

# தலைகீழ் தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சை



ஒரு தலைகீழ் தோள்பட்டை மாற்று, அங்கு பந்து தோள்பட்டை மற்றும் கையில் கோப்பை அமர்ந்திருக்கிறது.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0

இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

மேட்டர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்ஹாம்ப்டனில் உள்ள டாக்டர் கீரன் ஹிர்பாராவுடன் தலைகீழ் தோள்பட்டை ஆர்த்தோபிளாஸ்டிசி (தலைகீழ் தோள்பட்டை மாற்றுதல்) பிறகு உங்கள் மீட்புக்கு இந்த நெறிமுறை வழிகாட்டுகிறது. கீழே உள்ள ஒவ்வொரு கட்டமும் என்ன நடக்கிறது என்பதற்கான எளிய ஆங்கில விளக்கத்துடன் தொடங்குகிறது மற்றும் மிகவும் முக்கியமானது, அதைத் தொடர்ந்து கட்டமைக்கப்பட்ட நெறிமுறை எழுதப்பட்டுள்ளது **உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:** உங்கள் முதல் பிசியோதெரபி வருகைக்கு இந்த பக்கத்தை அல்லது அதன் PDF ஐ எடுத்துச் செல்லுங்கள், இதனால் உங்கள் மறுவாழ்வு ஒருங்கிணைந்ததாக இருக்கும். உங்கள் பிசியோதெரபி 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

நீங்கள் எழுந்திருக்கும்போது உங்கள் கையில் ஒரு மயக்கம் இருக்கும், பொதுவாக 6 முதல் 12 மணிநேரங்களுக்குள் அந்த உணர்வு திரும்பும். அரிதாக, சில மயக்கம் அல்லது பலவீனம் 2 முதல் 3 நாட்கள் வரை நீடிக்கும்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையிலிருந்து நீங்கள் எழுந்திருக்கும்போது, உங்கள் தோள்பட்டைக்கு மேல் ஒரு பெரிய பேட் உடன் ஒரு ஸ்லிங்கில் இருப்பீர்கள். இந்த பேட் வெளியேற்றப்படுவதற்கு முன்பு அகற்றப்படும். அடியில் ஒரு அறுவை சிகிச்சை பசை

நாடாவை மூடும் நீர்ப்புகா பேண்டேஜ் இருக்கும், இது 2 வாரங்களுக்கு தனியாக விடப்படலாம். உங்கள் தையல்கள் கரைக்கக்கூடியவை மற்றும் அகற்றத் தேவையில்லை, ஆனால் காயத்தின் ஒவ்வொரு முனையிலும் சில தையல் வால் இருக்கலாம், அவை 2 வாரங்களுக்குப் பிறகு சருமத்துடன் வெட்டப்படலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு 1 2 வாரங்களுக்கு காயத்தை சரிபார்க்க எங்கள் செவிலியரைப் பார்க்க நீங்கள் முன்பதிவு செய்யப்படுவீர்கள். பேண்டேஜ் சோதனைக்கு நீங்கள் கலந்து கொள்ள முடியாவிட்டால், 2 வாரங்களுக்குப் பிறகு உங்கள் பேண்டேஜை நீங்களே அகற்றலாம்.

செயல்பாடுகளுக்குத் திரும்புவதற்கான தோராயமான காலக்கெடு

- **வாகனம் ஓட்டுதல்** 6 வாரங்கள்
- **நீச்சல்:** மார்பகப் பயிற்சி: 8 வாரங்கள்; ஃப்ரீஸ்டைல்: 12 வாரங்கள்
- **கோல்ஃப்:** 46 மாதங்கள்
- **தூக்குதல்:** 6 வாரங்களில் லேசான பொருட்களை தூக்க ஆரம்பிக்கலாம்; 6 மாதங்களுக்கு கனமான பொருட்களை தூக்குவதை தவிர்க்கவும்
- **வேலை:** அமர்ந்திருக்கும் வேலை: 6 வாரங்கள்; கை வேலை: உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரின் வழிகாட்டுதலின் கீழ்

## உங்கள் ஸ்லிங் அணிந்து

உங்கள் சுருள் உங்கள் தோள்பட்டைக்கு ஆறுதலுக்காக ஆதரவளிக்கிறது ஆரம்பகால வலி குணமடையும் போது. இது கை எடையை ஆதரிக்க உள்ளது. **இல்லை** விதிகள் எளிமையானவை:

- ஆறுதலுக்காகவும் ஆதரவுக்காகவும் சுமார் 2 வாரங்களுக்கு அதை அணியுங்கள், பின்னர் பகலில் அதை நிறுத்தத் தொடங்குங்கள். இரவில் ஸ்லிங்கில் ஒரு குறுகிய மந்திரம் உங்களுக்கு உதவுகிறது என்றால் பரவாயில்லை, ஆனால் அது விருப்பமானது.
- [பக்கம் 3-ன் படம்]
- வீட்டில் ஓய்வெடுக்கும்போது, நீங்கள் வசதியாக இருக்கும்போதெல்லாம் அதை அகற்றலாம்: உட்கார்ந்திருக்கும்போது கை தலையணையின் மீது வைக்கப்படும்.
- குறிப்பாக உடற்பயிற்சி செய்த பிறகு, தோள்பட்டை வீங்கியிருந்தால் அல்லது வலி இருந்தால், பனியைப் பயன்படுத்துங்கள்.

உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் முதலில் ஸ்லிங்கை வைக்க உங்களுக்கு உதவுவார், வீட்டிற்குச் செல்வதற்கு முன்பு அதை சுயாதீனமாக நிர்வகிக்க உங்களுக்குக் கற்பிப்பார். ஒரு தளர்வான ஸ்லிங் உங்களை சரியாக ஆதரிக்காததால், அதை சரியாக பொருத்துவது முக்கியம்:

1. கயிறு பொருத்தும்போது, உங்கள் முழங்கை கயிறு மூலையில் வைக்கப்பட்டு, நன்கு ஆதரிக்கப்படுவதை எப்போதும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
2. [அடிக்குறிப்புகள்] [அடிக்குறிப்புகள்]

3. உங்கள் ஸ்லிங்கில் இரண்டு வெல்க்ரோ கயிறுகள் உள்ளன: ஒன்று உங்கள் கழுத்தில், மற்றொன்று உங்கள் இடுப்பில்.
4. உங்கள் முழங்கை மற்றும் முதுகெலும்புகளை நீங்கள் சரியாக நிலைநிறுத்தியவுடன், உங்கள் இயக்கப்படாத கையை பயன்படுத்தி உங்கள் கழுத்தை சுற்றி மேல் பட்டையை முன்னால் சுழற்றவும், அதை ஸ்லிங்கின் மேல் வளையத்தின் வழியாக இணைக்கவும்.
5. உங்கள் இடுப்பை சுற்றி கீழ் பட்டை இணைக்க அதே முறையை பயன்படுத்தவும், கயிற்றின் கீழ் வளையத்தின் மூலம் பாதுகாக்கவும்.

உங்கள் தோள்பட்டை நிலைப்பாட்டைப் பின்பற்றுவதைத் தவிர்க்கவும். ஒரு நல்ல தோள்பட்டை நிலையை அடைய, உங்கள் காதுகள், தோள்பட்டைகள் மற்றும் இடுப்புகளை வரிசையில் வைக்க முயற்சிக்கவும்; இது உங்கள் முதுகுக்கு முக்கியமானது மற்றும் உங்கள் தோள்பட்டை மூட்டு இறுக்கம் ஏற்படுவதைத் தடுக்க உதவும். உட்கார்ந்திருக்கும் போது உங்கள் முதுகின் சிறிய பகுதியில் வைக்கப்படும் ஒரு சுருட்டப்பட்ட துண்டு ஒரு நட்பு ரீதியான நினைவூட்டலாக செயல்படலாம்.

## மருத்துவமனையில் உங்கள் முதல் நாட்கள்

நீங்கள் வீட்டிற்குச் செல்வதற்கு முன்பு, மருத்துவமனை உடற்கூறியல் சிகிச்சையாளர்கள் கீழே காட்டப்பட்டுள்ள எளிய பயிற்சிகளை உங்களுக்குத் தொடங்குவார்கள். அவர்கள் பயன்படுத்தும் மூன்று சொற்களைப் புரிந்துகொள்ள இது உதவுகிறது. செயலில் இயக்கத்தின் வரம்பு என்பது நீங்களே செய்யும் இயக்கம், உதவி அல்லது உதவியின்றி. செயலில்-உதவி இயக்கத்தின் வரம்பு என்பது உங்கள் மற்ற கையை (அல்லது ஒரு பொருளை, உதாரணமாக ஒரு கைத்தடியை) பயன்படுத்தி கையை நகர்த்த உதவுகிறது. செயலற்றது இயக்கத்தின் வரம்பு என்பது உங்கள் மற்ற கை (அல்லது வேறு யாராவது) வேலை செய்யும் போது கை முற்றிலும் நிதானமாக இருக்கும் என்பதாகும். தொடக்கத்திலிருந்தே உங்கள் மற்ற கையின் உதவியுடன் தோளை நகர்த்தத் தொடங்கலாம், மேலும், வசதியாக, மெதுவாக உங்கள் சொந்த சக்தியின் கீழ், பெரும்பாலும் உங்கள் முதுகில் படுத்துக்கொள்வது எளிதானது, எனவே ஈர்ப்பு உதவுகிறது. ஆறுதல் உங்கள் வழிகாட்டியாக இருக்கட்டும், அது அனுமதிக்கும்போது முன்னேறவும்.

இந்த முதல் நாட்களுக்கு சில நடைமுறை குறிப்புகள்:

- ஆறுதலுக்காக ஸ்லிங்கைப் பயன்படுத்துங்கள். இரவில் அதில் ஒரு குறுகிய மந்திரம் நன்றாக இருக்கிறது, அது உங்களுக்கு அமைதியாக இருக்க உதவுகிறது, ஆனால் அது விருப்பமானது.
- தேவைப்பட்டால் வலி நிவாரணத்திற்கு பனியைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- [பக்கம் 3-ன் படம்]
- உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்பும், உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்பும் உங்கள் வலி நிவாரணி மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் குளியல் ஆகியவற்றிற்காக உங்கள் கையை ஸ்லிங்கில் இருந்து வெளியே எடுக்க அனுமதிக்கப்படுகிறீர்கள்.

- ஆறுதல் மற்றும் ஆதரவுக்காக சுமார் 2 வாரங்களுக்கு ஸ்லிங்கை அணியுங்கள், பின்னர் பகலில் அதை களைந்து விடுங்கள்.
- உங்கள் சொந்த உடல்நல சிகிச்சையை ஏற்பாடு செய்ய நீங்கள் தேர்வு செய்யாவிட்டால், உங்களுக்காக ஒரு சந்திப்பு ஏற்பாடு செய்யப்பட்டு, உங்கள் வெளியேற்றப் பொட்டலத்தில் விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.
- உங்களுக்கு ஏதேனும் பிரச்சினைகள் இருந்தால், அலுவலகத்தை தொடர்பு கொள்ளவும் அல்லது உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டிடம் தெரிவிக்கவும்.

இந்த பயிற்சிகளை மருத்துவமனை உடற்கூறியல் சிகிச்சையாளர்கள் தொடங்குவார்கள், உங்கள் உடற்கூறியல் சிகிச்சையாளரின் வழிகாட்டுதலின்படி வீட்டிலேயே தொடரலாம்.

## உங்கள் மருத்துவமனை பயிற்சிகள்

### கட்டம் I பாதுகாப்பு (வாரங்கள் 03)

முதல் மூன்று வாரங்கள் உங்கள் புதிய தோள்பட்டை மூட்டு அமைந்து அதை மீண்டும் இயக்கத்திற்கு எளிதாக்குவது பற்றியது. நீங்கள் ஆறுதலுக்காக ஸ்லிங்கைப் பயன்படுத்துகிறீர்கள், வீக்கத்தை பணி மற்றும் சுருக்கத்துடன் நிர்வகிக்கிறீர்கள், மற்றும் உங்கள் முழங்கை, மணிக்கட்டு மற்றும் கையை நகர்த்துவதை வைத்திருக்கிறீர்கள். ஆரம்பத்தில் இருந்தே நீங்கள் மென்மையான தோள்பட்டை இயக்கத்தையும் தொடங்குகிறீர்கள், உங்கள் மற்ற கையின் உதவியுடன், ஆறுதலுடன், உங்கள் சொந்த சக்தியின் கீழ் மென்மையாக, பெரும்பாலும் உங்கள் முதுகில் படுத்துக்கொள்வது எளிதானது, எனவே ஈர்ப்பு சக்தி உதவுகிறது. ஆறுதல் உங்கள் வழிகாட்டியாக இருக்கட்டும், எதையும் கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம். மிக முக்கியமான விதிகள் மூட்டு இடத்திலிருந்து நழுவுவதைப் பாதுகாப்பதைப் பற்றியது. உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் அடைய வேண்டாம் அல்லது கையை உள்ளே சுழற்ற வேண்டாம், எதையும் உயர்த்த வேண்டாம், உங்கள் கைகளால் தள்ள வேண்டாம். உங்கள் முதுகில் படுத்துக்கொண்டிருக்கும்போது, ஒரு சிறிய தலையணை அல்லது சுருட்டப்பட்ட துண்டு உங்கள் முழங்கையின் கீழ் வைக்கவும், இதனால் தோள்பட்டை பின்னோக்கி நீட்டாது.

#### உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:

#### இலக்குகள்

- உறுப்பு ஸ்திரத்தன்மையை பாதுகாக்கவும் (விலகல் நிலையை தவிர்க்கவும்)
- வீக்கத்தைக் குறைத்தல், வலியைக் குறைத்தல்
- முழங்கை, கை மற்றும் மணிக்கட்டில் மேல் உறுப்பு (UE) இயக்க வரம்பை (ROM) பராமரிக்கவும்
- ஆரம்பகால தோள்பட்டை சுறுசுறுப்பான-உதவி மற்றும் சுறுசுறுப்பான இயக்கத்தை வசதியுடன் நிறுவுதல்
- தசைத் தடுப்பைக் குறைத்தல்

- நோயாளி கல்வி

## கயிறு

- நடுநிலை சுழற்சி
- ஆறுதலுக்காகவும் ஆதரவுக்காகவும்; விருப்பமான குறுகிய இரவு பயன்பாடு; ~ 2 வாரங்களில் இருந்து பகலில் விரட்டவும்

## நிர்வாகம்

- வீக்கக் கட்டுப்பாடு: பனி, அழுத்தம்
- இயக்க வரம்பு / இயக்கம்:
  - PROM: ஸ்பேப்புலர் விமானத்தில் வெளிப்புற சுழற்சி (ER) சகிப்புத்தன்மைக்கு; வளைவு/சுழற்சி  $\leq 120$  டிகிரி; கடத்தல் (ABD)  $\leq 90$  டிகிரி; அமர்ந்திருக்கும் glenohumeral (GH) வளைவு அட்டவணை ஸ்லைடு; பதக்கங்கள்; அமர்ந்திருக்கும் கிடைமட்ட அட்டவணை ஸ்லைடுகள்
  - சுறுசுறுப்பான உதவியுடன் இயக்க வரம்பு (AAROM): தொடக்கத்தில் இருந்து: சுறுசுறுப்பான உதவியுடன் தோள்பட்டை வளைவு (தொடங்குதல் தலைகீழாக / ஈர்ப்பு உதவியுடன்), மேலே உள்ள PROM வரம்புகளுக்குள்
  - சுறுசுறுப்பான இயக்க வரம்பு (AROM): தொடக்கத்தில் இருந்து: மென்மையான சுறுசுறுப்பான தோள்பட்டை இயக்கம் ஆறுதலுடன் அனுமதிக்கப்படுகிறது; கூடுதலாக முழங்கை, கை, மணிக்கட்டு

## எச்சரிக்கைகள்

- உள் சுழற்சியில் தோள் PROM/AROM இல்லை (IR)
- பின்புறம் பின்புறம், குறிப்பாக உள் சுழற்சியில் இல்லை
- ஒருங்கிணைந்த நீட்டிப்பு + சேர்க்கை + உள்-சுழற்சி (விலகல்) நிலையைத் தவிர்க்கவும்
- பொருட்களை தூக்குதல் இல்லை
- உடல் எடையை கைகளால் ஆதரிக்கக் கூடாது
- தோள்பட்டை அதிகப்படியான நீட்டிப்பைத் தவிர்க்க, முதுகில் படுத்துக் கொண்டிருக்கும்போது சிறிய தலையணை / துண்டு சுருள் முழங்கையின் கீழ் வைக்கவும்

## முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள்

- தோள்பட்டை PROM, AAROM மற்றும் AROM ஆகியவற்றின் படிப்படியான அதிகரிப்பு
- 0 டிகிரி தோள்பட்டை PROM ல் IR
- வலி  $< 4/10$
- கட்டம் I இல் சிக்கல்கள் இல்லை

## கட்டம் II இடைநிலை (வாரங்கள் 46)

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு நீங்கள் உடனடியாகத் தொடங்கிய இயக்கத்தின் அடிப்படையில் இப்போது தோள்பட்டை வளர்கிறது. இயக்கத்தின் வரம்பு தொடர்ந்து அதிகரிக்கிறது, தோள்பட்டை-பிளேட் (பெரிஸ்காப்புலர்) தசைகள் மற்றும் டெல்டாய்டு ஆகியவற்றிற்கான முதல் செயல்படுத்தல் மற்றும் வலுவூட்டும் வேலை 4 வாரங்களுக்குள் தொடங்குகிறது. இந்த கட்டத்தில் நீங்கள் பகலில் ஸ்லிங்கிலிருந்து வெளியேற வேண்டும்; அது உங்களுக்கு வசதியை சேர்க்கும் பட்சத்தில் மட்டுமே இரவில் அதை சுருக்கமாகப் பயன்படுத்தலாம். பாதுகாப்பு விதிகள் இன்னும் பொருந்தும்: ஒரு காபி கோப்பையை விட கனமான எதையும் தூக்க வேண்டாம், உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் செல்ல வேண்டாம், உங்கள் கைகளைத் தள்ள வேண்டாம், உங்கள் முழங்காலின் கீழ் தலையணையை வைத்திருங்கள்.

### உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:

#### இலக்குகள்

- கூறு நிலைத்தன்மையை பாதுகாக்க தொடரவும் (விலகல் நிலையை தவிர்க்கவும்)
- வீக்கத்தைக் குறைத்தல், வலியைக் குறைத்தல்
- படிப்படியாக தோள்பட்டை PROM அதிகரிக்கவும்
- முன்னேற்றம் தோள் AAROM/AROM
- பெரிஸ்காப்புலர் தசை செயல்படுத்தல் மற்றும் வலுவூட்டலைத் தொடங்குதல் (~ வாரம் 4)
- டெல்டாய்டு செயல்படுத்தல் மற்றும் வலுவூட்டல் (~ வாரம் 4; பின்புற டெல்டாய்டு செயல்படுத்தும் போது தோள்பட்டை நீட்டிப்பைத் தவிர்க்கவும்)
- நோயாளி கல்வி

#### கயிறு

- பகல்நேர பயன்பாட்டை நிறுத்துதல் (சுமார் 2 வாரங்களுக்குப் பிறகு)
- வசதியை அதிகரித்தால் மட்டுமே விருப்பமான குறுகிய இரவு பயன்பாடு

#### நிர்வாகம்

- கட்டம் I தலையீடுகளுடன் தொடரவும்
- இயக்க வரம்பு / இயக்கம்:
  - AAROM: ஆக்டிவ்-ஆஸிஸ்டிவ் தோள்பட்டை வளைவு, தோள்பட்டை வளைவு தண்டு, தண்டு வெளிப்புற சுழற்சி நீட்சி, சலவை துணி அழுத்தம், உட்கார்ந்த தோள்பட்டை உயர்வு தண்டு
  - AROM: பின்புற வளைவு, சலூட், பின்புற குத்து
- பலப்படுத்துதல்:
  - பெரிஸ்காப்புலர்: ஸ்காப்புலர் இழுப்பு, நின்று ஸ்காப்புலர் அமைத்தல், ஆதரிக்கப்பட்ட ஸ்காப்புலர் அமைத்தல், குறைந்த வரிசை, கீழ் ஸ்லைடு

◦ டெல்டோயிட்ஃ ஸ்கேப்புலர் விமானத்தில் ஐசோமெட்ரிக்ஸ்

### எச்சரிக்கைகள்

- பின்புறம் பின்புறம், குறிப்பாக உள் சுழற்சியில் இல்லை
- ஒருங்கிணைந்த நீட்டிப்பு + சேர்க்கை + உள்-சுழற்சி (விலகல்) நிலையை ~ வாரம் 6 வரை தவிர்க்கவும்
- காபி கோப்பையை விட கனமான பொருட்களை தூக்கக் கூடாது
- உடல் எடையை கைகளால் ஆதரிக்கக் கூடாது
- தோள்பட்டை அதிகப்படியான நீட்டிப்பைத் தவிர்க்க, முதுகில் படுத்துக் கொண்டிருக்கும்போது சிறிய தலையணை / துண்டு சுருள் முழங்கையின் கீழ் வைக்கவும்

### முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள்

- தோள்பட்டை PROM, AAROM, AROM இல் படிப்படியான அதிகரிப்பு
- 0 டிகிரி தோள்பட்டை PROM ல் IR
- ஸ்கேப்புலர் தசைகளில் உணரக்கூடிய தசை சுருக்கம்
- வலி < 4/10
- கட்டம் II உடன் சிக்கல்கள் இல்லை

## கட்டம் III இடைநிலை, தொடர்ச்சியான (வாரங்கள் 78)

இப்போது ஸ்லிங் உங்கள் பின்னால் உள்ளது. முதல் மென்மையான செயலற்ற உள் சுழற்சி (கை உள்நோக்கி சுழற்றுவது) மற்றும் டெல்டாய்டு மற்றும் தோள்பட்டை தசைகளை வலுப்படுத்தும் வேலை ஆகியவை உட்பட அனைத்து திசைகளிலும் இயக்கம் முன்னேறுகிறது, முதல் மோட்டார் கட்டுப்பாட்டு (ஒருங்கிணைப்பு) பயிற்சிகளுடன். மீதமுள்ள வரம்புகள்ஃ ஒரு காபி கோப்பையை விட கனமானது எதுவுமில்லை, உங்கள் பேன்ட் பாக்கெட்டைத் தாண்டி உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் எட்டக்கூடாது, உங்கள் கைகள் வழியாக எந்த உடல் எடையும் இல்லை, உங்கள் உடலுக்குப் பின்னால் கையை பின்னால் நீட்டுவதைத் தவிர்க்கவும்.

### உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:

#### இலக்குகள்

- வலியைக் குறைத்தல்
- படிப்படியாக முன்னேற்றம் தோள்பட்டை PROM; தோள்பட்டை PROM IR துவக்க ஸ்கேப்புலர் விமானத்தில்
- படிப்படியாக முன்னேற்றம் தோள் AAROM
- படிப்படியாக முன்னேற்றம் தோள் AROM

- டெல்டாய்டு வலுவூட்டல் முன்னேற்றம்
- முன்னேற்றம் periscapular வலுவூட்டல்
- மோட்டார் கட்டுப்பாட்டு பயிற்சியைத் தொடங்கவும்
- நோயாளி கல்வி

## கயிறு

- தொடர்வதை நிறுத்து

## நிர்வாகம்

- கட்டம் I & II தலையீடுகளுடன் தொடரவும்
- இயக்க வரம்பு / இயக்கம்:
  - PROM: அனைத்து விமானங்களிலும் முழுமையானது; ஸ்கேப்புலர் விமானத்தில் படிப்படியான PROM IR  $\leq 50$  டிகிரி
  - AAROM: சாய்ந்த அட்டவணை ஸ்லைடுகள், சுவர் ஏறுதல்கள், புல்லிகள், அமர்ந்திருக்கும் தோள்பட்டை உயர்வு தண்டுடன் செயலில் குறைப்புடன்
  - AROM: உட்கார்ந்திருக்கும் காலடி, உட்கார்ந்திருக்கும் வளைவு, 90 டிகிரிக்கு நெகிழ்வான எதிர்ப்புடன் பின்னல் முன்னோக்கி உயர்வு
- பலப்படுத்துதல்:
  - Periscapular: ஒரு physioball மீது வரிசை, serratus குத்துக்கள்
  - டெல்டாயிட்ஃ அமர்ந்திருக்கும் தோள்பட்டை உயர்வு தண்டுடன், அமர்ந்திருக்கும் தோள்பட்டை உயர்வு தண்டுடன் செயலில் இறங்குதல், சுவரில் பந்து ரோல்
- மோட்டார் கட்டுப்பாடு:
  - IR/ER in scaption plane and flexion 90/125 degrees (rhythmic stabilization) in supine (கீழே சாய்ந்த நிலையில் 90/125 டிகிரி (நெருக்கமான நிலை)
- நீட்டிப்பு:
  - பக்கவாட்டு கிடைமட்ட சேர்க்கை (ADD), த்ரிசெபஸ் மற்றும் லேட்ஸ்

## எச்சரிக்கைகள்

- பேன்ட் பாக்கெட்டுக்கு அப்பால் பின்னால் திரும்புவது இல்லை
- காபி கோப்பையை விட கனமான பொருட்களை தூக்கக் கூடாது
- உடல் எடையை கைகளால் ஆதரிக்கக் கூடாது
- தோள்பட்டை அதிகமாக நீட்டப்படுவதைத் தவிர்க்கவும்

## முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள்

- ROM இலக்குகள் (PROM மற்றும் AROM எதிர்பார்ப்புகள் தனிப்பயனாக்கப்பட்டவை மற்றும் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு அறுவை சிகிச்சை அறையில் அடையப்பட்ட ROM அளவீடுகளைப் பொறுத்தது):
  - உயரம்  $\leq 140$  டிகிரி
  - ER நடுநிலையில்  $\leq 30$  டிகிரி
  - IR  $\leq 50$  டிகிரி ஸ்கேப்புலர் விமானம், அல்லது பின்புற பாக்கெட்
- தோள்பட்டை AROM உடன் குறைந்தபட்ச அல்லது மாற்று வடிவங்கள் இல்லை
- வலி  $< 4/10$

## கட்டம் IV இடைநிலை (வாரங்கள் 911)

இந்த கட்டம் கையின் இயல்பான பயன்பாட்டிற்கு மீண்டும் பாலமாக உள்ளது. செயலற்ற இயக்கம் இப்போது அனைத்து விமானங்களிலும் முழுமையாக இருக்க வேண்டும், மேலும் மையம் டெல்டாய்டு மற்றும் தோள்பட்டை தசைகளை வலுப்படுத்துவதற்கும், மாறும் நிலைத்தன்மையையும் ஒருங்கிணைப்பையும் உருவாக்குவதற்கும், படிப்படியாக வலிமையையும் சகிப்புத்தன்மையையும் மீட்டெடுப்பதற்கும், முழு செயல்பாட்டு நடவடிக்கைகளுக்கு திரும்புவதற்கும் கவனம் செலுத்துகிறது. ஒரு உறுதியான வரம்பு கனமான பொருட்களை தூக்குவது இல்லை (5 கிலோவுக்கு மேல்).

### உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:

#### இலக்குகள்

- வலி இல்லாத ROM ஐ பராமரிக்கவும்
- முன்னேற்றம் periscapular வலுவூட்டல்
- டெல்டாய்டு வலுவூட்டல் முன்னேற்றம்
- முன்னேற்றம் மோட்டார் கட்டுப்பாட்டு பயிற்சி
- தோள்பட்டை டைனமிக் ஸ்திரத்தன்மையை மேம்படுத்துதல்
- படிப்படியாக தோள்பட்டை வலிமையையும் சகிப்புத்தன்மையையும் மீட்டெடுக்கவும்
- முழு செயல்பாட்டு நடவடிக்கைகளுக்கு திரும்புதல்

#### நிர்வாகம்

- கட்டம் II III தலையீடுகளுடன் தொடரவும்
- இயக்க வரம்பு / இயக்கம்:
  - PROM: அனைத்து விமானங்களிலும் முழு ROM

- பலப்படுத்துதல்:
  - பெரிஸ்காப்புலர்: எதிர்ப்பு இசைக்குழு தோள்பட்டை நீட்டிப்பு, எதிர்ப்பு இசைக்குழு அமர்ந்திருக்கும் வரிசைகள், படகோட்டம், கொள்ளை, புல்வெளி, முக்கால், சுட்டிக்காட்டி
  - டெல்லோயிட்: டெல்லோயிட் உடற்பயிற்சியுடன் படிப்படியாக எதிர்ப்பை சேர்க்கவும்
- மோட்டார் கட்டுப்பாடு:
  - IR/ER மற்றும் 90/125 டிகிரி வளைவு (நடைமுறை நிலைப்படுத்தல்)
  - நான்கு மாறி ஐசோமெட்ரிக்ஸ் மற்றும் சுவரில் பந்து உறுதிப்படுத்தல்
  - கள இலக்குகள்
  - சுயநல நரம்பியல் தசை வசதி (PNF): D1 அகச்சிவப்பு உயர்த்தல்கள், D2 அகச்சிவப்பு உயர்த்தல்கள்

### எச்சரிக்கைகள்

- கனமான பொருட்களை (> 5 கிலோ) தூக்கக் கூடாது

### முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள்

- சிமெட்ரிக் ஸ்கேப்புலர் மெக்கானிக்ஸ் நிரூபிக்கும் அனைத்து பயிற்சிகளையும் செய்கிறது
- வலி < 2/10

## கட்டம் V மேம்பட்ட வலுவூட்டல் (வாரங்கள் 1216)

கடைசி கட்டம் அன்றாட வாழ்க்கைக்கு தோள்பட்டை நிபந்தனைகளை ஏற்படுத்துகிறது: உங்கள் இயக்கத்தை வலி இல்லாததாக வைத்திருப்பது, அதே நேரத்தில் உங்கள் கையை நம்பிக்கையுடன் பயன்படுத்த வலிமை மற்றும் சகிப்புத்தன்மையை உருவாக்குகிறது. உங்கள் மாற்றுதலின் அதே நேரத்தில் ஒரு சுழற்சி மஞ்ச் பழுதுபார்ப்பு நடத்தப்பட்டால், சுழற்சி மஞ்ச் (ஆர்டிசி) வலுவூட்டல் இப்போது தொடங்குகிறது. தூக்கும் வரம்பு உயர்கிறது, ஆனால் கனமான பொருள்கள் (7 கிலோவுக்கு மேல்) இன்னும் தடைசெய்யப்பட்டுள்ளன. இந்த கட்டமும், நெறிமுறையும், அனைத்து மைல்கற்களும் பூர்த்தி செய்யப்பட்டவுடன் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரிடமிருந்து அனுமதி பெற்று முடிவடைகிறது.

### உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:

#### இலக்குகள்

- வலி இல்லாத ROM ஐ பராமரிக்கவும்
- ரோட்டேட்டர் மஞ்ச் (RTC) வலுவூட்டலைத் தொடங்கவும்
- தோள்பட்டை வலிமை மற்றும் சகிப்புத்தன்மையை மேம்படுத்துதல்
- மேல் உறுப்புகளின் செயல்பாட்டு பயன்பாட்டை மேம்படுத்துதல்

## நிர்வாகம்

- கட்டம் II IV தலையீடுகளுடன் தொடரவும்
- பலப்படுத்துதல்:
  - Periscapular: push-up plus on knees, "W" exercise, resistance band Ws, prone shoulder extension Is, dynamic hug, resistance band dynamic hug, resistance band forward punch, forward punch, T and Y, "T" exercise  
முதுகெலும்பு வளைவு, முதுகெலும்பு வளைவு, முதுகெலும்பு வளைவு, முதுகெலும்பு வளைவு
  - டெல்டோயிடீம் செயல்பாட்டு நிலைகளில் எதிர்ப்பு வளைவு மற்றும் ஸ்கேப்ஷனை படிப்படியாக அதிகரிக்கவும்
  - முழங்கைஃ பைசெப் சுருள், எதிர்ப்பு இசைக்குழு பைசெப் சுருள்கள், மற்றும் ட்ரைசெப்ஸ்
  - ரோட்டேட்டர் கஃப்ஃ உள் / வெளிப்புற சுழற்சி ஐசோமெட்ரிக்ஸ், பக்கவாட்டு வெளிப்புற சுழற்சி, எதிர்ப்பு பட்டை கொண்ட நிற்கும் வெளிப்புற சுழற்சி, எதிர்ப்பு பட்டை கொண்ட நிற்கும் உள் சுழற்சி, உள் சுழற்சி, வெளிப்புற சுழற்சி, பக்கவாட்டு ABD நிற்கும் ABD க்கு முன்னேறுகிறது
- மோட்டார் கட்டுப்பாடு:
  - எதிர்ப்பு இசைக்குழு PNF வடிவமைப்பு, எதிர்ப்புடன் PNF D1 அகச்சிவப்பு லிஃப்ட், அகச்சிவப்பு-மேலே, அகச்சிவப்பு-கீழே, எதிர்ப்பு இசைக்குழுவுடன் சுவர் ஸ்லைடுகள்

## எச்சரிக்கைகள்

- கனமான பொருட்களை (7 கிலோ) தூக்கக் கூடாது

## முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள்

- அறுவை சிகிச்சையாளரிடமிருந்து அனுமதி, மற்றும் அனைத்து மைல்கல் அளவுகோல்களும் பூர்த்தி செய்யப்பட்டுள்ளன
- வலி இல்லாத PROM மற்றும் AROM ஐ பராமரிக்கிறது
- சிமெட்ரிக் ஸ்கேப்பலர் மெக்கானிக்ஸ் நிரூபிக்கும் அனைத்து பயிற்சிகளையும் செய்கிறது
- QuickDASH மற்றும் ASES நோயாளிகளால் அறிவிக்கப்பட்ட முடிவு நடவடிக்கைகள்

## உங்கள் நெறிமுறை பிறகு

இந்த நெறிமுறை நடைமுறையின் பொதுவான மீட்டி ஆலோசனையுடன் இணைந்து செயல்படுகிறதுஃ அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வலியை நிர்வகித்தல் மற்றும் காயம் பராமரிப்பு அறுவை சிகிச்சை தொடர்பாக, காண்க தலைகீழ் தோள்பட்டை மாற்றுதல்.

இந்த நெறிமுறையின் பின்னணியில் உள்ள மருத்துவ ஆதாரங்கள் (வெளியிடப்பட்ட மறுவாழ்வு சோதனைகள், ஸ்லிங் மற்றும் இயக்க விதிகளுக்கான பகுத்தறிவு மற்றும்

ஆராய்ச்சி குறிப்புகள்) இணைக்கப்பட்ட ஆதார சுருக்கத்தில் (பதிவிறக்கம் செய்யக்கூடிய PDF ஆக கிடைக்கிறது) குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.