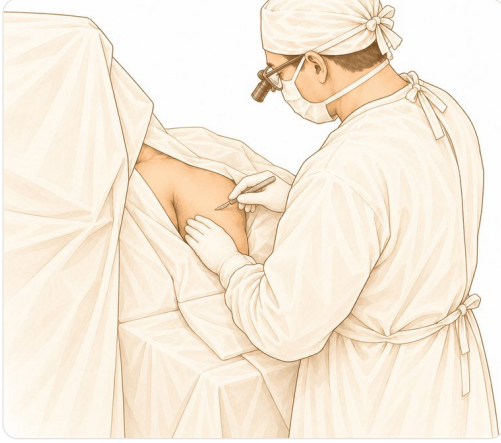




سننے کے بڑے پٹھے کی مرمت

سننے کے بڑے پٹھے (pectoralis major) کی مرمت بھرنے کے دوران بازو کو محفوظ حالت میں رکھنا۔

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 سینے کے بڑے پٹھے (pectoralis major) کی مرمت کے بعد آپ کی صحت یابی میں رہنمائی کرتا ہے، اور یہ آپریشن ڈاکٹر کیرن ہیرپرا Mater Private Hospital Rockhampton میں کرتے ہیں۔ نیچے ہر مرحلہ عام فہم زبان میں اس وضاحت سے شروع ہوتا ہے کہ کیا ہو رہا ہے اور سب سے اہم کیا ہے، جس کے بعد وہ باقاعدہ تفصیل ہے جس کی آپ کے فزیوتھراپسٹ کو ضرورت ہے؛ فزیوتھراپی کی 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 فزیوتھراپسٹ آپ کی صحت یابی کی پیش رفت کے مطابق 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۔ چیرا بغل کی شکن کے قریب ہوتا ہے، جہاں پسینہ اور نمی جمع ہوتی ہے؛ اسے صاف اور خشک رکھیں، اور کسی بھی سرخی، زخم سے رطوبت کے اخراج یا بخار کی اطلاع فوراً دیں۔

کیا توقع رکھیں

سننے کا بڑا پٹھا (pectoralis major) سینے کا وہ طاقتور پٹھا ہے جو دھکیلنے اور گلے لگانے والی حرکتیں کرواتا ہے: بینچ پریس (bench press)، ڈنڈ (push-ups)، اور بازو کو جسم کے آریار لانے اس کا پھٹاؤ عموماً کسی صحت مند نوجوان مرد میں بھاری بینچ پریس کے دوران وزن نیچے لاتے وقت ہوتا ہے، جب پٹھا ایک ہی وقت میں کھینچا ہوا بھی ہوتا ہے اور اس پر بوجھ بھی ہوتا ہے۔ مرمت میں پٹھے ہوئے ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری سچے پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، کو دوبارہ جوڑا جاتا ہے، اور پورا پروگرام ایک سادہ اصول پر مبنی ہے: بھرنے کے دوران مرمت شدہ ٹینڈن کو نہ کھینچنے دیں اور نہ اس پر بوجھ ڈالیں۔

پٹھے کا بڑا پٹھا بازو کو جسم کے آریار اور اندر کی طرف کھینچتا ہے، اور اسے اندر کی طرف گھماتا ہے۔ جو دو حرکتیں مرمت کو سب سے زیادہ کھینچتی اور تناؤ میں لاتی ہیں وہ ہیں بازو کو پہلو کی طرف باہر لے جانا (abduction) اور اسے باہر کی طرف گھمانا (external rotation)، خاص طور پر دونوں ایک ساتھ، کیونکہ یہی وہ حالت ہے جس میں پٹھا شروع میں پھٹتا ہے۔ اس لیے شروع میں بازو کو جسم کے سامنے، ہلکا سا اندر کی طرف گھما کر رکھا جاتا ہے، اور ان دونوں حرکتوں کو سختی سے محدود رکھا جاتا ہے اور چند ڈگری کر کے آہستہ آہستہ واپس آنے دیا جاتا ہے۔

چونکہ اگر مرمت پر زیادہ بوجھ پڑ جائے تو یہ ہڈی سے اکھڑ سکتی ہے، اس لیے سینے کا بھاری کام (بینچ پریس، فلائز (flies)، ڈپس (dips)، ڈنڈ اور ایسے کھیل جن میں کھلاڑی آپس میں ٹکراتے ہیں (contact sport)) جان بوجھ کر چار سے چھ ماہ تک مؤخر رکھا جاتا ہے۔ یہ اس سے زیادہ عرصہ ہے جتنا محسوس ہوتا ہے کہ لگنا چاہیے، لیکن آپ کی مرمت کی حفاظت کرنے والی یہی سب سے اہم چیز ہے۔

سلنگ تقریباً 4 سے 6 ہفتے پر اتر جاتی ہے، چاہے آپ کا ٹینڈن کسی بھی طریقے سے جوڑا گیا ہو۔ ڈاکٹر ہرپرا آپ کو بتائیں گے کہ آپ کا ٹینڈن کیسے جوڑا گیا۔ اس پورے پروگرام میں آپ اس وقت آگے بڑھتے ہیں جب آپ کا کندھا تیار ہو، صرف اس وقت نہیں جب کیلنڈر ہے: بچے ہر مرحلے میں لکھا ہے کہ "تیار" ہونے کا کیا مطلب ہے۔

آپریشن

سینے کے بڑے پٹھے کی مرمت میں سینے کے پٹھے کے پھٹنے ہوئے ٹینڈن کو دوبارہ جوڑا جاتا ہے۔ زیادہ تر ٹینڈن اس جگہ سے اکٹھا جاتا ہے جہاں یہ بازو کے اوپری حصے کی ہڈی (humerus) پر لگتا ہے، اور اسے وہیں مضبوط ٹانگوں کے ذریعے اینکرس (anchors)، ہڈی میں لگائے جانے والے چھوٹے پرزے جو ٹانگوں کے دھاگے کو تھامتے ہیں یا بٹنوں (buttons) کی مدد سے دوبارہ جوڑا جاتا ہے؛ بعض اوقات پھٹاؤ خود ٹینڈن کے اندر ہوتا ہے اور اسے ٹانگوں سے دوبارہ سہی دیا جاتا ہے۔ بحالی کا کام یہ ہے کہ بھرنے کے دوران اس جوڑی کی حفاظت کی جائے، پھر بتدریج پوری حرکت، طاقت اور اعتماد کے ساتھ دھیلنے کی قوت دوبارہ بنائی جائے۔

اپنی سلنگ پہننا

آپ ایک سادہ سلنگ (sling)، یعنی گلے سے لٹکی وہ پٹی جو بازو کو سہارا دیتی ہے، پہنیں گے: ڈاکٹر ہرپرا سادہ سلنگ استعمال کرتے ہیں، بھاری ایڈکشن تکیے (abduction pillow) والی سلنگ یا بازو کو پہلو پر باہر کی طرف تھامنے والا بڑا بریس (gunslinger brace) نہیں۔ سلنگ آپ کے بازو کو محفوظ حالت میں رکھتی ہے: جسم کے سامنے اور ہلکا سا اندر کی طرف گھمایا ہوا، جہاں مرمت شدہ سینے کا پٹھا ڈھیلا رہتا ہے۔

• سلنگ 4 سے 6 ہفتے پہنیں۔ اسے پہن کر سونا ضروری نہیں۔

• اسے صرف نہانے کے لیے اور اپنی ورزشوں کے لیے اتاریں، جب آپ کو طریقہ دکھا دیا جائے؛ جب بھی سلنگ اتری ہو، اپنے بازو کو جسم کے سامنے اور پہلو کے ساتھ رکھیں، نہ پہلو کی طرف باہر اور نہ باہر کی طرف گھمایا ہوا۔

• گھر پر آرام کرتے وقت، اگر آپ احتیاط سے کام لیں تو اسے اتار سکتے ہیں: بازو تکیے پر ٹکا ہوا ہو اور آپ کے سامنے رہے۔

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

سلنگ پہننے کے دوران اپنی نشست و برخاست کے انداز (posture) کا خیال رکھیں۔ اپنے کان، کندھے اور کولہے ایک سیدھ میں رکھیں اور کندھوں کو ڈھلکنے نہ دیں؛ درست انداز آپ کی کمر کی حفاظت کرتا ہے اور کندھے کو الٹنے سے بچانے میں مدد دیتا ہے۔

اہم احتیاطیں - یہ ہرگز نہ کریں

• آپ کا فزیتھراپسٹ ہر ہفتے کے لیے جو حد مقرر کرے، بازو کو اس سے زیادہ باہر کی طرف ہرگز نہ گھمائیں۔ باہر کی طرف گھمانا سیدھا سامنے والی (نیوٹرل، 0 ڈگری) حالت سے شروع ہوتا ہے اور ہر ہفتے صرف تقریباً 5 ڈگری کر کے واپس آنے دیا جاتا ہے، کیونکہ باہر کی طرف گھمانے سے مرمت ٹھیکتی ہے۔

• ہر ہفتے اجازت دی گئی تھوڑی سی حد سے زیادہ بازو کو پہلو کی طرف باہر ہرگز نہ لے جائیں، اور بازو کو پہلو کی طرف باہر لے جانے کے ساتھ اسے باہر کی طرف گھمانا بھی نہ ملائیں: یہی وہ حالت ہے جس میں پٹھا پھٹتا ہے۔

• کہنی کو سینے کی لکیر سے پیچھے ہرگز نہ جانے دیں (اس سے مرمت ٹھیکتی ہے)؛ اس کے بعد بھی جم میں لمبے عرصے تک اس سے بچیں۔

• پہلے ہفتوں میں پیمنڈو لم (بازو کو لٹکا کر جھلانے والی) یا چھڑی سے زور دے کر کی جانے والی ورزشیں ہرگز نہ کریں؛ کندھے کی سرجری میں یہ غیر معمولی بات ہے، لیکن یہاں بازو کو لٹکنے دینا یا چھڑی سے اسے دھکیلنا مرمت شدہ سینے کے پٹھے کو ٹھیکتا ہے۔ (چھڑی کی مدد والی ورزشیں بعد میں، تقریباً ہفتہ 4 سے آتی ہیں۔)

جب تک اجازت نہ ملے، اور 4 سے 6 ماہ سے پہلے تو کسی صورت نہیں، سینے سے ہرگز نہ دھکیلیں، نہ دبائیں اور نہ اس پر بوجھ ڈالیں (نہ پیچ پرپس، نہ فلائز، نہ ڈپس، نہ پیک ڈیک (pec-deck)، نہ ڈنڈ اور نہ ایسے پھیل جن میں کھلاڑی آپس میں ٹکراتے ہیں)۔ کسی بھی حرکت پر ہرگز زور نہ لگائیں اور نہ اسے کھینچیں، اور جب تک آپ کی ٹیم اسے شروع نہ کروائے، جو تقریباً ہفتہ 9 سے ہوتا ہے، مرمت شدہ سینے کے پٹھے سے براہ راست کام نہ لیں (نہ مزاحمت کے ساتھ اندر کی طرف کھمانا اور نہ دھکیلنا)۔

مرحلہ 1 – حفاظت (ہفتہ 0 سے 3)

پہلے ہفتے پوری طرح مرمت شدہ ٹینڈن کی حفاظت کے لیے ہیں جب وہ ہڈی سے جڑ رہا ہوتا ہے۔ دن کے وقت آپ سادہ سلنگ میں رہتے ہیں، بازو آپ کے سامنے اور ہلکا سا اندر کی طرف کھایا ہوا؛ اسے پہن کر سونا ضروری نہیں، لیکن رات بھر بازو کو اسی محفوظ حالت میں رکھیں۔ آپ کا ہاتھ، کلائی، انگلیاں اور کہنی معمول کے مطابق حرکت کرتے رہتے ہیں۔ تقریباً ہفتہ 2 سے، آپ کا فزیوتھراپسٹ سخت حدود کے اندر آپ کے کندھے کو خود ہلکے سے حرکت دینا (پیسو حرکت (passive movement)) شروع کر سکتا ہے، لیکن اپنی طاقت سے کچھ نہیں، زبردستی کچھ نہیں، اور نہ پینڈو کم اور نہ چھڑی والی ورزشیں۔

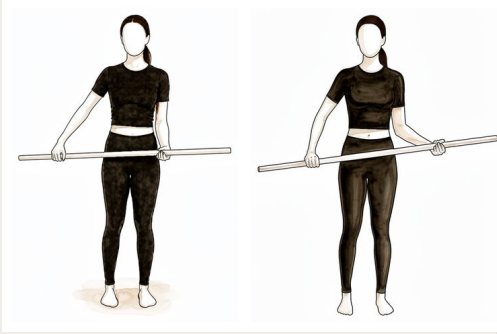
سلنگ: سادہ سلنگ، بازو سامنے اور ہلکا سا اندر کی طرف کھایا ہوا، دن کے وقت پہنی جائے، سوتے وقت اسے اتار دیں لیکن بازو کو اسی محفوظ حالت میں رکھیں۔

جس حرکت کی اجازت ہے: صرف پیسو (مدد سے کروائی گئی) حرکت، تقریباً ہفتہ 2 سے شروع اور سخت حدود کے اندر: باہر کی طرف کھمانا صرف نیوٹرل (0 ڈگری) تک، آگے کی طرف اٹھانا صرف تقریباً 45 ڈگری تک، اور بازو کو پہلو کی طرف باہر لے جانا صرف تقریباً 30 ڈگری تک۔ آپ کی کہنی، کلائی اور ہاتھ آزادانہ حرکت کرتے ہیں۔

ورزشیں: ہاتھ، کلائی اور کہنی کی حرکت: ہاتھ سے ہلکا سا دبانا؛ کندھے کی پچھلی چپٹی ہڈی (shoulder blade) کو درست جگہ پر جمانا اور نیچے رکھ کر نیچے (low rows) کی ورزشیں کندھے کی پچھلی ہڈی کے آس پاس کے پٹھوں کے لیے (بازو نیچے، کندھے کی اونچائی سے کافی نیچے)۔ سینے کے پٹھے پر کوئی بوجھ بالکل نہیں۔

آپ اگلے مرحلے کے لیے تیار ہیں جب: آپ کا درد قابو میں ہو؛ آپ کا زخم کسی مسئلے کی علامت کے بغیر بھر گیا ہو؛ اوپر دی گئی حدود کے اندر آپ کی پیسو حرکت آرام دہ ہو؛ اور اس بات کی کوئی علامت نہ ہو کہ مرمت پر زیادہ دباؤ پڑا ہے۔

مرحلہ 2 – حرکت کی بحالی اور سلنگ چھڑانا (ہفتہ 4 سے 6)

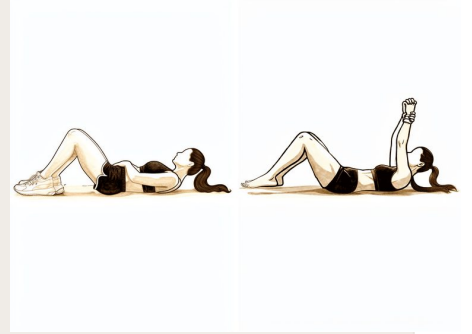


4.0 ⑤ ① ③ Kieran Hirpara

چھڑی سے مدد کے ساتھ باہر کی طرف گھمانا

ایک چھڑی (پل چلنے کی چھڑی) دونوں ہاتھوں میں پکڑیں اور آپریشن والے بازو کی کہنی پہلو سے لگی رہے۔ اپنے ٹھیک بازو سے آپریشن والے بازو کے نچلے حصے کو آہستہ سے باہر کی طرف دھکیلیں، صرف اس ہفتہ وار حد تک جو آپ کے فیزیوتھراپسٹ نے مقرر کی ہے، پھر واپس لائیں۔ یہ تقریباً ہفتہ 4 سے شروع کی جاتی ہے۔ پہلے ہفتوں میں نہیں۔

آپ کے فیزیوتھراپسٹ کی رہنمائی کے مطابق

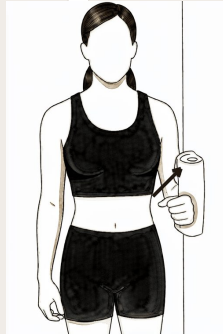


4.0 ⑤ ① ③ Kieran Hirpara

لیٹ کر مدد کے ساتھ آگے کی طرف اٹھانا

کر کے بل لیٹ جائیں۔ اپنے ٹھیک ہاتھ کو آپریشن والے بازو کی کہنی کے نیچے رکھ کر اسے آگے کی طرف اٹھانے میں مدد دیں، صرف اس اونچائی تک جو آپ کے فیزیوتھراپسٹ نے مقرر کی ہے، پھر آہستہ سے نیچے لائیں۔ آپریشن والا لہذا ڈھیلا رہتا ہے اور کام آپ کا ٹھیک بازو کرتا ہے۔ یہ تقریباً ہفتہ 4 سے شروع کی جاتی ہے۔ پہلے ہفتوں میں نہیں۔

آپ کے فیزیوتھراپسٹ کی رہنمائی کے مطابق

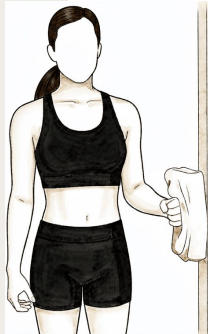


4.0 ⑤ ① ③ Kieran Hirpara

دبا کر روکنا: بازو کو پہلو کی طرف باہر

دیوار کی طرف پہلو کر کے کھڑے ہوں، بازو کے اوپری حصے کا باہر والا حصہ دیوار سے لگا ہو اور کہنی پہلو کے ساتھ ہو۔ آہستہ سے باہر کی طرف دیوار میں دبائیں۔ اپنی طاقت کا تقریباً ایک چوتھائی۔ بغیر اس کے کہ بازو حرکت کرے۔ تقریباً 5 سیکنڈ روکیں، پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔

10 بار، دن میں ایک یا دو بار

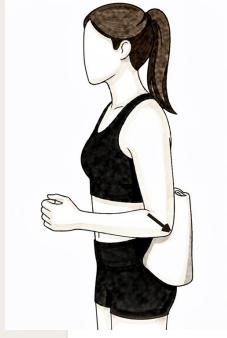


4.0 ⑤ ① ③ Kieran Hirpara

دبا کر روکنا: باہر کی طرف گھمانا

کھڑے ہو کر کہنی کو پہلو سے لگائیں اور 90 ڈگری پر موڑیں، ہاتھ کی پشت دیوار یا دروازے کی چوتھائی سے لگی ہو۔ ہاتھ کی پشت کو آہستہ سے باہر کی طرف دیوار میں دبائیں۔ اپنی طاقت کا تقریباً ایک چوتھائی۔ بغیر اس کے کہ بازو واقعی حرکت کرے۔ تقریباً 5 سیکنڈ روکیں، پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔

10 بار، دن میں ایک یا دو بار



4.0 © Kieran Hirpara

دبا کر روکنا: بازو کو پیچھے کی طرف

دیوار کے قریب اس کی طرف پیٹھ کر کے کھڑے ہوں، بازو پہلو کے ساتھ اور ہتھیلی سیدھی ہو۔ بازو کی پچھلی طرف کو آہستہ سے پیچھے دیوار میں دبائیں۔ اپنی طاقت کا تقریباً ایک چوتھائی۔ بغیر اس کے کہ بازو حرکت کرے۔ تقریباً 5 سیکنڈ روکیں، پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اس سے کندھے کے پیچھے کے پٹھے کام کرتے ہیں۔ شروع میں ہم اندر کی طرف دبانے والی ورزش کے بجائے یہ ورزش کروائے ہیں، کیونکہ اندر کی طرف دبانے سے مرمت شدہ سینے کے پٹھے پر بوجھ پڑتا ہے۔

10 بار، دن میں ایک یا دو بار

مرمت بھر رہی ہوتی ہے اور سلنگ کو ہفتہ 4 اور 6 کے درمیان کسی وقت بتدریج چھڑا دیا جاتا ہے۔ آپ کی محفوظ حرکت ہر ہفتے صرف چند ڈگری بڑھتی ہے، اور اب ہلکی مدد والی (چھڑی کی مدد سے) ورزشیں شروع ہو سکتی ہیں۔ کندھے کے آس پاس کے پٹھوں کے لیے پٹھوں کو ہلکا سا کسبے والی (آئسومیٹرک (isometric)) ورزشیں شروع ہوتی ہیں، لیکن خود سینے کے پٹھے کے لیے نہیں، اور اندر کی طرف کھمانے کے لیے بھی نہیں، کیونکہ یہ دونوں مرمت پر بوجھ ڈالتے ہیں۔

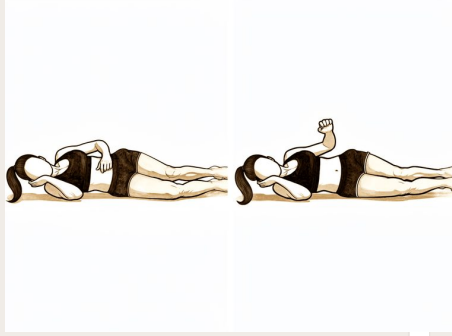
• سلنگ بتدریج چھڑائی جا رہی ہے (ہفتہ 4 اور 6 کے درمیان کسی وقت)۔

جس حرکت کی اجازت ہے پیسو اور مدد کے ساتھ حرکت، جو ہر ہفتہ تقریباً 5 ڈگری بڑھتی ہے: باہر کی طرف گھمانا نیوٹرل سے آگے بڑھتا ہوا، آگے کی طرف اٹھانا تقریباً 65 سے 85 ڈگری کی طرف، اور بازو کو پہلو کی طرف باہر لے جانا تقریباً 50 ڈگری کی طرف۔ ابھی بھی اپنی طاقت سے کوئی حرکت نہیں، اور ہفتہ وار حدود سے آگے کوئی زور نہیں۔

• ورزشیں: لیٹ کر مدد کے ساتھ آگے کی طرف اٹھانا؛ چھڑی سے مدد کے ساتھ باہر کی طرف گھمانا (صرف ہفتہ وار حد تک)؛ باہر کی طرف کھمانے، بازو کو پہلو کی طرف باہر لے جانے اور بازو کو پیچھے لے جانے کے لیے دبا کر روکنے والی (آئسومیٹرک) ورزشیں، اندر کی طرف کھمانے کے لیے نہیں؛ کندھے کی پچھلی ہڈی کو درست جگہ پر جمانا۔

آپ اگلے مرحلے کے لیے تیار ہیں جب آپ سلنگ سے باہر آ چکے ہوں؛ آپ کی محفوظ حرکت منصوبے کے مطابق بڑھ رہی ہو؛ حد تک باہر کی طرف کھمانے پر کندھے کے اگلے حصے میں درد نہ ہو؛ اور آپ کی آئسومیٹرک ورزشیں آرام دہ ہوں۔

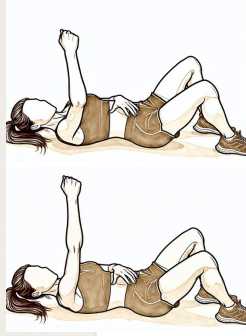
مرحلہ 3 – ایکٹو حرکت (ہفتہ 6 سے 8)



4.0 © Kieran Hirpara

پہلو کے بل لیٹ کر باہر کی طرف کھانا

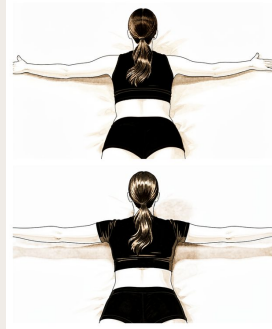
اپنے ٹھیک پہلو کے بل لیٹ کر جانیں، آپریشن والی پہنی کمر سے لگی ہو اور 90 ڈگری پر مڑی ہو۔ پہنی کو لگائے رکھتے ہوئے، بازو کے پچھلے حصے کو جتنا آرام سے ہو سکے اوپر کی طرف کھائیں، پھر آہستہ سے پیچے لائیں۔ بغیر وزن کے شروع کریں۔
10 سے 15 بار، دن میں ایک بار



4.0 © Kieran Hirpara

لیٹ کر مکا (سلیوٹ) (supine punch)

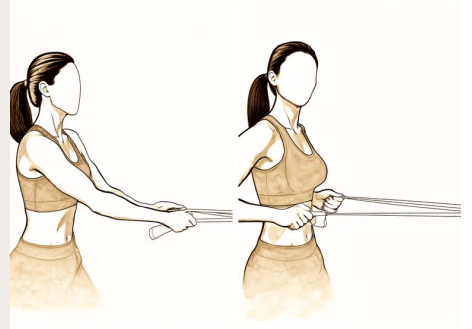
کمر کے بل لیٹ جائیں اور آپریشن والا بازو چھت کی طرف سیدھا ہو۔ ہاتھ کو چھت کی طرف اوپر بڑھائیں تاکہ کندھے کی پچھلی ہڈی فرش سے اٹھ جائے، پھر آہستہ سے پیچے لائیں۔ حرکت ہموار اور آرام دہ حد کے اندر رکھیں۔
10 بار، دن میں ایک بار



4.0 © Kieran Hirpara

کندھے کی پچھلی ہڈیوں کو کھینچنا (پسٹ کے بل ۷)

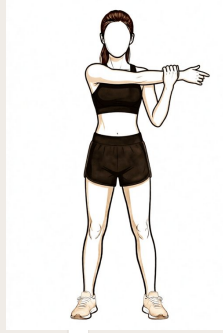
پسٹ کے بل لیٹ جائیں اور بازو نیچے لٹکے ہوں۔ انہیں پہلوؤں کی طرف کندھے کی اونچائی تک اٹھائیں اور کندھے کی پچھلی ہڈیوں کو آپس میں دبائیں، پھر آہستہ سے پیچے لائیں۔ حرکت چھوٹی اور قابو میں رکھیں۔
10 بار، دن میں ایک بار



4.0 © Kieran Hirpara

ریز سنس بینڈ سے کھینچنا (rows)

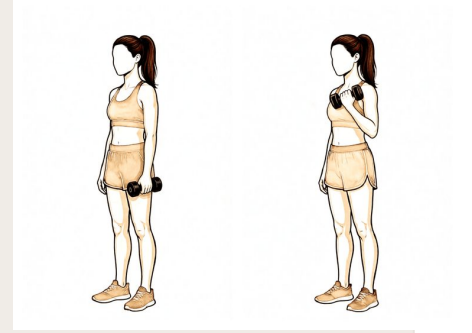
بینڈ کو اپنے سامنے کمر کی اونچائی پر باندھ دیں۔ سیدھے کھڑے ہو کر اپنی کہنیوں کو جسم کی طرف کھینچیں، کندھے کی پچھلی ہڈیوں کو آپس میں دبائیں، پھر آہستہ سے واپس جائیں۔ کہنیاں پہلوؤں کے قریب رکھیں اور انہیں جسم کی لکیر سے پیچھے نہ جانے دیں۔
10 سے 15 بار، دن میں ایک بار



4.0 4.0 4.0 Kieran Hirpara

جسم کے آر پار اسٹریچ

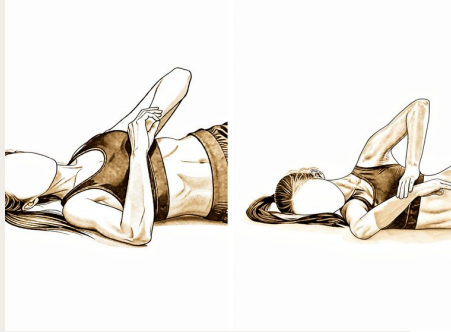
اپنے ٹھیک کاتھ سے آپریشن والے بازو کو کندھے کی اونچائی سے نیچے، سینے کے آر پار آہستہ سے پھینچیں، یہاں تک کہ کندھے کی پچھلی طرف ہلکا ہچکاؤ محسوس ہو، پھر چھوڑ دیں۔ زور نہ لگائیں اور درد کی حد تک نہ پھینچیں۔
20 سے 30 سیکنڈ روکیں، 2 سے 3 بار



4.0 4.0 4.0 Kieran Hirpara

بائیسپس کرل

ہلکا وزن پکڑ کر اور کہنی پہلو سے لگا کر، کہنی کو موڑ کر وزن اٹھائیں، پھر آہستہ سے نیچے لائیں۔ بازو کا اوپری حصہ بے حرکت اور جسم کے سامنے رکھیں۔
10 سے 15 بار، دن میں ایک بار



4.0 4.0 4.0 Kieran Hirpara

سلیپر اسٹریچ

آپریشن والے پہلو کے بل لیٹ جائیں، کندھا اور کہنی 90 ڈگری پر مڑے ہوں۔ اپنے ٹھیک کاتھ سے بازو کے پچھلے حصے کو آہستہ سے بستر کی طرف نیچے دبائیں، یہاں تک کہ کندھے کی پچھلی طرف ہلکا ہچکاؤ محسوس ہو۔ زور نہ لگائیں۔
20 سے 30 سیکنڈ روکیں، 2 سے 3 بار

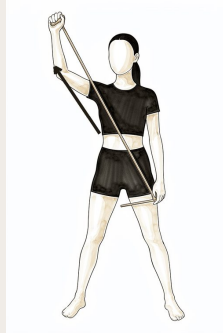
تقریباً چھ ہفتے سے سلنگ ختم ہو جاتی ہے اور آپ بازو کو اپنی طاقت سے حرکت دینا شروع کرتے ہیں، آسان حالتوں سے آغاز کرتے ہوئے جہاں کشش ثقل کم سے کم رکاوٹ ڈالتی ہے: لیٹ کر، یا چھت کی طرف ہاتھ بڑھا کر۔ آپ کی محفوظ حدیں ہر ہفتے چند ڈگری کر کے پوری حد کی طرف کھلتی رہتی ہیں۔ کندھے کے آس پاس کے پٹھوں کو مضبوط کیا جاتا ہے، اور کندھے کی پچھلی طرف کے لیے ہلکے اسٹریچ شروع ہوتے ہیں، لیکن مرمت شدہ سینے کے پٹھے کو ابھی بھی نہیں چھیڑا جاتا۔

• سلنگ بند۔

جس حرکت کی اجازت ہے پیسو حرکت پوری حد کی طرف جاری (ہر سمت میں ہر ہفتے تقریباً 5 ڈگری مزید)، اور اپنی طاقت سے ایکٹو حرکت کا آغاز۔ بازو پر ہلکا وزن ڈالنے کی اجازت ہے۔
 ورزشیں: لیٹ کر مکا (سلیوٹ) (supine punch)؛ پہلو کے بل لیٹ کر باہر کی طرف گھمانا (بغیر وزن)؛ ریز سنٹس بینڈ سے کھینچنے (rows) کی ورزش اور کندھے کی پچھلی ہڈی کی ورزشیں؛ ہلکی بانسیس (biceps) ورزش؛ کندھے کی پچھلی طرف کے لیے جسم کے آر پار اسٹریچ اور سلیپر اسٹریچ (sleeper stretch)۔

آپ اگلے مرحلے کے لیے تیار ہیں جب: ہر سمت میں آپ کی حرکت پوری یا تقریباً پوری ہو؛ آپ اچھے کنٹرول کے ساتھ بازو کو اپنی طاقت سے حرکت دے سکیں (کندھا اچکائے یا اوپر کھینچے بغیر)؛ اور کندھے کے اگلے حصے میں درد نہ ہو۔

مرحلہ 4 – سینے کے پٹھے پر بوجھ ڈالنے کا آغاز (ہفتہ 9 سے 14)

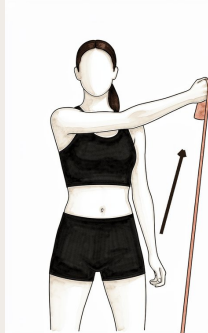


4.0 © Kieran Hirpara

بینڈ کے ساتھ پی این ایف ترجھی حرکت D2

بینڈ پکڑ کر بازو کو قابو میں رکھی گئی ترجھی لکیر میں حرکت دیں۔ مخالف کو لیے سے باہر اور اوپر سر کے اوپر تک۔ پھر ہمواری سے واپس لائیں۔ حرکت کا فیزیوتھراپسٹ طے کرے گا۔ یہ صرف اس وقت شروع کریں جب آپ کی حرکت پوری اور درد سے پاک ہو۔

آپ کے فیزیوتھراپسٹ کی رہنمائی کے مطابق

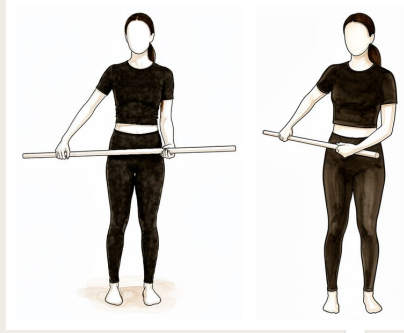


4.0 © Kieran Hirpara

بینڈ کے ساتھ پی این ایف ترجھی حرکت D1

بینڈ پکڑ کر بازو کو قابو میں رکھی گئی ترجھی لکیر میں حرکت دیں۔ اپنے پیٹ کے آر بار سے باہر اور اوپر مخالف سمت کی طرف۔ پھر ہمواری سے واپس لائیں۔ شروع اور آخر کی حالتیں آپ کا فیزیوتھراپسٹ طے کرے گا۔ یہ صرف اس وقت شروع کریں جب آپ کی حرکت پوری اور درد سے پاک ہو۔

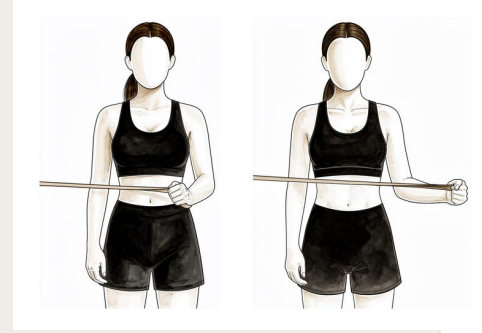
آپ کے فیزیوتھراپسٹ کی رہنمائی کے مطابق



4.0 © Kieran Hirpara

چھڑی سے اندر کی طرف گھمانا

ایک چھڑی یا تولیہ پکڑیں اور آپریشن والے ہاتھ کو آہستہ سے اندر کی طرف اپنے پیٹ کے آریا کر کے پیچھے، آرام دہ حد تک لے جائیں۔ اندر کی طرف گھمانے سے مرمت شدہ سینے کے پٹھے پر بوجھ پڑتا ہے، اس لیے یہ صرف تقریباً ہفتہ 9 سے شروع کی جاتی ہے اور آہستہ آہستہ بڑھائی جاتی ہے۔ آپ کے فزیوتھراپسٹ کی رہنمائی کے مطابق



4.0 © Kieran Hirpara

بینڈ سے باہر کی طرف گھمانا

کہنی کو پہلو سے لگا کر 90 ڈگری پر موڑیں، بینڈ پکڑیں اور مزاحمت کے خلاف بازو کے پچھلے حصے کو باہر کی طرف گھمائیں، پھر آہستہ سے واپس لائیں۔ کہنی پہلو سے نکلی رہے۔

10 سے 15 بار، دن میں ایک بار

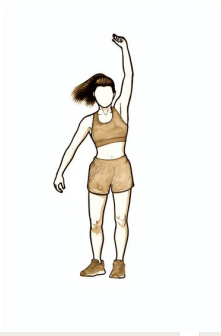
یہ فیصلہ کن موڑ ہے: تقریباً ہفتہ 9 سے مرمت شدہ سینے کا پٹھا خود ہلکے سے کام کرنا شروع کرتا ہے۔ آغاز چھوٹی (ڈھیلی) حالت سے ہوتا ہے اور جیسے جیسے پٹھا بوجھ برداشت کرے، اسے لمبی حالت کی طرف بڑھایا جاتا ہے۔ اندر کی طرف گھمانا، جو سینے کے پٹھے کا اپنا کام ہے اور اب تک جان بوجھ کر روکا گیا تھا، بھی نہیں شروع کیا جاتا ہے اور آہستہ آہستہ بڑھایا جاتا ہے۔ حرکت پوری ہونی چاہیے، اور توجہ قابو میں رکھنے کے لیے ہلکے بوجھ پر منتقل ہو جاتی ہے۔ زیادہ بھاری دھکیلنے والی ورزشیں ابھی بھی انتظار کرتی ہیں۔

• حرکت: ہر سمت میں پوری یا تقریباً پوری پسو اور ایکٹو حرکت۔

• ورزشیں: اندر کی طرف گھمانے اور سینے کے پٹھے کو کسنے کی ہلکی ورزشیں، پہلے چھوٹی حالت میں؛ چھڑی سے اندر کی طرف گھمانا؛ بینڈ سے باہر کی طرف گھمانا؛ بینڈ کے ساتھ پی این ایف (PNF) ترچھی حرکتیں (قابو میں رکھی گئی ترچھی حرکتیں جو آپ کا فزیوتھراپسٹ ترتیب دیتا ہے)۔

آپ اگلے مرحلے کے لیے تیار ہیں جب: آپ کی حرکت پوری اور درد سے پاک ہو؛ اور آپ سینے کے پٹھے کی ہلکی ورزشیں بعد میں کسی درد کے بغیر کر سکیں۔

مرحلہ 5 – طاقت بڑھانا (ہفتہ 14 سے 20)

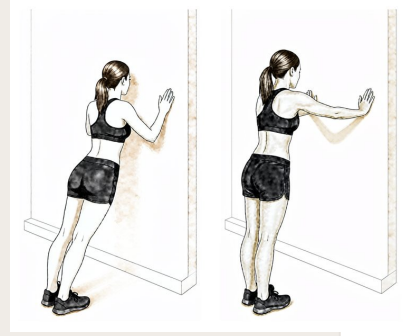


4.0 © Kieran Hirpara

سر کے اوپر ٹرائسپیس ورزش

ہلکا وزن سر کے اوپر پکڑ کر اور کہنی موڑ کر، کہنی کو سیدھا کر کے وزن اٹھائیں، پھر آہستہ سے نیچے لائیں۔ یہ اس وقت شروع کریں جب سر کے اوپر حرکت پوری اور آرام دہ ہو۔

10 سے 15 بار، دن میں ایک بار



4.0 © Kieran Hirpara

دیوار کے سہارے ڈنڈ سے فرش پر ڈنڈ تک

دیوار کے سہارے ڈنڈ سے شروع کریں: دیوار کی طرف جھکیں، پھر دھکیل کر دور ہوں، اور اوپر پہنچ کر کندھے کی پچھلی ہڈیوں کو ایک دوسرے سے دور پھیلنے دیں۔ جیسے جیسے آپ مضبوط ہوں، چن کے کاؤنٹر، پھر ٹھنوں کے بل، پھر فرش کی طرف بڑھیں۔ اپنی کہنیوں کو جسم کی لکیر سے پیچھے نہ جانے دیں۔ سینے کو کبھی بھی کہنیوں کی سطح سے نیچے نہ جانے دیں۔

آپ کے فزیوتھراپسٹ کی رہنمائی کے مطابق



4.0 © Kieran Hirpara

روہمک اسٹیبلائزیشن (rhythmic stabilisation)

اپنے بازو کو سہارا دے کر اپنے سامنے تقریباً کندھے کی اونچائی پر رکھیں، اور آپ کا فزیوتھراپسٹ (یا آپ کا ٹھیک ملحقہ) مختلف سمتوں سے پھوٹے، ہلکے دھکے دے جبکہ آپ بازو کو بے حرکت اور مستحکم رکھیں۔ اسے حرکت نہ کرنے دیں۔ اس سے کندھے کو مستحکم رکھنے والے پیچھے رو عمل دینا سیکھتے ہیں۔ تمام زور ہلکا رکھیں۔

آپ کے فزیوتھراپسٹ کی رہنمائی کے مطابق

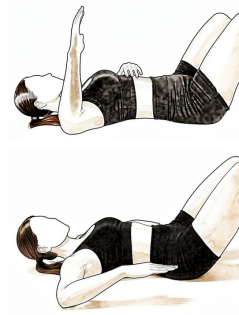
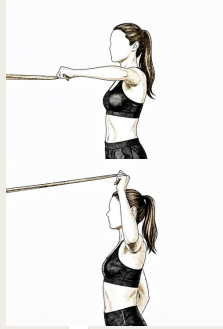
تقریباً ہفتہ 14 سے سینے کی باقاعدہ طاقت بڑھانے کی ورزشیں (ہلکے وزن اور مزاحمت، یعنی "آئسوٹونکس" (isotonics)) شروع ہوتی ہیں، جنہیں دوسری طرف کے برابر رکھتے ہوئے بتدریج بڑھایا جاتا ہے۔ ڈنڈ کی ورزش دیوار کے سہارے شروع ہوتی ہے اور صرف اتنی ہی فرش کی طرف بڑھتی ہے جتنی طاقت اجازت دے۔ حجم کے دو اصول اب لمبے عرصے تک اہم ہیں، کیونکہ ان کی خلاف ورزی مرمت شدہ ٹینڈن پر

اسی طرح بوجھ ڈالتی ہے جس طرح وہ پھٹتا ہے: پریس، فلائی یا پیک ڈک کے نچلے حصے میں اپنی کہنیوں کو کبھی بھی جسم کی لکیر سے پیچھے نہ جانے دیں؛ اور کم تکرار کے ساتھ بھاری وزن سے بچیں؛ ہلکے وزن اور زیادہ تکرار کو ترجیح دیں، اور آہستہ آہستہ وارم اپ کریں۔
حرکت: پوری۔

• ورزشیں: بیو ار کے سپارے ڈنڈ جو فرش کی طرف بڑھتے ہیں؛ بینڈ کے خلاف اندر کی طرف گھمانا؛ سر کے اوپر ٹرائیسیپس (triceps) ورزش؛ سینے اور دھلیکنے کی ہلکی، بتدریج بڑھتی ورزشیں؛ دروازے کی چوکھٹ میں سینے کا ہلکا اسٹریچ۔

آپ اگلے مرحلے کے لیے تیار ہیں جب: دوسری طرف کے مقابلے میں آپ کی طاقت یکساں طور پر بڑھ رہی ہو؛ اور مزاحمت کے ساتھ سینے کی ورزشوں میں آپ کو درد نہ ہو۔

مرحلہ 6 – کھیل پر ابتدائی واپسی (5 سے 6 ماہ)



4.0 © Kieran Hirpara

باہر کی طرف گھمانا 90/90 پر (بینڈ)

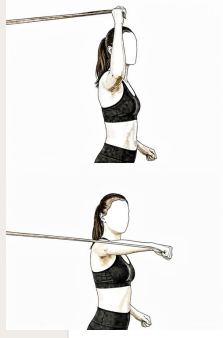
بازو کو کندھے کی اونچائی پر پہلو کی طرف باہر رکھ کر اور کہنی کو قائم زاویے (right angle) پر موڑ کر، ہلکے بینڈ یا وزن کے خلاف بازو کے نچلے حصے کو پیچھے اور اوپر گھمائیں، پھر آہستہ سے پیچھے لائیں۔ اس سے اٹھنی ہوئی (پھینکنے والی) حالت میں روٹٹر کف (rotator cuff)، یعنی ٹینڈنوں کا وہ گروپ جو کندھے کو تھامتا اور گھماتا ہے، کی طاقت بڑھتی ہے۔

10 سے 15 کے 2 سے 3 سیٹ، کم مزاحمت

4.0 © Kieran Hirpara

باہر اور اندر کی طرف گھمانا (90/90)

بازو کو کندھے کی اونچائی پر پہلو کی طرف باہر رکھ کر اور کہنی کو 90 ڈگری پر موڑ کر، بازو کے نچلے حصے کو قابو میں رکھی گئی حد میں اوپر اور نیچے گھمائیں۔ یہ آخری مرحلے کی، کھیل کی تیاری والی ورزش ہے۔ صرف اجازت ملنے پر شروع کریں، کیونکہ اس حالت میں مرمت شدہ سینے کا پٹھا پھینکتا ہے۔
آپ کے فیزیوتھراپسٹ کی رہنمائی کے مطابق



4.0 © Kieran Hirpara

اندر کی طرف گھمانا 90/90 پر (بینڈ)

اسی حالت سے، بازو کندھے کی اونچائی پر پہلو کی طرف باہر رکھتے ہوئے، ہلکے بینڈ یا وزن کے خلاف بازو کے نچلے حصے کو آگے اور نیچے اپنے پاؤں کی طرف گھمائیں، پھر قابو کے ساتھ واپس لائیں۔
10 سے 15 کے 2 سے 3 سیٹ، کم مزاحمت

اب بازو مضبوط ہے اور اس کی حرکت پوری ہے، اور تربیت آپ کے کھیل کے مطابق خاص ہو جاتی ہے، جس میں تیز، زیادہ دھماکہ خیز (پلائیومیٹرک (plyometric)) ورزشیں شامل ہیں جیسے سینے سے کینڈ پھینکنا (chest pass) اور پھینکنے والی حالتیں۔ یہ کھیل پر واپسی کی تیاری ہے، ابھی بغیر کسی پابندی کے بھاری بوجھ کی اجازت نہیں۔
حرکت: پوری۔
ورزشیں 90/90 (کھیل والی) حالت میں باہر اور اندر کی طرف گھمانا؛ آپ کے فزیوتھراپسٹ کی ہدایت کے مطابق سینے اور پھینکنے کی پلائیومیٹرک ورزشیں۔

آپ اگلے مرحلے کے لیے تیار ہیں جب آپ اپنے کھیل کے لیے طاقت اور کام سے متعلق مخصوص ٹیسٹ پاس کر لیں؛ اور ڈاکٹر بہرا اور آپ کا فزیوتھراپسٹ دونوں آپ کو اجازت دے دیں۔

مرحلہ 7 – بغیر پابندی واپسی (6 ماہ اور اس کے بعد)

تقریباً چھ ماہ سے، اجازت ملنے پر، آپ پوری طرح سخت کام اور تفریحی سرگرمیوں پر واپس آ جاتے ہیں۔ ٹینج پریس آپ کے پچھلے زیادہ سے زیادہ وزن کے تقریباً آدھے سے دوبارہ شروع کیا جاتا ہے اور آہستہ آہستہ بڑھایا جاتا ہے، اور ایسے کھیل جن میں کھلاڑی آپس میں ٹکراتے ہیں چھ ماہ سے پہلے نہیں۔ واپسی کا فیصلہ صرف کیلنڈر سے نہیں بلکہ اس بنیاد پر ہوتا ہے کہ آپ کی طاقت دوسری طرف کے کم از کم 85 سے 90 فیصد ہو اور ڈاکٹر بہرا اجازت دیں۔
حرکت: پوری۔

ورزشیں: بھاری دھکیلنے اور وزن اٹھانے پر پوری واپسی، ہلکے وزن سے بتدریج بڑھاتے ہوئے، اور کھیل کے مطابق پوری تربیت۔

آپ تیار ہیں جب: آپ کی طاقت دوسری طرف کے کم از کم 85 سے 90 فیصد ہو؛ آپ کی حرکت اور برداشت پوری اور درد سے پاک ہو اور بھاری بوجھ کے بعد کوئی رد عمل والا درد نہ ہو؛ اور ڈاکٹر پہرا اور آپ کا فزیوتھراپسٹ دونوں منظوری دے چکے ہوں۔

کھیل اور کام پر واپسی

سینے پر بوجھ ڈالنے اور کھیل پر واپسی مقررہ شرائط پر مبنی ہے: کافی حرکت، طاقت اور برداشت، کسی درد کے بغیر، جس کی منظوری ڈاکٹر پہرا اور آپ کا فزیوتھراپسٹ دونوں دیں، اور جس کا فیصلہ صرف کیلنڈر سے نہ ہو۔

کام: بیٹھ کر کیا جانے والا کام جتنا برداشت ہو؛ جسمانی مشقت والا یا بھاری کام کم از کم 3 ماہ سے۔

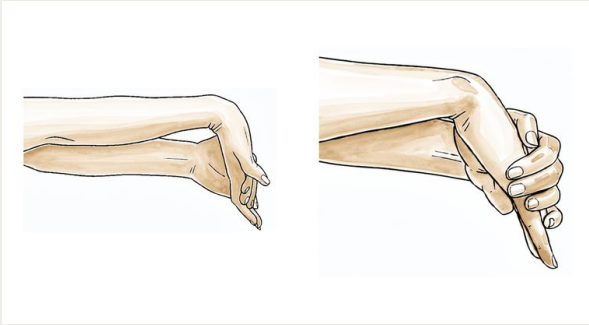
گاری چلانا: تقریباً 6 سے 8 ہفتے۔

سینے کی ہلکی طاقت بڑھانے کی ورزشیں: تقریباً ہفتہ 14 سے۔

پیچ پر پریس، بھاری وزن اٹھانا، ڈنڈ اور ایسے کھیل جن میں کھلاڑی آپس میں ٹکراتے ہیں: 4 سے 6 ماہ سے پہلے نہیں، اور صرف اس وقت جب آپ کی طاقت واپس آجائے؛ پیچ پر پریس آپ کے پچھلے زیادہ سے زیادہ وزن کے تقریباً آدھے سے دوبارہ شروع ہوتا ہے اور آہستہ آہستہ بڑھایا جاتا ہے۔

پھینکنے والے کھیلوں اور ایسے کھیلوں کے لیے جن میں کھلاڑی آپس میں ٹکراتے ہیں، بغیر پابندی کھیلنے سے پہلے درجہ بدرجہ بڑھنے والا پروگرام مکمل کریں۔

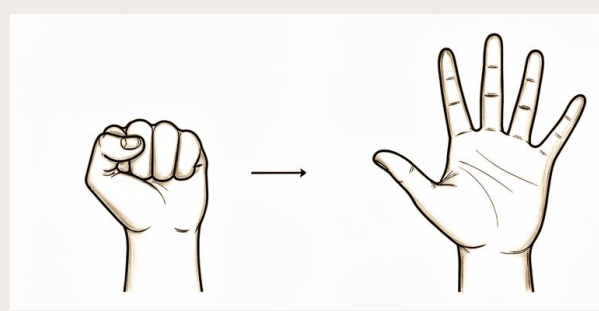
آپ کی ابتدائی ورزشیں



4.0 ④①② Kieran Hirpara

کلائی کی حرکت

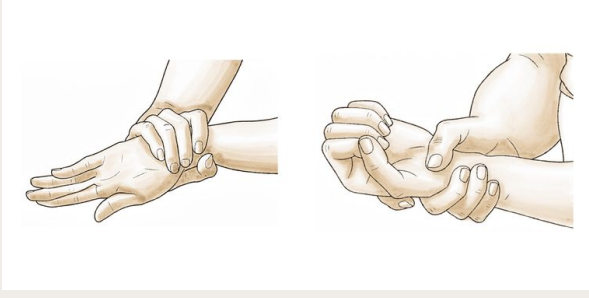
بازو کے نچلے حصے کو سہارا دے کر، کلائی کو جتنا آرام سے ہو سکے آگے موڑیں، پھر پیچھے۔ دن بھر یہ حرکت ہلکی اور باقاعدہ رکھیں۔ ہر گھنٹے 10 سے 15 بار



4.0 ④①② Kieran Hirpara

ہاتھ کھولنا اور بند کرنا

مضبوطی سے مٹھی بنائیں پھر ہاتھ کھول کر انگلیاں پوری طرح پھیلائیں۔ دن بھر اپنے ہاتھ، انگلیوں اور کلائی کو معمول کے مطابق حرکت دیتے رہیں۔ ہر گھنٹے 10 بار

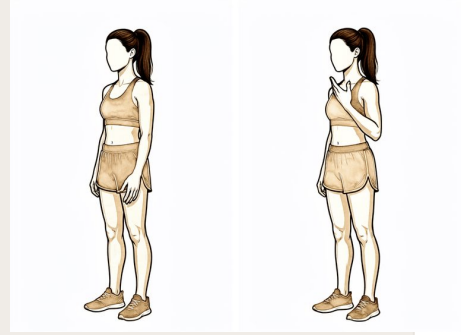


4.0 © Kieran Hirpara

بازو کے نچلے حصے کو گھمانا

کہنی کو 90 ڈگری پر موڑ کر پہلو سے لگائیں، اور بازو کے نچلے حصے کو اس طرح گھمائیں کہ ہتھیلی پیچ کی طرف ہو، پھر اوپر کی طرف۔ کہنی کو جسم سے لگا رہنے دیں تاکہ صرف بازو کا پچھلا حصہ تھوٹے۔

10 بار، دن میں 2 سے 3 بار

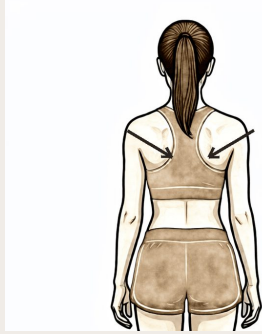


4.0 © Kieran Hirpara

کہنی کو خود موڑنا

بازو کے اوپری حصے کو پہلو کے ساتھ اور جسم کے سامنے ٹکا کر کہنی کو جتنا آرام سے ہو سکے موڑیں، پھر پوری طرح سیدھا کریں۔ صرف کہنی حرکت کرتی ہے۔ بازو کا اوپری حصہ بے حرکت رہتا ہے۔

10 سے 15 بار، دن میں 2 سے 3 بار

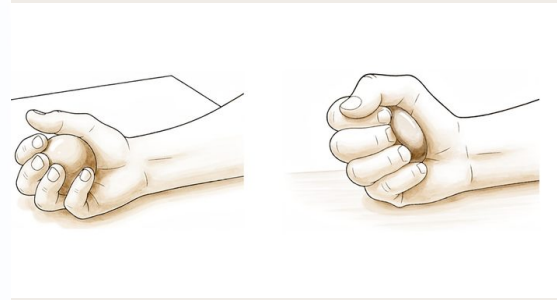


4.0 © Kieran Hirpara

کندھے کی پچھلی ہڈی کو جمانا (scapula setting)

سیدھے بیٹھ کر یا کھڑے ہو کر، بازوؤں کو حرکت دے بغیر اپنے کندھے کی پچھلی رچھٹی ہڈیوں کو آہستہ سے پیچے اور پیچھے ایک دوسرے کی طرف پیچیں، چند سیکنڈ روکیں، پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اپنے کان، کندھے اور گالے ایک سیدھے میں رکھیں۔

10 بار، دن میں 2 سے 3 بار

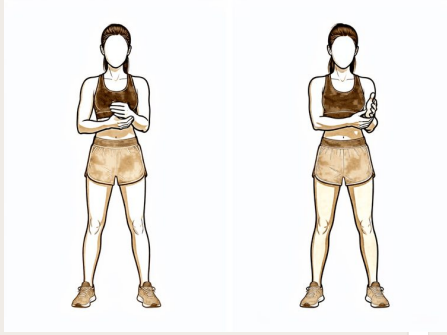


4.0 © Kieran Hirpara

ہاتھ سے دبانا

بازو کو سہارا دے کر جسم کے سامنے رکھیں، اور ایک نرم گیند یا لیٹی ہوئی جراب کو آہستہ سے دبائیں، چند سیکنڈ روکیں، پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اس سے مرمت کو پیچھے بغیر بازو متحرک رہتا ہے۔

10 بار، دن میں 2 سے 3 بار



4.0 4.0 4.0 Kieran Hirpara

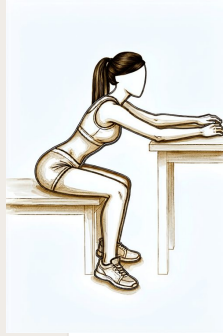
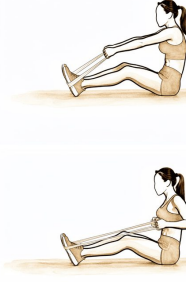
نیوٹرل تک باہر کی طرف گھمانا

کہنی کو 90 ڈگری پر موڑ کر پہلو سے لگائیں، اور بازو کے نچلے حصے کو پیٹ پر ٹکی حالت سے آہستہ سے گھمائیں یہاں تک کہ وہ سیدھا سامنے کی طرف ہو (نیوٹرل حالت - 0 ڈگری)، پھر واپس لائیں۔ پہلے ہفتوں میں نیوٹرل پر رک جائیں؛ اس سے آگے باہر کی طرف صرف اتنا جائیں جتنا آپ کا فزیوتھراپسٹ ہر ہفتے مقرر کرے۔ بازو کو پہلو کی طرف باہر نہ لے جائیں۔ آپ کے فزیوتھراپسٹ کی رہنمائی کے مطابق

4.0 4.0 4.0 Kieran Hirpara

نیچے رکھ کر کھینچنا (کندھے کی پچھلی ہڈی کو جمانا)

سیدھے بیٹھ کر، بازو کو نیچے اور اپنے سامنے رکھتے ہوئے، کہنی کو آہستہ سے نیچے اور پیچھے کھینچیں تاکہ کندھے کی پچھلی ہڈی اپنی جگہ پر جم جائے، تھوڑی دیر روکیں، پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔ بازو کو کندھے کی اونچائی سے کافی نیچے رکھیں۔ اس سے سینے پر بوجھ ڈالے بغیر کندھے کی پچھلی ہڈی کے آس پاس کے پیچھے کام کرتے ہیں۔ 10 بار، دن میں 2 سے 3 بار



4.0 4.0 4.0 Kieran Hirpara

میز پر بازو آگے سرکانا (table slide)

میز کے پاس بیٹھ کر بازو کا نچلا حصہ میز پر ٹکائیں۔ آہستہ سے آگے جھکیں تاکہ آپ کا ہاتھ میز پر آگے سر کے اوپر بازو کا وزن میز اٹھائے، پھر واپس سیدھے بیٹھ جائیں۔ اپنے فزیوتھراپسٹ کی مقرر کردہ حد کے اندر رہیں۔ بازو جسم کے سامنے، کہنی کے نیچے کی اونچائی سے نیچے۔ اور نہ زور لگائیں نہ کھینچیں۔ آپ کے فزیوتھراپسٹ کی رہنمائی کے مطابق

یہ ابتدائی (حفاظتی) مرحلے کی ہلکی ورزشیں ہیں، جو وارڈ میں شروع ہوتی ہیں اور گھر پر جاری رہتی ہیں، اور انہیں آپریشن والے بازو کو جسم کے سامنے رکھ کر اور کندھے کے پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑ کر کیا جاتا ہے۔ انہیں اپنے فزیوتھراپسٹ کی رہنمائی کے مطابق شروع کریں، اور جس چیز سے کندھے میں تیز درد ہو اسے روک دیں۔ ابتدائی اصول یاد رکھیں: ابھی نہ پینڈو ٹم ورزشیں اور نہ چھڑی والی ورزشیں، اور بازو کو پہلو کی طرف باہر لے جانا اور اسے باہر کی طرف گھمانا بھی ایک ساتھ نہ کریں۔

آپ کے پروٹوکول کے بعد

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