



کھیل میں واپسی

کھیل میں واپسی ایک مرحلہ وار عمل ہے: پہلے حرکت کی حد، پھر طاقت، پھر اپنے کھیل کی مخصوص مشقیں، اور آخر میں مکمل کھیل۔ مدت کا انحصار آپریشن پر اور کھیل کے تقاضوں پر ہوتا ہے۔

4.0 © ① © Kieran Hirpara

اس صفحے کا ترجمہ مشین سے کیا گیا ہے اور ابھی تک کسی ڈاکٹر نے اس کی جانچ نہیں کی۔ انگریزی نسخہ ہی مستند ہے۔

سرجری کے بعد کھیل شاذ و نادر ہی سب سے پہلے واپس آتا ہے؛ عام طور پر یہ سب سے آخر میں آتا ہے۔ زیادہ تر مریض بتدریج کھیل میں واپس آسکتے ہیں جب جوڑ ٹھیک ہو چکا ہو، حرکت کی حد واپس آچکی ہو، طاقت بحال ہو چکی ہو، اور سرجن نے اجازت دے دی ہو۔

واپسی کے تین مرحلے

کھیل میں واپسی ایک درجہ بدرجہ عمل ہے، کوئی بٹن نہیں جسے دبا کر سب کچھ شروع ہو جائے۔

1. حرکت۔ روزمرہ کاموں میں ہموار، بغیر درد کے حرکت کی حد۔
2. طاقت۔ سیدھے سادے وزن کے لیے مرمت شدہ طرف دوسری طرف کے قریب قریب محسوس ہو: آپ خریداری کا تھیلا اٹھا سکیں، دروازہ دھکیل کر کھول سکیں، اینس کی گیند آہستہ سے پھینک سکیں۔
3. کھیل کے مطابق مشق۔ آپ اپنے کھیل کی اصل حرکات کم شدت کے ساتھ کریں: مقابلے میں کھیلنے سے پہلے سرو کی مشق، اسکواٹ پریس سے پہلے ہلکی مزاحمت۔

عام مدت

یہ عمومی ہیں: آپ کا سرجن اور فزیوتھراپسٹ آپ کے آپریشن اور آپ کے کھیل کے مطابق مخصوص تاریخیں بتائیں گے۔

آپریشن	ایسے کھیل جن میں ٹکراؤ نہیں ہوتا	ایسے کھیل جن میں کھلاڑی آپس میں ٹکراتے ہیں (contact sport)
کارپل ٹنل سنڈروم (کلائی میں عصب کا دبنا) / ٹریکٹر فنکٹر (انگلی کا اٹک جانا)	4 سے 6 ہفتے	6 سے 8 ہفتے
کلائی کے گینگلیئن سسٹ (ganglion) کو نکالنا	6 ہفتے	8 سے 12 ہفتے
	6 سے 8 ہفتے	12 ہفتے

آپریشن	ایسے کھیل جن میں ٹکراؤ نہیں ہوتا	ایسے کھیل جن میں کھلاڑی آپس میں ٹکراتے ہیں (contact sport)
کھنی کے عصب سے دباؤ ختم کرنے کا آپریشن (release)		
ٹینس ایلبو (کھنی کے باہر کی طرف درد) کا آپریشن (release)	8 سے 12 ہفتے	12 سے 16 ہفتے
کھنی کے قریب بائیسپس (biceps) ٹینڈن کی مرمت	4 ماہ	6 ماہ
روٹیٹر کف (rotator cuff) کی مرمت	4 سے 6 ماہ	6 سے 9 ماہ
کندھے کے جوڑ کی تبدیلی	4 سے 6 ماہ (تیراکی اس سے پہلے: بریسٹ اسٹروک تقریباً 8 ہفتے، فری اسٹائل تقریباً 12 ہفتے)	ٹکراؤ والے کھیل طویل مدت کے لیے مناسب نہیں
لیٹارجے (Latarjet) آپریشن	4 ماہ (بغیر ٹکراؤ والے کھیل)	6 ماہ (ٹکراؤ والے کھیل)
کلانی / انگلی کے درمیانی جوڑ (PIP) کا فیوژن (دو ہڈیوں کو جوڑ کر ایک کر دینا)	3 ماہ	اکثر طویل مدت کے لیے ان سے پرہیز کیا جاتا ہے

ٹکراؤ والے کھیل: خاص باتیں

ٹکراؤ والے کھیلوں (رگبی، فٹبال، AFL، ملسڈ مارشل آرٹس، جوڈو) میں دوبارہ چوٹ لگنے کا حقیقی خطرہ ہوتا ہے۔ روٹیٹر کف کی مرمت یا کندھے کو مستحکم کرنے کی سرجری کے بعد، ایک ہی برائیکل مہینوں کی صحت یابی پر پانی پھیر سکتا ہے۔ اپنے سرجن سے ایمانداری سے بات کریں کہ آپ کے کھیل میں اصل میں کیا کچھ ہوتا ہے۔

بریس اور ٹیپ لگانا

کندھے کو مستحکم کرنے کی سرجری کے بعد کچھ مریض پہلے سیزن میں قبضے والی بریس یا ٹیپ لگا کر کھیل میں واپس آتے ہیں۔ یہ اس بات کی علامت نہیں کہ کچھ غلط ہے، بلکہ حفاظت کا ایک سمجھداری والا انتظام ہے۔

کب رکیں اور دوبارہ جائزہ لیں

- کھیل کے دوران تیز یا اچانک درد (پٹھوں کی دکھن نہیں)
- کھلک یا پٹاخے کی آواز، یا جوڑ کے "نکل جانے" یا جواب دے جانے کا احساس
- ایسی سوجن جو سرگرمی کے بعد 48 گھنٹوں سے زیادہ رہے
- حرکت کی وہ حد کھو دینا جو پہلے آپ کو حاصل تھی