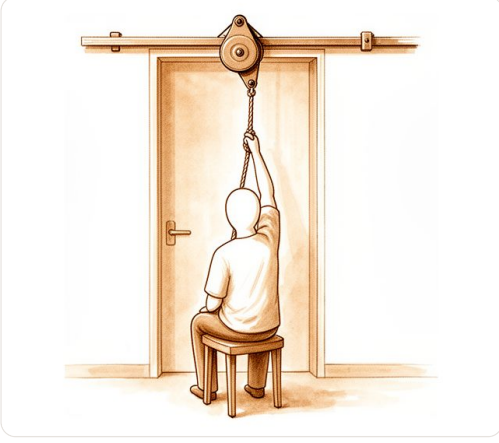


REHABILITATION PROTOCOL



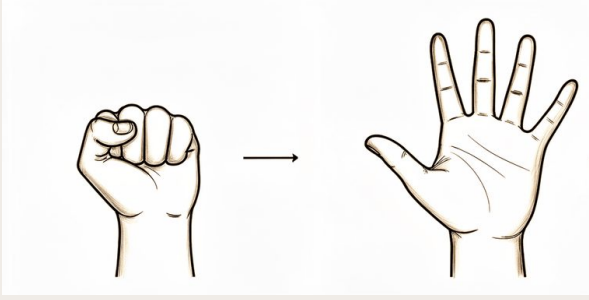
ہسپتال میں جھلی کو کھولنے اور کندھے کی جھلی کو کھولنے کے سبب ایکرومیٹل ڈیکمپریشن کے بعد

کندھے کی جھلی کو کھولنے (capsular release) یا سبب ایکرومیٹل ڈیکمپریشن (subacromial decompression) کے بعد ہسپتال میں ابتدائی ورزشیں۔

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 وہ ہلکی ورزشیں ہیں جو کندھے کی جھلی کو کھولنے کے آپریشن (capsular release) یا سبب ایکرومیٹل ڈیکمپریشن (subacromial decompression) کے بعد ہسپتال میں شروع کی جاتی ہیں۔ ان آپریشنوں کے بعد سب سے اہم بات کندھے کو آزادی سے حرکت میں رکھنا ہے۔

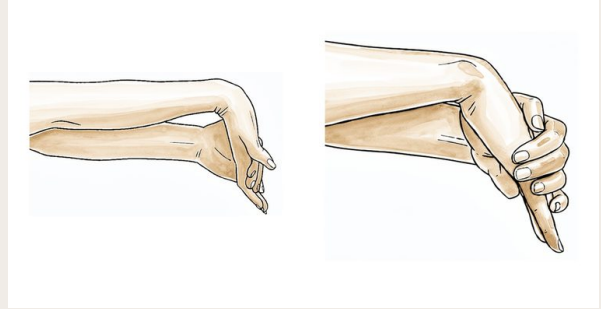


4.0 © Kieran Hirpara

ہاتھ کھولنا اور بند کرنا

ہاتھ اور انگلیوں کو کھول بند کر کے، یا اسٹریٹس بال (نرم گیند) کو دبا کر انہیں حرکت میں رکھیں۔

10 بار، دن میں 3 مرتبہ

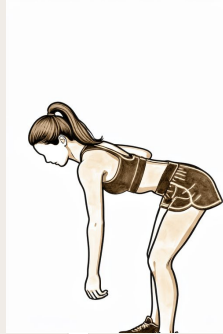


4.0 © Kieran Hirpara

کلائی کی حرکت

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

10 بار، دن میں 3 مرتبہ

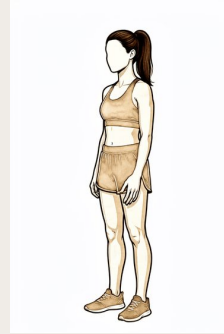


4.0 © Kieran Hirpara

پینڈولم ورزش

غیر فعال (passive) ورزش ہے سر آگے کی طرف جھکیں اور اپنے بازو کو ڈھیلا چھوڑ کر نیچے لٹکے دیں۔ اپنے جسم کی حرکت سے بازو کو آہستہ سے تھڑکی کی سوئیوں کی سمت میں یا الٹی سمت میں تھمائیں، اور ساتھ ہی آگے، پیچھے اور دائیں بائیں۔

ہر سمت میں تقریباً 30 سیکنڈ، دن میں 3 مرتبہ

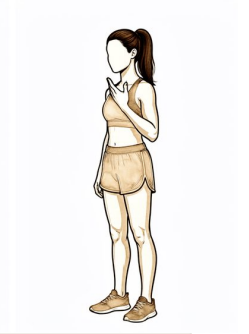


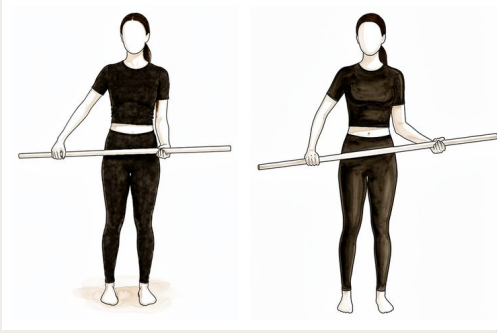
4.0 © Kieran Hirpara

کہنی موڑنا

اپنی کہنی کو موڑیں اور سیدھا کریں۔

10 بار، دن میں 3 مرتبہ





4.0 ⑤ ① ③ Kieran Hirpara

چھڑی کی مدد سے بازو کو باہر کی طرف گھمانا

کمر کے بل لیٹیں، کہنی کو اپنے پہلو سے لگا کر سیدھے زاویے (right angle) پر موڑ لیں۔ دونوں ہاتھوں میں ایک چھڑی پکڑیں اور اپنے ٹھیک بازو سے آپریشن والے ہاتھ کو باہر کی طرف گھمائیں، تاکہ کندھا تھوڑے۔ اس آپریشن کے بعد اس بات کی کوئی حد نہیں کہ آپ باہر کی طرف لٹنا جائیں، اس لیے جیسے جیسے کندھا کھلتا جائے، حرکت کی حد کو آہستہ سے تھوڑا اور آگے بڑھائیں۔

10 بار، دن میں 3 مرتبہ

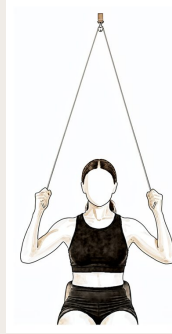


4.0 ⑤ ① ③ Kieran Hirpara

مدد سے بازو کو پہلو کی طرف لے جانا (assisted abduction)

کرسی پر بیٹھ کر آگے کی طرف جھکیں، آپریشن والے بازو کو گود کی طرح تھامیں اور اسے پہلو کی طرف باہر لے جانے میں مدد دیں (جیسے بچے کو جھولا جھلائے ہیں)۔

10 بار، دن میں 3 مرتبہ



4.0 ⑤ ① ③ Kieran Hirpara

دروازے پر لگی چرخہ (over-door pulley)

دروازے کے اوپر لگی چرخہ کے نیچے بیٹھیں اور ہاتھ میں ایک ہینڈل پکڑیں۔ اپنے ٹھیک بازو سے نیچے نیچیں تاکہ آپریشن والا بازو سر کے اوپر جتنا جا سکے اچھے، پھر آہستہ سے نیچے لائیں۔ ہر بار واضح کھینچاؤ تک لے جائیں، شدید درد تک نہیں۔

10 بار، دن میں 3 مرتبہ

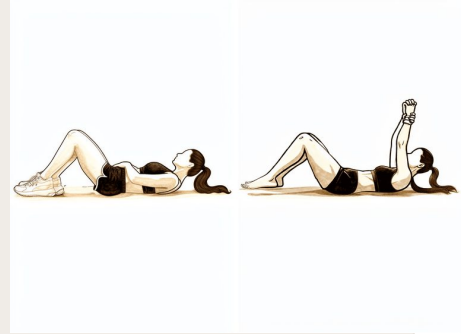


4.0 ⑤ ① ③ Kieran Hirpara

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

اگر آپ چاہیں تو کمر کے بل لیٹ جائیں اور دونوں ہاتھوں میں ایک چھڑی یا پینا ہوا تولیہ پکڑیں۔ اپنے ٹھیک بازو سے آپریشن والے بازو کو سر کے اوپر کی طرف، جتنا آرام سے جا سکے، دھکیلیں، پھر اسے آہستہ سے نیچے لائیں۔ ہر بار واضح کھینچاؤ تک دھکیلیں۔

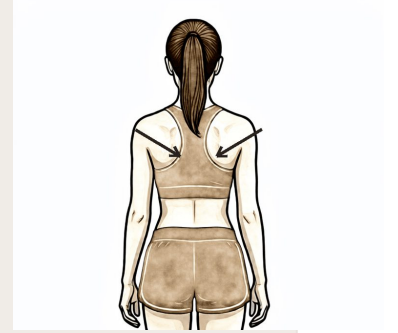
10 بار، دن میں 3 مرتبہ





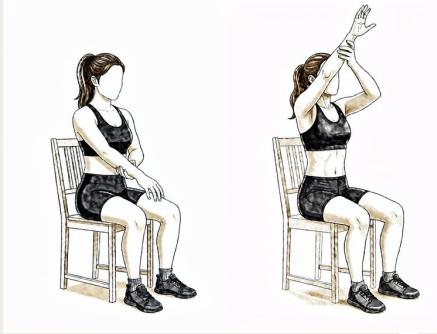
4.0 © Kieran Hirpara

گردن کے اوپری پٹھے کا اسٹریچ (upper trapezius stretch)
اپنے اس بازو کی مدد سے جس کا آپریشن نہیں ہوا، اپنے کان کو کندھے کی طرف لائیں، آپریشن والی طرف سے دور۔
10 سیکنڈ روکیں، 3 بار، دن میں 3 مرتبہ



4.0 © Kieran Hirpara

کندھے کی پچھلی ہڈیوں کو نیچے کھینچنا (lower trapezius setting)
اپنے کندھوں کی پچھلی چوٹی ہڈیوں (shoulder blades) کو نیچے اور ایک دوسرے کی طرف دبائیں۔
5 سیکنڈ روکیں، 5 بار، دن میں 3 مرتبہ



4.0 © Kieran Hirpara

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



4.0 © Kieran Hirpara

گردن کے پچھلے پٹھے کا اسٹریچ (levator scapulae stretch)
اپنے اس بازو کی مدد سے جس کا آپریشن نہیں ہوا، اپنی ناک کو بغل کی طرف لائیں، آپریشن والی طرف سے دور۔
10 سیکنڈ روکیں، 3 بار، دن میں 3 مرتبہ

یہ ہلکی ورزشیں ہسپتال میں شروع کریں اور گھر جا کر جاری رکھیں۔ یہ آرام سے ہونی چاہییں؛ اگر درد بڑھ جائے تو کچھ کم کر دیں۔

سلنگ پہننا

• سلنگ (sling)، یعنی گلے سے لٹکی وہیٹی جو بازو کو سہارا دیتی ہے، صرف آرام کے لیے پہنی جاتی ہے، اور جتنا ہو سکے اسے اتار کر رکھنا چاہیے۔ آپ کو سلنگ پہن کر سونے کی ضرورت نہیں۔

CQ HAND + UPPER LIMB

Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon

Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700

Phone 07 4863 6556 • office@cqupperlimb.com.au • cqupperlimb.com.au

• اپنے بازو کو جتنا ہو سکے حرکت دیں اور استعمال کریں۔
 • گھر سے باہر جاتے وقت سلنگ پہننا بہتر ہے، تاکہ لوگ آپ کے بازو سے نہ ٹکرائیں۔
 • پہلے چھ ہفتے ہفتے میں کم از کم دو بار فزیو تھراپی کے سیشن رکھنے کی کوشش کریں۔
 • ضرورت ہو تو درد کم کرنے کے لیے برف استعمال کریں۔
 • سلنگ پہنتے وقت اپنے کندھے کو ڈھیلا چھوڑیں اور بازو کا وزن سلنگ پر آنے دیں۔
 • اپنی ورزشیں کرنے سے پہلے، اور فزیو تھراپی کی ملاقاتوں سے پہلے، اپنی درد کش دوائیں۔
 • اگر آپ نے فزیو تھراپی کا انتظام خود نہیں کیا تو آپ کے لیے ملاقات کا وقت طے کر دیا گیا ہے، جس کی تفصیل ہسپتال سے چھٹی کے وقت ملنے والے کاغذات میں ہے۔
 • اگر کوئی مسئلہ ہو تو کلینک سے رابطہ کریں یا اپنے فزیو تھراپسٹ کو بتائیں۔

جب آپ گھر جائیں

گھر پہنچنے کے بعد، آپ کی صحت یابی آپ کے آپریشن کے مکمل بحالی پروٹوکول کے ساتھ جاری رہتی ہے: **کندھے کی جھلی کو کھولنے کا آپریشن (capsular release)؛ سب ایکرومیٹل ڈیکمپریشن (subacromial decompression)۔**

ہسپتال میں کی جانے والی یہ ابتدائی ورزشیں ان آپریشنوں کے لیے مریضوں کی شائع شدہ رہنمائی اور بحالی کے پروٹوکولز سے لی گئی ہیں، اور بتایا گیا وقت عام اندازہ ہے، طے شدہ نہیں؛ آپ کا فزیو تھراپسٹ آپ کے کندھے کے رد عمل کی بنیاد پر آپ کی صحت یابی میں انفرادی طور پر رہنمائی کرتا ہے۔ اس ابتدائی مرحلے کے پیچھے شواہد (کہ کندھے کی جھلی کو کھولنے کے آپریشن کے بعد سب سے اہم بات کندھے کو بچا کر رکھنے کے بجائے فوراً حرکت کیوں ہے) شواہد والے حصے میں خلاصہ کیے گئے ہیں، جو اس صفحے کے اوپر سے پی ڈی ایف کی شکل میں دستیاب ہے۔