

மேல் முதுகெலும்பு நரம்பு பிரிவு

மேல் முதுகெலும்பு நரம்பு பிரித்தெடுத்தலுக்குப் பிறகு தோள்பட்டை தசைகளை மீண்டும் செயல்படுத்துதல்.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

இந்த நெறிமுறை, மாதர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்ஹாம்ப்டனில் டாக்டர் கியேரன் ஹிர்பாராவுடன் தனித்த அர்த்தரோஸ்கோபிக் சூப்ராஸ்கேபுலார் நரம்பு பிரித்தெடுத்தலுக்குப் பிறகு மீட்பு பற்றியது: சூப்ராஸ்கேபுலார் குறி மற்றும்/அல்லது ஸ்பைனோகிளாய்டு குறி ஆகிய இடங்களில் நரம்பை விடுவித்தல், வேறு எந்த சரிசெய்தலும் இல்லாமல். உங்கள் மீட்பு ஒழுங்கமைக்கப்பட்டிருக்க, உங்கள் முதல் இயற்பியல் சிகிச்சை நேரத்திற்கு இந்தப் பக்கத்தை அல்லது அதன் PDF-ஐ எடுத்துச் செல்லவும். உங்கள் மீட்பு, உங்கள் தோள்பட்டை எவ்வாறு மீள்கிறது என்பதைப் பொறுத்து, உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளரால் கீழே உள்ள கட்டங்களில் தனிப்பட்ட முறையில் முன்னெடுக்கப்படுகிறது.

முக்கியம்: முதலில் படிக்கவும். சூப்ராஸ்கேபுலார் நரம்பு பிரித்தெடுத்தல், பெரும்பாலும் ரோட்டேட்டர் கஃப் சரிசெய்தலுடன் இணைந்து செய்யப்படுகிறது. இந்த நெறிமுறை தனித்த பிரித்தெடுத்தலுக்கு மட்டுமே. உங்கள் செயல்பாட்டில் ரோட்டேட்டர் கஃப் சரிசெய்தலும் அடங்கியிருந்தால், **ரோட்டேட்டர் கஃப் சரிசெய்தல் நெறிமுறை**-ஐப் பின்பற்றவும்: சரிசெய்யப்பட்ட தசைநார் மெதுவான வேகத்தை நிர்ணயிக்கிறது, மேலும் அந்த நெறிமுறை இந்த நெறிமுறையை விட முன்னுரிமை பெறுகிறது. நீங்கள் எந்த செயல்பாட்டை மேற்கொண்டீர்கள் என்பதை உறுதி செய்யவில்லை என்றால், தொடங்குவதற்கு முன் அறைகளை அணுகவும்.

செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு உங்கள் காயத்தில் எந்த கவலையும் இருந்தால், அறைகளை அணுகவும். காயத்தின் புகைப்படத்தை எடுத்து மதிப்பீட்டிற்கு மின்னஞ்சல் மூலம் அனுப்புவது பெரும்பாலும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

நரம்பு தனியாக வெளியிடப்படும் போது, பாதுகாக்கப்பட வேண்டிய tendons சரிசெய்தல் எதுவும் இல்லை, எனவே மறுசிகரம் வேகமாக நகரலாம். சுவாச வசதிக்காக மட்டுமே மற்றும் குறுகிய காலத்திற்கு மட்டுமே (பொதுவாக முதல் வாரத்திற்கு சுமார், அதிகபட்சமாக இரண்டு வாரங்கள் வரை) சிங் அணியப்படுகிறது, மற்றும் தோள்பட்டை அமைதியடையும் போது முடிந்தவரை அணிவது நிறுத்தப்படுகிறது. வசதி அனுமதிக்கும் வகையில் மெதுவான இயக்கம் விரைவில் தொடங்குகிறது, மற்றும் பெரும்பாலான மக்கள் சில வாரங்களில் தங்கள் இயல்பான தினசரி செயல்பாடுகளுக்கு திரும்புகிறார்கள்.

நரம்பின் மறுசிகரம் தோள்பட்டையின் இயக்கத்திலிருந்து தனித்தனியாக, அதன் சொந்த நேரக்கோட்டில் நிகழ்கிறது. செயல்முறை நரம்பின் மீது உள்ள அழுத்தத்தை நீக்குகிறது; அந்த அழுத்தத்தால் ஏற்படும் வலி விரைவாக குறையலாம். நரம்பு வழங்கும் தசைகளில் (தோள்பட்டை எலும்பில் அமைந்துள்ள supraspinatus மற்றும் infraspinatus) தசை வலிமை மற்றும் திசு அளவு மெதுவாக மீள்கிறது மற்றும் மாதங்களின் அளவில் வேலை செய்கிறது. வலிமை மற்றும் தசை அளவு எவ்வளவு முழுமையாக மீள்கிறது என்பது நபரிடமிருந்து நபருக்கு மாறுபடுகிறது: சில மக்களில் மறுசிகரம் முழுமையானது, மற்றவர்களில் பகுதி மட்டுமே, மற்றும் நீண்ட கால நரம்பு பிரச்சனை முழுமையாக மீளாது. உங்கள் உடற்பயிற்சியில் நரம்பு மீளும் போது இந்த தசைகளை மீண்டும் செயல்படுத்த குறிப்பிட்ட வேலைகள் அடங்கும். உங்கள் உடற்பயிற்சியாளர் மற்றும் செயல்முறை உங்கள் நிலையில் எதிர்பார்க்க வேண்டியதை வழிநடத்துவார்கள்.

கட்டம் I — ஆரம்ப இயக்கம் (வாரம் 0-2)

முதல் இலக்கு வசதி மற்றும் மென்மையான, ஆரம்ப இயக்கம் ஆகும். தோள்பட்டை நிலைப்படும் போது, சட்டை வசதிக்காக மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும், மற்றும் முடிந்தவரை அணிவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்; அதை அணிந்து தூங்கத் தேவையில்லை.

எந்த தோள்பட்டை செயல்முறைக்குப் பிறகு குறைந்தது ஆறு வாரங்களுக்கு ஓட்டக்கூடாது, சட்டை நீக்கப்பட்ட பிறகும் கூட; உங்கள் மருத்துவர் உங்களை ஓட்ட அனுமதிப்பார், பொதுவாக ஆறு வார மதிப்பீட்டில். ஆரம்ப நாட்களில் உங்கள் வலி நிவாரணத்தை வழக்கமாக எடுங்கள், இதனால் கையை இயக்கத் தொடங்கலாம். கை, கைவிரல் மற்றும் முழங்கை ஆகியவற்றை தொடக்கத்திலிருந்தே இயக்கவும், மற்றும் ஆலோசனைப்படி வசதியான வரம்பிற்குள் தோள்பட்டை இயக்கத்தைத் தொடங்கவும்.

உங்கள் மருத்துவ நிபுணருக்கு:

இலக்குகள்

- வசதி மற்றும் காயம் பாதுகாப்பு
- வலி இல்லிய வரம்பிற்குள் ஆரம்ப மென்மையான இயக்க வரம்பு
- கை, கைவிரல் மற்றும் முழங்கை இயக்கத்தைப் பராமரித்தல்

நிர்வாகம்

- வசதிக்காக மட்டுமே சட்டை, பொதுவாக செயல்முறைக்குப் பிறகு 7 நாட்கள் வரை (வசதிக்காக தேவைப்பட்டால் இரண்டு வாரங்கள் வரை), அறிகுறிகள் அனுமதிக்கும் போது குறைத்தல்
- வசதி அனுமதிக்கும் போது ஆரம்ப மென்மையான இயக்க வரம்பு: ஊசல் இயக்கங்கள், பரவலான மற்றும் செயல்பாட்டு-உதவியுள்ள உயர்த்தல், வெளிப்புற மற்றும் உள் சுழற்சி, மற்றும் முழங்கை வளைவு/நீட்டிப்பு
- வசதி அனுமதிக்கும் போது டெல்டாய்டு அமைத்தல் மற்றும் பின்னணி அமைத்தல்
- பயிற்சிக்கு முன் வலி நிவாரணம்; தேவைப்பட்டால் வலி நிவாரணத்திற்கு குளிர் சிகிச்சை

முன்னெச்சரிக்கைகள்

- ஆரம்ப இயக்கத்தை வசதியான, வலி இல்லிய வரம்பிற்குள் வைத்திருங்கள்
- கனமான தூக்குதல், வலிமையான தள்ளுதல் அல்லது இழுத்தல் இல்லை
- ஆறு வாரங்களுக்கு ஓட்டக்கூடாது (இது எந்த தோள்பட்டை செயல்முறைக்கும் பொருந்தும்)

முன்னேறும் அளவுகோல்கள்

- வசதியான, நிலைப்படும் வலி
- காயம் திருப்திகரமாக குணமாதல்
- ஆரம்ப இயக்க வரம்பு தாங்கக்கூடியது

கட்டம் II — இயக்க வரம்பு மற்றும் தசை மீளுணர்வு (வாரம் 2-6)

கைப்பிடி நீக்கப்பட்ட பிறகு, இந்த கட்டம் முழு இயக்கத்தையும் மீட்டெடுக்கிறது மற்றும் குறிப்பாக நரம்பு மீள்வதற்கு ஏற்ப சூப்பிரஸ்பினேட்டஸ் மற்றும் இன்ஃப்ரஸ்பினேட்டஸை மீண்டும் செயல்படுத்தும் குறிப்பிட்ட வேலைகளையும் உள்ளடக்கிய இலேசான வலிமையூட்டலையும் தொடங்குகிறது. பெரும்பாலான மக்கள் இந்த கட்டத்தில் தங்கள் வழக்கமான தினசரி செயல்பாடுகளுக்குத் திரும்புகிறார்கள். முன்னேற்றம் நாட்காட்டியை விட வசதி மூலம் வழிநடத்தப்படுகிறது.

உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளருக்கு:

இலக்குகள்

- அனைத்து தளங்களிலும் முழு செயல்பாட்டு இயக்க வரம்பு
- இலேசான வலிமையூட்டல் மற்றும் சுழற்சி மனை (சூப்பிரஸ்பினேட்டஸ்/ இன்ஃப்ரஸ்பினேட்டஸ்) மீண்டும் செயல்படுத்துதலைத் தொடங்குதல்

- தினசரி செயல்பாடுகளில் சுயாதீனம்

நிர்வாகம்

- அனைத்து திசைகளிலும் முழு செயல்பாட்டு இயக்க வரம்பிற்கு முன்னேற்றம்
- சுமார் வாரம் 2 முதல் இலேசான வலிமையூட்டலைத் தொடங்குதல்: சுழற்சி மணை, டெல்டாய்டு மற்றும் ஸ்கேபுலார் நிலைப்படுத்திகளுக்கு இசோமெட்ரிக்ஸ் முதல் இலாஸ்டிக்-பேண்ட் வேலைகளுக்கு முன்னேற்றம், குறைந்த சுமை மற்றும் அதிக மீள்வெண்ணிக்கைகள்
- நரம்பு மீள்வதற்கு ஏற்ப சூப்பிராஸ்பினைட்டஸ் மற்றும் இன்ஃப்ராஸ்பினைட்டஸை மீண்டும் செயல்படுத்துவதற்கும், வலி இல்லாத வெளிப்புற சுழற்சிக்கும் குறிப்பிட்ட கவனம்
- வழக்கமான தினசரி செயல்பாடுகளுக்கு படிப்படியான திரும்புதல், பொதுவாக சுமார் நான்கு வாரங்களில்

முன்னெச்சரிக்கைகள்

- வலிமையூட்டல் வசதியான வரம்பிற்குள் இருக்க வேண்டும் மற்றும் நீடிக்கும் வலியைத் தூண்டக்கூடாது
- வலிமை மீள்வதற்கு போராடும் தள்ளுதல், இழுத்தல் மற்றும் கனமான தூக்குதலைத் தவிர்க்கவும்
- வலிமை படிப்படியாகத் திரும்பும்: மீண்டும் செயல்படுத்துதல் வேலை நரம்பின் மீட்சிக்கு ஏற்ப நேரமிடப்படும், கட்டாயப்படுத்தப்படாது

முன்னேறும் அளவுகோல்கள்

- முழு அளவிலான அல்லது அருகிலுள்ள வலி இல்லாத செயல்பாட்டு இயக்க வரம்பு
- எரிச்சல் இல்லாமல் இலேசான வலிமையூட்டல் தாங்கக்கூடியது

கட்டம் III — வலுப்படுத்துதல் மற்றும் செயல்பாட்டிற்கு திரும்புதல் (வாரம் 6-12 மற்றும் அதற்குப் பிறகு)

ஏறக்குறைய ஆறு வாரங்களிலிருந்து, குறிப்பிட்ட வரம்புகள் இல்லாமல் வலுப்படுத்துதல் முன்னேறுகிறது, மேல்நோக்கிய பணிகளுக்கு, கனமான வேலைக்கு மற்றும் விளையாட்டுக்கு திரும்புவதை நோக்கி உருவாக்கப்படுகிறது. நரம்பு தொடர்ந்து குணமடையும் போது, சூப்பிராஸ்பினைட்டஸ் மற்றும் இன்ஃப்ராஸ்பினைட்டஸின் தனிப்பட்ட வலுப்படுத்துதல் முன்னேற்றப்படுகிறது, இது பொதுவாக பல மாதங்களுக்கு தொடரும்.

உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளருக்கு:

இலக்குகள்

- வரம்புகள் இல்லாமல் முழு வலுப்படுத்துதல்

- மேல்நோக்கிய செயல்பாடு, கனமான வேலை மற்றும் விளையாட்டுக்கு படிப்படியான திரும்புதல்
- நரம்பு குணமடையும் போது ரோட்டேட்டர் கஃப் வலுவின் தொடர்ச்சியான மீட்பு

நிர்வாகம்

- ஏறக்குறைய வாரம் 6 முதல், மூடிய சங்கிலி மற்றும் படிப்படியான எதிர்ப்பு வேலை உட்பட முழு வலுப்படுத்துதலுக்கு முன்னேற்றம்
- ஏறக்குறைய வாரம் 12 முதல், தனிப்பட்ட சுப்பிராஸ்பினைட்டஸ் மற்றும் இன்ஃப்ராஸ்பினைட்டஸ் வலுப்படுத்துதலை முன்னேற்றம்
- மேல்நோக்கிய வேலை மற்றும் விளையாட்டுக்கு திரும்புவதை படிப்படியாக அமைத்தல்; இலேசான பணிகளுக்கு மேல்நோக்கிய செயல்பாட்டிற்கு முழு திரும்புதல் பெரும்பாலும் ஏறக்குறைய நான்கு முதல் ஆறு வாரங்களில் அடையப்படுகிறது, வலு அனுமதிக்கும் போது மற்றும் வலி இல்லாத நிலையில் அடுத்த வாரங்கள் மற்றும் மாதங்களில் விளையாட்டுக்கு படிப்படியான திரும்புதல்
- நரம்பு மற்றும் தசைகள் மீட்கும் போது பராமரிப்பு நிரலையை தொடரவும்

எச்சரிக்கைகள்

- முன்னேற்றம் அறிகுறிகளால் வழிநடத்தப்படுகிறது
- பாதிக்கப்பட்ட தசைகளில் வலு மற்றும் தசை நிறை பல மாதங்களுக்கு தொடர்ந்து மீட்கப்படலாம், மற்றும் மீட்பு பகுதியாக இருக்கலாம்: எதிர்பார்ப்புகளை ஏற்றி இறக்கி அமைத்து, வலு முழுமையாக இல்லாத போது அதிகமாக அழுத்தம் கொடுப்பதை தவிர்க்கவும்

உங்கள் நெறிமுறையிற்குப் பிறகு

மேலே உள்ள கட்டங்கள், ஆர்த்ரோஸ்கோபிக் சூப்பிராஸ்கேபுலர் நரம்பு பிரித்தெடுத்தல் குறித்த வெளியிடப்பட்ட நுட்பக் கட்டுரைகள் மற்றும் கிளினிக்கல் ஆய்வுகளிலிருந்து தழுவப்பட்டவை. வாரங்கள் பொதுவானவை தவிர நிலையானவை அல்ல, மற்றும் உங்கள் தொடர்ச்சியான மறுசீரமைப்பு, உங்கள் தோள்பட்டை மற்றும் நரம்பு எவ்வாறு மீள்கிறது என்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டு, நடைமுறையுடன் பணிபுரியும் உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளரால் தனிப்பட்ட முறையில் வழிநடத்தப்படுகிறது. இந்தப் பக்கம் நடைமுறையின் பொதுவான மீட்சி ஆலோசனைகளுடன் இணைந்து செயல்படுகிறது; [மருத்துவத்திற்குப் பிறதான வலியை நிர்வகித்தல்](#) மற்றும் [காயம் பராமரிப்பு](#) ஆகியவற்றைப் பார்க்கவும். செயல்முறை மற்றும் அது சிகிச்சையளிக்கும் நிலை குறித்த விவரங்களுக்கு, [சூப்பிராஸ்கேபுலர் நரம்பு பிரித்தெடுத்தல்](#) பார்க்கவும். இந்த நெறிமுறைக்குப் பின்னால் உள்ள ஆதாரங்கள் (நரம்பு பிரித்தெடுத்தலின் வலி நிவாரணம் மற்றும் வலிமை மீட்சி இலக்கியம்) ஆதாரப் பிரிவில் சுருக்கப்பட்டுள்ளது, இது இந்தப் பக்கத்தின் மேலிருந்து PDF ஆகக் கிடைக்கும்.