

हाथ, कलाई या कोहनी की सर्जरी के बाद दैनिक जीवन

सर्जरी के बाद सूजन और धड़कने को नियंत्रित करने के लिए हाथ को हृदय स्तर से ऊपर रखना सबसे अच्छा तरीका है।

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

आपके हाथ, कलाई या कोहनी की सर्जरी के बाद, आपका हाथ आमतौर पर पहले एक या दो सप्ताह के लिए पट्टी, स्प्रिंट या गिस्ट में होगा। यह पहले अजीब और थोड़ा असुविधाजनक लग सकता है, और सामान्य नौकरियों को अचानक कुछ योजना की आवश्यकता होती है। यह पृष्ठ आपको उन पहले दिनों और हफ्तों के व्यावहारिक पक्ष के माध्यम से चलता है: ड्रेसिंग को सूखा कैसे रखें, सूजन को कैसे व्यवस्थित करें, और थोड़ी देर के लिए एक हाथ से रहने की छोटी निराशाओं का प्रबंधन कैसे करें। ज्यादातर यह दो सरल आदतों के लिए नीचे आता है: **इसे सूखा रखें, और इसे बनाए रखें।**

ड्रेसिंग या कास्ट को सूखा रखना

आपके ड्रेसिंग, स्प्रिंट या प्लास्टर को पूरी तरह से सूखा रहने की जरूरत है जब तक कि हम इसे हटा नहीं देते या बदल नहीं देते। एक गीला पट्टी या गीला कास्ट घाव के खिलाफ नमी को पकड़ता है, और यह ठीक है जहां संक्रमण शुरू होता है। एक गीला प्लास्टर भी अपना आकार खो देता है और अपना काम करना बंद कर देता है।

स्नान करने के लिए, सबसे आसान तरीका यह है कि आप अंदर जाने से पहले पूरे ड्रेसिंग को वाटरप्रूफ बैग या विशेष रूप से निर्मित कास्ट कवर के साथ कवर करें। कुछ रबर बैंड या टेप के साथ शीर्ष पर मुहर लगाई गई एक बड़ी प्लास्टिक की थैली काम करेगी; पुनः प्रयोज्य वाटरप्रूफ कास्ट और बांध कवर सस्ते हैं, एक हाथ से स्लाइड करते हैं, और यदि आप बैग के साथ हलचल नहीं करना चाहते हैं तो अधिक विश्वसनीय रूप से सील करते हैं। ढकी हुई बांध को पानी की सीधी धारा से बाहर रखें और थोड़ा नीचे की ओर इंगित करें ताकि कोई भी छिड़काव उसमें जाने के बजाय उद्घाटन से दूर हो जाए।

यदि आप किसी कवर को जोखिम में नहीं डालना चाहते हैं, तो बस हाथ को पानी से बाहर रखकर धोएं: स्नान के बगल में एक कुर्सी पर बैठें या हाथ को शॉवर स्क्रीन के बाहर लटकाएं और इसे स्प्रे से दूर रखें। हाथ में लिए जाने वाले शॉवर हेड से यह बहुत आसान हो जाता है।

जिस तरह से आप धोते हैं:

- **प्लास्टर या ड्रेसिंग को कभी भी गीला न होने दें।** यदि यह गीला हो जाता है, तो किनारों को सूखा दें और हमें बताएं, क्योंकि गीले कास्ट को आमतौर पर बदलने की आवश्यकता होती है।
- बाद में ड्रेसिंग के किनारों के चारों ओर पैट ड्राई करें; नीचे तौलिया न डालें या अंदर कुछ भी न डालें।

- जब तक हमने आपको यह नहीं दिखाया है, तब तक “हवा निकालने” के लिए खुद को ड्रेसिंग को हटाने या फिर से लपेटने का प्रलोभन न दें।

हाथ ऊपर रखना ऊंचाई

अगर कोई एक चीज है जो पहले कुछ दिनों में सबसे बड़ा अंतर बनाती है, तो वह है **अपने हाथ और हाथ को अपने दिल के स्तर से ऊपर रखें**। जब हाथ नीचे लटकता है, रक्त और द्रव उसमें जमा हो जाते हैं, और यही कारण है धड़कने का, तंग सूजन वाली उंगलियों का और शुरुआती कठोरता का। हाथ उठाने से वह द्रव बह जाता है।

तो पहले तीन से पांच दिनों के लिए, इसे जितना संभव हो उतना बनाए रखें:

- जब आप बैठे या लेटे हों, तो अपने हाथ को एक या दो तकिए पर आराम दें ताकि यह आपकी छाती से ऊंचा हो, आपकी गोद में नहीं।
- जब आप खड़े होते हैं और चलते-फिरते हैं, तो एक स्लिंग हाथ को समर्थित और ऊंचा रखती है।
- जब यह आरामदायक लगता है तब भी इसे बनाए रखें। ऊंचाई सूजन को रोकती है, एक बार सूजन होने के बाद इसे ठीक करने से कहीं ज्यादा बेहतर है।

उसी समय, जब तक हमने आपको विशेष रूप से अन्यथा नहीं कहा है, उंगलियों को चलते रखें: धीरे से एक मुट्ठी बनाएं और उन्हें सीधा करें, एक घंटे में कुछ बार। उंगलियों को हिलाने से सूजन बाहर निकलती है और उन्हें कठोर होने से रोकती है। अपने कंधे और कोहनी को भी दिन में धीरे-धीरे हिलाएं, ताकि वे स्लिंग में स्थिर होने से कठोर न हों।

एक हाथ से प्रबंधित करना

कुछ समय के लिए, आपका ऑपरेटेड हाथ ज्यादातर काम से बाहर है, और आप अपने दूसरे हाथ से ज्यादातर काम करेंगे। थोड़ा आगे की योजना बनाने से यह बहुत कम निराशाजनक हो जाता है:

- **ड्रेसिंग:** ढीले, सामने वाले कपड़े चुनें: शर्ट और जैकेट को अपने सिर के ऊपर खींचने वाली चीजों के बजाय। जब आप कपड़े पहनें, तो पहले संचालित हाथ को अंदर रखें, और कपड़े उतारते समय इसे बाहर निकालें। स्लिप-ऑन जूते और लोचदार कमरबंदियां बहुत अधिक छेड़छाड़ से बचाती हैं।
- **रसोई में:** सरल भोजन तैयार करें, पहले से काटे गए या आसानी से खोले जाने वाले खाद्य पदार्थों का उपयोग करें, और अपने हाथ के बजाय बेंच या गीले कपड़े को चीजों को स्थिर रखें। कटोरे के नीचे एक स्लिप-रहित चटाई आपको एक हाथ से हलचल या मिश्रण करने देती है।
- **धोना और संवारना:** एक लंबे हैंडल वाला स्पंज, साबुन की एक पंप बोतल और एक टूथब्रश तालाब के खिलाफ सब मदद करते हैं।
- **दो-हाथ की नौकरियों के लिए मदद मांगें:** जार खोलना, खरीदारी करना, खाना काटना, कुछ भी भारी उठाना। अब समय आ गया है कि हम दूसरों को भी इसमें शामिल होने दें।
- सबसे महत्वपूर्ण बात, संचालित हाथ का उपयोग न करें पकड़ने के लिए, उठाने के लिए या जब तक हमने आपको यह नहीं बताया कि यह सुरक्षित है। भले ही यह ठीक लगता है, नीचे की मरम्मत को ठीक होने के लिए समय की आवश्यकता होती है, और बहुत जल्दी वजन उठाना इसे पूर्ववत कर सकता है। अभी के लिए काम करने वाले हाथ के बजाय हाथ को “सवारी के लिए साथ” मानें।

नींद लेना

सूजन और धड़कन अक्सर रात में अधिक होती है, बस इसलिए कि हाथ फ्लैट हो जाता है या बिस्तर से लटका रहता है। **अपने हाथ और अंगूठे को अपने बगल के तकिए पर रखें** तो यह रात भर ऊंचा रहता है, आपके नीचे के बजाय आपके बगल में रखा जाता है। बहुत से लोगों को अपनी पीठ पर या बिना ऑपरेशन की ओर सोते हुए सबसे अधिक आरामदायक लगता है, जबकि दर्दनाक हाथ सामने के तकिए पर सहारा लेते हैं। यदि आपको सोने के लिए स्लिंट दिया गया है, तो इसे निर्देश के अनुसार पहनें।

कब मदद लेनी चाहिए

पहले दिनों में कुछ असुविधा, चोट और हल्की सूजन पूरी तरह से सामान्य है। लेकिन ड्रेसिंग और कास्ट फर्म हैं, और अंदर अंग सूजन है, तो कुछ चेतावनी संकेत हैं कि ड्रेसिंग या कास्ट का मतलब हो सकता है बहुत तंग हो गया है और नसों और रक्त की आपूर्ति को निचोड़ रहा है। इनकी आवश्यकता है **तात्कालिक** ध्यान दें।

तुरंत मदद लें (अपने निकटतम आपातकालीन विभाग में जाएं या हमें कॉल करें) यदि आप नोटिस करते हैं:

- सुन्नता, या उंगलियों में पिन और सुइयां जो आपके हाथ उठाने पर नहीं बैठती हैं
- उंगलियां पीली, सफेद, नीली या ठंडी हो जाती हैं
- गंभीर या लगातार बढ़ता हुआ दर्द जिसे आपकी गोलियां छू नहीं रही हैं, विशेष रूप से दर्द जो आपकी अपेक्षा से भी बदतर लगता है
- अपनी उंगलियों को हिलाने में असमर्थ होना, या जब आप उन्हें सीधा करने की कोशिश करते हैं तो दर्द होना
- कास्ट या ड्रेसिंग को असहज रूप से तंग महसूस करना, जैसे कि यह पकड़ रहा है

इनमें से कोई भी एक साथ संकेत देता है कि ड्रेसिंग बहुत तंग है और अंग को तुरंत छोड़ने की आवश्यकता है; यह देखने के लिए इंतजार न करें कि यह बसता है या नहीं।

यदि आपको घाव की समस्या के लक्षण दिखाई दें तो दिन के दौरान भी हमसे संपर्क करें:

- ड्रेसिंग गीली, गीली हो जाती है, या अप्रिय गंध आती है
- घाव के चारों ओर लालपन, गर्मी या सूजन फैलाना
- द्रव या पस के माध्यम से लीक, या एक घाव जो खुल गया है
- बुखार या सामान्य रूप से अस्वस्थ महसूस करना

सामान्य सूजन, चोट और दर्द के लिए, उत्तर लगभग हमेशा एक ही सरल नुस्खा है: **हाथ को ऊपर रखें, उंगलियों को हिलाते रहें, और अपनी दर्द की गोलियों के ऊपर रहें**। यह पहले या दो सप्ताह में स्थिर रूप से बस जाता है।