



جامع دورینی علاج (Comprehensive) Arthroscopic (Management, CAM)

جامع دورینی علاج کے بعد بحالی کا مقصد کندھے کی آرام دہ اور کارآمد حرکت واپس لانا 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۔

یہ پروٹوکول (protocol، یعنی بحالی کا مرحلہ وار منصوبہ) جامع دورینی علاج (Comprehensive Arthroscopic Management, CAM) کے آپریشن کے بعد کی بحالی کے بارے میں ہے، جو ڈاکٹر کیرن ہیرپارا کے ساتھ Mater Private Hospital Rockhampton میں کیا جاتا ہے، اور اس میں ہسپتال میں ہونے والی چیزیں اور اس کے بعد کے ہفتے اور مہینے دونوں شامل ہیں۔ یہ صفحہ یا اس کی پی ڈی ایف (PDF) فزیوتھراپی کی پہلی ملاقات پر ساتھ لائیں تاکہ آپ کی بحالی کا علاج ایک ہی منصوبے کے مطابق چلے۔ آپ کا فزیوتھراپسٹ نیچے دیے گئے مراحل میں آپ کو آپ کی اپنی حالت کے مطابق آگے بڑھانے گا، اس بات پر منحصر کہ آپ کا کندھا کیسے حرکت کر رہا ہے اور آپریشن کے وقت کیا کیا تھا۔

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 آپ زخم کی تصویر لے کر ای میل کر دیں تاکہ اسے دیکھا جاسکے۔

کیا توقع رکھیں

سی اے اسم (CAM) آپریشن گھسے ہوئے، آر تھرائٹس (جوڑ کی خرابی اور سوزش) والے کندھے کے لیے دورین کے ذریعے آپریشن (keyhole, arthroscopic) ہے۔ جوڑ کو تبدیل کرنے کے بجائے اس کا مقصد جوڑ کو صاف کرنا اور کھولنا ہے تاکہ وہ بہتر حرکت کرے اور کم درد کرے: سرجن کھر دے کارٹیلاج (cartilage)، یعنی جوڑ میں ہڈیوں کے سروں پر چلنی، لچکدار تہہ، کو ہموار کرتا ہے، ڈھیلے ٹکڑے اور ہڈی کے ابھار (bone spurs) نکالتا ہے، جوڑ کی سخت اندرونی جھلی کو ڈھیلا کرتا ہے (release) تاکہ کندھا دوبارہ کھوم سکے، اور اس عصب کو آزاد کرتا ہے جو جوڑ کے بالکل نیچے سے گزرتا ہے (axillary nerve)۔ اس کا مقصد یہ ہے کہ آپ کو کئی اچھے سال ایسے کندھے کے ساتھ ملیں جو زیادہ آرام دہ اور زیادہ حرکت کے قابل ہو، اور جوڑ کی تبدیلی کو مؤخر کیا جائے یا اس سے بچا جائے۔

آپریشن میں کیے گئے ان مختلف کاموں سے ہی طے ہوتا ہے کہ آپ کی صحت یابی کیسی ہوگی۔ چونکہ سرجن نے ایک سخت، اکڑے ہوئے کندھے کو کھولا ہے اور آپ کا ہموار واپس لانے کے لیے بہت محنت کی ہے، اس لیے اس کے بعد سب سے اہم کام اس حرکت کو برقرار رکھنا ہے: ایسا کندھا اگر ساکن چھوڑ دیا جائے تو دوبارہ اکڑنے کی کوشش کرتا ہے۔ لیکن چونکہ سرجن نے کھسی ہوئی جوڑ کی سطحوں پر بھی کام کیا ہے، اس لیے ابتدائی حرکت ناپ تول کر، درجہ بدرجہ کی جاتی ہے: آپ جلد اور بار بار حرکت کرتے ہیں، لیکن اسٹریچ میں زبردستی کرنے

کے بجائے آہستہ آہستہ داخل ہوتے ہیں، تاکہ جوڑ بھڑکنے کے بجائے پرسکون ہو۔ اس لیے صحت یابی کی بنیاد حرکت پر ہوتی ہے، جیسے فروزن شوڈر (کندھے کا جم جانا) کو کھولنے کے آپریشن کے بعد، لیکن یہ زیادہ نرم اور زیادہ تدریج ہوتی ہے۔

آپ کی ورزشوں میں تین قسم کی حرکت استعمال ہوتی ہے، اور آپ کی ٹیم نشان لگا دے گی کہ آپ پر کون سی لاگو ہوتی ہے:

- غیر فعال حرکت (passive) کا مطلب ہے کہ کندھا مکمل طور پر ڈھیلا رہتا ہے جبکہ آپ کا دوسرا بازو، ایک چھڑی یا ایک پلی (pulley) کام کرتی ہے۔
- معاون فعال حرکت (active-assisted) کا مطلب ہے کہ آپ بازو کو خود حرکت دیتے ہیں اور دوسرا بازو یا کوئی چیز کچھ مدد کرتی ہے۔
- فعال حرکت (active) کا مطلب ہے کہ آپ بازو کو اس کی اپنی طاقت سے، بغیر کسی مدد کے، حرکت دیتے ہیں۔

آپ کی سلنگ کے بارے میں

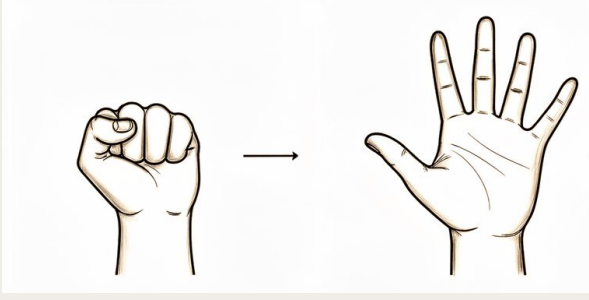
عام طور پر آپ کو پہلے ایک یا دو ہفتے آرام کے لیے سلنگ (sling)، یعنی گلے سے لٹکی وہ پٹی جو بازو کو سہارا دیتی ہے، دی جائے گی۔ یہ بازو کو آرام دینے اور جوڑ کے پرسکون ہونے تک اسے ٹکرانے سے بچانے کے لیے ہے؛ یہ کسی مرمت کو تھامے ہوئے نہیں ہوتی۔ اہم پیغام ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، یا لیگامنٹ (ligament)، یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتا ہے، کی مرمت کے بالکل برعکس ہے: سلنگ صرف آرام کے لیے ہے، اور کندھے کو ہرگز اکڑنے کے لیے نہ چھوڑا جائے۔ پہلے دن سے ہی ورزشوں کے لیے سلنگ اتاریں، آرام کے مطابق بازو کو روزمرہ کے ہلکے کاموں کے لیے استعمال کریں، اور شروع کی دھن کم ہونے کے بعد جتنا ہو سکے سلنگ اتار کر رکھیں۔

اگر آپریشن کے دوران سرجن نے آپ کے بائیسپس کے ٹینڈن کو دوبارہ جوڑا ہو (بائیسپس ٹینوڈیسس، biceps tenodesis)، بائیسپس کے ٹینڈن کو ہڈی سے نئی جگہ (جوڑنا)، تو آپ کی ٹیم آپ سے کہے گی کہ جب تک یہ جڑ رہا ہے، تقریباً چھ ہفتے تک وزن اٹھانے سے اور کہنی کو زور سے موڑنے سے بچیں، اور وہ آپ کو بتائیں گے کہ کیا یہ آپ پر لاگو ہوتا ہے۔

اہم نکات

- اسے حرکت میں رکھیں۔ شروع سے ہی بازو کو روزمرہ کے ہلکے کاموں جیسے دھونے، کپڑے پہننے اور کھانے کے لیے استعمال کریں۔ ہلکی، باقاعدہ حرکت ہی کندھے کو دوبارہ اکڑنے سے روکتی ہے۔
- گھماؤ پر کام کریں۔ بازو کو باہر کی طرف گھمانا (external rotation) ان اہم حرکتوں میں سے ایک ہے جو یہ آپریشن واپس لاتا ہے، اس لیے بار بار اس پر لوٹ کر آئیں۔ اسے واپس پانا اور برقرار رکھنا ایک اہم مقصد ہے۔
- اسٹریچ میں آہستہ آہستہ داخل ہوں، زبردستی نہ کریں۔ اتنا اسٹریچ کریں کہ ہلکا کھینچاؤ محسوس ہو، تیز درد نہیں۔ جوڑ کی سطحوں پر کام کیا گیا ہے، اس لیے زور لگا کر، درد والے سخت اسٹریچ کرنے سے کندھے میں سوزش ہو سکتی ہے اور آپ پیچھے جاسکتے ہیں، لمبے، زور دار سیشنز سے تھوڑا تھوڑا اور بار بار کرنا بہتر ہے۔
- درد کو قابو میں رکھیں تاکہ آپ حرکت کر سکیں۔ ورزش سے پہلے اور فیزیوتھراپی کی ملاقاتوں سے پہلے اپنی درد کش دوا لیں۔ بہت سے لوگوں کو اسٹریچ سے پہلے سینک اور بعد میں برف مددگار لگتی ہے۔
- باقاعدگی سے فیزیوتھراپی پر جائیں۔ پہلے چھ ہفتوں کے دوران باقاعدہ سیشنز کی کوشش کریں۔ یہ صفحہ اپنی پہلی ملاقات پر ساتھ لائیں۔

ہسپتال میں – آپ کی پہلی ورزشیں

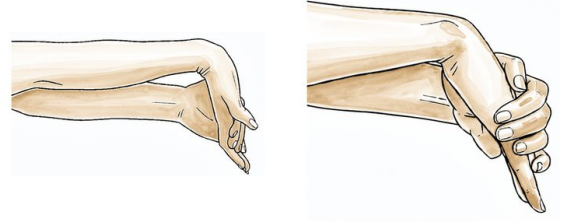


4.0 © Kieran Hirpara

ہاتھ کھولنا اور بند کرنا

ہاتھ اور انگلیوں کو کھول اور بند کر کے، یا ایک نرم گیند مار کر، انہیں حرکت میں رکھیں۔

10 بار، دن میں 3 بار

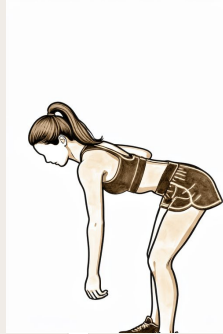


4.0 © Kieran Hirpara

کلائی کی حرکت

کلائی کو آگے، پیچھے اور دائیں بائیں موڑ کر اپنے ہاتھ کو حرکت میں رکھیں۔

10 بار، دن میں 3 بار

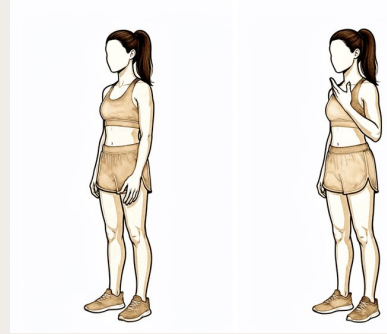


4.0 © Kieran Hirpara

پینڈولم ورزشیں (pendulums)

ایک ڈھیلی، غیر فعال ورزش ہے۔ آگے کی طرف جھکیں اور اپنے بازو کو نیچے تلکے اور ڈھیلا ہونے دیں۔ اپنے جسم کی مدد سے بازو کو ہلکے سے چھوٹے دائروں میں جھلائیں، گھڑی کی سوئوں کی سمت میں اور الٹی سمت میں، اور آگے پیچھے۔ کام بازو کے وزن کو کرنے دیں، اور کندھے کے پیچھے ڈھیلے رکھیں۔

ہر سمت میں تقریباً 30 سیکنڈ، دن میں 3 بار



4.0 © Kieran Hirpara

کھنی موڑنا

اپنی کھنی کو موڑیں اور سیدھا کریں۔ اگر آپریشن کے دوران آپ کے بائیس کا ٹینڈن (tendon) یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پیچھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، دوبارہ جوڑا گیا ہو تو آپ کی جسم آپ کو بتائے گی کہ یہ ورزش آپسٹی سے کریں اور پہلے چند ہفتوں تک اس بازو سے وزن اٹھانے سے بچیں۔

10 بار، دن میں 3 بار

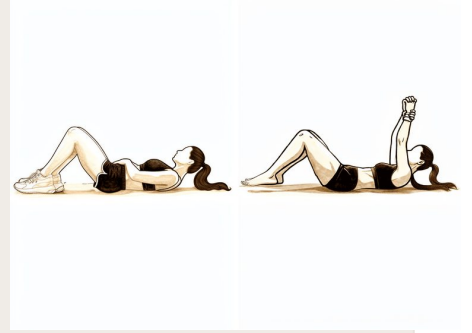


4.0 ⑤ ① ③ Kieran Hirpara

گود میں لے کر مدد سے بازو پہلو کی طرف لے جانا (assisted abduction)

آپریشن والے بازو کو اپنے دوسرے بازو میں اس طرح تھامیں جیسے گود میں لیا ہو، ہتھ کے نیچے سہارا دیتے ہوئے، اور اسے ہلکے سے پہلو کی طرف باہر اور واپس جھلائیں، جیسے بچے کو جھلاتے ہیں۔ ہر بار اسے پہلو کی طرف ایک آرام دہ بھینچاؤ تک لے جائیں۔

10 بار، دن میں 3 بار

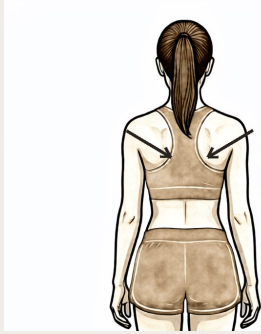


4.0 ⑤ ① ③ Kieran Hirpara

لیٹ کر مدد سے بازو آگے اٹھانا (assisted forward flexion)

اگر آپ چاہیں تو کمر کے بل لیٹ جائیں اور ایک چھڑی (یا پلیٹا ہوا تولیہ) دونوں ہاتھوں میں پکڑیں۔ اپنے ٹھیک بازو کی مدد سے آپریشن والے بازو کو سر کے اوپر جتنا آرام سے جاسکے لے جائیں، پھر آہستہ سے نیچے لائیں۔

10 بار، دن میں 3 بار

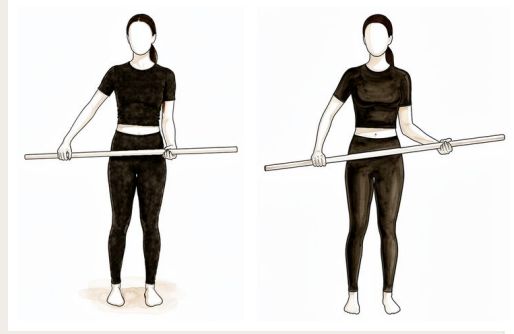


4.0 ⑤ ① ③ Kieran Hirpara

کندھے کی پچھلی ہڈی کے نچلے پٹھے کو جمانا (lower trapezius setting)

کندھے کی پچھلی چھٹی ہڈیوں (shoulder blades) کو نیچے اور ایک دوسرے کی طرف دبائیں، روکے رکھیں، پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔

5 سیکنڈ روکیں، 5 بار؛ روزانہ 3 بار دہرائیں



4.0 ⑤ ① ③ Kieran Hirpara

چھڑی کی مدد سے باہر کی طرف گھماؤ

کمر کے بل لیٹ جائیں، کہنی پہلو سے لگی ہو اور 90 ڈگری پر مڑی ہو۔ ایک چھڑی دونوں ہاتھوں میں پکڑیں اور اپنے ٹھیک بازو سے آپریشن والے بازو کے ہاتھ کو باہر کی طرف موڑیں، جس سے کندھا گھومے۔ باہر کی طرف گھمانا اس آپریشن کے بعد واپس پانے والی ایک اہم حرکت ہے، اس لیے ہفتہ گزرنے کے ساتھ اس پر ہلکے سے اور تھوڑا تھوڑا آگے تک کام کرتے رہیں۔

10 بار، دن میں 3 بار

ہسپتال میں ایک فیزیوتھراپسٹ آپ سے ملے گا اور گھر جانے سے پہلے آپ کو نیچے دی گئی ورزشیں شروع کروائے گا۔ یہ ہاتھ، کہنی اور کندھے کو حرکت میں رکھتی ہیں اور فوراً ہی کندھے کی حرکت کی حد بحال کرنا شروع کر دیتی ہیں۔ پہلے سے اپنی درد کش دوائے لیں تاکہ آپ آرام سے حرکت کر سکیں۔ یہ ورزشیں اپنی تیم کے نشان لگانے کے مطابق کریں، اور گھر پر بھی جاری رکھیں۔

آپ کی بیرونی مریض (outpatient) بحالی

اسی اے ایس آپریشن کے بعد بحالی کی بنیاد حرکت پر ہوتی ہے: کندھا اکڑا ہوا تھا اور اسے کھولا گیا ہے، اس لیے شروع کی ساری کوشش اس حرکت کی حد کو دوبارہ سخت ہونے سے پہلے برقرار رکھنے اور بڑھانے پر لگتی ہے، لیکن درجہ بدرجہ، ان جوڑکی سطحوں کا خیال رکھتے ہوئے جن پر کام کیا گیا تھا۔ فیزیوتھراپی جلد شروع ہوتی ہے، باقاعدہ رہتی ہے، اور کئی مہینوں تک جاری رہتی ہے۔ نیچے دیے گئے مراحل اس آپریشن کے لیے شائع شدہ بحالی کے پروٹوکول کے نمونے پر ہیں۔ ہفتوں کے اندازے عام صورت حال بتاتے ہیں، یہ طے شدہ نہیں ہیں: آپ کا فیزیوتھراپسٹ آپ کو کیلنڈر کے مطابق نہیں بلکہ اس بات کے مطابق آگے بڑھانے گا کہ آپ کا کندھا کیسے حرکت کر رہا ہے۔ کلینک میں معائنہ عام طور پر تقریباً 2 ہفتے، 6 ہفتے، اور 3 سے 4 ماہ پر رکھا جاتا ہے۔

پورے سفر پر ایک نظر:

مرحلہ I – ابتدائی حرکت: تقریباً پہلے دو ہفتے

مرحلہ II – حرکت کی حد کی بحالی: ہفتہ 2 سے 6

مرحلہ III – مضبوطی: ہفتہ 6 سے 12

مرحلہ IV – مکمل سرگرمی میں واپسی: ہفتہ 12 اور اس کے بعد (تقریباً تین ماہ)

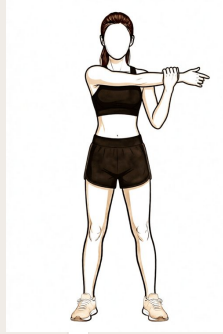
زیادہ تر لوگ پہلے ایک سے تین ماہ کے اندر درد میں واضح کمی اور حرکت میں آسانی محسوس کرتے ہیں، اور بہتری عام طور پر چھ سے بارہ ماہ تک بڑھتی رہتی ہے۔

مرحلہ I – ابتدائی حرکت (ہفتہ 0 سے 2)

ان پہلے دو ہفتوں کا مقصد کندھے کو حرکت میں لانے اور آپریشن میں کھولی گئی حرکت کی حد کو برقرار رکھنا ہے، جوڑ کو چھیڑے بغیر۔ آپ ہسپتال والی ورزشیں گھر پر دن میں کئی بار جاری رکھتے ہیں: غیر فعال اور معاون فعال حرکتیں، پنڈولم ورزشیں، اور ہر سمت میں ہلکے اسٹریچ، جن میں بازو کو باہر کی طرف کھمانا بھی شامل ہے۔ سلنگ صرف آرام کے لیے استعمال کریں، اور ورزشوں اور روزمرہ کے ملے کاموں کے لیے اسے اتار دیں۔ درد پر اچھا قابو ہی حرکت کو ممکن بناتا ہے، اس لیے ورزش سے پہلے اپنی درد کش دوا لیتے رہیں، اور اگر مددگار ہو تو پہلے سینک اور بعد میں برف استعمال کریں۔ ہر اسٹریچ میں آہستہ آہستہ ہلکے کھینچاؤ تک جائیں، تیز درد تک نہیں۔

اگلے مرحلے کے لیے آپ تب تیار ہیں جب... آپ دن میں کئی بار اعتماد سے اپنا گھریلو ورزش کا پروگرام کر رہے ہوں، آپ کا درد کم ہو رہا ہو، اور کندھا اپنی ابتدائی حد میں آزادی سے حرکت کر رہا ہو۔

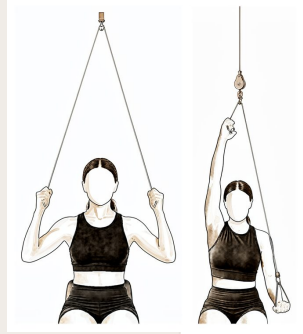
مرحلہ II – حرکت کی حد کی بحالی (ہفتہ 2 سے 6)



4.0 ⑤ ① ③ Kieran Hirpara

سینے کے آر پار اسٹریچ (cross-body stretch)

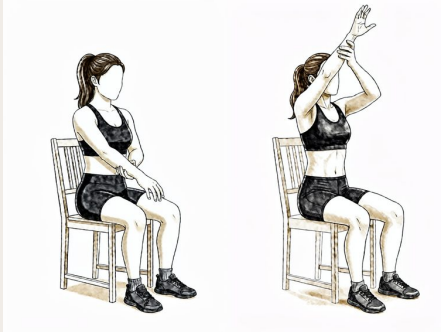
اپنے ٹھیک ہاتھ سے آپریشن والے بازو کو سینے کے آر پار پھینچیں یہاں تک کہ کندھے کی پچھلی طرف ہلکا پھینچاؤ محسوس ہو، پھر پھوڑ دیں۔
10 بار، روزانہ 3 سے 4 بار



4.0 ⑤ ① ③ Kieran Hirpara

دروازے پر لگی پلی (over-door pulley)

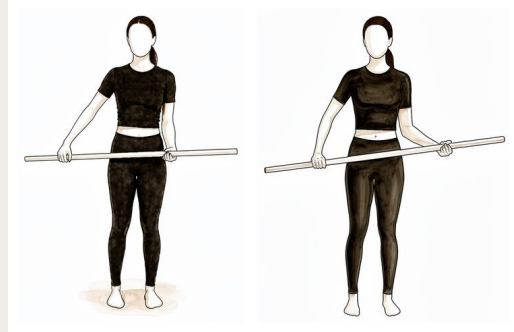
دروازے کے اوپر لگی پلی کے نیچے پیٹھیں، ہر ہاتھ میں ایک ہینڈل ہو۔ اپنے ٹھیک بازو سے نیچے پیٹھیں تاکہ آپریشن والا بازو سر کے اوپر جتنا آرام سے جاسکے اچھے، پھر آہستہ سے نیچے لائیں۔ ہلکے پھینچاؤ تک جائیں، نیز درد تک نہیں۔
10 بار، روزانہ 3 سے 4 بار



4.0 ⑤ ① ③ Kieran Hirpara

بیٹھ کر مدد سے بازو آگے اٹھانا (assisted forward elevation)

بیٹھ کر اور تھوڑا سا آگے جھک کر، آپریشن والے بازو کے نچلے حصے کو اپنے ٹھیک ہاتھ سے سہارا دیں اور اسی کی مدد سے آپریشن والے بازو کو اپنے سامنے آگے اور اوپر جتنا آرام سے ہو سکے اچھائیں، پھر آہستہ سے نیچے لائیں۔ کام ٹھیک بازو کو کرنے دیں تاکہ آپریشن والا کندھا ڈھیلا رہے۔
آپ کے فزیوتھراپسٹ کی رہنمائی کے مطابق



4.0 ⑤ ① ③ Kieran Hirpara

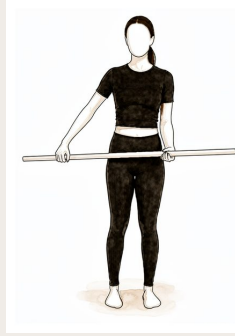
ڈنڈے سے باہر کی طرف گھماؤ (wand external rotation)

ہسپتال سے شروع کی گئی پھڑکی کی مدد والی باہر کی طرف گھماؤ کی ورزش جاری رکھیں، اور جیسے جیسے حرکت کی حد بڑھتی جائے تھوڑا آگے تک جائیں۔ اپنی پہلو سے لگا کر بازو کے نچلے حصے کو باہر کی طرف جتنا آرام سے جاسکے موڑیں، پھر واپس لائیں۔
10 بار، روزانہ 3 سے 4 بار

اس مرحلے میں باقاعدہ فزیوتھراپی اور گھریلو پروگرام جاری رہتا ہے، اور کندھا جتنی اجازت دے حرکت کی حد پر مزید کام کیا جاتا ہے۔ آپ کی ورزشیں مدد والی حرکتوں سے آگے بڑھ کر ہر سمت میں بازو کو خود فعال طور پر حرکت دینے کی طرف جاتی ہیں، آپ کا فزیوتھراپسٹ ہاتھوں سے جوڑ کو حرکت دینے کا علاج (joint mobilisation) شامل کر سکتا ہے، اور آپ باہر کی طرف گھماؤ پر بار بار لوٹتے رہتے ہیں۔ اسٹریچ درجہ

بدرجہ ہی رہتے ہیں، پہلے ہفتے سے کچھ زیادہ مضبوط، لیکن اب بھی زبردستی کے بجائے آہستہ آہستہ۔ اس مرحلے کے دوران زیادہ تر لوگ سلٹنگ چھوڑ چکے ہوتے ہیں اور روزمرہ کی ہلکی سرگرمیوں کے لیے بازو معمول کے مطابق استعمال کر رہے ہوتے ہیں۔ اگلے مرحلے کے لیے آپ تب تیار ہیں جب... آپ کی حرکت کی حد مسلسل بہتر ہو رہی ہو، کندھے کی اونچائی سے نیچے حرکت آرام دہ ہو، اور آپ کا درد اتنا کم ہو چکا ہو کہ مزاحمت کی ہلکی ورزش شروع کی جاسکے۔

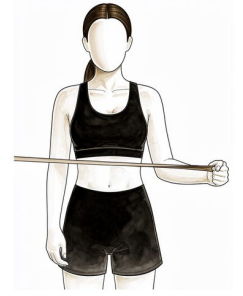
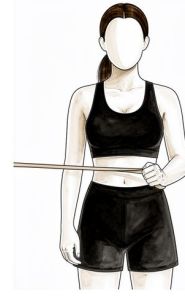
مرحلہ III – مضبوطی (ہفتہ 6 سے 12)



4.0 © Kieran Hirpara

بینڈ کے ساتھ اندر کی طرف گھماؤ

کہنی پہلو سے لگا کر، ایک طرف بندھا ہوا بینڈ پکڑیں اور بازو کے نچلے حصے کو بینڈ کے خلاف جسم کے آریار اندر کی طرف گھمائیں، پھر آہستہ سے واپس لائیں۔ 10 سے 15 بار کے 2 سے 3 سیٹ، ہفتے میں 5 دن



4.0 © Kieran Hirpara

بینڈ کے ساتھ باہر کی طرف گھماؤ

کہنی پہلو سے لگا کر اور 90 ڈگری پر موڑ کر کھڑے ہوں، اور کہنی کی اونچائی پر بندھا ہوا پکدار بینڈ پکڑیں۔ کہنی پہلو سے لگائے رکھتے ہوئے بازو کے نچلے حصے کو بینڈ کے خلاف باہر کی طرف گھمائیں، پھر آہستہ سے واپس لائیں۔ 10 سے 15 بار کے 2 سے 3 سیٹ، ہفتے میں 5 دن



4.0 © Kieran Hirpara

پہلو کے بل لیٹ کر باہر کی طرف گھماؤ (ہلکا وزن)

اپنے ٹھیک پہلو پر لیٹیں، آپریشن والی کہنی 90 ڈگری پر مڑی ہو اور پہلو سے لگی ہو، اور ایک ہلکا وزن (تقریباً 0.5 سے 1.5 کلوگرام) پکڑیں۔ بازو کے پچھلے حصے کو اوپر کی طرف گھمائیں، پھر آہستہ سے نیچے لائیں: آہستہ سے نیچے لانا ہی اہم حصہ ہے۔ یہ ورزش کندھے کی اونچائی سے نیچے رکھیں۔
10 سے 15 بار کے 2 سے 3 سیٹ، کم وزن

4.0 © Kieran Hirpara

نیچی رو (low row)

اپنے سامنے کمر کی اونچائی پر بندھا ہوا بینڈ پکڑیں۔ بازو کو کافی حد تک سیدھا رکھتے ہوئے اسے پیچھے اور نیچے اپنے گولہ کی طرف پیچیں، کندھے کی پچھلی ہڈی کو نیچے اور پیچھے دباتے ہوئے، پھر آہستہ سے واپس لائیں۔
10 سے 15 بار کے 2 سے 3 سیٹ، ہفتے میں 5 دن



حرکت کی حد بہتر ہونے کے ساتھ توجہ طاقت کو دوبارہ بنانے کی طرف جاتی ہے۔ ہلکے اسٹریچ جاری رہتے ہیں تاکہ جس حرکت کے لیے آپ نے محنت کی ہے وہ ضائع نہ ہو۔ مزاحمت کی ورزش تقریباً چھ ہفتے پر ہلکے سے شروع ہوتی ہے، جس میں روتیٹر کف (rotator cuff)، یعنی ٹینڈونوں کا وہ گروپ جو کندھے کو تھامتا اور گھماتا ہے، اور کندھے کی پچھلی چھٹی ہڈی (shoulder blade) کے پٹھوں کے لیے چکدار بینڈ اور ہلکے وزن استعمال ہوتے ہیں، کم وزن اور زیادہ تکرار کے ساتھ۔ روزمرہ کی معمول کی سرگرمیاں زیادہ تر معمول پر آ جانی چاہئیں، اور تفریح کی ہلکی سرگرمیاں عام طور پر اسی مرحلے میں، آپ کے فیزیوتھراپسٹ کی رہنمائی کے مطابق، دوبارہ شروع ہوتی ہیں۔
اگلے مرحلے کے لیے آپ تب تیار ہیں جب... ہر سمت میں آپ کی حرکت مکمل، یا تقریباً مکمل، اور آرام دہ ہو، اور آپ درد بھڑکے بغیر مضبوطی کی ورزشیں کر سکیں۔

مرحلہ IV – مکمل سرگرمی میں واپسی (ہفتہ 12 اور اس کے بعد)

آخری مرحلہ، تقریباً تین ماہ سے، زیادہ بھاری کام، سر سے اوپر کے کاموں اور کھیل کی طرف مرحلہ وار واپسی ہے، زیادہ جدید مضبوطی کی ورزشوں کے ساتھ۔ لکھنا اس کے کافی بعد تک بہتر ہوتا رہتا ہے: زیادہ تر لوگوں کو چھ سے بارہ ماہ تک آرام اور اعتماد میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ آگے بڑھنا اس بات سے طے ہوتا رہتا ہے کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں: اگر اکڑاؤ یا دھن بڑھنے لگے تو زور لگا کر آگے بڑھنے کے بجائے پیچھے ہٹیں، حرکت کی حد بحال کریں اور جوڑ کو پرسکون ہونے دیں۔

سرگرمیوں میں واپسی

زیادہ تر لوگ پہلے چند ہفتوں کے اندر، جب وہ آرام محسوس کریں اور سلنگ چھوڑ دیں، دفتری کام اور روزمرہ کی ہلکی سرگرمیوں پر واپس آ جاتے ہیں۔ زیادہ بھاری، جسمانی مشقت والا کام اور سر سے اوپر والے کھیل اگلے ہفتوں سے مہینوں میں آہستہ آہستہ واپس آتے ہیں، عام طور پر تقریباً تین ماہ سے، جیسے جیسے آپ کی طاقت واپس آتی ہے۔ کندھے کے کسی بھی آپریشن کے بعد گاڑی چلانا اس پروٹوکول کے کسی طے شدہ مرحلے کے بجائے کلینک کی معیاری پالیسی کے مطابق ہوتا ہے: دیکھیں بازو اور ہاتھ کی سرجری کے بعد گاڑی چلانا اور معائنے پر اپنے سرجن سے اس کی تصدیق کریں۔

آپ کی ورزشیں

یہ آپ کے ہینڈ آؤٹ (handout) والی ورزشیں ہیں۔ انہیں ڈاکٹر ہیرا اور اپنے فزیوتھراپسٹ کی رہنمائی کے مطابق شروع کریں۔ ابتدائی ورزشیں۔ کلائی کی حرکت، ہاتھ کھولنا اور بند کرنا، کہنی موڑنا اور پینڈولم۔ کندھے کے پرسکون ہونے تک بازو کے باقی حصوں کو حرکت میں رکھتی ہیں۔ دھڑ والے اسٹریچ (لیٹ کر آگے اٹھانا، گود میں لے کر بازو کو پہلو کی طرف لے جانا، چھڑی سے باہر کی طرف کھمبہ) جوڑ پر بوجھ ڈالے بغیر حرکت کی حد بحال کرتے ہیں، اور ہینڈ، نیچی رو (low row) اور پہلو کے بل لیٹ کر کی جانے والی ورزشیں بعد میں، حرکت آرام دہ ہونے پر، شامل کی جاتی ہیں۔ پہلے حرکت کی حد بڑھائیں اور طاقت بعد میں۔ جو چیز ٹھنچاؤ کے بجائے تیز درپیدا کرے، اسے روک دیں۔

اپنے پروٹوکول کے بعد

اوپر دیے گئے بیرونی مریض کے مراحل سی اے ایم آپریشن کے شائع شدہ بحالی کے پروٹوکول سے اخذ کیے گئے ہیں، اور صحت یابی کے سنگ میل بھی انہی ذرائع سے لیے گئے ہیں۔ ہفتوں کے اندازے عام صورت حال بتاتے ہیں، یہ طے شدہ نہیں ہیں، اور آپ کی جاری بحالی کی رہنمائی آپ کا فزیوتھراپسٹ کلینک کے ساتھ مل کر، آپ کی حالت کے مطابق کرتا ہے، اس بنیاد پر کہ آپ کا کندھا کیسے ٹھیک ہو رہا ہے اور آپ کے آپریشن میں بالکل کیا کیا گیا تھا۔ یہ صفحہ کلینک کے صحت یابی کے عمومی مشوروں کے ساتھ مل کر کام کرتا ہے: دیکھیں آپریشن کے بعد درد کو سنبھالنا اور زخم کی دیکھ بھال۔ خود آپریشن اور اس سے علاج کیے جانے والے مسئلے کے بارے میں جاننے کے لیے دیکھیں جامع دوربینی علاج (CAM) اور کندھے کا آرتھرائس۔