகோல்களை அடிப்படையாகக் கொண்டது:** போதுமான வரம்பு, வலிமை மற்றும் திறன், வலி இல்லாமல், டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளர் இருவராலும் அங்கீகரிக்கப்பட்டது, நாட்காட்டியை மட்டும் பொறுத்து தீர்மானிக்கப்படவில்லை.

- **வேலை:** தாங்கக்கூடிய அளவுக்கு அமர்ந்திருக்கும் வேலை; குறைந்தபட்சம் **3 மாதங்களுக்கு** கைவினை அல்லது கனமான வேலை.
- **வாகன ஓட்டம்:** தோராயமாக **6 முதல் 8 வாரங்கள்**.
- **மார்பு இலேசான வலிமையுடன்:** தோராயமாக **14-வது வாரத்திலிருந்து**.
- **பெஞ்ச் பிரஸ், கனமான தூக்குதல், ப்ஷ்-அப் மற்றும் தொடர்பு விளையாட்டு:** 4 முதல் 6 மாதங்களுக்கு முன்பு இல்லை, மற்றும் உங்கள் வலிமை மீண்டும் வந்த பிறகு

மட்டுமே; பெஞ்ச் பிரஸ் தோராயமாக உங்கள் முந்தைய அதிகபட்சத்தில் பாதி மீண்டும் தொடங்குகிறது மற்றும் மெதுவாக உருவாக்கப்படுகிறது.

சுடும் மற்றும் தொடர்பு விளையாட்டுகளுக்கு, வரம்பற்ற விளையாட்டுக்கு முன் படிப்படியான உருவாக்க நிரலை முடிக்கவும்.

உங்கள் ஆரம்ப பயிற்சிகள்

இவை ஆரம்ப (பாதுகாப்பு) கட்டத்திற்கான மென்மையான பயிற்சிகள், வார்டில் தொடங்கி வீட்டில் தொடர்ந்து செய்யப்படுகின்றன, உங்கள் செயல்படுத்தப்பட்ட கை **உங்கள் உடலின் முன்புறம் வைக்கப்பட்டு** உங்கள் தோள்பட்டை தசைகள் ஓய்வில் இருக்கும்படி செய்யப்படுகின்றன. உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளரால் வழிநடத்தப்பட்டபடி தொடங்கவும், கூர்மையான தோள்பட்டை வலியை ஏற்படுத்தும் எதையும் நிறுத்தவும். ஆரம்ப விதிகளை நினைவுபடுத்தவும்: இன்னும் ஊசலாடும் அல்லது கட்டைவிரல் பயிற்சிகள் இல்லை, மற்றும் ஒருவேளை கையை பக்கவாட்டில் எடுத்து அதே நேரத்தில் வெளியே சுழற்றக்கூடாது.

உங்கள் நெறிமுறையிற்குப் பிறகு

இந்த நெறிமுறை நடைமுறையின் பொதுவான மீட்பு ஆலோசனைகளுடன் இணைந்து செயல்படுகிறது: **மருத்துவத்திற்குப் பிந்தைய வலி மேலாண்மை** மற்றும் **காயம் பராமரிப்பு** ஐப் பார்க்கவும்.