

மொத்த மணிக்கட்டு மாற்று (ஆர்த்ரோபிளாஸ்டி,



ஹியூமரஸ் மற்றும் யூலனாவில் உள்ள ஸ்டெம்ஸ் இணைக்கப்பட்ட
இணைப்பு ஹிஞ்ச் மூலம் இணைக்கப்பட்ட அரை-கட்டுப்படுத்தப்பட்ட
(ஹிஞ்ச்) முழங்கை முழுமையான மாற்றம்.

Kieran Hirpara © 2024 4.0

இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

மொத்த மணிக்கட்டு மாற்றம் (மொத்த மணிக்கட்டு ஆர்த்ரோபிளாஸ்டி) செய்த பிறகு டாக்டர் கியெரான் ஹிர்பாராவுடன் மாதர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்ஹாம்ப்ஸ்டனில் உங்கள் மீட்பை இந்த நெறிமுறை வழிநடத்துகிறது. இது உங்கள் வீட்டு பயிற்சி நிரலுடன் தொடங்குகிறது, அதைத் தொடர்ந்து **உங்கள் உடற்பயிற்சி நிபுணர் அல்லது கை நிபுணருக்காக** எழுதப்பட்ட கட்டமைக்கப்பட்ட மருத்துவ நெறிமுறை உள்ளது: உங்கள் மீட்பு ஒழுங்கமைக்கப்பட்டிருக்க, உங்கள் முதல் சிகிச்சை வருகையில் இந்த பக்கம் அல்லது அதன் PDF ஐ உங்கள் சிகிச்சையாளரிடம் கொண்டு செல்லவும். உங்கள் மீட்பு எவ்வாறு முன்னேறுகிறது என்பதைப் பொறுத்து உங்கள் சிகிச்சையாளர் திட்டத்தை மாற்றியமைக்கலாம்.

சurgery பிறகு உங்கள் காயத்தில் எந்தவிதமான கவலையும் இருந்தால், அறைகளை தொடர்பு கொள்ளவும். காயத்தின் புகைப்படத்தை எடுத்து மதிப்பீட்டிற்காக அனுப்புவது பெரும்பாலும் உதவியாக இருக்கும்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

மொத்த மணிக்கட்டுப் பரிமாற்றம் மணிக்கட்டில் அரிந்த அல்லது சேதமடைந்த பொருத்தப்பாடுகளை அகற்றி, அவற்றை உலோகம் மற்றும் பிளாஸ்டிக் இம்பிளான்ட் (பதிலீடு) மூலம் மாற்றுகிறது. இரு பகுதிகளும் (ஒன்று உங்கள் மேல் கை எலும்பான ஹியூமரஸில், மற்றொன்று முன்கை எலும்பான அல்னாவில் பொருத்தப்பட்டவை) பொதுவாக ஒரு சிறிய ஹிஞ்ச் (கீல்) மூலம் இணைக்கப்பட்டிருக்கும், எனவே இது அரை-கட்டுப்படுத்தப்பட்ட அல்லது “இணைக்கப்பட்ட” பரிமாற்றம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது

பெரும்பாலும் கடுமையான ரியூமட்டாய்டு ஆர்த்ரைடிஸ், முடிவடைந்த நிலை ஆஸ்டியோஆர்த்ரைடிஸ் அல்லது எலும்பு சரிசெய்ய முடியாத வயதான நோயாளிகளில் குறிப்பிட்ட மணிக்கட்டு உடைவுகளுக்கு மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

உங்கள் மீட்பு இலக்கு மணிக்கட்டை நிலைப்படுத்துதல், குணமடையும் திசுக்களைப் பாதுகாத்தல் மற்றும் உணவு, கழுவுதல் மற்றும் ஆடை அணிதல் போன்ற தினசரி பணிகளை மேற்கொள்வதற்கு போதுமான வளைதல் மற்றும் நேர்த்தல் கொண்ட வசதியான, வலியற்ற இயக்கத்தின் **செயல்பாட்டு வில்லை** (functional arc) மீட்டெடுப்பதாகும், மணிக்கட்டை முடிந்தவரை வலிமையாக்குவதல்ல. காயம், வீக்கம் மற்றும் காயம் மேலாண்மைக்காக, நடைமுறையின் **காயம் பராமரிப்பு** வழிகாட்டுதலைப் பார்க்கவும்.

அறிந்து கொள்ள வேண்டிய ஒரே ஒரு முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால், இம்பிளான்ட் **வசதியான தினசரி வாழ்க்கைக்காக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது, கனமான வேலைக்கல்ல**. அதன் நீண்டகால எதிரிகள் பிளாஸ்டிக் பியரிங்கின் அரிப்பு மற்றும் எலும்பில் இம்பிளான்ட் மெதுவாக தளர்வடைவதாகும், மற்றும் இரண்டும் கனமான சுமைகளால் இயக்கப்படுகின்றன. அதனால், **மொத்த மணிக்கட்டுப் பரிமாற்றத்திற்குப் பிறகு வலிமையான பயிற்சி நிரல் பொருத்தமானது அல்ல**, மற்றும் ஒரு உயர்த்தல் வரம்பு நீங்கள் குணமடையும் வரை மட்டுமல்ல, **ஆயுள் முழுவதும்** உங்களுடன் இருக்கும். அந்த வரம்பைப் பின்பற்றுதல் உங்கள் புதிய மணிக்கட்டை நீண்டகாலம் வைத்திருக்க நீங்கள் செய்யக்கூடிய ஒரே ஒரு பெரிய விஷயமாகும்.

சurgeryக்குப் பிறகு வசதிக்காக நீங்கள் **எளிய ஸ்லிங்கில்** (சட்டை போன்ற ஆடை) இருப்பீர்கள், கடுமையான ஸ்ப்ளின்ட் அல்லது பிரேஸில்லை. மென்மையான உதவியுடன் இயக்கம் முதல் வாரத்திற்குள் தொடங்குகிறது, மற்றும் திட்டம் அங்கிருந்து மெதுவாகவும் கவனமாகவும் கட்டமைக்கப்படுகிறது.

முன்னெச்சரிக்கைகள் மற்றும் வரம்புகள்

செய்ய வேண்டியவை:

- வசதிக்காக உங்கள் எளிய ஸ்லிங்கை அணிந்து, அறிவுறுத்தியபடி பயன்படுத்துங்கள்.
- டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் சிகிச்சையாளர் வழிநடத்தியபடி, முதல் வாரத்திற்குள் கீழே உள்ள மென்மையான உதவியுடன் கூடிய இயக்கங்களைத் தொடங்குங்கள்.
- கடினத்தன்மையைத் தடுக்க உங்கள் கை, கைகாம்பு மற்றும் தோள்பட்டையை இயக்கி வைத்திருங்கள்.
- மீட்டெடுத்த பிறகு, எப்போதும் பின்பற்ற வேண்டிய எடை உயர்த்தும் வரம்பிற்குள் (கீழே) இருங்கள்.

செய்யக்கூடாது:

- முதல் 6 வாரங்களில் செயல்படுத்தப்பட்ட கையால் தேநீர் ஒரு கப் (1 பவுண்டு / 0.45 கிலோ) போன்ற எடையை விட அதிக எடையை உயர்த்த வேண்டாம்.

- உங்கள் மூக்கியை வளைக்க கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம், மற்றும் அதைத் திடீரென்று நேராகவோ அல்லது தள்ளிவெளியேற்றவோ செய்ய வேண்டாம்.
- செயல்படுத்தப்பட்ட கையின் மூலம் இருக்கையிலிருந்து தள்ளி எழ வேண்டாம், அதன் மூலம் எடையைத் தூக்க, தள்ள அல்லது சாய வேண்டாம், அல்லது யாராவது அதை இழுக்க அல்லது திருப்ப விட வேண்டாம்.
- அறுவை சிகிச்சையின் போது உங்கள் ட்ரைசெப்ஸ் தசை எடுக்கப்பட்டால், உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு அனுமதிக்கும் வரை (பொதுவாக 6-12 வாரங்கள்) எதிர்ப்பிற்கு எதிராக மூக்கியை செயல்பாட்டுடன் நேராகச் செய்ய வேண்டாம்.
- **நிரந்தரமான, ஆயுள் வரம்புகள்: 2 கிலோ** போன்ற எடையை மீண்டும் மீண்டும் உயர்த்த வேண்டாம், மற்றும் ஒரு முயற்சியில் **4.5-5 கிலோ** போன்ற எடையை விட அதிகமாக உயர்த்த வேண்டாம். இந்த வரம்புகள் நிரந்தரமானவை, ஆயுள் முழுவதும். **எப்போதும் டென்னிஸ், வீசுதல் அல்லது தாக்க விளையாட்டுகள் இல்லை.**

உங்கள் பயிற்சிகள்

இவை உங்கள் கையேட்டிலிருந்து, உங்கள் முழங்கை, கைப்பகுதி, கைவிரல்கள் மற்றும் கையை மெதுவாக மீட்டெடுக்க பயிற்சிகள். டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் சிகிச்சையாளர் வழிநடத்தியபடி தொடங்குங்கள். ஒவ்வொரு இயக்கமும் மென்மையான மற்றும் கட்டாயமற்றதாக இருக்க வேண்டும்; ஆரம்ப கட்டத்தில், இலக்கு எளிதான, உதவியுடன் இயங்கும் இயக்கம், முயற்சி அல்லது நீட்சி அல்ல.

உங்கள் மருத்துவ நெறிமுறை

இந்தப் பக்கத்தின் மீதிப்பகுதி அரை-கட்டுப்படுத்தப்பட்ட முழங்கை மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்கு (பின் அணுகுமுறை, ட்ரைசெப்ஸ் பாதுகாக்கப்பட்டது என்று கருதப்படுகிறது) பின்னர் மீட்பு பற்றிய மருத்துவ நெறிமுறையாகும். இந்தப் பிரிவு உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளருக்கு அல்லது கை சிகிச்சையாளருக்கு வழங்கப்பட வேண்டும், மேலும் கீழே உள்ள ஒவ்வொரு கட்டமும் என்ன நடக்கிறது என்பதற்கான எளிய ஆங்கில விளக்கத்துடன் தொடங்குகிறது.

சிகிச்சைக்கு முன், நோயாளியின் அறுவை சிகிச்சை அறிக்கை மற்றும் கடந்த மருத்துவ வரலாற்றைச் சரிபார்க்கவும், அறுவை சிகிச்சை அணுகுமுறையைப் பற்றி சிகிச்சையளிக்கும் மருத்துவருடன் தொடர்பு கொள்ளவும், குறிப்பாக ட்ரைசெப்ஸ் பாதுகாக்கப்பட்டதா, பிரதிபலிக்கப்பட்டதா அல்லது மீண்டும் இணைக்கப்பட்டதா (பிரையன்-மோரே), ஏனெனில் இது ஆரம்ப கட்ட விரிவாக்க வரம்புகள் மற்றும் ஓய்வு நிலையைத் தீர்மானிக்கிறது.

கட்டம் I — உடனடியான அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய, வாரங்கள் 0-6

முதல் ஆறு வாரங்களில், குணமடைந்து வரும் மென்மையான திசுக்கள் மற்றும் முழங்கை விரிவாக்கத் தசை (triceps) ஆகியவற்றைப் பாதுகாப்பது, காயம் மற்றும் வீக்கத்தைக்

குறைப்பது, மற்றும் முழங்கை கடினமாகிவிடாமல் இருக்க மென்மையான உதவியுடன் கூடிய இயக்கத்தைத் தொடங்குவது ஆகியவை முக்கியமாகும். டாக்டர் ஹிர்பாரா வசதிக்காக ஒரு எளிய சிங்கை (sling) பயன்படுத்துகிறார், பின்னணி ஸ்ப்ளின்ட் அல்லது பிரேஸ் அல்ல. **நாட்கள் 1 முதல் 7** க்கு இடையே மென்மையான உதவியுடன் கூடிய (active-assisted) முழங்கை வளைத்தல் மற்றும் நேர்த்தல் தொடங்குகிறது, முழங்கை பக்கத்தில் வைக்கப்பட்டு, முன்கை நடுநிலை அல்லது கீழ்நோக்கி இருக்கும் நிலையில், நேர்த்தலுக்கு ஈர்ப்பு விசை உதவியாக இருக்கும். செயல்படும் கையால் **1 பவுண்டிற்கு (0.45 கிலோ) அதிகமாக எதுவும் தூக்கக்கூடாது**, மற்றும் அதன் மூலம் எடை தாங்கவோ அல்லது தள்ளவோ கூடாது.

உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளருக்கு:

அசைவின்மை மற்றும் முன்னெச்சரிக்கைகள்

- வசதிக்காக எளிய சிங்கை (KH நடைமுறை: பின்னணி ஸ்ப்ளின்ட் அல்லது பிரேஸ் இல்லை). மென்மையான திசுக்களின் கவலையால் மருத்துவர் பிரேஸ் அல்லது ஸ்ப்ளின்ட் பயன்படுத்தியிருந்தால், அந்த வழிமுறையைப் பின்பற்றவும்; இல்லையெனில், பயிற்சிகள் மற்றும் சுத்தம் செய்வதற்காக அகற்றும் வகையில் சுமார் ஆறு வாரங்கள் எளிய சிங்கையை அணிவார்கள்.
- **முழங்கை விரிவாக்கத் தசை பிரிக்கப்பட்டது / மீண்டும் இணைக்கப்பட்டவை (எ.கா. Bryan-Morrey):** சரிவு பாதுகாக்க, விரிவாக்கத்திற்கு அருகில் அசைவின்மை ஏற்படுத்தவும், சரிவைப் பாதுகாக்க ஆரம்ப கட்டங்களில் செயல்பாட்டு மற்றும் எதிர்ப்பு முழங்கை விரிவாக்கத்தைத் தவிர்க்கவும் (தொலைதூர முழங்கை விரிவாக்க சரிவு தர்க்கத்துடன் ஒப்பிடவும்).
- விரிவாக்க சரிவை (triceps repair) மிகைப்படுத்தும் வகையில் கட்டாய வளைத்தல் இல்லை மற்றும் திடீர் அல்லது கட்டாய விரிவாக்கம் இல்லை.
- மேல் உறுப்பு எடை தாங்கல் இல்லை, எதிர்ப்புக்கு எதிராகத் தள்ளல் இல்லை, வால்லஸ்/வால்லஸ் அழுத்தம் இல்லை.
- செயல்படும் கையால் 1 பவுண்டிற்கு (0.45 கிலோ) அதிகமான பொருட்களைத் தூக்கக்கூடாது.

பயிற்சிகள்

- நாள் 1-7 முதல் மென்மையான செயல்பாட்டு-உதவியுடன் கூடிய வரம்பு இயக்கம் (AAROM) முழங்கை வளைத்தல்/விரிவாக்கம், முழங்கை பக்கத்தில் சேர்க்கப்பட்டது, முன்கை நடுநிலை அல்லது கீழ்நோக்கி; ஈர்ப்பு-உதவியுடன் கூடிய விரிவாக்கம் நீட்சி.
- கடினத்தன்மையைத் தடுக்க கை, கைகாம்பு மற்றும் தோள்பட்டைக்கான செயல்பாட்டு வரம்பு இயக்கம்.

கட்டம் II க்கு முன்னேற அளவுகோல்கள்: காயம் குணமடைந்தது, வலி

கட்டுப்படுத்தப்பட்டது, மற்றும் மென்மையான AAROM நிறுவப்பட்டது. **6 வாரங்களுக்கு முன் வலிமையாக்கத்திற்கு முன்னேற வேண்டாம்.**

இரண்டாம் கட்டம் — செயல்பாட்டு செயல்பாடு, 6 வாரங்களிலிருந்து (அதற்கு முன் அல்ல)

இந்த கட்டம் மென்மையான தசை செயல்பாட்டை மற்றும் பின்னர் மிகவும் லேசான வலிமையைத் தொடங்குகிறது, ஆனால் எப்போதும் வலுவான நிரலாக இருக்காது. இயக்கம் செயல்பாட்டு வில்லுக்கு நோக்கி உருவாக்கப்படுகிறது, மற்றும் எதிர்ப்பு மெதுவாக அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு லேசாக வைக்கப்படுகிறது. தூக்குவதற்கான வரம்பு முழுவதும் தொடர்கிறது.

உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளருக்கு:

இரண்டாம் கட்டத்திற்குள் நேரக்கோடு

- **6 வாரங்கள்:** அனைத்து தளங்களிலும் நடு-வரம்பில், வலி இல்லாத அதிகபட்சத்தை விடக் குறைவான ஐசோமெட்ரிக்ஸைத் தொடங்குங்கள். டிரைசெப்ஸ் பிரதிபலிக்கப்பட்டது/மீண்டும் இணைக்கப்பட்டது என்றால், நீட்டிப்பு ஐசோமெட்ரிக்ஸைச் சேர்க்கும் முன் அது அனுமதிக்கப்பட்டதா என்று உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- **8 வாரங்கள்:** முனை-வரம்பைத் தவிர்த்து, பல-கோண அதிகபட்சத்தை விடக் குறைவான ஐசோமெட்ரிக்ஸிற்கு முன்னேற்றம்.
- **10-12 வாரங்கள்:** லேசான ஐசோடோனிக் வலிமையை அறிமுகப்படுத்துங்கள் (5 லிப் (2.3 கிலோ) அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட எடைகள் அல்லது எதிர்ப்பு இல்லை), முதலில் ஒற்றை-தளம், பின்னர் கலவை.

இயக்க வரம்பு இலக்கு

- செயல்பாட்டு வில்: 30-120/130° வளைவு, 60° சுழற்சி மற்றும் 60° மேல்நோக்கிய சுழற்சி உடன்.
- 10-12 வாரங்களில் வளைவு < 120° என்றால், டைனமிக் அல்லது நிலையான-முன்னேற்றம் ஸ்ப்ளிண்டைக் கருதுங்கள்.

எச்சரிக்கைகள்

- கனமான சுமை, தள்ளுதல் மற்றும் தாக்கத்தைத் தவிர்ப்பதைத் தொடரவும்.
- **வலிமை மேம்பாட்டு தத்துவம் (சரியான வார்த்தைகள்):** “மொத்த மணிக்கட்டுப் பரிமாற்றத்திற்குப் பிறகு வலுவான வலிமை மேம்பாட்டு நிரல் தேவைப்படுவது பொருத்தமானதல்ல.”

முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள்: வலி இல்லாத செயல்பாட்டு வில் அடையப்பட்டு பராமரிக்கப்படுகிறது.

பின்னணி கட்டம் II மற்றும் ஆயுள் முழுவதும், 12 வாரங்களிலிருந்து

சுமார் 12 வாரங்களிலிருந்து, வலியற்ற செயல்பாட்டு வளைவை **பராமரிக்க** எலும்பு முழங்கை பராமரிப்பு வீட்டு நிரலாக மாறுகிறது. எப்போதும் **கனமான வலிமையூட்டல் எதுவும் இல்லை**. கீழே உள்ள ஆயுள் முழுவதும் பொருந்தும் செயல்பாடு மற்றும் தூக்குதல் வரம்புகள் இப்போது நிலையானவை.

உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளருக்கு:

- வலியற்ற செயல்பாட்டு வளைவை பராமரிக்க வீட்டு நிரல்.
- நிரந்தர செயல்பாட்டு வரம்புகளை நோயாளியுடன் வலியுறுத்துதல்.
- நிலையான, வசதியான செயல்பாட்டு வளைவு மற்றும் தினசரி செயல்பாட்டின் பொருத்தமான மீட்சி அடையும் போது வெளியேற்றத்தைக் கருதுதல்.

வேலை மற்றும் செயல்பாடுகளுக்குத் திரும்புதல்

உங்கள் புதிய மணிக்கட்டு வசதியான தினசரி வாழ்க்கைக்கு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது, மேலும் கீழே உள்ள வரம்புகள் நிலையானவை; இவை இம்பிளான்ட் (பதிலீடு) நீண்ட காலம் நீடிக்க உதவுகிறது.

- **ஏற்றல் (எப்போதும்):** எப்போதும் சுமார் **2 கிலோ** (இரண்டு முழு காப்பி கப்) விட அதிகமாக மீண்டும் மீண்டும் ஏற்ற வேண்டாம், மற்றும் எப்போதும் செயலில் உள்ள கையால், ஒரு முயற்சியில் சுமார் **4.5-5 கிலோ** (ஒரு முழு நீர்த்தொட்டி) விட அதிகமாக ஏற்ற வேண்டாம். முதல் 6 வாரங்களில் வரம்பு மிகவும் கடுமையானது: சுமார் 1 பவுண்டு (0.45 கிலோ) விட அதிகமான எதையும் ஏற்ற வேண்டாம்.
- **விளையாட்டு மற்றும் தாக்கம்:** எப்போதும், எப்போதும் டென்னிஸ், எறிதல் அல்லது தாக்க சுமைகளைத் தவிர்க்கவும். நீங்கள் அனுமதிக்கப்பட்ட பிறகு மென்மையான, குறைந்த சுமை கொண்ட செயல்பாடுகளை ஊக்குவிக்கப்படுகிறது, ஆனால் மணிக்கட்டு எப்போதும் கனமாக சுமை ஏற்றக்கூடாது அல்லது தாக்கப்படக்கூடாது.
- **வாகன ஓட்டுதல்:** நீங்கள் வசதியாக இருக்கும்போது, ஓட்டுதலுக்கு சிங்கை (slings) அணிவதை நிறுத்திய பிறகு, மற்றும் சக்கரத்தை பாதுகாப்பாக கட்டுப்படுத்தும் போது மட்டுமே மீண்டும் தொடங்கவும். உங்கள் மறுஆய்வில் டாக்டர் ஹிர்பாராவுடன் நேரத்தை உறுதிப்படுத்தவும்.
- **வேலை:** வசதிக்குள் விரைவில் இலேசான அலுவலக மற்றும் தனிப்பட்ட பராமரிப்பு பணிகளை மீண்டும் தொடங்கலாம். ஏற்றல், சுமத்தல், தள்ளுதல் அல்லது மீண்டும் மீண்டும் கை சுமை ஏற்றும் பணிகளை உள்ளடக்கிய எந்த பங்கும், எப்போதும் வரம்புகள் வேலையிலும் பொருந்தும் என்பதால், டாக்டர் ஹிர்பாராவுடன் தனித்தனியாக விவாதிக்கப்பட வேண்டும்.

இந்த வரம்புகளுக்கு உண்மையாக இருப்பது, உங்கள் பதிலீட்டைப் பாதுகாப்பதற்கும் ஆண்டுகளுக்கு விரிவடைதல் அல்லது அழிவைத் தவிர்க்கப்பதற்கும் நீங்கள் செய்யக்கூடிய மிக முக்கியமான ஒன்றாகும்.

உங்கள் நெறிமுறையிற்குப் பிறகு

இந்த நெறிமுறை நடைமுறையின் பொதுவான மீட்பு ஆலோசனைகளுடன் இணைந்து செயல்படுகிறது; [மருத்துவத்திற்குப் பிறதான வலி நிர்வாகம்](#) மற்றும் [காயம் பராமரிப்பு](#) ஆகியவற்றைப் பார்க்கவும். உங்கள் எலும்பு மூட்டு எவ்வாறு முன்னேறுகிறது என்பதைப்

பொறுத்து, உங்கள் உடற்பயிற்சி நிபுணர் அல்லது கை நிபுணரால் உங்கள் தொடர்ச்சியான மீட்பு தனிப்பயனாக்கப்படுகிறது, மேலும் ஒவ்வொரு மதிப்பீட்டிலும் உங்கள் வாழ்நாள் செயல்பாட்டு வரம்புகளை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.