



لائارژے آپریشن (Latarjet procedure)

لائارژے آپریشن 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 Mater Private Hospital Rockhampton میں ڈاکٹر کیرن ہیرپرا کے ہاتھوں لائارژے آپریشن (Latarjet procedure) کے بعد آپ کی صحت یابی میں رہنمائی کرتا ہے۔ اس میں ہر مرحلے کی آسان زبان میں وضاحت کے ساتھ ایک منظم پروگرام بھی دیا گیا ہے جو آپ اپنے فزیوتھراپسٹ 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 ہی طریقے پر چلیں۔ آپ کا فزیوتھراپسٹ آپ کی صحت یابی کی پیش رفت کے مطابق اس منصوبے میں تبدیلی کر سکتا ہے۔

اگر سرجری 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 لیں اور جائزے کے لیے ای میل کر دیں۔

کیا توقع رکھیں

لائارژے ایک ہڈی کے بلاک (bone block) والا آپریشن ہے، اس کندھے کے لیے جو بار بار آگے کی طرف سے اپنی جگہ سے نکل جاتا ہے۔ چونکہ اس میں پیچوں سے لگائی گئی ٹھوس ہڈی استعمال ہوتی ہے (صرف نرم بافتوں کو ٹانگے لگانے کے بجائے)، اس لیے مرمت شروع ہی سے مضبوط ہوتی ہے، اور آپ کی صحت یابی عام طور پر نرم بافتوں کی مرمت (بینکارٹ رپیئر، Bankart repair) کے مقابلے میں تیز ہوتی ہے۔ اوسطاً لوگ تقریباً 20 ہفتوں میں ٹھیک ہو جاتے ہیں، جبکہ بینکارٹ کے بعد یہ مدت تقریباً 32 ہفتے ہوتی ہے۔

لیکن "تیز" کا مطلب یہ نہیں کہ "سب کچھ جائز ہے"۔ آپ کی صحت یابی کی رفتار سب سے بڑھ کر ایک چیز طے کرتی ہے: منتقل کی گئی ہڈی کا آپ کے کندھے کے ساکٹ (کندھے کے جوڑ کا پیالہ) سے جڑ جانا۔ ہڈی کے اس جڑنے (جسے یونین (union) کہتے ہیں) میں عام طور پر تقریباً 6 سے 8 ہفتے لگتے ہیں۔ جب تک آپ کا سرجن تصدیق نہ کر دے کہ ہڈی جڑ گئی ہے، کندھے پر بوجھ ڈالنا روکا جاتا ہے، چاہے بازو کتنا ہی اچھا محسوس ہو۔ لائارژے میں دو اضافی ڈھانچوں کی حفاظت بھی کرنی ہوتی ہے جو بینکارٹ میں نہیں ہوتے، اسی لیے پیچے دی گئی ابتدائی پابندیوں میں سے کچھ خاص طور پر اسی آپریشن کے لیے ہیں۔

آپریشن

لائارژے میں ہڈی کا ایک چھوٹا ٹکڑا جسے کوراکوئڈ (coracoid) کہتے ہیں (کندھے کی پچھلی چوٹی ہڈی کے اگلے حصے پر ہڈی کا ایک ابھار) وہاں سے ہٹا کر آپ کے کندھے کے ساکٹ کے اگلے کنارے پر، جہاں ہڈی ضائع ہو چکی ہے، پیچوں سے لگا دیا جاتا ہے۔ اس سے جہاں ہڈی

کم تھی وہاں ہڈی بڑھ جاتی ہے، اور کندھے کے اگلے حصے پر ایک "سہارا دینے والی پٹی" جیسا اثر (sling effect) پیدا ہوتا ہے جو کندھے کو اپنی جگہ سے نکلنے سے روکنے میں مدد کرتا ہے۔

اس ہڈی کو اپنی جگہ تک پہنچانے کے لیے سرجن کو اسے سب اسکیوپولیرس (subscapularis) (کندھے کے اگلے حصے کا ایک پٹھا) میں سے گزارنا پڑتا ہے، جسے چیرا جاتا ہے، یا جزوی طور پر الگ کر کے پھر مرمت کیا جاتا ہے۔ اس لیے بھرنے کے دوران دو چیزوں کی حفاظت ضروری ہے:

• ہڈی کا بلاک اور اس کے پیچ، جنہیں آپ کے ساکٹ سے جڑنا ہے (یونین، تقریباً 6 سے 8 ہفتے)؛ اور
• اگلے حصے کا سب اسکیوپولیرس پٹھا، جس کی منتقل کی گئی ہڈی کے گرد مرمت کی جاتی ہے۔

کچھ لوگوں میں بازو کو باہر کی طرف گھمانے (ہاتھ کو باہر کی طرف موڑنے) کی حد میں تقریباً 7 سے 8 ڈگری کی ایک چھوٹی مستقل کمی رہ جاتی ہے۔ یہ متوقع ہے اور یہ کوئی پیچیدگی نہیں ہے؛ زیادہ تر لوگوں کی روزمرہ زندگی پر اس کا کوئی فرق نہیں پڑتا۔

اپنی سلنگ پہننا

آپ ایک سادہ کندھے کی سلنگ (sling) مستعملی گلے سے لٹکی وہ پٹی جو بازو کو سہارا دیتی ہے، پہنیں گے، تکیے یا ویج ڈیالی (abduction-pillow) سلنگ نہیں۔ ڈاکٹر ہرپرا کندھے کو مستحکم کرنے والی سرجری کے بعد سادہ سلنگ استعمال کرتے ہیں، کیونکہ ہڈی کی فلیکشن مضبوط ہوتی ہے اور حفاظت زیادہ تر بازو کو محفوظ پوزیشن میں رکھنے سے ہوتی ہے، سلنگ کی شکل سے نہیں۔

• دن کے وقت سہارے اور آرام کے لیے سلنگ تقریباً 3 ہفتے پہنیں (تقریباً ہفتہ 3 سے اسے آہستہ آہستہ چھوڑا جاتا ہے)۔ ہڈی والے لاناثرے میں نرم باتوں کی مرمت کے مقابلے میں سلنگ کم مدت کے لیے درکار ہوتی ہے۔

• آپ سلنگ پہن کر نہیں سوتے۔ سلنگ اتار کر سوئیں؛ سوتے وقت اپنے بازو کو محفوظ پوزیشن میں رکھیں: اسے پہلو کی طرف باہر کرنے اور باہر کی طرف مڑنے نہ دیں (یہی وہ پوزیشن ہے جس سے آپریشن حفاظت کر رہا ہے)۔ بازو کو جسم کے سامنے تکیے پر سہارا دے کر یا پہلو کے ساتھ رکھ کر لیٹنا آرام دہ اور محفوظ ہے۔

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

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

سلنگ استعمال کرتے ہوئے اپنے اٹھنے بیٹھنے کے انداز کا خیال رکھیں: اپنے کان، کندھے اور کولہے ایک سیدھ میں رکھیں اور جھک کر نہ بیٹھیں۔

اہم احتیاطیں – یہ ہرگز نہ کریں

یہ احتیاطیں ہڈی کے بلاک، اس کے پتھروں اور اگلے پٹھے کی حفاظت کرتی ہیں جب تک وہ بھر رہے ہوں۔

• شروع میں بازو کو زبردستی باہر کی طرف گھمانے (ہاتھ کو باہر کی طرف موڑنے) کی ہرگز کوشش نہ کریں۔ پہلے 2 ہفتوں میں باہر کی طرف گھماؤ سہارے والی پوزیشن میں تقریباً 25 ڈگری تک رکھا جاتا ہے، اور اس کے بعد ہی آہستہ آہستہ بڑھایا جاتا ہے، ہمیشہ اس حد کے اندر جو آپ کا سرجن طے کرے۔

• بازو کو اپنے جسم کے پیچھے کی طرف (کندھے کو پیچھے کھینچنا، shoulder extension) ہرگز نہ دھکیلیں، اور بازو کو ایک ساتھ باہر کی طرف گھمانے اور پیچھے کھینچنے والی پوزیشن سے بچیں۔ اس سے منتقل کی گئی ہڈی سے جڑے ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، پر ٹھنچاؤ پڑتا ہے۔

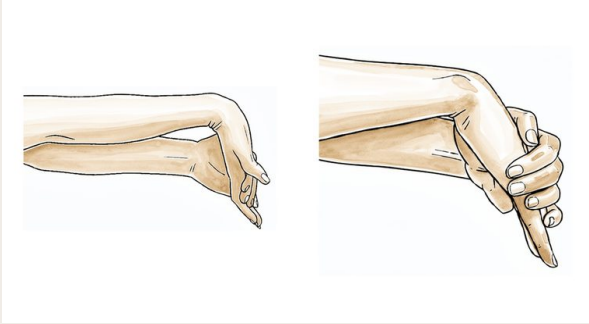
• شروع میں مزاحمت کے خلاف اندر کی طرف گھمانے والی طاقت کی ورزش ہرگز نہ کریں (ہاتھ کو مزاحمت کے خلاف زور سے جسم کے آگے اندر کی طرف دبانے)۔ اس سے بھرتا ہوا اگلا پٹھا (سب اسکیپولیرس) کام کرتا ہے، اس لیے یہ ورزش تب تک روکی جاتی ہے جب تک آپ کا سرجن اجازت نہ دے۔

• جب تک آپ کا سرجن تصدیق نہ کر دے کہ ہڈی جڑ گئی ہے (تقریباً 6 سے 8 ہفتے)، بازو یا ہاتھ پر وزن ہرگز نہ ڈالیں، بازو کے زور سے کرسی سے نہ اٹھیں، اور کوئی بھاری چیز نہ اٹھائیں، نہ دھکیلیں اور نہ پھینکیں۔ زیادہ بوجھ کب شروع ہو سکتا ہے، یہ ہڈی کا جڑنا طے کرتا ہے، کیلنڈر نہیں۔

• شروع میں سینے یا سر سے اوپر والی بھاری جم ورزشیں ہرگز نہ کریں: صحت یابی کے آخری حصے تک نہ پیک فلائی (pec flys)، نہ چوڑی گرفت والا پیچ پریس، نہ سر سے اوپر ملٹری پریس (military press)، نہ گردن کے پیچھے لیٹ پل ڈاؤن (lat pulldowns) اور نہ ٹرائسپس ڈپس (triceps dips)۔

• بازو کو کسی بھی اچانک جھٹکے، کسی چیز کو جھپٹ کر پکڑنے یا بازو کے بل گرنے سے بچائیں۔

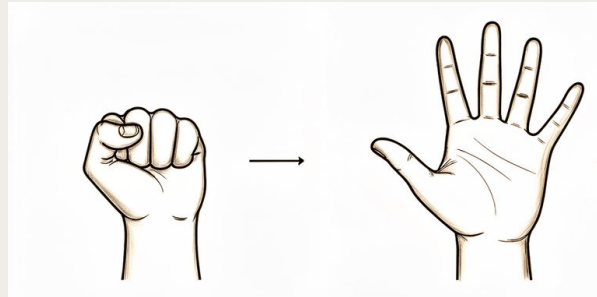
مرحلہ ۱ – فوری حفاظت (ہفتہ 0 سے 2)



4.0 © Kieran Hirpara

کلائی کو خود موڑنا

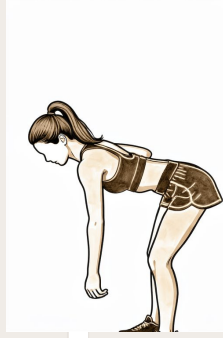
اپنی کلائی کو ہلکے سے آگے کی طرف موڑیں، پھر پیچھے کی طرف، جتنا آرام دہ ہو۔ ہر گھنٹے میں 10 سے 15 بار



4.0 © Kieran Hirpara

ہاتھ کھولنا اور بند کرنا

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

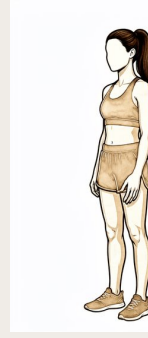


4.0 © Kieran Hirpara

پینڈو لم کی طرح بازو جھلانا

آگے کی طرف جھکیں اور اپنے آپریشن والے بازو کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر نیچے لٹکنے دیں۔ اپنے جسم کو ہلا کر چھوٹے دائرے بنائیں۔ پہلے ٹھڑی کی سونپی کی سمت میں، پھر الٹی سمت میں۔ کندھے کے پٹھوں کو استعمال کر کے ہنس۔ دائرہ پھوٹا رکھیں (تقریباً 20 سینٹی میٹر سے کم)۔ آپ کا آپریشن والا بازو شروع سے آخر تک ڈھیلا رہتا ہے۔ آپ اسے اٹھا نہیں رہے۔ بازو کو اپنے جسم کے پیچھے کی طرف ہرگز نہ جانے دیں۔

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

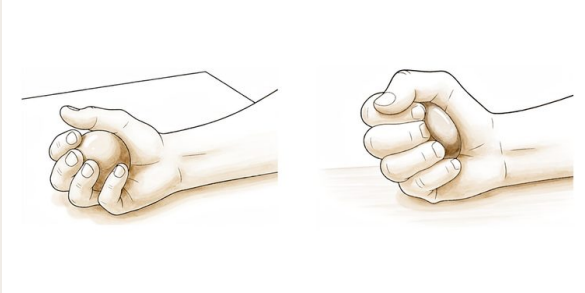


4.0 © Kieran Hirpara

کہنی کو خود موڑنا

ہتھیلی اوپر کی طرف رکھتے ہوئے اپنی کہنی کو ہلکے سے جتنا ہو سکے موڑیں، پھر بازو کو دوبارہ سیدھا کریں۔ بازو کا اوپری حصہ اپنے پہلو کے ساتھ لگاتار رکھیں۔ بازو کو اپنے جسم کے پیچھے کی طرف ہرگز نہ بھونکنے دیں۔

10 سے 15 بار، دن میں 2 سے 3 مرتبہ

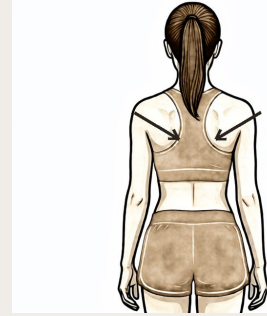


4.0 © Kieran Hirpara

گیند دبانا

ایک نرم گیند یا لپٹا ہوا موزہ ہاتھ میں پکڑیں اور ہلکے سے دبائیں، پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اس سے کندھے کے آرام کے دوران ہاتھ اور بازو کا نچلا حصہ متحرک رہتے ہیں۔

10 بار، دن میں 2 سے 3 مرتبہ



4.0 © Kieran Hirpara

کندھے کی پچھلی چپٹی ہڈی کو جمانا

اپنی کندھے کی پچھلی چپٹی ہڈیوں کو ہلکے سے نیچے اور ایک دوسرے کی طرف دبائیں، روکیں، پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔ یہ پٹھوں کو ہلکا سا متحرک کرنے کی مشق ہے۔ آپ کا بازو حرکت نہیں کرتا۔

5 سیکنڈ روکیں، 5 بار، دن میں 2 سے 3 مرتبہ

پہلے دو ہفتوں کا مقصد تازہ منتقل کیے گئے ہڈی کے ہلاک اور مرمت شدہ اگلے پٹھے کی حفاظت ہے جبکہ سوچن کم ہو رہی ہو۔ آپ دن میں سادہ سلنگ پہنتے ہیں، سلنگ کے بغیر سوتے ہیں (بازو کو محفوظ پوزیشن میں رکھتے ہوئے)، اور ہلکی ورزشیں کرتے ہیں جو کندھے پر زور ڈالے بغیر آپ کے ہاتھ، کلائی اور کہنی کو حرکت میں رکھتی ہیں۔ کندھے کو خود صرف آہستہ اور غیر فعال طریقے سے (کسی اور کی مدد سے) حرکت دی جانی ہے؛ ابھی آپ بازو کو اس کی اپنی طاقت سے نہیں اٹھاتے۔

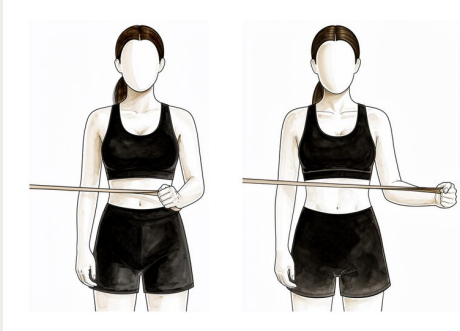
• سلنگ دن کے وقت سہارے اور آرام کے لیے سادہ سلنگ؛ سلنگ کے بغیر سوئیں اور بازو کو محفوظ پوزیشن میں رکھیں؛ ورزش اور صفائی کے لیے اتار دیں۔

اجازت شدہ حرکت: صرف ہلکی مدد والی اور غیر فعال حرکت: کندھے کی اپنی طاقت سے بازو اٹھائیں۔ بازو کو آگے اور اٹھانا اور پہلو کی طرف بڑھانا اتنا جتنا آرام دہ ہو؛ باہر کی طرف کھماؤ سہارے والی پوزیشن میں تقریباً 25 ڈگری تک؛ بازو کو جسم کے پیچھے کی طرف نہ دھکیلیں۔

ورزشیں: کندھے کی پچھلی چوٹی ہڈی کو صحیح جگہ پر جمانا؛ گیند دباننا؛ ہاتھ، کلائی اور کہنی کی ہلکی حرکت؛ پینڈولم کی طرح بازو جھلانا (بازو ڈھیلا، پیچھے کی طرف نہ جانے)۔

اگلے مرحلے کے لیے تیار جب: آپ کا درد کم ہو رہا ہو اور سادہ درد کش دوا سے قابو میں ہو؛ آپ کا زخم بغیر کسی مسئلے کی علامت کے بھر گیا ہو؛ آپ سلنگ کے بغیر آرام سے ہوں؛ اور آپ کی ہلکی حرکت اس محفوظ حد کے اندر رہے جو آپ کے سرجن نے طے کی ہے۔

مرحلہ II – حرکت کی بحالی (ہفتہ 3 سے 9)

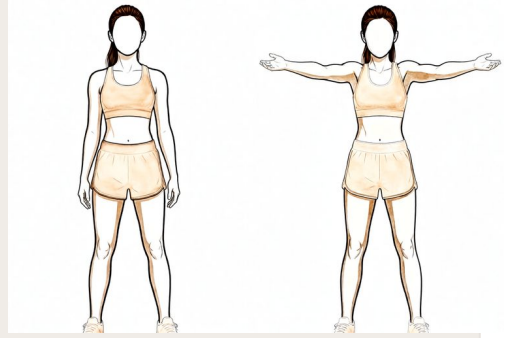


4.0 © Kieran Hirpara

پہلو کے ساتھ بازو کو باہر کی طرف گھمانا (پینڈ کے ساتھ)

تقریباً ہفتہ 6 سے، باہر کی طرف گھماؤ کی اس حد کے اندر جو آپ کے سرجن نے طے کی ہے۔ اپنی کہنی کو پہلو کے ساتھ لگائیں، کہنی اور جسم کے درمیان کپینا ہوا تولیہ رکھیں، اور اپنی 90 ڈگری پر مزی ہو جس بلکے پینڈ کے خلاف بازو کے پچھے حصے کو بلکے سے باہر کی طرف گھمائیں، پھر قابو کے ساتھ واپس لائیں۔ اپنی محفوظ حد کے اندر رہیں اور بھی زور نہ لگائیں۔ بلکہ پینڈ اور زیادہ تکرار استعمال کریں، بھاری مزاحمت نہیں۔

جیسا آپ کا فزیوتھراپسٹ بتائے

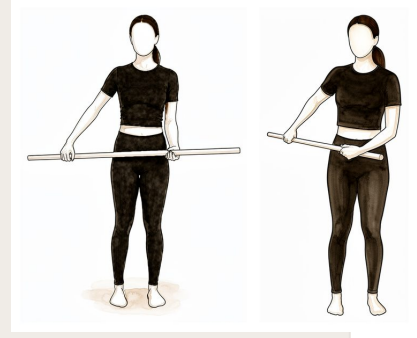
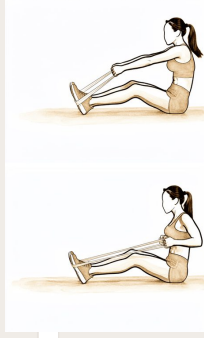


4.0 © Kieran Hirpara

کندھے کی اونچائی تک فل کین (full-can) طریقے سے بازو اٹھانا

تقریباً ہفتہ 6 سے، جب آپ بازو کو اس کی اپنی طاقت سے حرکت دینے لگیں۔ اپنا بازو آگے اور تھوڑا سا پہلو کی طرف اٹھائیں اور آپ کا انگوٹھا اوپر کی طرف ہو۔ "فل کین" پوزیشن ہے۔ شروع میں صرف تقریباً کندھے کی اونچائی (90 ڈگری) تک، پھر قابو کے ساتھ نیچے لائیں۔ کوئی وزن نہ لیں یا بہت ہلکا وزن لیں (تقریباً 1 سے 1.5 کلوگرام) اور زیادہ تکرار کریں۔

جیسا آپ کا فزیوتھراپسٹ بتائے



4.0 © Kieran Hirpara

لو رو (low row) (کندھے کی پچھلی چوٹی ہڈی کو جمانا)

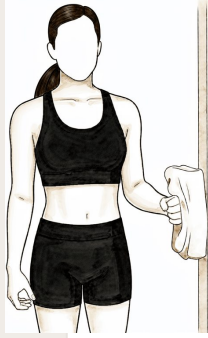
تقریباً ہفتہ 6 سے۔ اپنا ہاتھ اپنے ساتھ کسی مضبوط سطح پر رکھ کر پیچھے اور پیچھے کی طرف دبائیں تاکہ کندھے کی پچھلی چوٹی ہڈی پیچھے اور اندر کی طرف مضبوط ہو، اور تھوڑی دیر روکیں۔ اس سے کندھے کی پچھلی چوٹی ہڈی مضبوط ہوتی ہے۔ جیسا آپ کا فزیوتھراپسٹ بتائے

4.0 © Kieran Hirpara

چھڑی کی مدد سے اندر کی طرف گھمانا

تقریباً ہفتہ 6 سے، بلکہ سے اور صرف بدلتے کے مطابق۔ اپنی کہنی پہلو کے ساتھ لگائے رکھیں اور اپنے ٹھیک ہاتھ میں چھڑی پکڑ کر آپریشن والے بازو کے نچلے حصے کو پوسٹ کے آگے سے بلکہ سے اندر کی طرف گھمائیں، پھر واپس لائیں۔ یہ صرف بلکی حرکت ہے۔ شروع میں زور سے نہ دھکیلیں اور نہ مزاحمت شامل کریں، کیونکہ آپ کے کندھے کا اگلا حصہ (سب اسکپولیرس پٹھا، subscapularis) ابھی بھر رہا ہے۔

جیسا آپ کا فزیوتھراپسٹ بتائے



4.0 © Kieran Hirpara

آئسومیٹرک اندر کی طرف گھماؤ

یہ بعد تک روکی جاتی ہے (عام طور پر ہڈی کا ٹکڑا جڑ جانے کے بعد اور جب آپ کا سرجن متفق ہو)، کیونکہ اندر کی طرف دبانے سے بھرپور ہوا اگلا پٹھا (سب اسکپولیرس) کام کرتا ہے۔ اجازت ملنے پر تھڑے ہو کر اپنی کہنی پہلو کے ساتھ لگائیں، پچھلی دیوار پر رکھیں، اور پچھلی کو بلکہ سے اندر کی طرف دبائیں اور بازو کو حرکت نہ کرنے دیں۔ تقریباً ایک چوتھائی زور، کوئی درد نہیں۔ روکیں، پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔

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

4.0 © Kieran Hirpara

آئسومیٹرک (isometric) باہر کی طرف گھماؤ

تقریباً ہفتہ 6 سے، اگر آپ کا فزیوتھراپسٹ متفق ہو اور صرف اپنی محفوظ حد کے اندر۔ تھڑے ہو کر اپنی کہنی پہلو کے ساتھ لگائیں اور 90 ڈگری پر موڑیں، ہاتھ کی پشت دیوار یا دروازے کی چوٹھ کے قریب ہو۔ ہاتھ کی پشت کو بلکہ سے باہر کی طرف سطح پر دبائیں اور بازو کو حرکت نہ کرنے دیں۔ ہلکا زور، اپنی طاقت کا تقریباً ایک چوتھائی، اور کوئی درد نہ ہو۔ روکیں، پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔

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



4.0 © Kieran Hirpara

آئسومیٹرک طریقے سے بازو کو پہلو کی طرف اٹھانا (abduction)
تقریباً ہفتہ 6 سے، اگر آپ کا فزیوتھراپسٹ متفق ہو۔ دیوار کی طرف پہلو کر کے کھڑے ہوں، بازو کے اوپری حصے کا پیرونی حصہ دیوار کے قریب ہو اور کہنی پہلو کے ساتھ ہو۔ بازو کو ہلکے سے باہر کی طرف دیوار پر دبائیں اور اسے حرکت نہ کرنے دیں۔ تقریباً ایک چوتھائی زور، کوئی درد نہیں۔ روکیں، پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔ تقریباً 5 سیکنڈ روکیں، ہلکا زور (تقریباً 25 فیصد)، جیسا آپ کا فزیوتھراپسٹ بتائے

اب توجہ حرکت پر ہے، طاقت پر نہیں۔ تقریباً ہفتہ 3 سے سلنگ آہستہ آہستہ چھوڑ دی جاتی ہے۔ آپ مدد والی حرکت سے بازو کو اس کی اپنی طاقت سے حرکت دینے کی طرف بڑھتے ہیں، اور باہر کی طرف کھماؤ آہستہ آہستہ بڑھایا جاتا ہے؛ شروع میں سہارے والی پوزیشن میں تقریباً 45 ڈگری تک، پھر تقریباً ہفتہ 6 سے اتنا جتنا برداشت ہو، ہمیشہ آپ کے سرجن کی حدود کے اندر۔ ہلکی دبا کر رونے والی (آئسومیٹرک، isometric) ورزشیں شامل کی جاتی ہیں، اور اگلے پٹھے کی حفاظت کے لیے اندر کی طرف کھمانے کا زور ہلکا رکھا جاتا ہے۔ بوجھ ڈالنا ابھی بھی انتظار کرتا ہے؛ اس مرحلے میں ہڈی کا بلاک ابھی جڑنا شروع ہی ہو رہا ہوتا ہے۔

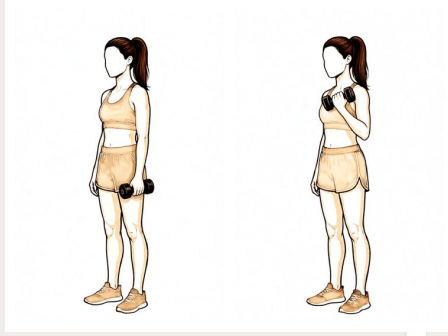
• سلنگ: ہفتہ 3 سے آہستہ آہستہ چھوڑ دی جاتی ہے۔

• اجازت شدہ حرکت: مدد والی حرکت، جو تقریباً ہفتہ 6 تک بازو کی اپنی طاقت سے حرکت تک پہنچتی ہے (تقریباً 90 سے 110 ڈگری تک بازو اٹھانے کی طرف)۔ باہر کی طرف کھماؤ آہستہ آہستہ بڑھایا جاتا ہے؛ شروع میں سہارے کے ساتھ تقریباً 45 ڈگری، بعد میں جتنا برداشت ہو، اس حد کے اندر جو آپ کا سرجن طے کرے۔ اندر کی طرف کھماؤ ہلکے سے تقریباً 45 ڈگری تک۔

• ورزشیں: بازو کو کندھے کی اونچائی تک فل کین (full-can) طریقے سے اٹھانا؛ تو لیے کے رول پر ہلکی اینڈ کے ساتھ باہر کی طرف کھمانے کی ورزش؛ چھڑی کی مدد سے ہلکے سے اندر کی طرف کھمانا (زور کے بغیر)؛ لو رو (low row)؛ تقریباً ہفتہ 6 سے باہر کی طرف کھمانے اور بازو کو پہلو کی طرف اٹھانے کی ہلکی دبا کر رونے والی آئسومیٹرک ورزشیں (اندر کی طرف کھمانے والی آئسومیٹرک ورزشیں بعد تک روکی جاتی ہیں)۔ آپ کا فزیوتھراپسٹ کنٹرول دوبارہ سکھانے کے لیے ہلکی روہمک اسٹیبلائزیشن (rhythmic stabilisation) بھی شامل کر سکتا ہے (بازو کو ساکن رکھنے کی مشقیں جن میں وہ آپ کے بازو کو ہلکے سے دھکیلتے ہیں اور آپ مزاحمت کرتے ہیں)؛ یہ ہاتھوں سے کیا جانے والا کام ہے جس کی کوئی تصویر نہیں ہے۔

اگلے مرحلے کے لیے تیار جب: آپ کے سرجن نے تصدیق کر دی ہو (عام طور پر تقریباً 6 سے 8 ہفتے پر معائنے میں) کہ ہڈی کا بلاک جڑ گیا ہے؛ آپ بازو کو اس کی اپنی طاقت سے اچھے کنٹرول کے ساتھ حرکت دے سکیں؛ آپ کی مدد والی اور غیر فعال حرکت مکمل یا تقریباً مکمل اور آرام دہ ہو؛ اور ہلکی آئسومیٹرک ورزشوں کے بعد درد نہ بھڑکے۔ طاقت کی ورزشیں تب تک شروع نہیں ہوتیں جب تک یونین کی تصدیق نہ ہو جائے؛ اس کا فیصلہ ہڈی کے جڑنے سے ہوتا ہے، جس کی تصدیق آپ کا سرجن کرتا ہے، کیلنڈر سے نہیں۔

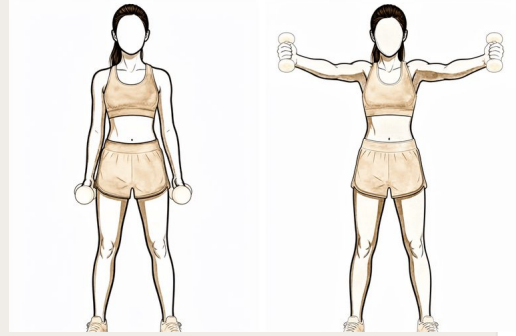
مرحلہ III – طاقت بڑھانا (ہفتہ 10 سے 15)



4.0 © Kieran Hirpara

بائسپس (biceps) کی ہلکی کرلز

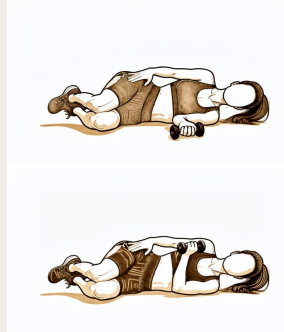
تقریباً ہفتہ 10 سے، جب یونین (بڈی کے جڑنے) کی تصدیق ہو جائے۔ بازو کا اوپری حصہ پہلو کے ساتھ لگا کر بہنی موڑیں اور ہلکا وزن اوپر لائیں، پھر قابو کے ساتھ نیچے لائیں۔ وزن آہستہ آہستہ بڑھائیں۔ بائسپس کا ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو ہتھ کو بڈی سے جوڑتی ہے، بڈی کے ہلاک کے قریب جڑا ہوتا ہے، اس لیے ہلکے وزن سے شروع کریں اور آہستہ آہستہ بڑھائیں۔ جیسا آپ کا فزیوتھراپسٹ بتائے



4.0 © Kieran Hirpara

ہلکے وزن کے ساتھ فل کین طریقے سے بازو اٹھانا

تقریباً ہفتہ 10 سے، جب آپ کا سرجن تصدیق کر دے کہ بڈی کا ہلاک جڑ گیا ہے۔ پہلے کی طرح فل کین طریقے سے بازو اٹھائیں، اب لو پچائی بڑھاتے ہوئے اور آہستہ آہستہ ہلکا وزن شامل کرتے ہوئے۔ انگوٹھا اوپر رکھیں۔ اگر بعد میں کندھے میں درد ہو یا سوجن آنے تو رک جائیں۔ جیسا آپ کا فزیوتھراپسٹ بتائے

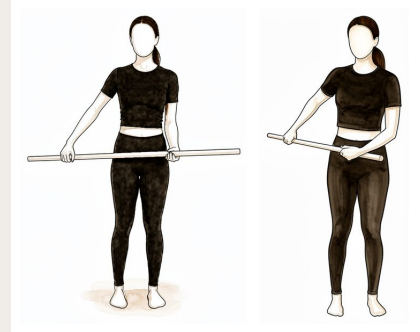


4.0 © Kieran Hirpara

پہلو کے بل لیٹ کر ہلکے وزن کے ساتھ اندر کی طرف گھماؤ (طریقہ 2)

چھڑی والے طریقے کا متبادل، اسی وقت پر (تقریباً ہفتہ 12 سے، جب اگلے بھر چکا ہو)۔ آپریشن والے پہلو کے بل لیٹیں، کہنی کمر کے ساتھ لی ہو اور 90 ڈگری پر مڑی ہو؛ بازو کے نیچے حصے کو گھمائیں تاکہ ہاتھ ہلکا وزن پیٹ کی طرف اٹھائے، پھر قابو کے ساتھ نیچے لائیں۔ آپ کا فزیوتھراپسٹ ان میں سے جو طریقہ آپ کے لیے مناسب ہو وہ تجزیے گا۔ دونوں اندر کی طرف گھمائے کی ایک جیسی طاقت بڑھاتے ہیں۔

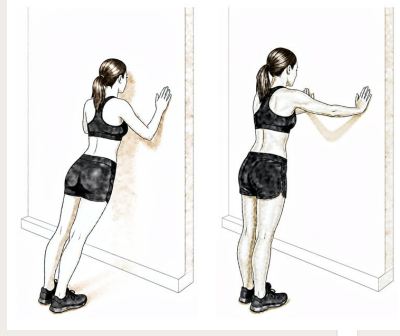
جیسا آپ کا فزیوتھراپسٹ بتائے



4.0 © Kieran Hirpara

چھڑی کی مدد سے کمر کے پیچھے اوپر کی طرف اندرونی گھماؤ (طریقہ 1)

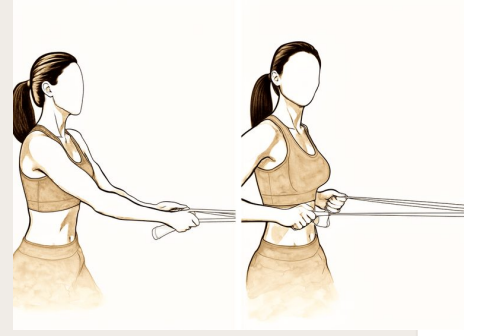
تقریباً ہفتہ 12 سے، جب آپ کا سرجن اور فزیوتھراپسٹ مطمئن ہوں کہ اگلے بھر (سب اسکیلپولیس) بھر گیا ہے۔ اپنی کمر کے پیچھے ایک چھڑی پکڑیں اور اپنے ٹھیک ہاتھ سے آپریشن والے ہاتھ کو ہلکے سے کمر پر اوپر کی طرف پیچیں، پھر قابو کے ساتھ نیچے لائیں۔ اسے آرام دہ اور اپنے فزیوتھراپسٹ کی حدود کے اندر رکھیں۔ جیسا آپ کا فزیوتھراپسٹ بتائے



4.0 © Kieran Hirpara

دیوار پر پش اپ پلس (push-up-plus)

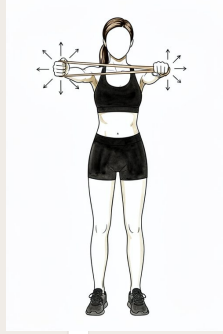
تقریباً ہفتہ 10 سے، جب یونین کی تصدیق ہو جائے۔ دیوار کے ساتھ شروع کریں (فرس پچ نہیں)۔ آہستہ پش اپ کریں؛ اوپر پہنچ کر ٹھوڑا اور دھکیلیں تاکہ آپ کی کندھے کی پچھلی چھٹی ہڈیوں ایک دوسرے سے دور ہو جائیں اور کمر کا اوپری حصہ ہلکا سا کول ہو جائے۔ اپنی ہڈیوں کو اپنے کندھوں سے زیادہ نیچے نہ جانے دیں۔ اس سے اگلا ہٹھا (سب اسکیپولیرس) کام کرتا ہے۔ اسے ہلکا اور بے درد رکھیں۔ جیسا آپ کا فزیوتھراپسٹ بتائے



4.0 © Kieran Hirpara

ریز سنٹس بینڈ کے ساتھ رو (row)

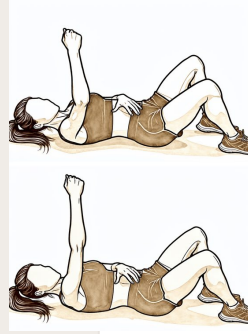
تقریباً ہفتہ 10 سے، جب یونین کی تصدیق ہو جائے۔ اپنے سامنے بندھے ہوئے بینڈ کے ہینڈل اپنی طرف پکڑیں، ہینڈل کو نیچے لائے ہوئے اور کندھے کی پچھلی چھٹی ہڈیوں کو ایک دوسرے کی طرف دبا لے ہوئے، پھر قابو کے ساتھ واپس لائیں۔ ہلکا بینڈ، زیادہ تکرار؛ اگر کندھے میں درد ہونے لگے تو رک جائیں۔ جیسا آپ کا فزیوتھراپسٹ بتائے



4.0 © Kieran Hirpara

روہمک اسٹیبلائزیشن (rhythmic stabilisation)

اپنے بازو کو سامنے تقریباً کندھے کی اونچائی پر سہارا دے کر رکھیں، اور آپ کا فزیوتھراپسٹ (یا آپ کا ٹھیکے ہاتھ) مختلف سمتوں سے پھوٹے، ہلکے دھکے دے جبکہ آپ بازو کو محکم رکھیں اور حکم رکھیں۔ اسے حرکت نہ کرنے دیں۔ اس سے کندھے کو مستحکم رکھنے والے پٹھے رد عمل دینا سیکھتے ہیں۔ ہر زور ہلکا رکھیں۔ جیسا آپ کا فزیوتھراپسٹ بتائے



4.0 © Kieran Hirpara

کمر کے بل لیٹ کر آگے کی طرف مکا

تقریباً ہفتہ 10 سے، جب یونین کی تصدیق ہو جائے۔ کمر کے بل لیٹیں، بازو پھٹ کی طرف سیدھا ہو، ہاتھ میں ہلکا وزن ہو یا کوئی وزن نہ ہو۔ ہاتھ کو پھٹ کی طرف ٹھوڑا اور اوپر بڑھائیں تاکہ کندھے کی پچھلی چھٹی ہڈی بستر سے اٹھ جائے، پھر قابو کے ساتھ نیچے لائیں۔ یہ سب اسکیپولیرس کی ایک ہلکی ورزش ہے۔ اسے ہلکا رکھیں۔ جیسا آپ کا فزیوتھراپسٹ بتائے

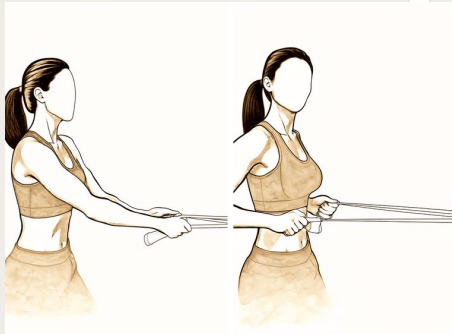
جب آپ کا سرجن تصدیق کر دے کہ بڑی جڑ گئی ہے، تو آپ کندھے پر بوجھ ڈالنا شروع کر سکتے ہیں۔ طاقت کی ورزشیں شروع میں ہلکے بینڈ اور ہلکے وزن سے کی جاتی ہیں؛ زیادہ تکرار اور کم بوجھ، جو آہستہ آہستہ بڑھایا جاتا ہے۔ سنہری اصول ہے ایک وقت میں ایک سمت: آپ کسی سمت میں طاقت کی ورزش بھی کرتے ہیں جب اس سمت میں آپ کی حرکت آرام دہ اور تقریباً مکمل ہو۔ اندر کی طرف ٹھہرانے اور اگلے پٹھے (سب اسکیپولیرس) کی طاقت کی ورزشیں اب بھی احتیاط سے اور بعد میں شروع کی جاتی ہیں، کیونکہ آپ کے آپریشن کے دوران اس پٹھے کی مرمت کی گئی تھی۔

۔ سلنگ: کوئی نہیں؛ کسی سمت میں بوجھ ڈالنے سے پہلے اس سمت میں تقریباً مکمل اور آرام دہ حرکت متوقع ہے۔

• ورزشیں: بلکہ، بتدریج بڑھتے وزن کے ساتھ فل کین طریقے سے بازو اٹھانا؛ بائیسیس (biceps) کی ہلکی کرلز؛ ریزسٹنس بینڈ کے ساتھ رو (row)؛ اگلے پٹھے کے لیے دیوار پر پش اپ پلس اور کمر کے بل لیٹ کر آگے کی طرف مکا؛ چھڑی کی مدد سے کمر کے پیچھے اوپر کی طرف اندرونی کھماؤ (بلکہ سے، تقریباً ہفتہ 12 سے، جب اگلا پٹھا بھر چکا ہو)۔ بوجھ آہستہ آہستہ بڑھائیں اور اگر کندھے میں درد ہو یا سوجن آئے تو رک جائیں۔

اگلے مرحلے کے لیے تیار جب: آپ کے بازو کی اپنی طاقت سے حرکت مکمل اور بے درد ہو اور کندھے کی پچھلی چپٹی ہڈی پر اچھا کنٹرول ہو؛ طاقت کی ورزشوں کے بعد نہ درد ہو نہ سوجن؛ کندھے کی اونچائی سے نیچے مزاحمت کے خلاف بازو اٹھانا آرام دہ ہو؛ اور باہر کی طرف کھمانے کی طاقت دوسری طرف کے برابر پہنچ رہی ہو۔

مرحلہ IV – سر سے اوپر کی سرگرمیاں اور کھیل پر واپسی (ہفتہ 16 سے 20)

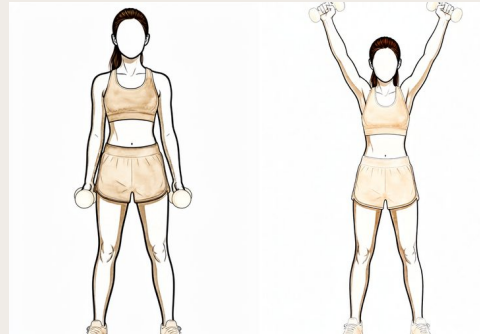


4.0 © Kieran Hirpara

بتدریج بڑھتی ریزسٹنس بینڈ رو

بینڈ رو جاری رکھیں۔ اب بھاری کام اور کھیل کے مطابق کنڈیشننگ کی بنیاد کے طور پر مزاحمت اور تکرار بڑھاتے ہوئے۔ کندھے کی پچھلی چپٹی ہڈی پر اچھا کنٹرول رکھیں۔

جیسا آپ کا فیزیوتھراپسٹ بتائے



4.0 © Kieran Hirpara

سر سے اوپر تک فل کین طریقے سے بازو اٹھانا

تقریباً ہفتہ 16 سے، جب کندھے کی اونچائی سے نیچے آپ کی طاقت اچھی ہو جائے۔ انلوٹھا اوپر رکھتے ہوئے اپنا بازو آگے اور تھوڑا سا ہٹو کی طرف اٹھائیں، اب کندھے کی اونچائی سے اوپر تک، بلکہ اور آہستہ آہستہ بڑھتے وزن کے ساتھ۔ اگر بعد میں کندھے میں درد ہو یا سوجن آئے تو رک جائیں۔

جیسا آپ کا فیزیوتھراپسٹ بتائے

یہ مرحلہ پوری طرح کام کرنے والے کندھے اور کھیل اور بھاری کام پر مرحلہ وار واپسی کی طرف پل ہے۔ آپ حاصل کی گئی حرکت کو برقرار رکھتے ہیں اور اسے اعتماد سے استعمال کرنے کے لیے طاقت، زور اور برداشت بڑھاتے ہیں، جس میں سر سے اوپر کی حرکت بھی شامل ہے۔ واپسی مرحلہ وار ہوتی ہے، اچانک نہیں؛ کھیل کے لیے ایک وقفہ وار پروگرام، جو قدم بہ قدم مقدار اور شدت بڑھاتا ہے، واپسی کا سب سے محفوظ راستہ ہے۔

• سلنگ: کوئی نہیں۔

• ورزشیں: جب کندھے کی اونچائی سے نیچے طاقت اچھی ہو جائے تو بلکہ، بتدریج بڑھتے وزن کے ساتھ سر سے اوپر تک فل کین طریقے سے بازو اٹھانا؛ بتدریج بڑھتی بینڈ رو؛ کھیل اور کام کے مطابق کنڈیشننگ، اور مرحلے کے آخر میں، جہاں مناسب ہو، قابو میں رکھی گئی تیز رفتار (پلائیومیٹرک، plyometric) مشقیں۔ پش اپس شامل لیے جاسکتے ہیں، بشرطیکہ کہنیاں زیادہ پیچھے نہ جائیں۔

واپسی کے لیے تیار جب آپ کی باہر کی طرف گھمانے کی طاقت دوسری طرف کے مقابلے میں تقریباً 8 سے 10 فیصد کے اندر ہو اور گھمانے کی مجموعی طاقت یکساں طور پر بڑھ رہی ہو؛ آپ کی حرکت مکمل اور بے درد ہو اور بھاری بوجھ کے بعد سوجن نہ آئے؛ اور آپ اپنے کھیل یا کام کے مخصوص ٹیسٹ پاس کر لیں۔ کھیل پر واپسی عام طور پر تقریباً 20 ہفتوں میں ہوتی ہے، اور ایسے کھیل جن میں کھلاڑی آپس میں ٹکراتے ہیں (contact sport) اکثر کچھ بعد میں (تقریباً 5 سے 6 ماہ)، ان معیارات کو پورا کرنے اور ڈاکٹر ہیرا اور آپ کے فزیوتھراپسٹ کی اجازت کی بنیاد پر، صرف کیلنڈر کی بنیاد پر نہیں۔

کھیل اور کام پر واپسی

آپ کی واپسی معیارات پر مبنی ہے: بے درد، مناسب حرکت، طاقت اور برداشت کے ساتھ، اور ڈاکٹر ہیرا اور آپ کے فزیوتھراپسٹ دونوں کی منظوری سے، صرف کیلنڈر کی بنیاد پر نہیں۔ چونکہ لٹائرے میں ٹھوس ہڈی استعمال ہوتی ہے، اس لیے سخت یابی عام طور پر نرم بافتوں کی مرمت سے تیز ہوتی ہے، لیکن ہلکی حرکت سے زیادہ بھاری ہر کام تب تک انتظار کرتا ہے جب تک ہڈی کا بلاک جڑ نہ جائے (تقریباً 6 سے 8 ہفتے، جس کی تصدیق آپ کا سرجن کرے)۔

• سینے کی اونچائی تک ہلکی سرگرمیاں تقریباً 10 سے 15 ہفتوں سے دوبارہ شروع ہوتی ہیں۔

• سر سے اوپر کی اور پھینکنے والی سرگرمیاں تقریباً 4 ماہ سے۔

• کھیل پر واپسی اوسطاً تقریباً 20 ہفتوں میں ہوتی ہے؛ مکمل طور پر ٹکراؤ والے کھیل اکثر تقریباً 5 سے 6 ماہ میں، اور ہمیشہ تب جب آپ طاقت اور حرکت کے معیارات پورے کر لیں۔

آپ کے پروٹوکول کے بعد

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