



Maikling Buod

Ang rotator cuff ay apat na tendon na gumagalaw at nagpapatatag ng balikat. Nakatuon ang pagbawi sa pag-calm ng sakit, pagbalik ng pain-free na galaw, at unti-unting pagpapalakas ng cuff at shoulder-blade muscles.

Edwin Manarang, RN

MAKIPAG-USAP SA AMING TEAM

TELEPONO

(630) 915-5174

EMAIL

info@philippianshomecare.com

ORAS

9:00 AM hanggang 5:00 PM

Kontakin kami ngayon para sa
personalized na pangangalaga



I-scan gamit ang camera ng telepono · i-
tap ang link.

Ang brochure na ito ay para sa impormasyon lamang—hindi
kapalit ng medikal na payo, diagnosis, o paggamot.



Mainit na pagbati.

Matatag na gawain at magiliw na suporta ang malaking tulong. Inilalahad ng brochure na ito ang dapat mong malaman, bantayan, at kung paano kami tumutulong sa bahay.

“Sa tamang suporta, mananatiling komportable, independent, at puno ng mga bagay na mahal mo ang araw-araw.”

Sa loob ng brochure na ito

- Ano ang dapat malaman tungkol sa iyong pag-aalaga
- Mga senyales na bantayan at kailan tumawag
- Mga gawi na panatilihin kang matibay at steady
- Paano makontak ang aming team



Pagbawi mula sa Rotator Cuff Injury

Shoulder Tendon Rehab Continuum



Magiliw na pangangalaga sa bahay
na tumutulong sa iyong manatiling
ligtas, komportable, at independent
sa sariling tahanan.

Isang friendly na gabay para sa iyo at sa
iyong pamilya

ARAW-ARAW NA PAG-AALAGA



● Pag-aalaga sa Bahay

Maliliit at matatag na hakbang araw-araw ang nagpapanatili ng ginhawa at ligtas na galaw.

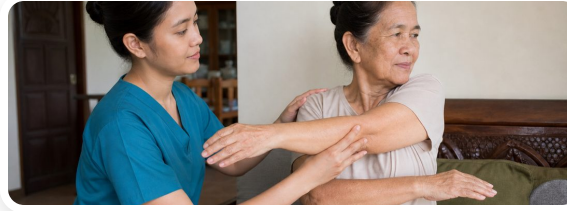
Ang aming mga nurse at caregiver ay nakikipagtulungan sa doktor at pamilya para bawat pagbisita sa bahay ay may patuloy na progreso.

- Pain control: ice 10–15 minuto pagkatapos ng ehersisyo; iwasan ang overhead reaching sa unang pagpapagaling.
- Pendulum at passive range:

Nursing care at gamot

- Dalubhasang nursing sa bahay para sa assessment, wound care, ligtas na gamot, at koordinasyon ng pagbisita kasama ang iyong doktor.

BANTAYAN NANG MABUTI



● Ano ang Dapat Bantayan

Kapag maagang nalalaman ang mga senyales, mas mabilis ang ginhawa at mas ligtas ang araw.

- Subaybayan ang sakit ng balikat, panghihina, sakit sa gabi, at hirap sa pag-abot sa likod o overhead.
- Pansinin ang clicking, catching, o biglaang panghihina pagkatapos ng pagkahulog o pagbuhat.

Magandang malaman

- Partial-thickness tears ay madalas gumagaling sa therapy; full-thickness o malalaking tear ay

Kailan tumawag: Biglaang sakit, hirap huminga, mataas na lagnat, o pagkalito—tawagan ang nurse o doktor. Tumawag sa **911** sa emergency.

MANATILING MATIBAY



● Manatiling Matibay at Steady

Mga gawi sa wellness na panatilihin kang gumagalaw, balanse, at independent sa bahay.

Maliliit na hakbang ang may malaking epekto: isang stretch, isang balanseng pagkain, o maikling lakad ay maaaring magpasaya ng buong araw.

- Postura: panatilihin ang tainga sa ibabaw ng balikat at ang balikat sa likod; ang nakabaluktot na postura ay pinipisil ang cuff.
- Smart lifting: panatilihin malapit sa katawan ang dala, sa ibaba ng lebel ng balikat, at gumamit ng dalawang braso.
- I-warm up ang cuff bago mag-sport gamit ang band external rotations at scapular squeezes.