



اگلی جانب بینکارٹ مرمت (Anterior) (Bankart Repair)

دوربین کے ذریعے بینکارٹ مرمت کے بعد بحالی۔

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۔

یہ پروٹوکول دوہرین کے ذریعے کندھے کی اگلی جانب بینکارٹ مرمت (arthroscopic anterior Bankart repair) کے بعد آپ کی صحت یابی میں رہنمائی کرتا ہے، جو ڈاکٹر کیرن ہیرپرا Mater Private Hospital Rockhampton میں کرتے ہیں۔ اس میں ہر مرحلے کی آسان زبان میں وضاحت کے ساتھ ایک منظم پروگرام دیا گیا ہے جو آپ اپنے فیزیوتھراپسٹ کو دکھا سکتے ہیں؛ اپنی پہلی ملاقات پر یہ صفحہ یا اس کی پی ڈی ایف ساتھ لائیں تاکہ آپ کی بحالی میں سب ایک ساتھ رہیں۔ آپ کا فیزیوتھراپسٹ آپ کی صحت یابی کی رفتار کے مطابق اس منصوبے میں تبدیلی کر سکتا ہے۔

اگر آپریشن کے بعد آپ کو اپنے زخم کے بارے میں کوئی تشویش ہو تو کلینک سے رابطہ کریں۔ اکثر یہ مددگار ہوتا ہے کہ زخم کی تصویر لے کر جائزے کے لیے ای میل کر دیں۔

کیا توقع رکھیں

جب کندھا آگے کی طرف اپنی جگہ سے نکل جائے (dislocation) یا جزوی طور پر نکل جائے، تو بینکارٹ مرمت میں ساکٹ (کندھے کے جوڑ کا پیالہ) کے کنارے کے کارڈیج کا پھٹا ہوا حلقہ (لیبرم، labrum) اور چھپی ہوئی جوڑ کی جھلی (capsule) واپس ساکٹ کے اگلے حصے پر جوڑی جاتی ہیں۔ یہ مرمت نرم بافت (soft tissue) کی ہے، اور بھرتے ہوئے ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پیٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، کی طرح اسے ہڈی پر مضبوطی سے دوبارہ جوڑنے کے لیے وقت چاہیے؛ قابل بھروسہ حد تک مضبوط ہونے سے پہلے تقریباً بارہ ہفتے۔ یہ پورا پروگرام اسی بھرنے کے عمل کی حفاظت کے گرد بنایا گیا ہے۔

سب سے اہم اصول یہ ہے کہ بازو کے باہر کی طرف گھومنے کی حد کو محدود کر کے شروع میں کندھے کے اگلے حصے کی حفاظت کریں۔ بازو کو باہر کی طرف گھمانا (خاص طور پر جب بازو پہلو کی طرف اٹھا ہو) اگلے حصے کی مرمت کو براہ راست ٹھینچتا ہے۔ اس لیے شروع میں باہر کی طرف گھماؤ کم رکھا جاتا ہے اور صرف احتیاط سے مرحلہ وار بڑھایا جاتا ہے، اور تقریباً بارہ ہفتوں تک پورا ہوتا ہے۔

صحت یابی جلد بازی کے بجائے مراحل میں ہوتی ہے۔ پہلے حرکت واپس آتی ہے، پھر طاقت، پھر کھیل اور بھاری کام کے تقاضے۔ لیبرم کی نرم بافت والی مرمت ہڈی والے لٹارجے آپریشن (Latarjet) کی نسبت آہستہ بھرتی ہے، اس لیے یہاں وقت کا خاکہ جان بوجھ کر صبر والا رکھا گیا ہے؛ زیادہ تر لوگ ایسے کھیلوں میں جن میں کھلاڑی آپس میں ٹکراتے ہیں (contact sport) یا سر سے اوپر والے کھیلوں میں چار سے چھ ماہ پر واپس آتے ہیں، جب وہ اہداف پورے کر لیں، کسی طے شدہ تاریخ پر نہیں۔

آپریشن

آپ کی مینکارٹ مرمت دور میں کے ذریعے آپریشن (keyhole) سے کی جاتی ہے۔ چھوٹے چیلروں کے ذریعے، کندھے کے اگلے حصے پر پھٹا ہوا لیبرم اور جوڑ کی جھکی چھوٹے اینکرز (anchors)، ہڈی میں لگائے جانے والے چھوٹے پرزے جو ٹانگوں کے دھاگے کو تھامتے ہیں (اور ٹانگوں کے ذریعے ساکٹ کے کنارے پر دوبارہ جوڑے جاتے ہیں، جس سے وہ حفاظتی کنارہ اور تناؤ بحال ہوتا ہے جو کینڈ کو ساکٹ کے نیچے میں رکھتے ہیں۔ بحالی کا کام یہ ہے کہ بھرنے کے دوران اس دوبارہ جوڑ کی حفاظت کی جائے، پھر بتدریج کندھے میں پوری حرکت، طاقت اور اعتماد دوبارہ بنایا جائے۔

اپنی سلنگ پہننا

آپ ایک سادہ کندھے کی سلنگ (sling)، یعنی گلے سے لٹکی وہ پیٹی جو بازو کو سہارا دیتی ہے، پہنیں گے، کوئی خاص بریس نہیں۔ ڈاکٹر ہرپرا ایک سادہ سلنگ استعمال کرتے ہیں جس میں بازو نیوٹرل گردش میں رہتا ہے (بازو کا نچلا حصہ پیٹ کے آر پار ٹکا ہوا)؛ بازو کو جسم سے دور رکھنے والے تکیے (abduction pillow)، ویج یا خاص قسم کے بریس (gunslinger brace) کی ضرورت نہیں۔ آپ کی حفاظت سلنگ اور بازو کو خطرے والی حالت سے دور رکھنے سے ہوتی ہے، بریس کی شکل سے نہیں۔

• دن کے وقت سہارے کے لیے سلنگ 6 ہفتے پہنیں، خاص طور پر جب آپ گھر سے باہر ہوں یا دوسرے لوگوں کے آس پاس ہوں۔
آپ سلنگ پہن کر نہیں سوتے۔ یہ صرف دن کے سہارے کے لیے ہے؛ اسے اتار کر سونیں، اور بازو کو آرام سے تکیے پر سہارا دے کر رکھیں۔ سوتے وقت اپنے بازو کو اپنے سامنے اور جسم کی طرف سمیٹ کر رکھیں: اسے پہلو کی طرف باہر کرنے اور باہر کی طرف گھومنے نہ دیں (وہ حالت جو نیچے بیان کی گئی ہے)۔

• اسے نہانے اور اپنی ورزشوں کے لیے اتاریں (جب آپ کو طریقہ دکھا دیا جائے)۔ جب بھی سلنگ اتاری ہو، بازو کو ڈھیلا، اپنے سامنے اور اپنے پہلو کے ساتھ رکھیں۔

• اگر کندھا سو جا ہوا یا دکھتا ہو تو برف استعمال کریں، خاص طور پر ورزش کے بعد۔

سلنگ استعمال کرتے وقت اپنے جسم کے انداز پر نظر رکھیں: کان، کندھے اور کوہلے ایک سیدھ میں رکھیں اور جھک کر بیٹھنے سے بچیں۔

اہم احتیاطیں – یہ ہرگز نہ کریں

• اپنے بازو کو "ہاتھ اوپر" یا گیند پھینکنے والی حالت (بازو پہلو کی طرف اٹھا ہوا اور باہر کی طرف گھوما ہوا، جیسے ہاتھ ہلا رہے ہوں یا گیند پھینکنے والے ہوں) میں ہرگز نہ لائیں۔ یہی وہ حالت ہے جس میں کندھا اپنی جگہ سے نکلتا ہے، اور یہ اگلے حصے کی مرمت کو براہ راست چیلنج کرتی ہے۔ کچھ لوگ ایک آسان اصول استعمال کرتے ہیں: "اپنی کہنیاں ہمیشہ وہاں رکھیں جہاں آپ انہیں دیکھ سکیں"؛ بازو اپنے سامنے رکھیں۔

• ابتدائی ہفتوں میں بازو کو خود سے نیچے دی گئی حدوں سے زیادہ باہر کی طرف ہرگز نہ گھمائیں۔ باہر کی طرف گھماؤ مرحلہ وار بڑھایا جاتا ہے: پہلے ہفتوں میں صرف تھوڑا سا (تقریباً 20°، سیدھا سامنے والی حالت سے کافی پہلے)، اور تقریباً 12 ہفتوں تک بڑھ کر پورا۔

• تقریباً 6 ہفتوں تک کندھے کو اس کی اپنی طاقت سے ہرگز حرکت نہ دیں: اس سے پہلے یہ کام اپنے صحیح بازو یا چھڑی سے کروائیں۔

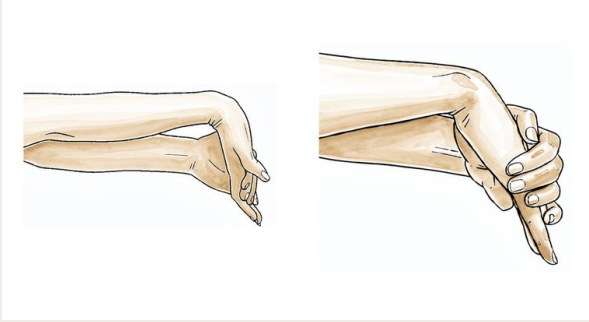
• شروع میں کمر کے پیچھے ہاتھ ہرگز نہ لے جائیں، بریڈر (bra) کا ہک بند نہ کریں، اور پچھلی جیب میں ہاتھ نہ ڈالیں۔

• 6 ہفتے تک آپریشن والے بازو سے ہرگز نہ کچھ اٹھائیں، نہ دھیلیں، نہ پھینچیں اور نہ اس پر وزن ڈالیں۔

• پروگرام کے آخری حصے تک ٹش اپ، نیچے پریس، چوڑی گرفت والی پاجیسٹ فلائی (chest-fly) وزن کی ورزشیں، ملٹری پریس (سر کے اوپر وزن دھیلنا)، یا گردن کے پیچھے پل ڈاؤن ہرگز نہ کریں؛ یہ سب کندھے کے اگلے حصے پر بوجھ ڈالتی یا اسے چیلنجتی ہیں۔

• اس حالت میں زور یا اسٹریچ ہرگز نہ کریں جس میں لگے کہ کندھا پھسل سکتا ہے؛ دریا خدشے کا احساس (apprehension) رکھنے کا اشارہ ہے۔
• جب تک سلنگ ضروری ہے (6 ہفتے)، گاڑی ہرگز نہ چلائیں۔

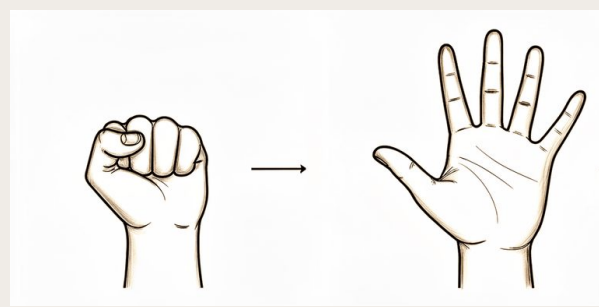
پہلا مرحلہ: حفاظت (ہفتے 0 سے 6)



4.0 © Kieran Hirpara

کلائی موڑنا

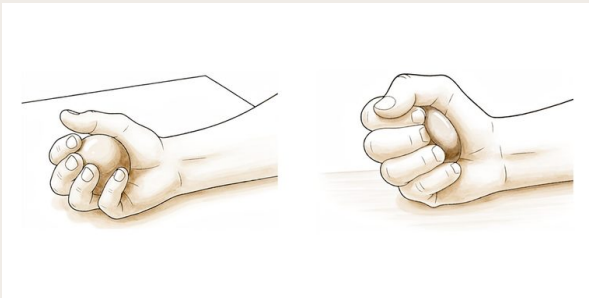
کلائی کو آہستگی سے آگے، پھر پیچھے، جتنا آرام سے ہو سکے موڑیں۔
ہر گھنٹے میں 10 سے 15 بار



4.0 © Kieran Hirpara

ہاتھ کھولنا اور بند کرنا

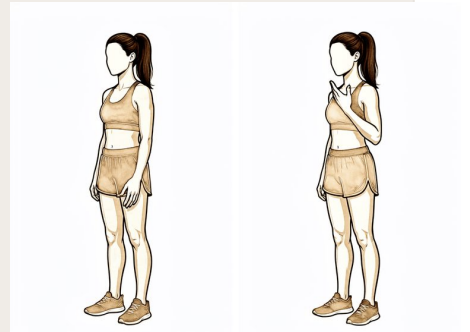
ہاتھ کی کس کر مٹھی بنائیں، پھر اسے پوری طرح کھول دیں۔ اس سے آپ کا ہاتھ حرکت کرتا رہتا ہے اور الزاؤ اور سوجن سے بچنے میں مدد ملتی ہے۔
ہر گھنٹے میں 10 بار



4.0 © Kieran Hirpara

گیند دبانا

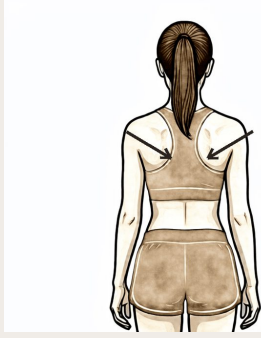
نرم گیند یا لیٹے ہوئے موزے کو ہاتھ میں آہستگی سے دبائیں، پھر چھوڑ دیں۔ اس سے کندھے کے آرام کے دوران ہاتھ اور بازو کا پچھلا حصہ فعال رہتے ہیں۔
10 سے 15 بار، دن میں چند مرتبہ



4.0 © Kieran Hirpara

کہنی موڑنا

ہتھیلی اوپر کی طرف رکھ کر کہنی کو آہستگی سے جتنا ہو سکے موڑیں، پھر بازو کو دوبارہ سیدھا کریں۔ بازو کے اوپری حصے کو اپنے پہلو سے لگانے کی کوشش کریں۔ ایسا کرتے ہوئے بازو کو باہر کی طرف ہرگز نہ گھومنے دیں۔
10 سے 15 بار، دن میں 2 سے 3 مرتبہ



4.0 © Kieran Hirpara

کندھے کی پچھلی بڈیوں کو جمانا

کندھے کی پچھلی چھٹی بڈیوں کو آہستگی سے نیچے اور ایک دوسرے کی طرف دبائیں، روکے رکھیں، پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔ یہ پٹھوں کو بالکسا فعال کرنے کی مشق ہے۔ آپ کا بازو حرکت نہیں کرتا اور کندھا ڈھیلا رہتا ہے۔
5 سیکنڈ روکیں، 5 بار، دن میں 2 سے 3 مرتبہ



4.0 © Kieran Hirpara

پنڈو لم کی طرح جھلانا

آگے جھکیں اور آپریشن والے بازو کو پوری طرح ڈھیلا کر کے نیچے لٹکنے دیں۔ جسم کو ہلا کر چھوٹے دائرے بنائیں۔ پہلے تھڑی کی سبکی کی سمت میں، پھر دوسری طرف۔ کندھے کے پٹھوں کے استعمال سے ہرگز نہیں۔ دائرہ چھوٹا رکھیں (تقریباً 20 سینٹی میٹر سے کم) اور بازو کو سیدھا نیچے لٹکا رہتے دیں۔ اسے پہلو کی طرف باہر جھولنے اور باہر کی طرف جھومنے نہ دیں۔ آپ کا آپریشن والا بازو پورا وقت ڈھیلا رہتا ہے۔

ہر سمت میں 10 بار، دن میں 2 سے 3 مرتبہ



4.0 © Kieran Hirpara

مدد کے ساتھ بازو کو باہر کی طرف نیوٹرل تک گھمانا

تقریباً ہفتہ 2 سے، اور صرف اس صورت میں جب آپ کا فیزیوتھراپسٹ ہدایت دے۔ کہنی کو پہلو سے لگا کر اور 90° تک موڑ کر، اور ہاتھ کو پیٹ کے آریارٹھکاکر، اپنے پیچ ہاتھ سے بازو کے نچلے حصے کو آہستگی سے باہر کی طرف لے جائیں۔ لیکن صرف تھوڑا سا (تقریباً چوتھائی چکر، لگ بھگ 20°) اور ان ابتدائی ہفتوں میں سیدھا سامنے والی (نیوٹرل) حالت سے آگے ہرگز نہیں۔ سختی سے اس حد کے اندر رہیں جو آپ کا فیزیوتھراپسٹ مقرر کرے اور بھی زور نہ لگائیں۔ یہی وہ حرکت ہے جو مرمت پر زور ڈالتی ہے، اس لیے اسے جان بوجھ کر چھوٹا رکھا جاتا ہے۔ جیسا آپ کا فیزیوتھراپسٹ بتائے، مقررہ حد کے اندر

پہلے چھ ہفتے صرف ایک چیز کے بارے میں ہیں: کندھے کے اگلے حصے کی مرمت کی حفاظت، جبکہ وہ بڑی پر بھرنے شروع کرتی ہے۔ آپ دن کے سہارے کے لیے سادہ سلنگ میں رہتے ہیں، اسے اتار کر سوتے ہیں (بازو سامنے رکھ کر، کبھی باہر اور کھوما ہوا نہیں)، برف سے سوجن پر قابو رکھتے ہیں، اور ہلکی مشقیں کرتے ہیں جو مرمت پر بوجھ ڈالے یا اسے پھینچنے بغیر آپ کے ہاتھ، کلائی اور کہنی کو حرکت میں رکھتی ہیں۔

ابھی کندھے کی اپنی طاقت سے کوئی ایکٹو حرکت نہیں؛ آپ کا صحیح بازو یا چھڑی آپ کے لیے کام کرتی ہے، اور آپ پوری طرح ڈھیلے رہتے ہیں۔

• **سلنگ:** دن کے سہارے کے لیے نیوٹرل گردش میں سادہ سلنگ؛ سلنگ اتار کر سونیں لیکن بازو سامنے اور جسم کی طرف سمیٹ کر رکھیں؛ ورزشوں اور صفائی کے لیے اتاریں۔

• جن حرکتوں کی اجازت ہے: صرف مدد والی اور پیسو حرکت (کندھے کی اپنی طاقت سے کچھ نہیں)۔ تقریباً ہفتہ 2 سے، مدد کے ساتھ بازو کو آہستگی سے آگے تقریباً 90° (آدھی اونچائی) کی طرف اٹھانا، اور مدد کے ساتھ باہر کی طرف کھماؤ صرف تھوڑا سا (تقریباً 20°، سیدھا سامنے والی حالت تک نہیں پہنچنا)۔ پورا وقت بازو کو جسم کے سامنے رکھیں؛ کبھی پہلو کی طرف باہر اور باہر کی طرف کھوما ہوا نہیں۔

• ورزشیں: پنڈولم کی طرح جھلانا؛ ہاتھ، کلائی اور کہنی کی ہلکی حرکت؛ گیند دانا؛ کندھے کی پچھلی ہڈیوں کو جمانا؛ تقریباً ہفتہ 3 سے، جیسا آپ کا فیزیوتھراپسٹ ہدایت دے، پٹھوں کو جمانے والی ہلکی اور بغیر درد کی مشقیں (بازو کو دیوار یا اپنے دوسرے ہاتھ پر بہت ہلکا دبا کر روکے رکھنا، بازو کو کھممانے بغیر، ابھی اندر یا باہر کی طرف کھمانا نہیں)؛ اور تقریباً ہفتہ 2 سے، اگر آپ کا فیزیوتھراپسٹ ہدایت دے، سختی سے مقررہ حد کے اندر مدد کے ساتھ باہر کی طرف کھوڑی سی گردش۔

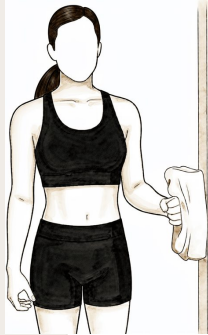
اگلے مرحلے کے لیے تیار، جب: آپ کا درد کم ہو رہا ہو اور عام درد کش دوا سے قابو میں ہو (تقریباً 10 میں سے 3 یا اس سے کم)؛ آپ نے سلنگ کے ساتھ حفاظت کے چھ ہفتے مکمل کر لیے ہوں؛ آپ کا زخم کسی مسکن کی علامت کے بغیر بھر گیا ہو؛ آپ مدد والی ہلکی حرکتیں ان کی حدود کے اندر اس احساس کے بغیر برداشت کر سکیں کہ کندھا پھسل سکتا ہے؛ اور اس بات کی کوئی علامت نہ ہو کہ مرمت پر ضرورت سے زیادہ زور پڑا ہے۔

دوسرا مرحلہ: حرکت اور گردش کی بحالی (ہفتے 6 سے 12)



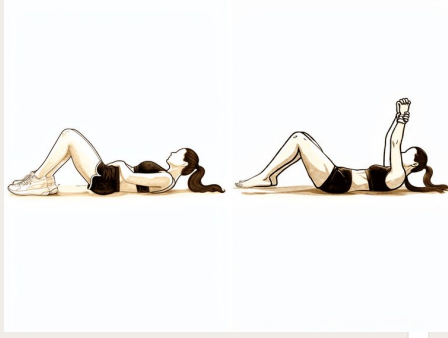
4.0 © Kieran Hirpara

بغیر حرکت کے اندر کی طرف دباؤ (isometric internal rotation)
تقریباً ہفتہ 6 سے 8 کے لگ بھگ شروع کریں، جب آپ کا فیزیوتھراپسٹ متفق ہو۔ کہنی کو پہلو سے لگا کر کھڑے ہوں، ہتھیلی دیوار سے لگی ہو۔ بازو کو حرکت دیے بغیر ہتھیلی کو آہستگی سے اندر کی طرف دبائیں۔ تقریباً چوتھائی زور، اور کوئی درد نہ ہو۔ روکے رکھیں، پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔ تقریباً 5 سیکنڈ روکیں، ہلکا (تقریباً 25 فیصد زور)، جیسا آپ کا فیزیوتھراپسٹ بتائے



4.0 © Kieran Hirpara

بغیر حرکت کے باہر کی طرف دباؤ (isometric external rotation)
تقریباً ہفتہ 6 سے 8 کے لگ بھگ شروع کریں، جب آپ کا فیزیوتھراپسٹ متفق ہو۔ کہنی کو پہلو سے لگا کر 90° تک موڑ کر کھڑے ہوں، ہاتھ کی پشت دیوار یا دروازے کی چوڑھٹ کے قریب ہو۔ بازو کو حرکت دیے بغیر ہاتھ کی پشت کو آہستگی سے سطح پر باہر کی طرف دبائیں۔ ہلکا زور، اپنی طاقت کا تقریباً چوتھائی، اور کوئی درد نہ ہو۔ روکے رکھیں، پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اسے آہستہ آہستہ بڑھائیں، کیونکہ باہر کی طرف کھماؤ وہ سمت ہے جس کے لیے مرمت سب سے زیادہ حساس ہے۔ تقریباً 5 سیکنڈ روکیں، ہلکا (تقریباً 25 فیصد زور)، جیسا آپ کا فیزیوتھراپسٹ بتائے



4.0 ⑤①④ Kieran Hirpara

لیٹ کر مدد کے ساتھ بازو آگے اٹھانا

کمر کے بل لیٹ کر دونوں ہاتھوں میں ایک چھڑی پکڑیں اور صحیح بازو کی مدد سے آپریشن والے بازو کو آگے اور اوپر اٹھائیں۔ آپریشن والا کندھا ڈھیلا رہتا ہے۔ روالی سے حرکت کریں، بھی زور نہ لگائیں، اور قابو کے ساتھ پیچے لائیں۔ اونچائی کو بتدریج اس حد کے اندر بڑھائیں جو آپ کا فیزیوتھراپسٹ مقرر کرے۔

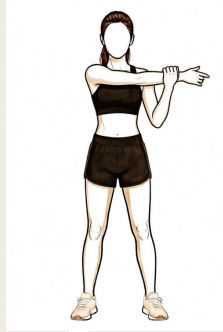
10 بار، دن میں 2 سے 3 مرتبہ

4.0 ⑤①④ Kieran Hirpara

بغیر حرکت کے بازو کو پہلو کی طرف دبانا

تقریباً ہفتہ 6 سے 8 کے لگ بھگ شروع کریں، جب آپ کا فیزیوتھراپسٹ متفق ہو۔ دیوار کی طرف پہلو کر کے کھڑے ہوں، بازو کے اوپری حصے کا یہ دینی رخ دیوار کے قریب ہو اور کہنی پہلو سے لگی ہو۔ بازو کو حرکت دیے بغیر اسے آہستہ سے دیوار پر باہر کی طرف دبائیں۔ تقریباً چوتھائی زور، کوئی درد نہیں۔ روکے رکھیں، پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔

تقریباً 5 سیکنڈ روکیں، ہلکا (تقریباً 25 فیصد زور)، جیسا آپ کا فیزیوتھراپسٹ بتائے



4.0 ⑤①④ Kieran Hirpara

جسم کے آر پار اسٹریچ

تقریباً ہفتہ 6 سے 8 کے لگ بھگ، اگر آپ کا فیزیوتھراپسٹ بحالت دے۔ اپنے صحیح ہاتھ سے آپریشن والے بازو کو آہستہ سے سینے کے آر پار پھینچیں یہاں تک کہ کندھے کے پچھلے حصے میں آرام دہ ہینچاؤ محسوس ہو۔ اسے ہلکا رکھیں۔ زور نہ لگائیں۔ یہ کندھے کے پچھلے حصے کو کھینچتا ہے اور اگلی جانب کی مرمت پر زور نہیں ڈالتا۔

10 سے 20 سیکنڈ روکیں، چند بار، جیسا آپ کا فیزیوتھراپسٹ بتائے

4.0 ⑤①④ Kieran Hirpara

بیٹھ کر میز پر ہاتھ پھسلانا

میز کے پاس بیٹھیں اور آپریشن والا ہاتھ ایک تولیہ پر رکھیں۔ ہاتھ کو سطح پر آگے پھسلائیں تاکہ بازو آگے اور اوپری طرف بڑھے، وزن میز پر رہنے دیں، پھر واپس پھسلائیں۔ بازو کو اپنے سامنے رکھیں۔ اسے پہلو کی طرف باہر نہ پھسلائیں اور باہر کی طرف ٹھونسنے نہ دیں۔

10 بار، دن میں 2 سے 3 مرتبہ



اب سلنگ اتر چکی ہے اور توجہ حرکت کی بجالی پر ہے، طاقت پر نہیں۔ آپ مدد والی حرکت سے بازو کو اپنی طاقت سے حرکت دینے کی طرف بڑھتے ہیں، اور اہم بات یہ ہے کہ باہر کی طرف کھنچاؤ بتدریج بڑھایا جاتا ہے: اس مرحلے کے شروع میں تقریباً 30 سے 45° سے، اور تقریباً بارہ ہفتوں تک پورا ہونے کی طرف۔ یہ قدم بہ قدم کیا جاتا ہے، بھی زور سے نہیں، کیونکہ اگلے حصے کی مرمت ابھی پختہ ہو رہی ہے۔ حرکت بہتر ہونے کے ساتھ پٹھوں کو ہلکا فعال کرنے والی (آئسومیٹرک، isometric) مشقیں شامل کی جاتی ہیں۔

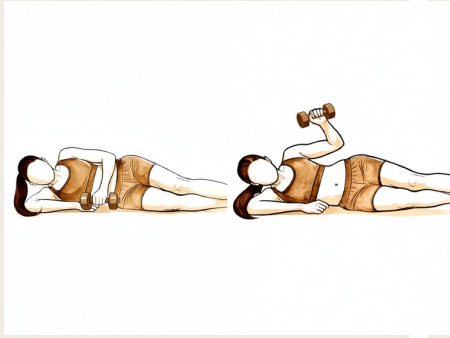
• سلنگ: اتری ہوئی۔

جن حرکتوں کی اجازت ہے: مدد والی حرکت، جو بڑھ کر اپنی طاقت سے حرکت بن جاتی ہے۔ بازو کو آگے اٹھانا بڑھ کر پورا سر کے اوپر تک جاتا ہے۔ باہر کی طرف کھمباؤ مرحلہ وار بڑھایا جاتا ہے: اس مرحلے کے شروع میں لگ بھگ 30 سے 45°، پھر تقریباً ہفتہ 12 تک پورا ہونے کی طرف۔ کمر کے پیچھے ہاتھ لے جانا اس مرحلے کے آخر میں آہستگی سے دوبارہ شروع کیا جاتا ہے۔

ورزشیں: لیٹ کر مدد کے ساتھ بازو آگے اٹھانا؛ بیٹھ کر میز پر ہاتھ پھسلانا؛ ہلکی آئسو میٹرک (دبا کر روکنا) مشقیں، یعنی پیرونی گردش، اندرونی گردش اور بازو کو پہلو کی طرف دبانے؛ کندھے کے پیچھے حصے کے لیے جسم کے آ پار اسٹریچ۔

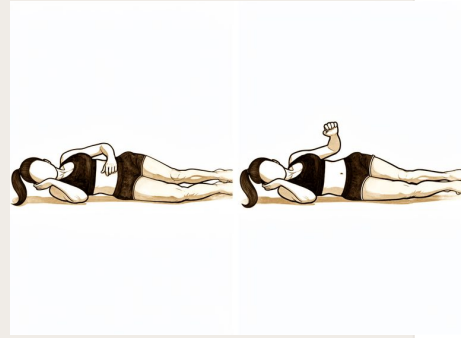
اگلے مرحلے کے لیے تیار، جب: آپ بازو کو اپنی طاقت سے اچھے کنٹرول کے ساتھ تقریباً پوری اونچائی تک آگے اٹھا سکیں (کندھے اچکانے یا کندھے کی پیچھلی ہڈی کو اوپر پھینچنے بغیر)؛ آپ کا باہر کی طرف کھمباؤ پورا یا تقریباً پورا ہو گیا ہو اور آرام دہ ہو؛ ہلکی آئسو میٹرک مشقیں بعد میں درد بھر کے بغیر برداشت ہوں؛ اور روزمرہ کی حرکتوں میں آپ کو یہ احساس نہ ہو کہ کندھا پھسل سکتا ہے۔

تیسرا مرحلہ: طاقت بڑھانا (ہفتے 12 سے 16)



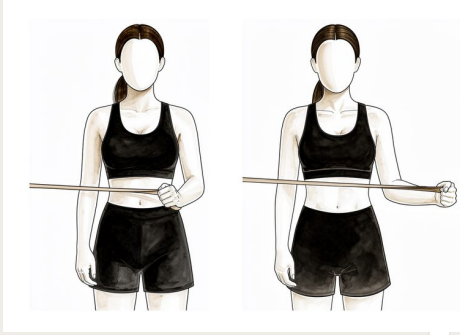
4.0 © Kieran Hirpara

پہلو کے بل لیٹ کر ہلکے وزن کے ساتھ بازو کو باہر کی طرف کھمانا
پہلو کے بل لیٹ کر باہر کی طرف کھلانے کی وہی ورزش، اب ہلکے وزن کے ساتھ،
بوجھ کو بتدریج بڑھاتے ہوئے۔ کہنی کو پہلو میں کمر کے پاس لگانے رکھیں۔ اگر
کندھے میں درد ہو تو روک جائیں۔
جیسا آپ کا فیزیوتھراپسٹ بتائے



4.0 © Kieran Hirpara

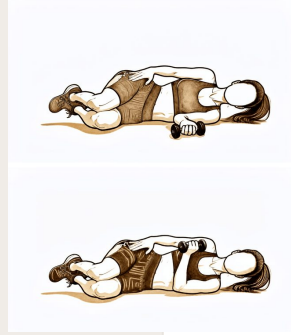
پہلو کے بل لیٹ کر بازو کو باہر کی طرف کھمانا
تقریباً ہفتہ 12 سے۔ اپنے صحیح پہلو کے بل لیٹیں، آپریشن والی کہنی پہلو میں کمر کے
پاس لگی ہو اور 90° تک مڑی ہو۔ آپریشن والے بازو کے نچلے حصے کو اوپر پھٹ کی
طرف کھمائیں، پھر قابو کے ساتھ پیچے لائیں۔ بغیر وزن کے شروع کریں، اور اس
حد کے اندر رہیں جو آپ کا فیزیوتھراپسٹ مقرر کرے۔ باہر کی طرف کھلانے کی
طاقت سب سے آخر میں دوبارہ بنائی جاتی ہے، کیونکہ یہی وہ سمت ہے جس سے
مرمت کو سب سے زیادہ بچایا جاتا ہے۔
جیسا آپ کا فیزیوتھراپسٹ بتائے



4.0 © Kieran Hirpara

ہینڈ کے ساتھ بازو کو باہر کی طرف گھمانا

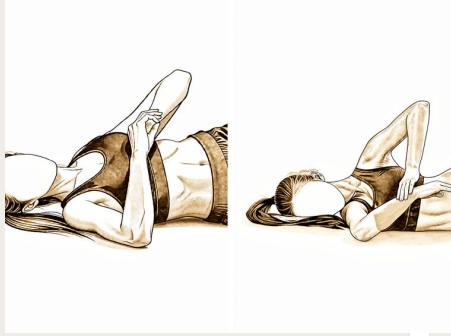
تقریباً ہفتہ 12 سے، جب پوری گردش آرام سے ہونے لگے۔ کہنی کو پہلو سے اگا کر
لوہ 90° تک موڑ کر رکھیں۔ بازو کے پچھلے حصے کو ہینڈ کے خلاف باہر کی طرف
گھمائیں، پھر قابو کے ساتھ واپس لائیں۔ بھاری مزاحمت کے بجائے ہلکا ہینڈ اور
زناہ بار دہرائی استعمال کریں۔
جیسا آپ کا فزیوتھراپسٹ بتائے



4.0 © Kieran Hirpara

پہلو کے بل لیٹ کر ہلکے وزن کے ساتھ بازو کو اندر کی طرف گھمانا

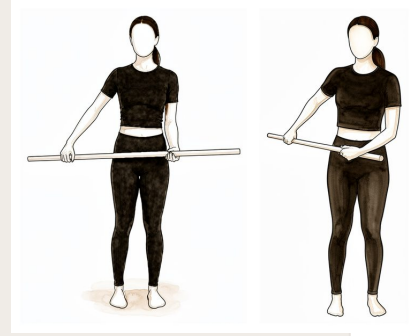
تقریباً ہفتہ 12 سے۔ آپریشن والے پہلو کے بل لیٹیں، کہنی پہلو میں کمر کے پاس لگی
ہو اور 90° تک مڑی ہو، اور ہاتھ میں ہلکا وزن ہو۔ بازو کے پچھلے حصے کو اوپر پیٹ کی
طرف اٹھائیں، پھر قابو کے ساتھ پیچے لائیں۔
جیسا آپ کا فزیوتھراپسٹ بتائے



4.0 © Kieran Hirpara

سلیپر اسٹریچ (sleeper stretch)

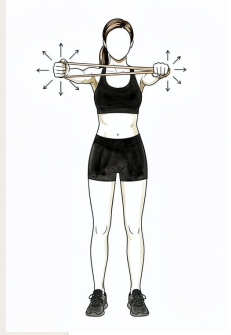
تقریباً ہفتہ 12 سے، اگر آپ کا فزیوتھراپسٹ ہدایت دے۔ آپریشن والے پہلو کے
بل لیٹیں، بازو آگے ہو اور کہنی مڑی ہو۔ اوپر والے ہاتھ سے بازو کے پچھلے حصے کو
آہستہ سے بستر کی طرف پیچے دبائیں یہاں تک کہ کندھے کے پچھلے حصے میں آرام دہ
ہچکاؤ محسوس ہو۔ صرف ہلکا - زور نہ لگائیں۔
10 سے 20 سیکنڈ روکیں، چند بار، جیسا آپ کا فزیوتھراپسٹ بتائے



4.0 © Kieran Hirpara

چھڑی کے ساتھ بازو کو اندر کی طرف گھمانا

تقریباً ہفتہ 12 سے۔ کمر کے پچھلے حصے ایک چھڑی پکڑیں اور بائیں ہاتھ سے آپریشن والے
ہاتھ کو آہستہ سے کمر پر اوپر پھینکیں، پھر قابو کے ساتھ پیچے لائیں۔ اسے آرام دہ اور
اپنے فزیوتھراپسٹ کی مقرر کردہ حدود کے اندر رکھیں۔
جیسا آپ کا فزیوتھراپسٹ بتائے



4.0 © Kieran Hirpara

روہمک اسٹیبلائزیشن (rhythmic stabilisation)

بازو کو اپنے سامنے تقریباً کندھے کی اونچائی پر سہارا دے کر رکھیں، اور آپ کا فیزیوتھراپسٹ (یا آپ کا مستطیج ہاتھ) مختلف سمتوں سے چھوٹے، ہلکے دھکے دے گا۔ جبکہ آپ بانٹوں کو ساکن اور مستحکم رکھیں۔ اسے حرکت نہ کرنے دیں۔ اس سے کندھے کو مستحکم رکھنے والے پٹھوں کو رد عمل دینے کی تربیت ملتی ہے۔ سرساری کوشش ہلائی نہیں۔ جیسا آپ کا فیزیوتھراپسٹ بتائے

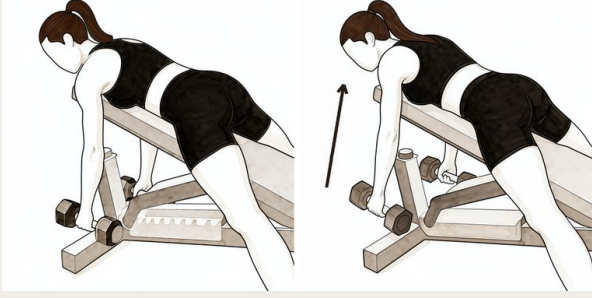
بارہ ہفتوں تک مرمت اتنی مضبوط ہو جاتی ہے کہ باقاعدہ طاقت بڑھانے کی ورزشیں شروع کی جا سکیں، اور توجہ حرکت واپس حاصل کرنے سے ہٹ کر طاقت برداشت اور کنٹرول کی دوبارہ تعمیر پر آ جاتی ہے۔ ہلکے بینڈ اور ہلکے وزن کے ساتھ مزاحمت والی ورزشیں اب شروع ہوتی ہیں: زیادہ بار دہرائی، کم بوجھ۔ روٹٹر کف (rotator cuff)، یعنی ٹینڈوں کا وہ گروپ جو کندھے کو تھامتا اور گھماتا ہے، کے وہ پٹھے جو کندھے کو اپنی جگہ رکھتے ہیں، ہر سمت میں مضبوط کیے جاتے ہیں، اور باہر کی طرف گھماؤ احتیاط سے بڑھایا جاتا ہے کیونکہ یہی وہ سمت ہے جس کے لیے مرمت سب سے زیادہ حساس ہے۔ حرکتیں ہمیشہ قابو میں اور بغیر درد کے رکھیں۔

• سلنگ: کوئی نہیں؛ پوری حرکت متوقع ہے۔

ورزشیں پہلو کے بل لیٹ کر باہر کی طرف گھمانا (بڑھ کر ہلکے وزن کے ساتھ)؛ پہلو کے بل لیٹ کر ہلکے وزن کے ساتھ اندر کی طرف گھمانا؛ کہنی پہلو سے لگا کر ہلکے بینڈ کے ساتھ باہر کی طرف گھمانا؛ چھڑی کے ساتھ اندر کی طرف گھمانا؛ کندھے کے پچھلے حصے کے لیے سلیپر اسٹریچ۔ آپ کا فیزیوتھراپسٹ کندھے کے کنٹرول کی دوبارہ تربیت کے لیے روہمک اسٹیبلائزیشن (rhythmic stabilisation) بھی شامل کر سکتا ہے (بازو کو ساکن رکھنے کی ہلکی مشقیں جن میں وہ آپ کے بازو پر ہلکا دباؤ ڈالتے ہیں اور آپ مزاحمت کرتے ہیں)۔ یہ ہاتھوں سے کیا جانے والا کام ہے جس کی کوئی تصویر نہیں۔

اگلے مرحلے کے لیے تیار، جب آپ کے پاس اپنی طاقت سے پوری، بغیر درد کی حرکت ہو اور کندھے کی پچھلی ہڈی کا کنٹرول یکساں ہو؛ طاقت کے سیشنوں کے بعد کوئی درد یا سوجن نہ ہو؛ گھمانے کی طاقت مسلسل بڑھ کر دوسری طرف کے برابر ہونے کی طرف جا رہی ہو؛ اور روزمرہ کے وزن والے کاموں میں کوئی خدشہ یا جوڑ کا ڈھیلا پن (instability) نہ ہو۔

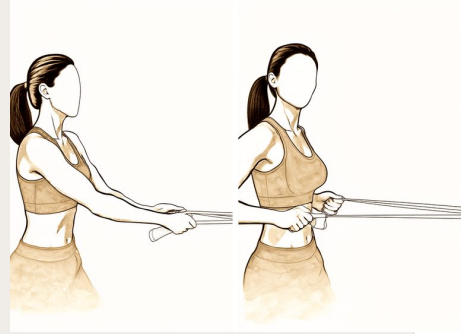
چوتھا مرحلہ: کھیل اور کام پر واپسی (4 سے 6 ماہ)



4.0 ⑤ ① ④ Kieran Hirpara

وزن کے ساتھ کندھے کی پچھلی ہڈیوں کو کھینچنا

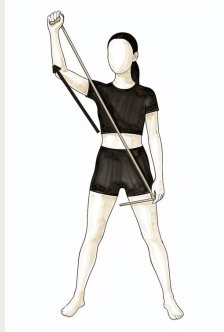
بلکہ وزن یا بینڈ کے خلاف کندھے کی پچھلی ہڈیوں کو پیچھے اور نیچے کھینچیں، تھوڑی دیر رو لیں، پھر قابو کے ساتھ کھینچیں۔ اس سے وہ پیچھے مضبوط ہوتے ہیں جو کندھے کی پچھلی ہڈی کو مضبوط رکھتے ہیں اور مرمت شدہ کندھے کو سہارا دیتے ہیں۔ جیسا آپ کا فزیوتھراپسٹ بتائے



4.0 ⑤ ① ④ Kieran Hirpara

مزارحمتی بینڈ سے رو (row)

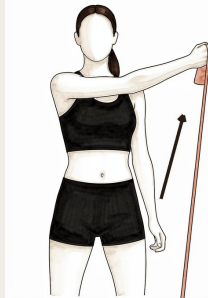
بینڈ کو اپنے سامنے پانچھ کر اس کے ہینڈل اپنی طرف کھینچیں، ہینڈل کو پیچھے لائیں اور کندھے کی پچھلی ہڈیوں کو ایک دوسرے کی طرف دبائیں، پھر قابو کے ساتھ واپس جائیں۔ ہینڈل کو اپنے پہلوؤں کے قریب اور اپنے سامنے رکھیں۔ انہیں جسم کی لائن سے پیچھے نہ جانے دیں۔ ہلکا بینڈ، زیادہ بار دہرائی۔ جیسا آپ کا فزیوتھراپسٹ بتائے



4.0 ⑤ ① ④ Kieran Hirpara

بینڈ کے ساتھ ترجھی حرکت (اوپر اور آ پار ہاتھ بڑھانا)

اس مرحلے کے آخری حصے سے، جب باہر کی طرف کھلا پورا اور آرام دہ ہو جائے۔ ہلکے بینڈ کے ساتھ بازو کو ایک ہموار ترجھی لکیر میں حرکت دیں۔ نیچے اور جسم کے آ پار سے، اوپر اور باہر سر کے اوپر تک، پھر واپس۔ چونکہ یہ حرکت بازو کو اٹھی ہوئی اور باہر کی طرف کھوئی ہوئی حالت میں لے جاتی ہے، اس لیے اسے صرف تب شروع کریں جب آپ کا فزیوتھراپسٹ متفق ہو کہ آپ تیار ہیں۔ اسے قابو میں اور بغیر درد کے رکھیں۔ جیسا آپ کا فزیوتھراپسٹ بتائے



4.0 ⑤ ① ④ Kieran Hirpara

بینڈ کے ساتھ ترجھی حرکت (نیچے اور آ پار ہاتھ بڑھانا)

تقریباً ہفتہ 12 سے، جب آپ کی حرکت پوری اور آرام دہ ہو جائے۔ ہلکے بینڈ کے ساتھ بازو کو ایک ہموار ترجھی لکیر میں حرکت دیں۔ اوپر اور باہر سے، نیچے اور آ پار مخالف کو لے کر طرف، پھر واپس۔ اس سے کندھے کی ان قدرتی ترجھی حرکتوں میں تمیز ہوتی ہے جو روزمرہ کاموں اور کھیل میں استعمال ہوتی ہیں۔ اسے قابو میں اور بغیر درد کے رکھیں۔ جیسا آپ کا فزیوتھراپسٹ بتائے

یہ مرحلہ ایک مضبوط اور قابو میں کندھے سے کھیل اور بھاری کام کے تقاضوں کی طرف واپسی کا پل ہے۔ آپ جو حرکت حاصل کر چکے ہیں اسے برقرار رکھتے ہیں اور اسے اعتماد سے استعمال کرنے کے لیے طاقت، قوت (power) اور برداشت بناتے ہیں۔ واپسی اچانک نہیں، مرحلہ

وار ہوتی ہے؛ سر سے اوپر والے اور ٹکراؤ والے کھیلوں کے لیے، وقفے وقفے سے بڑھایا جانے والا پروگرام (interval programme) جو مقدار اور شدت کو قدم بہ قدم بڑھاتا ہے، واپسی کا سب سے محفوظ راستہ ہے۔

سلنگ: کوئی نہیں۔

ورزشیں: روٹنگ لف اور کندھے کی پچھلی ہڈی کی بتدریج طاقت بڑھانا (مزا حتمی بینڈ سے رو، کندھے کی پچھلی ہڈیوں کو کھینچنا)؛ بینڈ کے ساتھ تڑپھی حرکتیں جو قدرتی ہاتھ بڑھانے کی لکیروں میں کندھے کی تہمت کرتی ہیں، اور سر کے اوپر اور گھومی ہوئی حالت والی حرکت صرف تب شامل کی جاتی ہے جب باہر کی طرف کھماؤ پورا اور آرام دہ ہو؛ پھر مناسب ہو تو کھیل اور کام کے مطابق تیاری اور قابو میں تیز رفتار منشیق۔

واپسی کے لیے تیار، جب: آپ کی طاقت دوسری طرف کی کم از کم 85 فیصد ہو اور باہر اور اندر کی طرف کھانے کی طاقت میں اچھا توازن ہو؛ آپ کے پاس پوری، بغیر درد کی حرکت ہو اور بوجھ کے ساتھ جوڑکے ڈھیلے پن کا کوئی احساس نہ ہو؛ اور آپ اپنے کھیل یا کام کے مخصوص ٹیسٹ پاس کر لیں۔ ٹکراؤ والے یا سر سے اوپر والے کھیلوں میں واپسی عموماً تقریباً 4 سے 6 ماہ پر ہوتی ہے ان شرائط کو پورا کرنے اور ڈاکٹر پر پورا اور آپ کے فزیوتھراپسٹ کی اجازت کی بنیاد پر، صرف کیلنڈر کی بنیاد پر نہیں۔

کھیل اور کام پر واپسی

کھیل اور کام پر واپسی شرائط کی بنیاد پر ہوتی ہے: بغیر درد کے، پوری حرکت، متوازن طاقت، اور یہ احساس نہ ہو کہ کندھا پھسل سکتا ہے، اور ڈاکٹر پر پورا اور آپ کے فزیوتھراپسٹ دونوں کی منظوری کے ساتھ، صرف کیلنڈر کے فیصلے پر نہیں۔

ہلکا، بیٹھ کر کیا جانے والا کام: چند ہفتوں کے اندر، بازو کو محفوظ رکھتے ہوئے۔

طاقت بڑھانا: تقریباً 12 ہفتوں سے ہلکی مزا حمت۔

گیند پھینکنا اور سر سے اوپر والے کھیل: 4 ماہ سے پہلے نہیں، اور صرف مرحلہ وارتیاری کے بعد۔

ٹکراؤ والے کھیل (contact and collision sport): عموماً 4 سے 6 ماہ، شرائط کی بنیاد پر۔

نرم بافت والی بینکارٹ مرمت ہڈی والے لٹار جے آپریشن کی نسبت آہستہ بھرتی ہے، اس لیے واپسی عموماً تھوڑی دیر سے ہوتی ہے؛ یہاں صبر مرمت کی حفاظت کرتا ہے اور کندھے کے دوبارہ اپنی جگہ سے نکلنے کا امکان کم کرتا ہے۔

آپ کے پروٹوکول کے بعد

یہ پروٹوکول کلینک کی عمومی صحت یابی کی ہدایات کے ساتھ کام کرتا ہے؛ دیکھیں آپریشن کے بعد درد پر قابو پانا اور زخم کی دیکھ بھال۔