

ரோட்டேட்டர் கஃப் பழுதுபார்த்தல்

மேல் கை எலும்பின் தலைவிலிருந்து தசைநார் பிரிந்துவிட்டதால் ஏற்படும் ரோட்டேட்டர் கஃப் கிழிவு.

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

ரோட்டேட்டர் கஃப் சரிசெய்தல் (rotator cuff repair) அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் மாதர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்கம்ப்டனில் (Mater Private Hospital Rockhampton) டாக்டர் கியெரன் ஹிர்பாரா (Dr Kieran Hirpara) கீழ் உங்கள் மீட்புக்கு இந்த நெறிமுறை வழிகாட்டுகிறது. இது ஒவ்வொரு கட்டத்தின் எளிய ஆங்கில விளக்கத்துடன், உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளருடன் (physiotherapist) பகிர்ந்து கொள்ளக்கூடிய கட்டமைக்கப்பட்ட திட்டத்தை இணைக்கிறது. உங்கள் மீட்பு ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டிருக்க, உங்கள் முதல் அமர்வுக்கு இந்தப் பக்கத்தை அல்லது அதன் PDF ஐ எடுத்துச் செல்லவும். உங்கள் மீட்பு எவ்வாறு நடைபெறுகிறது என்பதைப் பொறுத்து, உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளர் திட்டத்தை மாற்றியமைக்கலாம்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் உங்கள் காயத்தில் எந்தவிதமான கவலைகளும் இருந்தால், அறைகளுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். காயத்தின் புகைப்படத்தை எடுத்து, மதிப்பீட்டிற்காக அனுப்புவது பெரும்பாலும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

ரோட்டேட்டர் கஃப் (rotator cuff) சரிசெய்தல் கிழிந்த தசைநாலை எலும்புடன் மீண்டும் இணைக்கிறது, மற்றும் இந்த மொத்த நிகழ்முறையும் அந்த உயிரியல் மீள் இணைப்பைப் பாதுகாக்கிறது. ஆறு வாரங்களில் சரிசெய்தல் இன்னும் மென்மையாக இருக்கும் மற்றும் பல மாதங்களுக்கு அது முதிர்ச்சியடையத் தொடரும்: ஆராய்ச்சிகளில், ஆறு வாரங்களில் அதன் இயல்பான வலிமையில் சுமார் ஒரு கால் பங்கு மட்டுமே இருக்கும், பன்னிரெண்டு வாரங்களில் தோராயமாக பாதி, மற்றும் குறைந்தபட்சம் ஆறு மாதங்கள் வரை முழு வலிமையை அடையாது. அதுதான் இயக்கம் மற்றும் சுமை ஆகியவை ஒரே நேரத்தில் அல்லாமல் படிப்படியாக மீண்டும் சேர்க்கப்படுவதற்கான காரணமாகும்.

ஆரம்பத்தில் அதிகமாக முயற்சி செய்ய விரும்பலாம், ஆனால் ஆதாரங்கள் ஆறுதல் அளிக்கின்றன. பொதுவான சிறிய மற்றும் நடுத்தர கிழிவுகளுக்கு, ஆரம்ப இயக்கத்திலிருந்து நீங்கள் பெறும் கூடுதல் வரம்பு தற்காலிகமானது, மற்றும் ஒரு ஆண்டில் ஆரம்பமாகத் தொடங்குவதும் சற்று பின்னர் தொடங்குவதும் எந்த வித்தியாசமும் இல்லை. முதல் சில வாரங்களில் பொறுமை காப்பது நீண்ட காலத்தில் உங்களுக்கு எந்த நஷ்டத்தையும் கொடுக்காது, மற்றும் அது வலிமையற்ற நிலையில் இருக்கும்போது சரிசெய்தலைப் பாதுகாக்கிறது. முதல் வாரத்தில் கடுமையான சிகிச்சையைத் தொடங்குவது நன்மைக்குப் பதிலாக அதிக தீங்கை விளைவிக்கிறது என்பதற்கும் நல்ல ஆதாரங்கள் உள்ளன, எனவே ஆரம்ப வாரங்கள் திட்டமிட்டவாறு மென்மையாக இருக்கின்றன.

உங்கள் தோள்பட்டைக்காக நீங்கள் செய்யக்கூடிய மிகவும் பயனுள்ள ஒரே விஷயம் **ஆரம்பத்தில் சரிசெய்தலைப் பாதுகாப்பதாகும்**. மீள் கிழிவுகள் முதல் மூன்று முதல் ஆறு மாதங்களில் நடக்கின்றன, மற்றும் ஆரம்ப வரம்புகளைப் பின்பற்றாத நோயாளிகள் மீள் கிழிவு ஏற்படுவதற்கு அதிக வாய்ப்புள்ளது. நெறிமுறையைப் பின்பற்றுவது எந்த விளையாட்டையும் விட முக்கியமானது.

ரோட்டேட்டர் கிஃப் சரிசெய்தல்கள் பெரும்பாலும் அதே செயல்பாட்டில் மற்ற செயல்முறைகளுடன் இணைக்கப்படுகின்றன: மிகவும் பொதுவானது ஒரு துணை அக்ரோமியல் (subacromial) கழிவு, தொலைவு கிளவுக்கிள் (distal clavicle) நீக்கம், பைசெப்ஸ் (biceps) டெனோடெசிஸ் அல்லது சூப்பிராஸ்கேபுலர் (suprascapular) நரம்பு வெளியேற்றம். **அப்படி நடக்கும்போது, இந்த நெறிமுறை மொத்த மீட்பைக் கட்டுப்படுத்துகிறது:** சரிசெய்த தசைநாலை மெதுவாக குணமடையும் பகுதியாகும், மற்றும் அதன் நேரக்கோடு வேகத்தை நிர்ணயிக்கிறது.

உங்கள் நேரக்கோடு சரிசெய்யப்பட்ட கிழிவின் அளவைப் பொறுத்தது. அதுவே வேகத்தை நிர்ணயிக்கும் மிகப்பெரிய விஷயமாகும், ஏனெனில் பெரிய கிழிவுகள் மெதுவாக குணமடையும் மற்றும் மீள் கிழிவு ஏற்படுவதற்கு அதிக வாய்ப்புள்ளது. டாக்டர் ஹிர்பாரா உங்கள் சரிசெய்தல் எந்த குழுவில் அடங்குகிறது என்பதை உங்களுக்குச் சொல்வார், மற்றும் பக்கம் நிகழ்முறையை கீழே இரண்டு தெளிவாக குறிக்கப்பட்ட பாதைகளாகப் பிரிக்கிறது:

- **சிறிய / நடுத்தர கிழிவுகள்:** ஒரு அல்லது இரண்டு தசைநாடுகள், நல்ல திசு தரம்.
- **பெரிய / மிகப்பெரிய கிழிவுகள்:** பெரிய கிழிவுகள், இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தசைநாடுகள், அல்லது மோசமான திசு தரம். படிநிலைகள் ஒரே மாதிரியாக இருக்கும், ஆனால் **நீண்ட நேரம் பராமரிக்கப்படும் மற்றும் மிகவும் கவனமாக முன்னேற்றப்படும்:** பாதுகாக்கப்பட்ட இயக்கம் நீண்ட நேரம் பராமரிக்கப்படும், செயல்பாட்டு இயக்கம் பின்னர் மீண்டும் வரும், மற்றும் வலிமையாக்கம் தாமதப்படுத்தப்படும்.

செயல்முறை

உங்கள் ரோட்டேட்டர் கஃப் சரிசெய்தல் அர்த்ரோஸ்கோபிக் முறையில் (சிறிய துளை மூலம்), அல்லது சில நேரங்களில் ஒரு சிறிய திறந்த காயம் மூலம் செய்யப்படுகிறது. கிழிந்த தசைநார் மேல் கை எலும்பின் மேல் பகுதியில் உள்ள எலும்பு இடத்தில் மீண்டும் இணைக்கப்படுகிறது, மற்றும் மீட்பு வேலை அந்த இணைப்பு குணமடையும் போது அதைப் பாதுகாப்பது, பின்னர் படிப்படியாக முழு இயக்கம், வலிமை மற்றும் செயல்பாட்டை மீண்டும் கட்டமைப்பதாகும்.

உங்கள் சிங்கை அணிதல்

நீங்கள் ஒரு **எளிய தோள்பட்டை சிங்கை** அணிவீர்கள், அபடக்சன்-பில்லோ சிங்கை அல்ல. இரண்டிற்கும் இடையே முடிவுகளில் எந்த நிரூபிக்கப்பட்ட வேறுபாடும் இல்லை, மேலும் எளிய சிங்கை வாழ்வதற்கு மிகவும் எளிதானது. டாக்டர் ஹிர்பாரா பெரிய மற்றும் மிகப்பெரிய கிழிவுகளை உள்ளடக்கிய **ஒவ்வொரு** கஃப் சரிசெய்தலுக்கும் எளிய சிங்கையைப் பயன்படுத்துகிறார்.

- வீட்டிற்கு வெளியே அல்லது மற்றவர்களுக்கு மத்தியில் இருக்கும்போது குறிப்பாக, பகல் நேர ஆதரவுக்கு **6 வாரங்கள்** சிங்கையை அணியுங்கள்.
- **சிங்கையில் நீங்கள் தூங்க வேண்டாம்.** இது பகல் நேர ஆதரவு மட்டுமே; உங்கள் கை வசதியாகவும் தோரணையில் ஆதரிக்கப்பட்டும் இருக்கும்படி தூங்குங்கள்.
- **நீராடுவதற்கும் உங்கள் பயிற்சிகளுக்கும்** (நீங்கள் எப்படி என்பதைக் கற்றுக்கொண்ட பிறகு) அதை அகற்றுங்கள். சிங்கை அகற்றப்பட்ட எந்த நேரத்திலும், உங்கள் கையை தளர்வாகவும் உங்கள் பக்கத்தில் வைத்திருங்கள்.
- தோள்பட்டை வீங்கியிருந்தால் அல்லது வலியாக இருந்தால், குறிப்பாக பயிற்சியிற்கு பிறகு, பனியைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- வேறுபடி கூறப்படவில்லை என்றால், **மருத்துவத்திற்கு பிறகு வலி நிர்வாகம்** இல் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளபடி, வழக்கமான பாரசிட்டமால் plus ஒரு எதிர்ப்பு-அழற்சி (எ.கா., ஐபுரோஃபென்) வலி நிவாரணத்திற்கு எடுங்கள். உங்கள் பயிற்சிகளுக்கு முன் ஒரு டோஸ் உதவும்.

சிங்கையைப் பயன்படுத்தும் போது உங்கள் உடல்நிலையைக் கவனியுங்கள்: உங்கள் காதுகள், தோள்பட்டைகள் மற்றும் இடுப்பு ஒரே கோட்டில் இருப்பதை உறுதிசெய்யுங்கள் மற்றும் சரிந்து போவதைத் தவிர்க்கவும். நல்ல உடல்நிலை உங்கள் முதுகைப் பாதுகாக்கிறது மற்றும் தோள்பட்டை கடினமாவதைத் தடுக்க உதவுகிறது.

முக்கிய முன்னெச்சரிக்கைகள் — செய்ய வேண்டாம்

- தோள்பட்டை சுயமாக இயக்க **6 வாரங்கள்** வரை செய்ய வேண்டாம் (4 வாரங்களில் சரிசெய்த இழைமம் இயல்பான வலிமையில் சுமார் 20% மட்டுமே இருக்கும்).

- **6 வாரங்கள்** வரை கை அல்லது கரத்தில் எடை ஏற்றக்கூடாது, தள்ளக்கூடாது, இழுக்கக்கூடாது அல்லது எடை போடக்கூடாது.
- ஆரம்ப காலத்தில் கரத்தை நேரான நிலையிலிருந்து (நடுநிலை) வெளியே திருப்பக்கூடாது.
- **முன் இழைமம் (சப்ஸ்காபுலாரிஸ்) சரிசெய்யப்பட்டிருந்தால்:** முதல் 12 வாரங்கள் விரிவாக்க வெளிப்புற சுழற்சியை சுமார் 30° வரையிலேயே வைத்திருங்கள், அந்த நேரத்தில் கரத்தை உள்நோக்கி (எதிர்ப்புக்கு எதிராக) சுழற்றக்கூடாது; இது முன் சரிசெய்த இழைமத்தை பாதுகாக்கிறது. இது உங்களுக்கு பொருந்தும் என்று உங்கள் மருத்துவர் கூறுவார்.
- “காலி-கேன்” (விரல்விரல்கள் கீழே) உயர்த்தல்களை செய்ய வேண்டாம். எப்போதும் கூடாது.
- ஆரம்ப காலத்தில் உங்கள் பின்னோக்கி கையை நீட்டக்கூடாது, மற்றும் திடீரான இழுப்பு அல்லது தள்ளுதலை தவிர்க்கவும்.
- ஸ்லிங் தேவைப்படும் போது (6 வாரங்கள்) வாகனம் ஓட்டக்கூடாது.

சிறிய / நடுத்தர கிழிவுகள்

இது ஒரு அல்லது இரண்டு தசைநாண்களின் கிழிவுகளுக்கான பாதையாகும், நல்ல திசுக்களுடன். ஒரு கட்டம் வார எண்ணைக் கொடுத்தால், அது உங்கள் நேரத்தைக் குறிக்கிறது.

சிறிய-மிதமான கிழிவுகள் — கட்டம் I: பாதுகாப்பு (வாரங்கள் 0-6)

முதல் ஆறு வாரங்கள் ஒரே ஒரு விஷயத்தைப் பற்றியது: tendons எலும்புடன் இணைந்து குணமடையத் தொடங்கும் போது, சரிசெய்தலைப் பாதுகாப்பது. நாள் முழுவதும் ஆதரவிற்காக நீங்கள் எளிய சிங்காரத்தில் (sling) இருப்பீர்கள், உறக்கத்திற்கு வெளியே இருப்பீர்கள், பனியால் வீக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்துவீர்கள், மற்றும் சரிசெய்யப்பட்ட tendons மீது சுமை ஏற்றாமல் உங்கள் கை, கைகால், முழங்கை மற்றும் மூளை இயங்குவதைத் தக்கவைக்கும் மென்மையான பயிற்சிகளைச் செய்வீர்கள். உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளர் (அல்லது உங்கள் நல்ல கையின் உதவியுடன் நீங்கள்) உங்கள் தோளை மென்மையாக நகர்த்துவீர்கள்; நீங்கள் முழுமையாக ஓய்வெடுக்க வேண்டும்.

- **சிங்காரம்:** நாள் முழுவதும் ஆதரவிற்காக எளிய சிங்காரம்; சிங்காரத்திற்கு வெளியே உறங்குதல்; பயிற்சிகள் மற்றும் சுத்தம் செய்ய பயன்படுத்தப்படும் போது அகற்றுதல்.
- **அனுமதிக்கப்பட்ட இயக்கம்:** உதவியுடன் மற்றும் செயலற்ற இயக்கம் மட்டுமே; உங்கள் சொந்த தோள்பட்டை சக்தியின் கீழ் எதுவும் இல்லை. உங்கள் நல்ல கை அல்லது ஒரு கம்பி வேலையைச் செய்கிறது. உதவியுடன் முன்னோக்கி உயர்த்துதலைக் கணிசமாக

90° (பாதி வழியில்) வரை கட்டமைக்கவும், மற்றும் உதவியுடன் வெளிப்புற சுழற்சியை நடுநிலை நிலைக்கு மட்டுமே அனுமதிக்கவும்.

- **பயிற்சிகள்:** ஊசல் அசைவுகள்; படுக்கையில் உதவியுடன் முன்னோக்கி உயர்த்துதல்; கையில் கைகளை வைத்தல்; நடுநிலைக்கு உதவியுடன் வெளிப்புற சுழற்சி; மென்மையான கை, கைகால் மற்றும் முழங்கை இயக்கம்; தோள்பட்டை மற்றும் மூளை பயிற்சிகள்.

அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராக இருக்க வேண்டும்: உங்கள் வலி சாதாரண வலி நிவாரணத்துடன் (சுமார் 3/10 அல்லது அதற்கும் குறைவாக) கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது; உதவியுடன் முன்னோக்கி உயர்த்துதல் சுமார் **90°** வரை வசதியாக அடைகிறது; உதவியுடன் வெளிப்புற சுழற்சி நடுநிலை நிலையை வசதியாக அடைகிறது; உங்கள் காயம் குணமடைந்துள்ளது மற்றும் எந்த பிரச்சனையின் அறிகுறிகள் இல்லை; மற்றும் சரிசெய்தல் அதிகமாக அழுத்தப்பட்டதற்கான எந்த அறிகுறியும் இல்லை.

சிறிய-மிதமான கிழிவுகள் — கட்டம் II: இயக்கத்தை மீட்டெடுத்தல் (வாரங்கள் 6-12)

சரிசெய்தல் குணமடைந்து கொண்டிருக்கிறது, ஆனால் இன்னும் பலவீனமாக உள்ளது, ஆறாவது வாரத்தில் இயல்பான வலிமையின் சுமார் 20-30% மட்டுமே உள்ளது. எனவே இந்த கட்டம் வலிமையை அல்ல, இயக்கத்தை மீட்டெடுக்கிறது. இப்போது ஸ்லிங் அகற்றப்பட்டுள்ளது. நீங்கள் உங்கள் சொந்த சக்தியின் கீழ் கையை இயக்க தொடங்கி, எளிதான நிலைகளில் (படுத்துக்கொள்ளுதல் அல்லது ஈர்ப்பு விசை நீக்கப்பட்ட மேசையில் உருட்டி) தொடங்கி நேரான நிலைக்கு செல்ல உதவி இயக்கத்திலிருந்து முன்னேறுகிறீர்கள். இந்த கட்டத்தின் பிற்பகுதியில் லேசான தசை செயல்பாடு (சமநிலை) பயிற்சிகள் சேர்க்கப்படுகின்றன.

- **ஸ்லிங்:** கட்டாயம் நீக்கப்படுகிறது (ஏற்கனவே வாரங்கள் 4-6 ஆகியவற்றில் பெரும்பாலும் நீக்கப்பட்டுள்ளது).
- **அனுமதிக்கப்பட்ட இயக்கம்:** முழு உதவி இயக்கம், சுமார் வாரம் 6 முதல் உங்கள் சொந்த சக்தியின் கீழ் இயக்கம். சுமார் **120°** மற்றும் அதற்கு மேல் நோக்கி உதவி/செயல்பாட்டு முன்னேற்றத்தை உயர்த்துங்கள்.
- **பயிற்சிகள்:** படுத்துக்கொண்டிருக்கும் நிலையில் உதவி முன்னேற்றம்; ஒரு கம்பியுடன் உதவி வெளிப்புற சுழற்சி; அமர்ந்த நிலையில் மேசை உருட்டல்; கதவு மேல் கயிறு; வாரம் 8 முதல் லேசான சமநிலை (அழுத்தி-பிடித்து) வெளிப்புற சுழற்சி, உள் சுழற்சி மற்றும் வெளிப்புற இயக்கம்; கட்டத்தின் பிற்பகுதியில் (வாரம் 9 க்கு பிறகு) உடல் குறுக்கே நீட்டிப்பு.

அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராக இருக்க வேண்டிய நேரம்: நீங்கள் தோள்பட்டையின் தசைகளை இழுக்காமல் அல்லது தோள்பட்டை எலும்பை இழுக்காமல், உங்கள்

சொந்த சக்தியால் கையை குறைந்தபட்சம் **115-120°** வரை முன்னால் உயர்த்தினால்; உங்கள் உதவி/செயலற்ற இயக்கம் முழுமையாகவோ அல்லது தோராயமாக முழுமையாகவோ இருந்தால் மற்றும் வலி இல்லாமல் இருந்தால்; லேசான சமநிலை செயல்பாடுகள் பின்னர் வலி அதிகரிப்பின்றி தாங்கப்பட்டால்; மற்றும் எதிர்ப்பு வேலை தொடங்குவதற்கு முன் வலி சுமார் 2/10 க்கு மேல் இல்லாமல் இருந்தால்.

சிறிய-மிதமான கிழிவுகள் — கட்டம் III: வலிமையூட்டல் (வாரங்கள் 12-16)

இங்கு சரிசெய்தல் மிக வேகமாக முதிர்ச்சியடையும், மற்றும் இயக்கத்தை மீட்டெடுப்பதிலிருந்து வலிமை, தாங்கும் திறன் மற்றும் கட்டுப்பாட்டை மீண்டும் கட்டமைப்பதற்கு கவனம் மாறும். லேட்டெக்ஸ் மூலம் எதிர்ப்பு வேலை மற்றும் லேட்டெக்ஸ் எடைகள் வாரம் 12 முதல் தொடங்குகின்றன: அதிக மீள்வெட்டு, குறைந்த சுமைகள். பொன் விதி **ஒரு தளத்தில் ஒரே நேரத்தில்**: நீங்கள் அந்த திசையில் முழுமையான, வசதியான இயக்கத்தை மீட்டெடுத்த பிறகு மட்டுமே அந்த திசையில் வலிமையூட்டுகிறீர்கள். எப்போதும் விரல் மேலே வைத்து தூக்குங்கள், விரல் கீழே வைக்காதீர்கள்.

- **சுருள்**: இல்லை; முழுமையான இயக்கம் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.
- **விளையாட்டுகள்**: தோள்பட்டை உயரத்தில் லேட்டெக்ஸ் வெளிப்புற சுழற்சி; கட்டை விரல் உள்சுழற்சி; முழு-கேன் உயர்த்துதல்; குறைந்த வரி (தோள்பட்டை அமைப்பு); எதிர்ப்பு-லேட்டெக்ஸ் வரி; தூக்கி விழுங்குதல். உங்கள் மருத்துவ நிபுணர் **ரிதமிக் நிலைப்படுத்தல்** (அவர்கள் உங்கள் கையை மெதுவாக தள்ளும் போது நீங்கள் எதிர்ப்பு செய்யும் மெதுவான பிடிப்பு-நிலைப்படுத்தும் பயிற்சிகள்) சேர்க்கலாம்; இது வரைபடம் இல்லாத கையால் செய்யப்படும் வேலை.

அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராக இருக்க: நீங்கள் உங்கள் சொந்த சக்தியுடன் முழுமையான, வலி இல்லாத இயக்கத்தை மீண்டும் பெற்றிருக்க வேண்டும்; வலிமையூட்டல் அமர்வுகளுக்கு பிறகு வலி அல்லது வீக்கம் இல்லாமல்; தோள்பட்டை தளத்தில் வசதியான எதிர்ப்பு தூக்குதல்; மற்றும் சுழற்சி வலிமை மற்ற பக்கத்தை நோக்கி கட்டமைக்கிறது (மெதுவான சோதனையில் சுமார் 80%; முழு வலிமை சோதனை மிகவும் பின்னர் வரை காத்திருக்கிறது).

சிறிய-மிதமான கிழிவுகள் — கட்டம் IV: விளையாட்டு மற்றும் வேலைக்குத் திரும்புதல் (வாரங்கள் 16-24)

இந்த கட்டம் முழுமையாக வேலை செய்யும் தோள்பட்டைக்குத் திரும்புவதற்கான பாலமாகும், பின்னர் விளையாட்டு மற்றும் கனமான வேலைக்கு படிப்படியான திரும்புதல். நீங்கள் வென்ற வரம்பைத் தொடர்ந்து, அதை நம்பிக்கையுடன் பயன்படுத்த வலிமை, சக்தி

மற்றும் தாங்கும் திறனை உருவாக்குகிறீர்கள்: அடைதல், சுமத்தல், மேலே வேலை செய்தல். திரும்புதல் திடீரென்று அல்லது கட்டமாக நடக்கிறது; விளையாட்டுக்கு, கனஅளவு மற்றும் தீவிரத்தை படிப்படியாக உயர்த்தும் இடைவெளி நிரல் திரும்புவதற்கான பாதுகாப்பான வழியாகும்.

• **கைக்கட்டு:** இல்லை.

• **விளையாட்டுகள்:** லேசான, படிப்படியாக அதிகரிக்கும் எடைடன் முழு-கேன் உயர்த்துதல்; விளையாட்டு மற்றும் வேலை குறிப்பிட்ட பயிற்சி, படிப்படியான சுமை, மற்றும் கட்டத்தின் பிற்பகுதியில் பொருத்தமான உயர்-வேக (பிளயோமெட்ரிக்) பயிற்சிகள்.

திரும்பத் தயாராக இருக்கும் போது: உங்கள் சுழற்சி வலிமை மற்ற பக்கத்தை விட குறைந்தபட்சம் **85-90%** ஆக இருக்க வேண்டும்; நீங்கள் முழுமையான, வலியில்லாத இயக்கத்தைக் கொண்டிருக்க வேண்டும், கனமான சுமையின் கீழ் எந்த எதிர்வினை வீக்கமும் இருக்கக்கூடாது; மற்றும் உங்கள் விளையாட்டு அல்லது வேலைக்கு குறிப்பிட்ட பணிகளைச் சோதிப்பதில் வெற்றி பெற வேண்டும். **இந்த அளவுகோல்களைப் பூர்த்தி செய்தல் மற்றும் டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் மருத்துவ மறுசீரமைப்பு நிபுணரின் அனுமதி ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டது, நாட்காட்டியை மட்டும் அல்ல, விளையாட்டு அல்லது கனமான வேலைக்கு திரும்புதல் பொதுவாக 4-6 மாதங்களில் நடக்கிறது.**

பெரிய / மிகப்பெரிய கிழிவுகள்

இது பெரிய கிழிவுகளுக்கான (இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தசைநார் அல்லது மோசமான திசு தரம்) வழிமுறையாகும். கட்டங்கள் ஒன்றே, ஆனால் ஒவ்வொன்றும் நீண்ட நேரம் பராமரிக்கப்படும் மற்றும் குணமாதலை ஆதரிக்க மெதுவாக முன்னேற்றப்படும். சில மருத்துவர்கள் இந்தக் குழுவில் அதிகாரப்பூர்வ சிகிச்சையைத் தவிர்த்து தாமதப்படுத்துவார்கள்; டாக்டர் ஹிர்பாரா உங்களுக்குத் தரும் குறிப்பிட்ட வழிமுறையைப் பின்பற்றவும். பெரிய அல்லது மிகப்பெரிய கிழிவுகளுக்கு கூட, சிங் **எளிய சிங்** மட்டுமே, அப்டக்ஷன் தோல் (abduction pillow) இல்லாமல் பயன்படுத்தப்படும்.

பெரிய-பெரிய கிழிவுகள் — கட்டம் I: பாதுகாப்பு (வாரங்கள் 0-6)

சிறிய/நடுத்தர பாதையின் போலவே, ஆனால் இயக்கம் கண்டிப்பாக பாதுகாக்கப்படுகிறது மற்றும் மெதுவாக முன்னேற்றப்படுகிறது. உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளர் அல்லது

நல்ல கை உங்களுக்காக தோளை நகர்த்தும்; நீங்கள் தளர்வாக இருங்கள். இந்த குழுவில், குணமடைவதை ஆதரிக்க அதிகாரப்பூர்வ சிகிச்சை சில நேரம் தாமதப்படுத்தப்படலாம்.

- **கைப்பிடி:** பகல் நேர ஆதரவுக்கு எளிய கைப்பிடி; கைப்பிடிக்கு வெளியே தூங்குங்கள்; பயிற்சிகள் மற்றும் சுத்தம் செய்ய கைப்பிடியை அகற்றுங்கள்.
- **அனுமதிக்கப்பட்ட இயக்கம்:** டாக்டர் ஹிர்பாரா நிர்ணயிக்கும் வரம்பு வரை மட்டும் பாதுகாக்கப்பட்ட இயக்கம் மட்டுமே; பொதுவாக சிறிய/நடுத்தர பாதையை விட குறைந்த வரம்பு.
- **பயிற்சிகள்:** ஊசலாட்டம்; வழிசெலுத்தப்பட்டது போல பாதுகாக்கப்பட்ட உதவியுடன் இயக்கம்; கை, கைவிரல் மற்றும் முழங்கை இயக்கம்; தோள்பட்டை அமைத்தல்.

அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராக இருக்கும் போது: உங்கள் வலி

கட்டுப்படுத்தப்பட்டிருக்கும்; கிழிவு அதிகமாக அழுத்தப்பட்டதற்கான அறிகுறிகள் எதுவும் இல்லாதிருக்கும்; மற்றும் **முன்னேற டாக்டர் ஹிர்பாரா அனுமதிக்கும் போது** (இந்த குழு தனிப்பயனாக்கப்பட்டது; நாட்காட்டியை மட்டும் பார்த்து முன்னேற வேண்டாம்).

பெரிய-பெரிய கிழிவுகள் — கட்டம் II: இயக்கத்தை மீட்டெடுத்தல் (வாரங்கள் 6-12)

வாரம் 6-ல் சுருள் கைப்பட்டை அகற்றப்படுகிறது, ஆனால் உங்கள் சொந்த சக்தியால் செயல்படும் இயக்கம், சிறிய/நடுத்தர வழிமுறையை விட **பிற்காலத்தில் மற்றும் அதிக தனிப்பட்ட அடிப்படையில்** மீண்டும் அறிமுகப்படுத்தப்படுகிறது, அகற்றத்தை நீண்ட நேரம் பாதுகாக்க. எதிர்ப்பு கைப்பிடி வேலை திட்டமிட்டவாறு தாமதப்படுத்தப்படுகிறது.

- **சுருள் கைப்பட்டை:** வாரம் 6-ல் குறைக்கப்படுகிறது.
- **அனுமதிக்கப்பட்ட இயக்கம்:** உங்கள் சொந்த சக்தியால் இயக்கம் நோக்கி உதவியுடன் இயக்கம் **சிறிய/நடுத்தர வழிமுறையை விட பிற்காலத்தில்** நகர்கிறது; சரியான நேரம், நீங்கள் எவ்வாறு குணமடைகிறீர்கள் என்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டு உங்கள் மருத்துவமனை நிபுணரால் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது.
- **வழிமுறைகள்:** சிறிய/நடுத்தர கட்டம் II-ல் உள்ள அதே வழிமுறைகள் (உதவியுடன் முன்னோக்கி உயர்த்துதல், உதவியுடன் வெளிப்புற சுழற்சி கம்புடன், மேசை உருட்டல், கதவு மேல் கயிறு), ஆனால் மெதுவாக நகர்கிறது; எதிர்ப்பு கைப்பிடி வேலை தள்ளி வைக்கப்படுகிறது.

அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராக இருக்கும் போது: உங்கள் சொந்த சக்தியால் இயக்கம் தொடர்ந்து மேம்படுகிறது; உதவியுடன்/செயலற்ற இயக்கம் முழுமையாக உள்ளது; நீங்கள் நல்ல தோள்பட்டை கட்டுப்பாட்டைக் கொண்டுள்ளீர்கள்; மற்றும்

உங்கள் குழு, சுமை தொடங்குவதற்கு முன் அகற்றம் போதுமான அளவு குணமடைவதை நிறுவுகிறது.

பெரிய-பெரிய கிழிவுகள் — கட்டம் III: வலிமையூட்டல் (திங்கள் 16 முதல்)

பெரிய சரிசெய்தலுக்கு முதிர்ச்சியடைய அதிக நேரம் தேவைப்படுவதால், வலிமையூட்டல் **திங்கள் 12-க்குப் பதிலாக திங்கள் 16-க்கு** தாமதப்படுத்தப்படுகிறது. அங்கிருந்து, முன்னேற்றம் சிறிய/நடுத்தர வலிமையூட்டல் கட்டத்திற்கு ஒத்ததாகும்: லேசான பட்டைகள் மற்றும் எடைகள், அதிக மறுசுழற்சிகள், குறைந்த சுமைகள், ஒரு நேரத்தில் ஒரு தளம், எப்போதும் விரல் பெருவிரல் மேல்நோக்கி.

- **சுருள்:** இல்லை; முழு அசைவு எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.
- **பயிற்சிகள்:** சிறிய/நடுத்தர வலிமையூட்டல் கட்டத்திற்கு ஒத்தவை (பட்டை வெளிப்புற சுழற்சி, குச்சியுடன் உள்சுழற்சி, முழு-கூடை உயர்த்துதல், குறைந்த வரி, பட்டை வரிகள், தூக்கி விழுங்குதல் நீட்டிப்பு), பின்னர் தொடங்கி படிப்படியாக அதிகரிக்கப்பட்டது. கட்டுப்பாடு மேம்படும் போது இசைவு நிலைப்படுத்தல் (கைகளால் பிடித்து நிலையான பயிற்சிகள்) சேர்க்கப்படலாம்.

அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராக இருக்கும் போது: உங்கள் சொந்த சக்தியால் முழு, வலியற்ற அசைவு; வலிமையூட்டலுக்குப் பிறகு வலி அல்லது வீக்கம் இல்லை; மற்றும் மற்ற பக்கத்தை விட உங்கள் வலிமை சீராக உருவாகிறது.

பெரிய-பெரிய கிழிவுகள் — கட்டம் IV: விளையாட்டு மற்றும் வேலைக்குத் திரும்புதல் (6 மாதங்கள் முதல்)

பெரிய மற்றும் மிகப்பெரிய கிழிவுகளுக்கு விளையாட்டு மற்றும் கனமான வேலைக்குத் திரும்புவது **பிற்காலத்தில்** இருக்கும், பொதுவாக **ஆறு மாதங்கள் அல்லது அதற்கு மேல், மற்றும் பெரும்பாலும் அதற்கும் அதிகம்**, மெதுவான, குறைந்த விகிதத்தில் திரும்புவதோடு. கட்டமைப்பு சிறிய/நடுத்தர பாதையின் அதே கட்டமாக, அளவுகோல் அடிப்படையிலான அணுகுமுறையாகும்.

- **கைக்கட்டு:** இல்லை.
- **வழிமுறைகள்:** படிப்படியாக ஏற்றப்பட்ட மற்றும் விளையாட்டு அல்லது வேலை-குறிப்பிட்ட நிலைப்பாடு, படிப்படியாக உருவாக்கப்பட்டது.

திரும்பத் தயாராக இருக்கும் போது: டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் மருத்துவ மறுசீரமைப்பு நிபுணர் உங்களை அனுமதிக்கும் போது; உங்கள் சுழற்சி வலிமை மற்ற

பக்கத்தை விட குறைந்தபட்சம் **85%** ஆக இருக்கும் போது; மற்றும் சுமைக்குள் எந்த எதிர்வினை வீக்கமும் இல்லாமல் முழுமையான, வலியற்ற இயக்கம் மற்றும் தாங்கும் திறன் இருக்கும் போது. **ஆறு மாதங்கள் அல்லது அதற்கு மேல்** (பெரும்பாலும் அதிகம்) எதிர்பார்க்கவும், நாட்காட்டியை அடிப்படையாகக் கொள்ளாமல், இந்த அளவுகோல்களைப் பூர்த்தி செய்வதை அடிப்படையாகக் கொண்டு முடிவை எடுக்கவும்.

விளையாட்டு மற்றும் வேலைக்குத் திரும்புதல்

ஒவ்வொரு சரிசெய்தலுக்கும், மீட்சி **அளவுகோல்-அடிப்படையிலானது** (வலி இல்லாமல், போதுமான வரம்பு, வலிமை மற்றும் தாங்கும் திறனுடன்), மற்றும் இது டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளர் இருவராலும் சான்றளிக்கப்பட வேண்டும், நாட்காட்டி மட்டும் அடிப்படையில் தீர்மானிக்கப்படாது.

- **சிறிய / நடுத்தர கிழறுகள்:** அமர்ந்து செய்யும் வேலை சில வாரங்களில்; 12-16 வாரங்களில் கனமான வலிமைப் பயிற்சிகள்; **4-6 மாதங்களில் விளையாட்டு அல்லது கனமான வேலைக்குத் திரும்புதல்.**
- **பெரிய / மிகப்பெரிய கிழறுகள்:** 6 மாதங்கள் அல்லது அதற்கு மேல், **அடிக்கடி அதிக நேரம்**, மெதுவான மற்றும் அதிக கவனத்துடன் கூடிய முன்னேற்றத்துடன்.

மேலே உயர்த்தும் மற்றும் எறிதல் விளையாட்டுகளுக்கு, வரம்பற்ற விளையாட்டுக்கு முன் படிப்படியான இடைவெளி நிகழ்வு நிரலை முடிக்கவும். முழுமையான (அதிகபட்ச) வலிமை சோதனை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு 9-12 மாதங்கள் வரை தள்ளி வைக்கப்படும்.

உங்கள் ஆரம்ப பயிற்சிகள்

இவை ஆரம்ப (பாதுகாப்பு) கட்டத்திற்கான மென்மையான பயிற்சிகள், வார்டில் தொடங்கி வீட்டில் தொடர்ந்து செய்யப்படுகின்றன, உங்கள் செயல்படுத்தப்பட்ட கை **சாட்டிலிருந்து வெளியே** மற்றும் உங்கள் தோள்பட்டை தசைகள் **தளர்வாக** வைத்து செய்யப்படுகின்றன. உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளரால் வழிநடத்தப்பட்டபடி தொடங்கவும், கூர்மையான தோள்பட்டை வலியை ஏற்படுத்தும் எதையும் நிறுத்தவும். இவை மேலே உள்ள ஒவ்வொரு பாதையின் கட்டம் I கீழ் காணப்படுகின்றன.

உங்கள் நெறிமுறையிற்குப் பிறகு

இந்த நெறிமுறை நடைமுறையின் பொதுவான மீட்பு ஆலோசனைகளுடன் இணைந்து செயல்படுகிறது; **மருத்துவத்திற்குப் பிறதைய வலியை நிர்வகித்தல்** மற்றும் **காயம் பராமரிப்பு** ஆகியவற்றைப் பார்க்கவும். செயல்முறைக்காக, **சுழற்சி மணிக்கட்டு சரிசெய்தல்** பார்க்கவும்.