पुनर्वास कार्यक्रम

डेल्टॉइड पुनर्वास कार्यक्रम

Deltoid Retraining Programme

डॉ. आदित्य मलिक
FRCS (Tr&Orth) Edinburgh
drdityamalik.com

यह कार्यक्रम उन मरीज़ों के लिए है जिनकी रोटेटर कफ मांसपेशियाँ बड़े पैमाने पर फट चुकी हैं, या जिनमें फटाव की मरम्मत संभव नहीं है। इसका उद्देश्य डेल्टॉइड मांसपेशी को इस तरह प्रशिक्षित करना है कि वह कफ का काम संभाल सके, जिससे आप अपनी बाँह दोबारा ऊपर उठा सकें।

कितनी बार	कितने समय तक	शुरुआती स्थिति	देखरेख
दिन में ३–५ बार	**कम से कम १२ सप्ताह**	**पीठ के बल लेटकर**	**फ़िज़ियोथेरेपिस्ट**

यह कार्यक्रम क्यों काम करता है

रोटेटर कफ की मांसपेशियाँ कंधे के भीतर होती हैं और बाँह हिलाते समय जोड़ को स्थिर रखती हैं। जब यह कफ बुरी तरह फट जाता है, तो यह स्थिरता समाप्त हो जाती है और बाँह उठाना कठिन या असंभव हो जाता है — भले ही बाँह उठाने वाली मुख्य मांसपेशी ठीक काम कर रही हो।

डेल्टॉइड कंधे के बाहरी हिस्से की बड़ी मांसपेशी है। कफ फटने से आमतौर पर इस पर असर नहीं पड़ता, और यह अकेले भी बाँह उठाने के लिए पर्याप्त शक्तिशाली है — लेकिन तभी, जब उसे नियंत्रित ढंग से यह काम करना सिखाया जाए। यही इस कार्यक्रम का उद्देश्य है।

चूँकि यह मुख्यतः मांसपेशी बढ़ाने का नहीं, बल्कि नियंत्रण सीखने का काम है, शुरुआत में प्रगति धीमी होती है और बाद में तेज़।

शुरू करने से पहले

- केवल तभी शुरू करें जब डॉ. मलिक या आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट ने कहा हो।
- हमेशा पीठ के बल लेटकर शुरू करें। बहुत जल्दी बैठकर या खड़े होकर करना असफलता का सबसे आम कारण है।
- यदि दर्द अचानक बढ़े या तबीयत ठीक न लगे, तो व्यायाम रोक दें और क्लिनिक से संपर्क करें।
- व्यायाम के दौरान और बाद में हल्का दर्द सामान्य है। तेज़ या बढ़ता हुआ दर्द सामान्य नहीं है।
- यह पर्चा व्यक्तिगत सलाह का विकल्प नहीं है। यदि इसमें और क्लिनिक की सलाह में अंतर हो, तो क्लिनिक की सलाह मानें।

पाँच चरण

चरणों को क्रम से करें। अगले चरण पर तभी जाएँ जब मौजूदा चरण आराम से और नियंत्रण के साथ हो सके, न कि तय सप्ताह पूरे होने पर।

०१ बाँह को ऊपर लाना

दूसरे हाथ की मदद से बाँह को सीधा ऊपर लाना और वहीं थामना सीखना।

१. सिर के नीचे तकिया रखकर पीठ के बल सीधे लेट जाएँ।
२. प्रभावित बाँह की कोहनी जितना हो सके मोड़ें।
३. दूसरे हाथ की मदद से बाँह को तब तक ऊपर लाएँ जब तक वह छत की ओर न उठ जाए, फिर कोहनी सीधी करें।
४. सहारा हटाएँ और बाँह को अपनी ही ताक़त से वहीं थामे रखें।

थामें	सत्र	आगे बढ़ें जब
जितनी देर आराम से हो	दिन में ३–५ बार	बाँह १५ सेकंड या अधिक स्थिर रहे

०२ पहले छोटी, फिर बड़ी हरकतें

लेटे हुए ही बाँह पर नियंत्रण बढ़ाना।

१. बाँह को छत की ओर उठाए रखते हुए, उसे छोटे-छोटे घेरों में धीरे-धीरे घुमाएँ — पहले एक ओर, फिर दूसरी ओर।
२. फिर बाँह को धीरे से पैरों की ओर ले जाएँ, और वापस सिर की ओर लाएँ।
३. हरकतें धीमी और लगातार रखें। जैसे-जैसे नियंत्रण बढ़े, हर सप्ताह घेरा थोड़ा बड़ा करते जाएँ।
४. लक्ष्य यह है कि बाँह जाँघ के पास से सिर के ऊपर तक जाए और वापस आए।

अवधि	सत्र	आगे बढ़ें जब
५ मिनट तक या थकान तक	दिन में ३–५ बार	पूरी हरकत पर नियंत्रण हो

०३ हल्का वज़न जोड़ना

वही हरकतें, अब थोड़े वज़न के साथ।

१. पीठ के बल लेटे हुए ही प्रभावित हाथ में ०.५ से १ किलो का वज़न पकड़ें। पानी से भरी ५०० मि.ली. की बोतल लगभग ०.५ किलो की होती है, और १ लीटर की बोतल लगभग १ किलो की।
२. दोनों हरकतें — घेरे, और पैरों से सिर की ओर ले जाना — पहले की तरह दोहराएँ।
३. ०.५ किलो से शुरू करें, और १ किलो की ओर तभी बढ़ें जब हरकत सहज बनी रहे।

दोहराव	सत्र	आगे बढ़ें जब
प्रति सत्र दोनों हरकतें १०-१० बार	दिन में ३–५ बार	वज़न के साथ नियंत्रण हो

०४ धीरे-धीरे सीधा होना

धीरे-धीरे सीधे बैठते हुए बाँह से थोड़ा-थोड़ा ज़्यादा काम लेना। यह चरण सबसे धीरे करना चाहिए।

१. बिस्तर का सिरहाना ऊँचा करें या पीठ के पीछे तकिए लगाएँ, ताकि आप अधलेटे हों।

२. इसी स्थिति में वही हरकतें करें — पहले बिना वज़न, फिर वज़न के साथ।

३. नियंत्रण बना रहे तो और सीधे होते जाएँ: पहले बैठकर, फिर खड़े होकर।

४. यदि किसी भी स्थिति में नियंत्रण छूटे, तो पिछली स्थिति पर लौट जाएँ।

दोहराव	सत्र	आगे बढ़ें जब
प्रति सत्र दोनों हरकतें १०-१० बार	दिन में ३–५ बार	खड़े होकर नियंत्रण हो

०५ दबाव के विरुद्ध व्यायाम

अंतिम चरण, जिसमें अक्सर बाँह की क्षमता में स्पष्ट सुधार दिखता है।

१. प्रभावित हाथ की मुट्ठी बनाएँ।

२. दूसरी हथेली को उस मुट्ठी पर टिकाएँ, और इतना दबाव दें कि बाँह उठाने में ज़ोर लगाना पड़े।

३. दबाव के विरुद्ध बाँह ऊपर उठाएँ। ज़ोर लगाना पड़े, लेकिन दर्द न हो। कई मरीज़ों की बाँह इस तरह ज़्यादा ऊपर जाती है।

४. फिर वही हरकत बिना दूसरे हाथ के दोहराएँ, वैसा ही ज़ोर लगाते हुए।

५. जब आप अपनी प्रगति से संतुष्ट हों, तो हाथ की जगह हल्के रेज़िस्टेंस बैंड (व्यायाम वाला रबर बैंड) का उपयोग करें। इसे लगाने का तरीका अपने फ़िज़ियोथेरेपिस्ट से सीखें, और ताक़त बढ़ने पर अधिक कड़ा बैंड लें।

दोहराव	सत्र	अगला कदम
प्रति सत्र १० बार	दिन में ३–५ बार	संतुष्ट होने पर रेज़िस्टेंस बैंड

क्या उम्मीद करें

अधिकांश मरीज़ों को पहले कुछ सप्ताहों में अधिक बदलाव महसूस नहीं होता — यह सामान्य है और रुकने का कारण नहीं। बाँह कितनी ऊपर उठती है, इसमें और आराम में सुधार आमतौर पर ६ से १२ सप्ताह के बीच स्पष्ट होने लगता है, और उसके बाद भी जारी रहता है।

यह कार्यक्रम तभी काम करता है जब इसे बार-बार किया जाए। दिन में कई छोटे सत्र, एक लंबे सत्र से कहीं अधिक प्रभावी हैं।

प्रकाशित: सितंबर २०२६ · डॉ. आदित्य मलिक की देखरेख में मरीज़ों के लिए। यह व्यक्तिगत चिकित्सकीय सलाह का विकल्प नहीं है। · Medanta Noida & Medanta Defence Colony · +91 99197 03477 · dradityamalik.com