

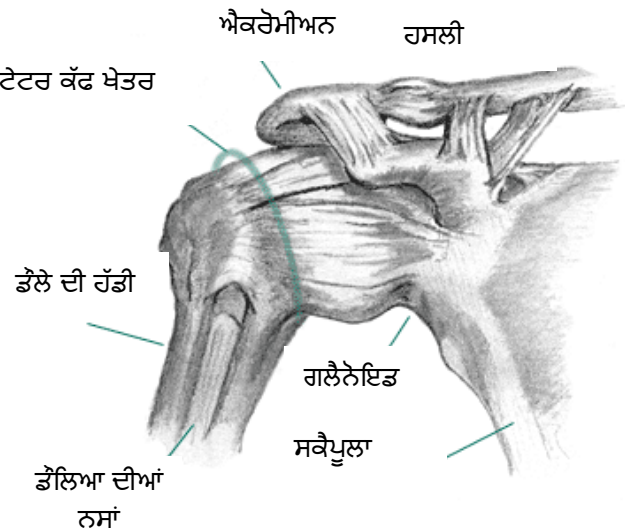
ਛੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨੀਆਂ ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਛ ਮੁਰੰਮਤਾਂ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਛ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਮੋਢੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀ ਗੋਂਦ (ਹਿਊਮਰਲ ਹੈੱਡ) ਨੂੰ ਘੇਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮੋਢੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਸਾਕੇਟ ਵਿੱਚ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਛ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਬਾਂਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਸ਼ੋਲਡਰ ਬਲੇਡ (ਐਕਰੋਮੀਅਨ) 'ਤੇ ਮੁੱਖ ਹੱਡੀ ਦਰਮਿਆਨ ਤੰਗ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੱਛ ਦੇ ਘੁੱਟੇ ਜਾਣ (ਚੁੰਡੀ ਵੱਢੇ ਜਾਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ) ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਇਸ ਘੁੱਟੇ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਪਾੜ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਮਰ ਨਾਲ ਵੱਧਦੀ ਹੈ।

ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਛ ਖੇਤਰ



ਜਦੋਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਾੜ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੱਛ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਪੈਂਟ ਦੇ ਗੋਡਿਆਂ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੋਢੇ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਿੱਲ-ਜੁਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਕਸਰ ਕੜਕ ਅਤੇ ਚਰਮਰਾਹਟ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਟੀਕੇ ਅਤੇ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ ਵਰਗੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕੱਛ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਹ ਪਾੜ ਦੇ ਆਕਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫੇਰ ਤੋਂ ਪੈਂਟ ਬਾਰੇ ਸੋਚੀਏ, ਕਪੜੇ ਵਿੱਚ ਪਾੜ ਜਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਹੋਵੇਗਾ ਓਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾੜ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਕਨਸਲਟੈਂਟ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੇਗਾ।

ਆਪਰੇਸ਼ਨ

ਇਸ ਨੂੰ ਜਨਰਲ ਅਨੈਸਥੈਟਿਕ ਤਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਤੁਸੀਂ ਸੁੱਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ)। ਸਰਜਰੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 3 ਚੀਰੇ ਲਗਾ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਮੂਹਰਲੇ ਪਾਸੇ, ਇੱਕ ਨਾਲ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਤੀਜੀ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ। ਨਸ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਇਸ ਨੂੰ ਟਾਂਕੇ ਰਾਹੀਂ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਫੇਰ ਸਲਿੰਗ (ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਪੱਟੀ) ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

ਦਰਦ

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਨਰਵ ਬਲੋਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਕੁੱਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਮੋਢਾ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਸੁੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੋਢੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਆਈਸ ਪੈਕ ਵੀ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਮਟਰ/ਚੂਰਾ ਕੀਤੀ ਬਰਫ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿੱਲ੍ਹੇ, ਠੰਡੇ ਟਾਵਲ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਮੋਢੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਹਰ ਵਾਰ ਆਈਸ ਪੈਕ ਲਗਾਉਣ ਦਰਮਿਆਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਦਾ ਵਕਫਾ ਦਿਓ।

ਸਲਿੰਗ ਪਹਿਨਣੀ

ਤੁਸੀਂ ਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਬੰਡੀ ਬੈਲਟ ਪਹਿਨ ਕੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਥਿਏਟਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਓਗੇ। ਸਲਿੰਗ ਨੂੰ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਖਾਸ ਕਸਰਤਾਂ ਲਈ ਹੀ ਸਲਿੰਗ ਨੂੰ ਉਤਾਰੋਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ।

ਜ਼ਖ਼ਮ

ਆਰਥਰੋਸਕੋਪਿਕ (ਦੂਰਬੀਨ ਰਾਹੀਂ) ਮੁਰੰਮਤ: ਇਹ ਦੂਰਬੀਨ ਰਾਹੀਂ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਅਨੇਕਾਂ 5 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਦੇ ਛੇਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਟਾਂਕੇ ਨਹੀਂ ਲਗਾਏ ਜਾਣਗੇ, ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ 'ਤੇ ਸਿਰਫ ਛੋਟੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਚਿਪਕਵੀਆਂ ਪਲਾਸਟਰ ਪੱਟੀਆਂ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਖੁਸ਼ਕ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 5 ਤੋਂ 7 ਦਿਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਬਦਲਦੀ ਹੈ, ਤਰਲ ਰਿਸਦਾ ਹੈ, ਪਸ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਤਾਪ ਦੇ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰਕ-ਮੁਦਰਾ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ / ਕਸਰਤ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮੋਢਾ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸ਼ੋਲਡਰ ਬਲੇਡਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰੀੜ ਵੱਲ ਝੁਕਾਓ ਪਰ ਇਹ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਕੱਸਣ ਵਰਗਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ

ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6-8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਤੱਕ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾੜ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਸ਼ੇ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ/ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਬੈਠ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮਨਪ੍ਰਚਾਵੇ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਇਹ ਪਾੜ ਦੇ ਆਕਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੇ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਨਪ੍ਰਚਾਵੇ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਕਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰੈਸਟ-ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੈਰਾਕੀ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 6-8 ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਪਰ ਮੂਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੀ ਤੈਰਾਕੀ (front crawl) ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਗੋਲਫ ਨਾ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬਾਅਦ ਵਾਲੀਆਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਫ਼ਤੇ ਅੰਦਰ ਮਾਹਰ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਅਗਲੇਰੀ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ; ਇਸ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾੜ ਦੇ ਆਕਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ/ਮਾਹਰ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਮੇਢੇ ਸਬੰਧੀ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।



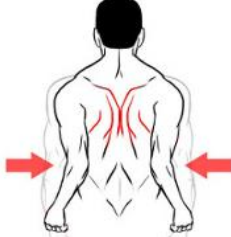



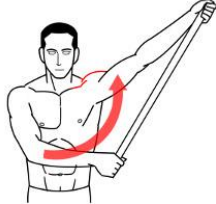
ਪ੍ਰਗਤੀ

ਇਹ ਪਾੜ ਦੇ ਆਕਾਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਕੀ ਬਚੀ ਨਸ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਮੋਢਾ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਾਫੀ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਲਗਭਗ 80% ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਪੜਾਅ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਭਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਰਕਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਹਾਲਾਂਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਲੈ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਵੇਗੀ।

ਦਿਨ 0 ਤੋਂ 3 ਹਫ਼ਤੇ

ਤੁਹਾਡਾ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਸਿਖਾਏਗਾ।

<p>1. ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਗੁੱਟ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਘੁੰਮਾਓ।</p>	
<p>2. ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਮੋੜ ਕੇ, ਹੱਥ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੋੜੋ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਛੱਤ ਵੱਲ ਅਤੇ ਫੇਰ ਜ਼ਮੀਨ ਵੱਲ ਹੋਵੇ।</p>	
<p>3. ਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਬਾਂਹ ਰੱਖ ਕੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਸਿਕੋੜੋ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਾਓ।</p>	
<p>4. ਸਲਿੰਗ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਕੱਢੋ, ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀ ਸਿੱਧੀ ਕਰੋ।</p>	
<p>5. ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੇਟ ਕੇ, ਆਪਣੀ ਠੀਕ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਪਕੜੋ। ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਹੋਈ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਠੀਕ ਬਾਂਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚੁੱਕੋ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਸਰਤ ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਕੂਹਣੀ ਨਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਉੱਥੇ ਤੱਕ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</p>	
<p>6. ਬੈਠ ਕੇ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਲਿਜਾਓ, ਮੁੜੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸੋਟੀ ਜਾਂ ਝਾੜੂ ਪਕੜੋ। ਸਹੂਲਤ ਅਨੁਸਾਰ ਖਰਾਬ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਠੀਕ ਬਾਂਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।</p>	
<p>7. ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ, ਸੋਟੀ ਜਾਂ ਝਾੜੂ ਪਕੜੋ ਹੋਏ, ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਹੋਈ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਦੂਰ, ਲਗਭਗ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਲਿਜਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਠੀਕ ਬਾਂਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।</p>	

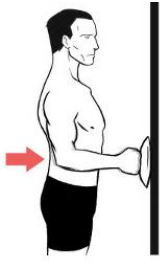
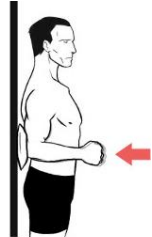
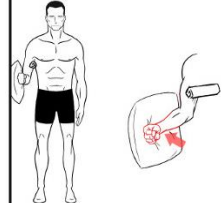

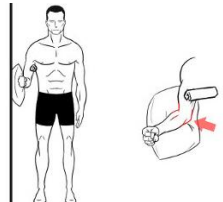
ਹਰੇਕ 2-3 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹਰੇਕ ਕਸਰਤ ਨੂੰ 10 ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਓ। ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਕੋਈ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।

3-6 ਹਫ਼ਤੇ

ਤੁਸੀਂ ਉਪਰਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਸੋਟੀ ਨੂੰ ਵਰਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

6-12 ਹਫ਼ਤੇ

ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।

<p>ਜੇ ਦਰਦ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਲਕੀਆਂ ਕੱਢ ਆਇਸੋਮੀਟਰਿਕ* ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ, ਐਨਾ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ ਜਾਂ ਐਨਾ ਨਾ ਧੱਕੋ ਕਿ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲੱਗੇ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਕੇ, ਕੂਹਣੀ ਨੂੰ 90 ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ ਮੋੜੋ, ਕੰਧ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ। ਕੰਧ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਦਬਾਓ ਪਾਓ। <p>*ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਉਸੇ ਲੰਬਾਈ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਂਹਵਾਂ ਅਤੇ ਜੋੜ ਇੱਕੋ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਕੇ, ਕੂਹਣੀ ਨੂੰ 90 ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ ਮੋੜੋ, ਕੰਧ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਲਾ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ। ਪਿੱਛੇ ਕੰਧ 'ਤੇ ਜੋਰ ਪਾਓ। 	
<ul style="list-style-type: none"> ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਕੇ, ਕੂਹਣੀ ਨੂੰ 90 ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ ਮੋੜੋ, ਕੰਧ ਦੇ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ। ਕੰਧ ਵੱਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਬਾਅ ਪਾਓ ਜਿਵੇਂ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਮੋੜ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। 	
<ul style="list-style-type: none"> ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਕੇ, ਅਤੇ ਕੂਹਣੀ ਨੂੰ 90 ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ ਮੋੜ ਕੇ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਫਰੇਮ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ। ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਫਰੇਮ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਓ। 	
<ul style="list-style-type: none"> ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਕੇ, ਕੂਹਣੀ ਨੂੰ 90 ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ ਮੋੜੋ, ਕੰਧ ਦੇ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ। ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਜ਼ਰੀਏ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਕੰਧ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਓ। 	

ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ ਆਊਟਪੇਸ਼ਟ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ ਈਸਟ

ਟੈਲੀ: 0118 322 7811 ਫੈਕਸ: 0118 322 7815

ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: ਕੈਥਰੀਨ ਐਂਡਰਸਨ (Catherine Anderson) - ESP

ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ (ਮੋਢੇ, ਮਿਸਟਰ ਮਲਹਾਸ)।

ਈ-ਮੇਲ: catherine.anderson@royalberkshire.nhs.uk

www.royalberkshire.nhs.uk 'ਤੇ ਜਾਓ

ਚਿੱਤਰਾਂ ਲਈ ਆਭਾਰ: <http://www.pt-helper.com>

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰੂਪਾਂਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

PHYSIO_1438

ਤਿਆਰ ਕਰਤਾ: ਓਰਥੋਪੀਡਿਕ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ, ਫਰਵਰੀ 2017

ਸਮੀਖਿਆ ਦੀ ਨਿਯਤ ਮਿਤੀ: ਫਰਵਰੀ 2019