

மொத்த தோள்பட்டை பரிமாற்றம்

மொத்த தோள்பட்டை மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு இயக்கம் மற்றும் வலிமையை மீட்டெடுத்தல்.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

மேல்கண்ட நெறிமுறை, ராக்ஹாம்ப்டனில் உள்ள மேட்டர் ப்ரைவேட் ஆஸ்பத்திரியில் டாக்டர் கியேரன் ஹிர்பாராவுடன் மொத்த மோதிரப் பகுதி பரிமாற்றம் (மொத்த மோதிரப் பகுதி மாற்று) செய்த பிறகு உங்கள் மீட்பை வழிநடத்துகிறது. கீழே உள்ள ஒவ்வொரு கட்டமும், என்ன நடக்கிறது மற்றும் எது மிக முக்கியம் என்பதை எளிய ஆங்கிலத்தில் விளக்கி தொடங்குகிறது, அதைத் தொடர்ந்து **உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளருக்காக** எழுதப்பட்ட அமைக்கப்பட்ட நெறிமுறை உள்ளது; உங்கள் மீட்பு ஒழுங்கமைக்கப்பட்டிருக்க, உங்கள் முதல் இயற்பியல் சிகிச்சை பார்வைக்கு இந்த பக்கம் அல்லது அதன் PDF-ஐ எடுத்துச் செல்லவும். உங்கள் மீட்பு எவ்வாறு முன்னேறுகிறது என்பதைப் பொறுத்து உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளர் திட்டத்தை மாற்றியமைக்கலாம்.

Surgery பிறகு உங்கள் காயத்தில் எந்தவிதமான கவலையும் இருந்தால், அறைகளுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். காயத்தின் புகைப்படத்தை எடுத்து, மதிப்பீட்டிற்காக அதை மின்னஞ்சல் மூலம் அனுப்புவது பெரும்பாலும் உதவியாக இருக்கும்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

உங்களுக்குத் தூக்கம் வரும்போது, உங்கள் கை முழுவதும் உணர்விழப்பு இருக்கும். உணர்வு பொதுவாக 6 முதல் 12 மணி நேரத்தில் மீண்டும் வரும். அரிதாக, சில உணர்விழப்பு அல்லது பலவீனம் 2 முதல் 3 நாட்கள் தொடரலாம்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையிலிருந்து விழித்தெழும்போது, நீங்கள் ஒரு சிங்கில் (sling) இருப்பீர்கள், உங்கள் தோளின் மீது ஒரு பெரிய துணி இருக்கும். இந்தத் துணி நீங்கள் வீடு திரும்பும் முன் அகற்றப்படும். அதன் கீழ், 2 வாரங்கள் வரை அப்படியே விடக்கூடிய ஒரு நீர் ஊடுருவாத பட்டை மற்றும் அறுவை சிகிச்சை பைசை இருக்கும். உங்கள் நூல் முடிவுகள் கரைந்துவிடும் மற்றும் அவற்றை அகற்றத் தேவையில்லை, ஆனால் காயத்தின் இரு

முனைகளிலும் சில நூல் முனைகள் இருக்கலாம், அவற்றை 2 வாரங்களுக்குப் பிறகு தோலுடன் சமமாக வெட்டலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு 1-2 வாரங்களுக்குப் பிறகு, எங்கள் செவிலியரிடம் காயத்தைச் சரிபார்க்க நீங்கள் அழைக்கப்படுவீர்கள். நீங்கள் காயச் சரிபார்ப்பிற்குச் செல்ல முடியாவிட்டால், 2 வாரங்களுக்குப் பிறகு உங்கள் பட்டையை நீங்களே அகற்றலாம்.

பயணத்தின் சுருக்கம்:

- **பாதுகாப்பு:** வாரங்கள் 0-3
- **இடைநிலை:** வாரங்கள் 4-6
- **இடைநிலை, தொடர்ந்து:** வாரங்கள் 7-8
- **மாற்றம்:** வாரங்கள் 9-11
- **மேம்பட்ட பலப்படுத்தல்:** வாரங்கள் 12-16

செயல்பாடுகளுக்குத் திரும்புவதற்கான தோராயமான நேர வரம்புகள்:

- **வாகனம் ஓட்டுதல்:** 6 வாரங்கள்
- **நீந்தல்:** ப்ரெஸ்ட்ஸ்ட்ரோக் 8 வாரங்கள்; ஃப்ரீஸ்டைல் 12 வாரங்கள்
- **கால்ஃப்:** 4-6 மாதங்கள்
- **ஏற்றம்:** 6 வாரங்களுக்குப் பிறகு லேசான ஏற்றத்தைத் தொடங்கலாம்; 6 மாதங்கள் வரை கனமான பொருட்களை ஏற்றுவதைத் தவிர்க்கவும்
- **வேலை:** அமர்ந்து செய்யும் வேலை 6 வாரங்கள்; உடல் உழைப்பு வேலை உங்கள் மருத்துவரின் வழிகாட்டுதலின்படி

உங்கள் சிங்கை அணிதல்

உங்கள் சிங்கை (மோவாய் நிலைப்படுத்தி) குணமடையும் போது மோவாயை ஆதரிக்கிறது. விதிகள் எளிமையானவை:

- **6 வாரங்கள்** முழுவதும் அணியுங்கள், தூங்கும் போதும் இதனை அணியுங்கள்.
- நீங்கள் எப்படி செய்வது என்று காட்டப்பட்ட பிறகு, உங்கள் பயிற்சிகளுக்கும், குளியலுக்கும் மட்டுமே இதனை அணியாமல் விடுங்கள். சிங்கை அணியாத எந்த நேரத்திலும், உங்கள் கையை உடலோடு சேர்த்து வைத்திருங்கள்.
- வீட்டில் ஓய்வெடுக்கும் போது, அதைப் பற்றி விவேகமாக இருந்தால் இதனை அணியாமல் விடலாம்: அமர்ந்திருக்கும் போது தலையணையில் கையை ஆதரிக்கவும்.
- மோவாய் வீக்கமாகவோ, வலியாகவோ இருந்தால், குறிப்பாக பயிற்சிக்குப் பிறகு, பனியைப் பயன்படுத்தவும்.

இதை சரியாக பொருத்துவது முக்கியம், மற்றும் ஒரு தளர்வான சிங்கை மோவாயை சரியாக ஆதரிக்காது:

1. உங்கள் மோவாயை சிங்கையின் மூலைக்குள் நன்றாக ஆதரிக்கப்படுமாறு வைக்கவும்.

2. சிங்கையின் முனை உங்கள் சிறு விரலின் முனையில் ஓய்வெடுக்க வேண்டும். உங்கள் கை மேலும் வெளியே நீண்டு இருந்தால், சிங்கை உங்களை சரியாக ஆதரிக்கவில்லை.
3. சிங்கையில் இரண்டு வெல்க்ரோ பட்டைகள் உள்ளன: ஒன்று உங்கள் மோவாய்க்கு, மற்றொன்று உங்கள் இடுப்புக்கு.
4. உங்கள் மோவாயும், முன்கையும் நிலைப்படுத்தப்பட்ட நிலையில், செயல்படுத்தப்படாத கையைப் பயன்படுத்தி மேல் பட்டையை உங்கள் மோவாய் வழியாக சுற்றி மேல் சுருளில் இணைக்கவும்.
5. கீழ் பட்டையை கீழ் சுருள் வழியாக உங்கள் இடுப்பில் அதே போல் இணைக்கவும்.

நீங்கள் சிங்கையில் இருக்கும் போது, உங்கள் உடல்நிலையை கவனியுங்கள். உங்கள் காதுகள், மோவாய்கள் மற்றும் இடுப்புகள் ஒரே நேர்கோட்டில் இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்; உங்கள் மோவாய்கள் சரிந்து விடாமல் இருக்கவும்; நல்ல உடல்நிலை உங்கள் முதுகை பாதுகாக்கிறது மற்றும் உங்கள் மோவாய் கடினமாவதைத் தடுக்க உதவுகிறது. அமர்ந்திருக்கும் போது உங்கள் முதுகின் கீழ் ஒரு சுருட்டிய துண்டு வைப்பது ஒரு பயனுள்ள நினைவூட்டலாகும்.

நீங்கள் வீடு திரும்பும் முன், வார்டு உடற்பயிற்சி நிபுணர் உங்கள் சிங்கையை பொருத்துவார், அதை சுயமாக நிர்வகிப்பதை உங்களுக்கு கற்பிப்பார், மற்றும் கீழே உள்ள மென்மையான பயிற்சிகளை தொடங்குவார். மோவாய் மறுவாழ்வில் மூன்று சொற்கள் அடிக்கடி வருகின்றன, மற்றும் வித்தியாசத்தை அறிவது உதவுகிறது: **செயல்பாட்டு இயக்க வரம்பு (AROM)** என்பது உதவியோ அல்லது உதவியின்றி உங்கள் கையை நீங்களே நகர்த்துவதைக் குறிக்கிறது; **செயல்பாட்டு-உதவியுடன் இயக்க வரம்பு (AAROM)** என்பது மற்ற கை அல்லது பொருளைப் பயன்படுத்தி கையை நகர்த்த உதவுவதைக் குறிக்கிறது; மற்றும் **செயலற்ற இயக்க வரம்பு (PROM)** என்பது கை முழுவதும் ஓய்வெடுக்கும் நிலையில் இருக்கும் போது மற்ற கை அல்லது வெளிப்புற விசை 100% வேலையை செய்வதைக் குறிக்கிறது. உங்கள் உடற்பயிற்சி நிபுணர் ஒவ்வொரு பயிற்சியும் எந்த வகையான இயக்கத்தைப் பயன்படுத்துகிறது என்பதை உங்களுக்குச் சொல்வார்.

நீங்கள் மருத்துவமனையில் இருக்கும் போதும், வீட்டில் முதல் வாரங்களிலும் இந்த மறுவாழ்வு விதிகள்:

- நீங்கள் சிங்கையில் தூங்க வேண்டும்.
- தேவைப்பட்டால் வலி நிவாரணத்திற்கு பனியைப் பயன்படுத்தவும்.
- உங்கள் சிங்கையை அணிந்திருக்கும் போது, உங்கள் மோவாயை ஓய்வெடுக்க விடுங்கள் மற்றும் உங்கள் கையின் எடையை சிங்கை எடுக்க விடுங்கள்.
- உங்கள் பயிற்சிகளைச் செய்வதற்கு முன், மற்றும் உங்கள் உடற்பயிற்சி நியமனங்களுக்கு முன், உங்கள் வலி நிவாரணி மருந்துகளை எடுக்கவும்.
- உங்கள் கையை உங்கள் பயிற்சிகளுக்கும், குளியலுக்கும் சிங்கையிலிருந்து வெளியே எடுக்க அனுமதி உள்ளது.
- நீங்கள் 6 வாரங்கள் முழுவதும் உங்கள் சிங்கையை அணிய வேண்டும், குறிப்பாக வீட்டிற்கு வெளியே இருக்கும் போது.

- நீங்கள் உங்கள் சொந்த உடற்பயிற்சியை ஏற்பாடு செய்ய தேர்வு செய்திருந்தால் தவிர, உங்களுக்காக ஒரு நியமனம் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது மற்றும் அது உங்கள் வெளியேற்ற தொகுப்பில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளது.
- உங்களுக்கு எந்த பிரச்சனைகளும் இருந்தால், அலுவலகத்தை தொடர்பு கொள்ளுங்கள் அல்லது உங்கள் உடற்பயிற்சி நிபுணரிடம் தெரிவிக்கவும்.

இவை உங்கள் தொடக்க பயிற்சிகள், மருத்துவமனையில் தொடங்கப்பட்டு, உங்கள் உடற்பயிற்சி நிபுணரின் வழிகாட்டுதலின்படி வீட்டில் தொடரப்பட்டவை:

உங்கள் மருத்துவமனையில் முதல் சில நாட்கள்

கட்டம் I — பாதுகாப்பு (வாரங்கள் 0-3)

முதல் மூன்று வாரங்கள், உங்கள் புதிய தோள்பட்டை அமைவதற்கு அதைப் பாதுகாப்பதாகும். நீங்கள் சாட்டிலை (சமநிலை நிலையில் வைக்கப்பட்டது மற்றும் இரவில் அணியப்பட்டது) பயன்படுத்துவீர்கள், வீக்கத்திற்கு பனியீட்டை (ice) மற்றும் அழுத்தத்தைப் பயன்படுத்துவீர்கள், உங்கள் மருத்துவ மறுசீரமைப்பு நிபுணர் (physiotherapist) நிர்ணயிக்கப்பட்ட வரம்புகளுக்குள் உங்கள் தோள்பட்டையை மெதுவாக நகர்த்துவார், மேலும் நீங்கள் உங்கள் கை, கைகாம்பு மற்றும் முழங்கையை உங்களால் முடிந்தவாறு நகர்த்துவீர்கள். வாரம் 2 முதல், தோள்பட்டை எலும்பு பயிற்சிகள் மற்றும் பந்து அழுத்தம் ஆகியவை தொடங்கும். மிக முக்கியமான விதிகள்: செயல்பாட்டு தோள்பட்டை நகர்வு இல்லை, உங்கள் பின்னால் எட்டிப் பிடிக்கக்கூடாது, எதுவும் தூக்கக்கூடாது, மேலும் கைகளின் மூலம் உடலைத் தூக்கக்கூடாது.

உங்கள் மருத்துவ மறுசீரமைப்பு நிபுணருக்கு:

இலக்குகள்

- அறுவை சிகிச்சை சரிசெய்தலைப் பாதுகாத்தல்
- வீக்கத்தைக் குறைத்தல், வலியைக் குறைத்தல்
- முழங்கை, கை மற்றும் கைகாம்பில் மேல் உறுப்பு (UE) இயக்க வரம்பைப் பராமரித்தல்
- தோள்பட்டை செயலற்ற இயக்க வரம்பை (PROM) படிப்படியாக அதிகரித்தல்
- தசைத் தடைப்பாட்டைக் குறைத்தல்
- நோயாளி கல்வி

நிர்வாகம்

- சாட்டை: சமநிலை சுழற்சி; தூங்கும்போது இரவில் பயன்படுத்தவும்
- வீக்க மேலாண்மை: பனியீடு, அழுத்தம்

- இயக்க வரம்பு / நகர்வு:
 - செயலற்ற இயக்க வரம்பு (PROM): தோள்பட்டை தளத்தில் வெளிப்புற சுழற்சி (ER) ≤ 30 டிகிரி; தோள்பட்டை தளத்தில் உள்ளக சுழற்சி (IR) மார்பு கோட்டிற்கு
 - தாங்கும் தன்மை வரை நெகிழ்வு/செயல்பாடு; வெளிப்புற இயக்கம் (ABD) ≤ 90 டிகிரி; ஊசலாட்டங்கள்; அமர்ந்த நிலையில் தோள்பட்டை-மார்பு (GH) நெகிழ்வு மேசை சரடு; அமர்ந்த நிலையில் கிடைமட்ட மேசை சரடு
 - செயல்பாட்டு-உதவியுடன் இயக்க வரம்பு (AAROM): செயல்பாட்டு-உதவியுடன் தோள்பட்டை நெகிழ்வு
 - செயல்பாட்டு இயக்க வரம்பு (AROM): முழங்கை, கை, கைகாம்பு
- வலிமையூட்டல் (வாரம் 2):
 - தோள்பட்டை எலும்பு: தோள்பட்டை பின்வாங்குதல், முதுகு பக்கமாக தோள்பட்டை பின்வாங்குதல், நிற்கும் நிலையில் தோள்பட்டை அமைத்தல், ஆதரவுடன் தோள்பட்டை அமைத்தல், கீழ்நோக்கி நகர்வு, குறைந்த வரி
 - பந்து அழுத்தம்

முன்னெச்சரிக்கைகள்

- தோள்பட்டை செயல்பாட்டு இயக்க வரம்பு (AROM) இல்லை
- பின்னால் எட்டிப் பிடிக்கக்கூடாது, குறிப்பாக உள்ளக சுழற்சியில்
- தோள்பட்டை அதிக வெளிப்புற சுழற்சி அல்லது வெளிப்புற இயக்கம் இல்லை
- பொருட்களைத் தூக்கக்கூடாது
- கைகளின் மூலம் உடனடி எடையை ஆதரிக்கக்கூடாது
- தோள்பட்டை அதிக நெகிழ்வுத்தன்மையைத் தவிர்க்க, பின்னால் படுத்தும்போது முழங்கையின் கீழ் சிறிய தலையணை/சுருள் துண்டு வைக்கவும்

மேம்படுவதற்கான அளவுகோல்கள்

- எதிர்புற பக்கத்தை விட $\geq 50\%$ தோள்பட்டை செயலற்ற இயக்க வரம்பு நெகிழ்வு மற்றும் செயல்புன்
- ≤ 90 டிகிரி தோள்பட்டை வெளிப்புற இயக்க செயலற்ற இயக்க வரம்பு (ABD PROM)
- ≤ 30 டிகிரி தோள்பட்டை வெளிப்புற சுழற்சி செயலற்ற இயக்க வரம்பு (ER PROM) தோள்பட்டை தளத்தில்
- ≥ 70 டிகிரி உள்ளக சுழற்சி செயலற்ற இயக்க வரம்பு (IR PROM) தோள்பட்டை தளத்தில்
- தோள்பட்டை தசைகளில் தொடுதல் மூலம் உணரக்கூடிய தசை சுருக்கம்
- வலி $< 4/10$
- கட்டம் I-ல் எந்த சிக்கல்களும் இல்லை

கட்டம் II — இடைநிலை (வாரங்கள் 4-6)

மேற்கை இன்னும் பாதுகாக்கப்படுகிறது, ஆனால் இயக்கம் இப்போது நிலையாக அதிகரிக்கிறது. இரவில் சிங் (sling) அணியப்படும், பகலில் இந்த இரண்டு வாரங்களில் படிப்படியாக அது நீக்கப்படும். உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளர் (physiotherapist) 被動 இயக்கத்தை முழு வீச்சுக்கு (set வெளிப்புற சுழற்சி மற்றும் அபடக்ஷன் வரம்புகளுக்குள்) அதிகரிப்பார், உதவியுடன் கூடிய பின்னர் செயல்பாட்டு இயக்கங்களைச் சேர்ப்பார், மற்றும் ரோட்டேட்டர் கஃப் மற்றும் தோள்பட்டை தசைகளுக்கான மென்மையான செயல்பாட்டுப் பணிகளைத் தொடங்குவார். காபி கப் எடையை விட அதிகமான எதையும் தூக்க வேண்டாம், மற்றும் சுழற்சி மற்றும் தொடுதலின் எல்லைகளைத் தவிர்க்கவும்.

உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளருக்கு:

இலக்குகள்

- அறுவை சிகிச்சை சரிசெய்தலைத் தொடர்ந்து பாதுகாத்தல்
- வீக்கத்தைக் குறைத்தல், வலியைக் குறைத்தல்
- படிப்படியாக தோள்பட்டை PROM (Passive Range of Motion) அதிகரித்தல்
- AROM மற்றும் AAROM மூலம் மாற்று இயக்கங்களைக் குறைத்தல்
- தோள்பட்டைச் சுற்றியுள்ள தசைகளின் செயல்பாடு/வலிமையை மேம்படுத்துதல்
- ரோட்டேட்டர் கஃப் (RTC) செயல்பாட்டைத் தொடங்குதல் (வெளிப்புற சுழற்சிகள்)
- நோயாளி கல்வி

நிர்வாகம்

- சிங்: தூங்கும்போது இரவில் பயன்படுத்தவும்; பகலில் அடுத்த இரண்டு வாரங்களில் படிப்படியாக சிங்கை நீக்கத் தொடங்கவும்
- கட்டம் I தலையீடுகளைத் தொடரவும்
- இயக்க வரம்பு / நெகிழ்வுத்தன்மை:
 - PROM: scapular தளத்தில் ER ≤ 30 டிகிரி மற்றும் ABD ≤ 90 டிகிரி தவிர முழுமையானது
 - AAROM: கம்பியுடன் தோள்பட்டை வளைத்தல், கம்பி வெளிப்புற சுழற்சி நீட்டிப்பு, துணி அழுத்தம், அமர்ந்த நிலையில் கம்பியுடன் தோள்பட்டை உயர்த்தல்
 - AROM: படுக்கை நிலையில் வளைத்தல், வணக்கம், படுக்கை நிலையில் அடித்தல்
- வலிமையூட்டல்:
 - ரோட்டேட்டர் கஃப்: வெளிப்புற சுழற்சி ஐசோமெட்ரிக்ஸ்
 - தோள்பட்டைச் சுற்றியுள்ளவை: physioball-ல் வரி, serratus அடித்தல்
 - மணிக்கட்டு: பைசெப்ஸ் குறடு, எதிர்ப்பு பட்டை பைசெப்ஸ் குறடுகள் மற்றும் டிரைசெப்ஸ்

- இயக்கக் கட்டுப்பாடு:
 - scaption மற்றும் flexion 90–125-ல் ER (rhythmic stabilisation)
- நீட்டிப்பு:
 - பக்கவாது படுக்கை நிலை கிடைமட்ட கூட்டல்

எச்சரிக்கைகள்

- அதிகபட்ச தோள்பட்டை வெளிப்புற சுழற்சி அல்லது அபடக்ஷன் இல்லை
- காபி கப் எடையை விட அதிகமான பொருட்களைத் தூக்குவது இல்லை
- கைகளைப் பயன்படுத்தி உடல் எடையை ஆதரிப்பது இல்லை
- தோள்பட்டை மிகை வளைவைத் தவிர்க்க படுக்கும்போது முழங்கையைச் சிறிய தோல் அல்லது துண்டுக்குழாய்க்கு கீழே வைக்கவும்

மேம்படுத்த கriterias

- எதிர்புற பக்கத்தை விட $\geq 75\%$ தோள்பட்டை PROM வளைத்தல் மற்றும் scaption
- எதிர்புற பக்கத்தை விட $\geq 75\%$ தோள்பட்டை PROM IR (scapular தளத்தில்)
- scapular தளத்தில் 30 டிகிரி தோள்பட்டை PROM ER
- 90 டிகிரி தோள்பட்டை PROM ABD
- AAROM-ல் குறைந்தபட்ச மாற்று இயக்கங்கள்
- குறைந்தபட்ச மாற்று இயக்கங்களுடன் AROM தோள்பட்டை உயர்த்தல் 100 டிகிரி
- வலி $< 4/10$
- கட்டம் II-உடன் சிக்கல்கள் இல்லை

கட்டம் III — இடைநிலை, தொடர்ந்து (வாரங்கள் 7-8)

இப்போது சிங் (sling) முடிவுக்கு வந்துள்ளது, மற்றும் இலக்கு அனைத்து திசைகளிலும் முழு அசைவைப் பெறுவதாகும்; தேவைப்பட்டால் உதவியுடனும், அதிகமாக உங்கள் சொந்த சக்தியுடனும். வலிமையூட்டும் படிநிலைகள் உயர்கின்றன, சுழற்சி மணிக்கட்டு (rotator cuff) மற்றும் தோள்பட்டை தசைகளுக்கு எதிர்ப்பு-பட்டை வேலைகள் உள்ளன, மற்றும் நீங்கள் முழுநேர தினசரி செயல்பாடுகளுக்கு திரும்பலாம். இரண்டு வரம்புகள் மீதமுள்ளன: 5 கிலோகிராமிற்கு மேல் எதுவும் இல்லை, மற்றும் தோள்பட்டையின் முன்புறத்தில் குணமடையும் திசுக்களுக்கு அதிக சிதைவை ஏற்படுத்தும் எதுவும் இல்லை.

உங்கள் மருத்துவ மறுசீரமைப்பு நிபுணருக்கு (Physiotherapist):

இலக்குகள்

- குணமடையும் திசுக்களுக்கு அதிக சிதைவை ஏற்படுத்தக்கூடாது (குறிப்பாக முன் தோள்பட்டை அறை)

- வலியை குறைத்தல்
- PROM-ஐ பராமரித்தல்
- AROM-ஐ மேம்படுத்துதல்
- பரிசுக்கேபுலர் மற்றும் RTC வலிமையை முன்னெடுத்தல்
- முழு செயல்பாட்டு செயல்பாடுகளுக்கு திரும்புதல்
- நோயாளி கல்வி

நிர்வாகம்

- சிங்: முடிவுக்கு கொண்டு வருதல்
- கட்டம் I மற்றும் II தலையீடுகளை தொடரவும்
- அசைவின் வரம்பு / நகர்வு:
 - அனைத்து தளங்களிலும் முழு அசைவின் வரம்பு
 - AAROM: சாய்வு மேசை ஸ்லைடுகள், சுவரில் பந்து ரோல், சுவர் ஏற்றம், புல்லீகள்
 - AROM: அமர்ந்த நிலையில் சுகேப்சன், அமர்ந்த நிலையில் ஃப்ளெக்ஷன், எலாஸ்டிக் எதிர்ப்புடன் 90 டிகிரி வரை மேல்நோக்கி உயர்த்துதல்
- வலிமையூட்டல்:
 - சுழற்சி மணிக்கட்டு: உள் சுழற்சி ஐசோமெட்ரிக்ஸ், பக்கத்தில் படுத்த நிலையில் வெளி சுழற்சி, நிற்கும் நிலையில் எதிர்ப்பு பட்டையுடன் வெளி சுழற்சி, நிற்கும் நிலையில் எதிர்ப்பு பட்டையுடன் உள் சுழற்சி, உள் சுழற்சி, வெளி சுழற்சி
 - பரிசுக்கேபுலர்: எதிர்ப்பு பட்டை தோள்பட்டை நீட்சி, எதிர்ப்பு பட்டை அமர்ந்த நிலையில் வரிசைகள், வரிசைகள், லான் மவுனர்கள், திருட்டு
- இயக்க கட்டுப்பாடு:
 - IR/ER மற்றும் ஃப்ளெக்ஷன் 90-125 (ரிதமிக் ஸ்டேபிலிசேஷன்)
 - குவாட்ரூபெட் மாற்றியமைக்கப்பட்ட ஐசோமெட்ரிக்ஸ் மற்றும் சுவரில் பந்து ஸ்டேபிலிசேஷன்
 - புரோப்பிரியோசெப்டிவ் நியூரோமஸ்குலர் ஃபாசிலிடேஷன் (PNF): D1 டையகனல் லிஃப்ட்ஸ், PNF D2 டையகனல் லிஃப்ட்ஸ்
- நீட்சி:
 - துண்டைப் பயன்படுத்தி பின்னால் உள் சுழற்சி, பக்கத்தில் படுத்த நிலையில் கிடைமட்ட கூட்டல், ஸ்லீப்பர் நீட்சி, ட்ரைசெப்சு மற்றும் லாட்ஸ்

எச்சரிக்கைகள்

- கனமான பொருட்களை (> 5 கிலோகிராம்) தூக்கக்கூடாது

முன்னேற கிடைக்கும் அளவுகோல்கள்

- தோள்பட்டை AROM-உடன் குறைந்தபட்சம் அல்லது மாற்றீட்டு வடிவங்கள் இல்லை

கட்டம் IV — மாற்றக்காலம் (வாரங்கள் 9-11)

இயக்கம் இப்போது முழுமையானதாகவும் வசதியானதாகவும் இருக்க வேண்டும்; இந்த கட்டம் அதை வலிமையானதாகவும் நிலையானதாகவும் மாற்றுவதைப் பற்றியது. சுழற்சி அணைப்பு (rotator cuff) பயிற்சிகளில் எதிர்ப்பு அதிகரிக்கிறது, தோள்பட்டை எலும்பு திட்டம் விரிவடைகிறது, மற்றும் கட்டுப்பாட்டு வேலை தோள்பட்டையை மூலைவிட்ட, செயல்பாட்டு வடிவங்களில் சவால் விடுகிறது. 5 கிலோ எடை தூக்கும் வரம்பு இன்னும் பொருந்தும், மற்றும் இணைப்பின் முன்பகுதியில் மிகுந்த அழுத்தம் கொடுக்கும் நிலைகள் (பக்கவாட்டில் 80 டிகிரிக்கு மேல் உயர்த்தியபோது கையை வெளிப்புறமாக சுழற்றுதல்) இன்னும் தவிர்க்கப்படுகின்றன.

உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளருக்கு:

இலக்குகள்

- குணமடையும் திசுக்களில் (குறிப்பாக முன் தோல்பட்டை) அதிக அழுத்தம் கொடுக்கக்கூடாது
- வலியில்லாத PROM-ஐ பராமரிக்கவும்
- AROM-ஐ மேம்படுத்துவதைத் தொடரவும்
- இயக்க தோள்பட்டை நிலைத்தன்மையை மேம்படுத்தவும்
- தோள்பட்டை வலிமை மற்றும் தாங்கும் திறனை படிப்படியாக மீட்டெடுக்கவும்

நிர்வாகம்

- கட்டம் II-III தலையீடுகளைத் தொடரவும்
- இயக்க வரம்பு / நகர்வு:
 - அனைத்து தளங்களிலும் முழு இயக்க வரம்பு
- வலிமைப்படுத்துதல்:
 - சுழற்சி அணைப்பு: சுழற்சி அணைப்பு பயிற்சிகளின் எதிர்ப்பை அதிகரிக்கவும்
 - தோள்பட்டை எலும்பு சுற்றியுள்ளவை: மூழ்குதல் கூடுதல் (push-up plus) மோதிரங்களில், "W" பயிற்சி, எதிர்ப்பு பட்டை Ws, இயக்க அனைத்தல், எதிர்ப்பு பட்டை இயக்க அனைத்தல், முதுகு சாய்ந்த தோள்பட்டை நீட்டிப்பு Is, எதிர்ப்பு பட்டை முன் குத்துதல், முன் குத்துதல், திரைபாய்ண்டர், குறிப்பான்
- இயக்க கட்டுப்பாடு:
 - எதிர்ப்பு பட்டை PNF வடிவம்; எதிர்ப்புடன் PNF D1 மூலைவிட்ட உயர்த்தல்கள்; எதிர்ப்பு பட்டையுடன் மூலைவிட்ட-மேல், மூலைவிட்ட-கீழ் சுவர் ஸ்லைடுகள்

எச்சரிக்கைகள்

- கனமான பொருட்களை (> 5 கிலோ) தூக்கக்கூடாது
- முன் தோள்பட்டை தோல்பட்டையில் மிகுந்த அழுத்தம் கொடுக்கும் பயிற்சிகளைத் தவிர்க்கவும் (அதாவது, தோள்பட்டை ABD 80 டிகிரிக்கு மேல் ER)

மேம்படுவதற்கான அளவுகோல்கள்

- கிடக்கும் நிலையில் AROM வளைவு ≥ 140 டிகிரி
- கிடக்கும் நிலையில் AROM ABD ≥ 120 டிகிரி
- தோள்பட்டை தளத்தில் கிடக்கும் நிலையில் AROM ER ≥ 60 டிகிரி
- தோள்பட்டை தளத்தில் கிடக்கும் நிலையில் AROM IR ≥ 70 டிகிரி
- குறைந்த மாற்று வடிவங்களுடன் 120 டிகிரி வரை AROM தோள்பட்டை உயர்த்தல்
- சமமான தோள்பட்டை இயந்திரவியலைக் காட்டி அனைத்து பயிற்சிகளையும் செய்கிறது
- வலி < 2/10

கட்டம் V — மேம்பட்ட வலிமையூட்டல் (வாரங்கள் 12-16)

இறுதி கட்டம், நீங்கள் உங்கள் தோளில் எதைப் பயன்படுத்த விரும்புகிறீர்களோ அதற்காக அதைத் தயார்படுத்துகிறது: 90 டிகிரிக்கு மேலே உயர்த்தப்பட்ட கையுடன் சுழற்சி வேலைகளை உள்ளடக்கிய உயர் நிலைகளில் வலிமை மற்றும் தாங்கும் திறனை உருவாக்குதல், மேலே நிலைத்தன்மை வேலையை முன்னெடுத்தல். அனைத்து நிலைகளையும் அடைந்த பிறகு, உங்கள் மருத்துவரின் அனுமதியுடன் நெறிமுறையைத் தாண்டி (விளையாட்டுக்குத் திரும்புவது உட்பட) நகர்தல் நிகழ்கிறது, மற்றும் விளையாட்டு வீரர்களுக்கு முடிவு நாட்காட்டியைப் பொறுத்தது அல்லாமல் தனிப்பயனாக்கப்பட்டது.

உங்கள் மருத்துவரின் உதவியாளருக்கு:

இலக்குகள்

- வலியற்ற இயக்க வரம்பைப் பராமரித்தல்
- தோள் வலிமை மற்றும் தாங்கும் திறனை மேம்படுத்துதல்
- மேல் உறுப்புகளின் செயல்பாட்டுப் பயன்பாட்டை மேம்படுத்துதல்

நிர்வாகம்

- கட்டம் II-IV தலையீடுகளைத் தொடரவும்
- வலிமையூட்டல்:
 - சுழற்சி அணைப்பு: 90 டிகிரியில் வெளிப்புற சுழற்சி, 90 டிகிரியில் உள் சுழற்சி, 90 டிகிரியில் எதிர்ப்பு பட்டை நின்ற நிலை வெளிப்புற சுழற்சி, 90 டிகிரியில் எதிர்ப்பு பட்டை நின்ற நிலை உள் சுழற்சி

- தோள்பட்டை சுற்றியுள்ளவை: T மற்றும் Y, “T” பயிற்சி, முழங்கால்கள் நீட்டிக்கப்பட்ட நிலையில் ப்ளஸ் உருட்டல், சுவர் உருட்டல்

- இயக்கக் கட்டுப்பாடு:

- சுவரில் பந்து நிலைப்படுத்தலை மேலே மாறி மாறி இசோமெட்ரிக்ஸ் / இசைவு நிலைப்படுத்தலுக்கு முன்னெடுக்கவும்

முன்னேற அளவுகோல்கள்

- மருத்துவரின் அனுமதி, மற்றும் அனைத்து நிலை அளவுகோல்களும் நிறைவேற்றப்பட்டுள்ளன
- வலியற்ற PROM மற்றும் AROM-ஐப் பராமரிக்கிறது
 - அனைத்து பயிற்சிகளையும் செயல்படுத்துகிறது, தோள்பட்டை இயந்திரவியலில் சமச்சீரான தன்மையைக் காட்டுகிறது
- QuickDASH மற்றும் ASES முடிவு மதிப்பீடுகள்

விளையாட்டுக்குத் திரும்புதல்

- பொழுதுபோக்கு அல்லது போட்டி விளையாட்டு வீரருக்கு, விளையாட்டுக்குத் திரும்புவதற்கான முடிவு எடுத்தல் தனிப்பயனாக்கப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும் மற்றும் மேல் உறுப்புகளில் உள்ள தேவை நிலை, தொடர்பு vs தொடர்பில்லாத விளையாட்டு, பங்கேற்பு அதிர்வெண் போன்ற காரணிகளைப் பொறுத்தது. விளையாட்டுக்குத் திரும்பும் மறுசீரமைப்பு நிரலுக்கு முன்னேறும் முன், மேற்கோள் காட்டிய மருத்துவருடன் நெருக்கமான விவாதம் ஊக்குவிக்கப்படுகிறது.

உங்கள் நெறிமுறையிற்குப் பிறகு

இந்த நெறிமுறை நடைமுறையின் பொதுவான மீட்பு ஆலோசனைகளுடன் இணைந்து செயல்படுகிறது; [மருத்துவத்திற்குப் பிறதான வலியை நிர்வகித்தல்](#) மற்றும் [காயம் பராமரிப்பு](#) ஆகியவற்றைப் பார்க்கவும். செயல்முறைக்காக, [மொத்த தோள்பட்டை மாற்று](#) பார்க்கவும். இந்த நெறிமுறைக்குப் பின்னால் உள்ள ஆதாரங்கள், மற்றும் ஆரம்ப கட்டம் ஏன் சுப்காப்லுலரிஸ் பழுதைப் பாதுகாக்கிறது என்பது ஆதாரப் பிரிவில் சுருக்கமாகக் கூறப்பட்டுள்ளது, இது இந்தப் பக்கத்தின் மேலிருந்து PDF ஆகக் கிடைக்கும்.