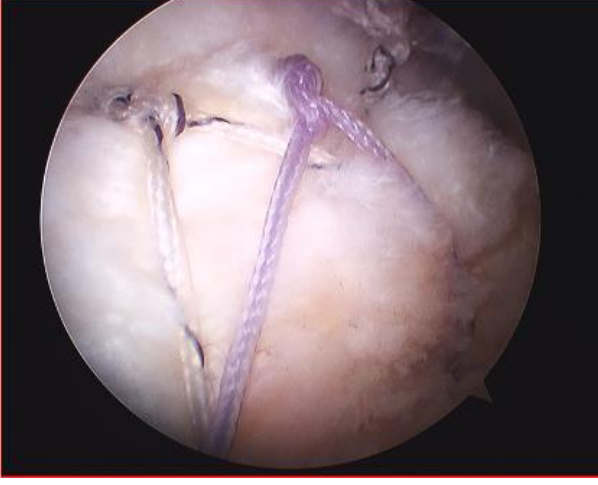


ખભા કંડરા (ટેનડોન) ની આર્થ્રોસ્કોપિક સર્જરી - કસરત માહિતી



- રોટેટર કફની ઈજાને ખુલ્લી અને આર્થ્રોસ્કોપિક (દૂરબીન) બંને તકનીકો દ્વારા સાંઘી શકાય છે. મોટાભાગના ઓપરેશન્સ ઓછા ઈજા અને ઝડપી રૂઝ ને કારણે આર્થ્રોસ્કોપિક રીતે કરવામાં આવે છે.
- કૃત્રિઓથેરાપી નો મુખ્ય સિદ્ધાંત છે ટેનડોન રૂઝાતું હોય ત્યારે એને સાચવી ને ખભા ની મૂવમેન્ટ ચાલુ કરી શકાય જેના થી સાંઘો જકડાઈ નો જાય.
- કસરત નો પ્રોગ્રામ ટેંડોન ની ઈજા અને રિપેર ની મજબૂતી પર આધારિત હોય છે, પરંતુ જો કસરત દરમિયાન તમને અતિશય દુખાવો થાય તો કસરત રોકી ને ડૉક્ટર ની સલાહ લેવી.

ઓપેરશન ના 1 થી 3 અઠવાડિયા સુધી

નિયમિત દુખાવા ની અને અન્ય દવા લેવી

બરફ નો શેક કરવો

ઝોળી ચોવીસ કલાક પેહરી રાખવી (ઊંઘ માં પણ)

ત્વચાના ટાંકા ભીના કર્યા વિના બગલની સ્વચ્છતા શીખવું

કોણી અને હાથમાં હલનચલન જાળવી રાખો

કસરત ના ડૉક્ટર માટે સૂચના:

- Scapula setting, pendulum exercises
- Postural awareness
- Shoulder girdle, elbow, wrist and hand exercises

ઓપેરશન ના ૩ થી ૬ અઠવાડિયા સુધી

દુખાવા ની દવા અને બરફ નો શેક જરૂર પ્રમાણે
દોઢ મહિના પછી ઝોળી કાઢી નાખવી

કસરત ના ડોક્ટર માટે સૂચના:

- Passive flexion in scapula plane
- External Rotation as tolerated unless subscapularis repair (refer op note)
- Progress to active- assisted flexion, extension and abduction as comfortable.
- Consider hydrotherapy
- Core stability/scapula stability as appropriate
- Encourage functional movements at waist level within pain limits

ઓપેરશન ના ૬ થી ૮ અઠવાડિયા સુધી

- Active ROM as tolerated
- Continue Core stability/scapula stability
- Anterior deltoid exercises as pain allows
- Isometric rotator cuff strengthening & closed chain exercises
- Continue to encourage functional movement as pain allows
- Start driving if comfortable

ઓપેરશન ના ૮ અઠવાડિયા પછી

- Commence resisted strengthening

§ The above protocol maybe used for large tear (>5cm) with each stage being delayed by 2 weeks.

અન્ય સામાન્ય સવાલ

- હળવો ક્રિયન નું કામ: ૬ – ૮ અઠવાડિયા
- ડ્રાઇવિંગ (4 wheeler) ૬ – ૮ અઠવાડિયા
(2 wheeler) ૧૦ – ૧૨ અઠવાડિયા
- વજન ત્રણ મહિના સુધી ભારે વજન ઉપાડવું નહિ