

Rehabilitation Services

Recovery, Strength और Safe Return to Activity

रोगी जागरूकता | Knee, Shoulder, Sports Injury और Post-Operative Rehab

अपॉइंटमेंट: 9554066663 | 9554066664 | 9219200378

पता: उमराहा मार्केट, वाराणसी



**Kalyani's
Knee & Shoulder
Clinic**

कल्याणी घुटना एवम कंधा क्लिनिक

Rehabilitation क्या है? Rehabilitation एक planned recovery programme है, जो injury, surgery, pain या stiffness के बाद movement, strength, balance, confidence और function को restore करता है। यह सिर्फ exercise नहीं है - यह structured, supervised और goal-based treatment है।

Early rehab क्यों जरूरी है: Early और सही rehabilitation stiffness, muscle wasting, weakness, poor walking pattern, repeated injury और delayed return to work/sport को prevent कर सकती है। Kalyani's Knee & Shoulder Clinic में rehab diagnosis, surgery type, tissue healing और patient goals के अनुसार plan की जाती है।

Rehabilitation किसे चाहिए?

- Knee, shoulder, spine या sports injuries से recover कर रहे patients।
- Arthroscopy, ligament reconstruction, meniscus repair, rotator cuff repair या joint replacement के बाद patients।
- Pain, stiffness, swelling, weakness या reduced movement वाले patients।
- Walking, stairs, squatting, arm lifting या sport में return में difficulty वाले patients।
- Repeated sprain, instability, poor balance या re-injury fear वाले patients।
- Elderly patients जिन्हें safe mobility, fall prevention और strength training चाहिए।

Rehab के goals

- Pain, swelling और inflammation कम करना।
- Full और safe range of motion restore करना।
- Muscle strength और endurance rebuild करना।
- Balance, coordination और joint control improve करना।
- Posture, walking pattern और movement technique correct करना।
- Repaired tissues को healing phase में protect करना।
- Daily activity, work, gym और sport में safe return में मदद करना।

Kalyani's में rehab services

Assessment: pain, swelling, movement, muscle strength, walking pattern, balance और functional limitations evaluate किए जाते हैं।

Personalised plan: exercise diagnosis, age, surgical procedure और healing stage के अनुसार select होती है।

Pain control support: ice/heat advice, activity modification, bracing/taping और doctor advised medicines/injections की planning।

Supervised progression: rehab step-by-step protection से mobility, strength, function और return to activity तक advance होता है।

Education: patients को क्या करना है, क्या avoid करना है, brace/crutches कैसे use करने हैं और help कब लेनी है - यह बताया जाता है।

Supervised rehab safer क्यों है

Too little rehab: stiffness, weakness और delayed recovery हो सकती है।

Too much too early: repaired tissues overload हो सकते हैं और swelling/failure risk बढ़ सकता है।

Correct timing: weight-bearing, bending, lifting और sport drills tissue healing के हिसाब से होने चाहिए।

Clear milestones: progression pain, swelling, movement, strength और control के आधार पर होती है।

Special focus: knee rehabilitation

Knee condition	Rehab focus	Important caution
ACL / ligament rehab	Swelling control, full extension, quadriceps activation, strength, balance और return-to-sport drills।	Strength और control restore होने से पहले pivoting/sports rush न करें।
Meniscus repair rehab	Protected weight-bearing/flexion as advised, gradual motion और strengthening।	Repair को protection चाहिए; deep squatting/twisting initially restricted हो सकता है।
Knee replacement rehab	Pain control, knee bending/straightening, walking, stairs, gait और daily activity training।	Stiffness avoid और function improve करने के लिए regular exercises जरूरी।
Patellofemoral pain rehab	Hip/core strength, quadriceps control, kneecap tracking, stretching और load management।	Stairs, squats या running load अचानक न बढ़ाएं।
Cartilage/arthritis rehab	Low-impact strengthening, weight control, flexibility और joint-protection training।	Goal pain control, mobility और deterioration delay करना है।

Special focus: shoulder rehabilitation

Shoulder condition	Rehab focus	Important caution
Rotator cuff injury/repair	Pain control, protected movement, scapular control और gradual strengthening।	Repair के बाद lifting too early avoid करें; tendon healing में time लगता है।
Frozen shoulder	Pain control, gentle stretching, capsular mobility और guided home exercises।	Aggressive painful stretching symptoms worsen कर सकती है।
Shoulder dislocation	Stability training, rotator cuff/scapular strengthening और return-to-sport control।	Repeated dislocation में labrum/bone injury के लिए specialist review जरूरी।
SLAP/biceps problems	Shoulder blade control, cuff strength, throwing/gym technique और gradual loading।	Overhead loading carefully staged होना चाहिए।
Reverse shoulder replacement	Safe movement, deltoid strengthening, posture और functional reach training।	Sudden heavy lifting और falls avoid करें।

Post-operative rehabilitation

- Rehab protocol surgery के अनुसार बदलता है: ACL, meniscus repair, cuff repair, arthroscopy, joint replacement या tendon transfer।
- First aim repair protection, pain control और swelling reduction होता है।
- फिर movement, strength और function phases में restore किए जाते हैं।
- Return to work, driving, gym या sport surgeon/rehab team clearance के बाद होना चाहिए।
- Home exercises important हैं, लेकिन supervised follow-up wrong technique और overloading avoid करने में मदद करता है।

Phases of rehabilitation

Phase	क्या किया जाता है	Main purpose
Phase 1: Protection	Pain/swelling control, brace/crutch/sling guidance, safe movement।	Healing tissue protect करना और complications avoid करना।
Phase 2: Mobility	Range of motion, flexibility और gentle muscle activation restore करना।	Stiffness prevent करना और joint movement improve करना।
Phase 3: Strength	Key muscles की progressive strengthening और endurance training।	Knee/shoulder/spine के around support restore करना।
Phase 4: Balance/control	Proprioception, neuromuscular control, gait correction और movement quality।	Giving way और re-injury risk कम करना।
Phase 5: Function/sport	Stairs, squatting, lifting, jogging, landing, throwing या sport-specific drills।	Work, gym और sport में safe return।

Rehab में used treatment options

Clinic-based rehab	Home programme and monitoring
• Joint mobilisation और guided range-of-motion exercises। • Quadriceps, hamstrings, hip, core, rotator cuff और scapular muscles की strengthening। • Balance, gait training और functional retraining। • Posture, ergonomics और sport/gym technique correction। • जरूरत होने पर brace, sling, crutch और taping guidance।	• Clear do's और don'ts के साथ simple home exercises। • Ice/heat, elevation और swelling-control advice। • Daily activity modification और safe progression plan। • Pain, swelling, motion और strength के follow-up checks। • Milestones के आधार पर return-to-work या return-to-sport plan।

Return-to-activity milestones

Activity	Return से पहले क्या चाहिए	Warning sign
Walking	Good pain control, safe balance और correct gait।	No limping या increasing swelling।
Stairs/squatting	Adequate knee bending, strength और control।	No sharp pain, locking या instability।
Driving/work	Reaction time, comfort, strength और safety।	Surgery/major injury के बाद doctor clearance।
Gym/running	Strength और movement control restored।	Gradual loading without swelling flare।
Sport	Agility, landing/cutting/throwing drills और confidence।	Objective testing और specialist clearance।

Better rehab results के लिए patient guide

Area	Key point	Patient action
Pain	Mild exercise discomfort acceptable हो सकता है, लेकिन sharp pain warning है।	Increasing pain या night pain report करें।
Swelling	Swelling का मतलब joint irritated या overloaded है।	Load reduce करें और persistent हो तो review लें।
Consistency	Small daily exercises occasional over-exercise से बेहतर हैं।	Plan regularly follow करें।
Technique	Wrong technique recovery delay या re-injury cause कर सकती है।	Exercises supervision में सही सीखें।
Progression	Rehab step-by-step progress होना चाहिए।	Directly sport/gym loads पर jump न करें।
Follow-up	Review exercises modify करने और problems early detect करने में मदद करता है।	Surgery/injury के बाद scheduled visits attend करें।

Common mistakes to avoid

- Pain कम होते ही exercises stop कर देना।
- Repair surgery के बाद बहुत जल्दी बहुत ज्यादा exercises करना।
- Swelling, locking, giving way या increasing pain को ignore करना।
- Strength और balance recover होने से पहले sport में return करना।
- YouTube/gym exercises करना, बिना यह जाने कि वे injury के लिए suitable हैं या नहीं।
- Surgery या major sports injury के बाद follow-up skip करना।

Early warning signs needing review

- Rehab के दौरान increasing pain या swelling।
- Surgery के बाद fever, wound discharge, redness या calf pain।
- New numbness, weakness, giving way या locking।
- Breathlessness, chest pain या sudden severe pain।
- Pain जो sleep, walking या basic daily function को prevent करे।

मुख्य संदेश: Rehabilitation सिर्फ exercise नहीं, बल्कि treatment है। सही समय पर सही rehab pain कम करता है, healing tissues protect करता है, strength restore करता है और patients को daily life, work और sport में safely return करने में मदद करता है।

Kalyani's Knee & Shoulder Clinic

Knee, shoulder, sports injury, arthroscopy, post-operative recovery और return-to-sport rehab guidance हेतु

Call: 9554066663 | 9554066664 | 9219200378

Address: Umaraha Market, Varanasi

नोट: यह handout केवल patient education के लिए है। Final rehabilitation protocol doctor/rehab assessment, diagnosis, surgery type, healing stage और patient goals के बाद individualised होना चाहिए।