

कंधे की सर्जरी के बाद दैनिक जीवन

ऑपरेटेड हाथ को स्लिंग में रखकर दिन-प्रतिदिन का प्रबंधन करना फ्रंट-ओपनिंग कपड़े और एक-हाथ की चालें इसे आसान बनाती हैं।

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



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

कंधे की सर्जरी के बाद पहले कुछ हफ्तों के लिए आपका हाथ एक **स्लिंग**। आपका हाथ अभी भी काम करता है (आप पकड़ सकते हैं, लिख सकते हैं और फोन का उपयोग कर सकते हैं), लेकिन हाथ को स्वयं समर्थित और आराम में रहने की आवश्यकता होती है। हमने जो मरम्मत की है उसे ठीक होने के लिए समय चाहिए, जिसका अर्थ है कि हाथ को **सक्रिय रूप से उठाना, पहुंचना या वजन लेना नहीं** जब तक आप साफ कर रहे हैं। अच्छी खबर यह है कि दैनिक जीवन में लगभग सब कुछ अभी भी एक हाथ से प्रबंधित किया जा सकता है, कुछ चालें और एक छोटी सी योजना के साथ। यह पृष्ठ स्लिंग पहनने पर हमारी अलग गाइड के लिए व्यावहारिक साथी है (यह गाइड कवर करता है कि स्लिंग कैसे चलती है और आप इसे कब तक पहनते हैं); यह एक दिन के माध्यम से प्राप्त करने के बारे में है।

ईमानदारी से कहें तो ज्यादातर लोगों के लिए पहले कुछ सप्ताह सबसे कठिन होते हैं, और कई लोगों को शुरुआत में कपड़े धोने, कपड़े पहनने और कुछ घरेलू कामों में मदद की जरूरत होती है। यह पूरी तरह से सामान्य और अस्थायी है, और सप्ताह बीतने के साथ धीरे-धीरे कम हो जाता है। अग्रिम रूप से कुछ मदद की कतार में खड़े होने से वास्तव में फर्क पड़ता है।

धोना और स्नान करना

धोने के बारे में अच्छी खबर: **ड्रेसिंग जलरोधक हैं**, तो आप स्नान कर सकते हैं और पानी को उन पर छिड़कने दें: एक सामान्य स्नान ठीक है। नियम है **स्पलैश, स्क्रब या भिगोना नहीं**: फ्लानेल या स्पंज के साथ ड्रेसिंग पर न रगड़ें, और इससे बचें **स्नान, तैराकी या पानी के नीचे कंधे को पकड़ना**, जो किनारों को उठा सकता है और पानी को घाव के नीचे तक जाने देता है। पानी उस पर चलाने दें, तो **पाट** बाद में क्षेत्र को सूखा न करें। यदि कोई ड्रेसिंग किनारों पर छील जाती है या ढीली हो जाती है, तो उसे छोड़ दें और हमें बताएं। बहुत से लोग पहले कुछ हफ्तों के लिए एक शॉवर स्टूल पर बैठते हैं (यह आपके फिसलने के जोखिम को कम करता है जबकि आप संतुलन से बाहर हैं और एक हाथ से काम करते हैं)।

आप आमतौर पर धोने के लिए स्लिंग को उतार सकते हैं, लेकिन सिद्धांत यह है कि हाथ को स्थिर और समर्थित रखें, इसका उपयोग न करें। इसे अपनी तरफ या अपनी गोद में आराम करने दें। यदि आपके सर्जन ने कहा है कि यह अनुमत है, तो आप अपने शरीर को धीरे-धीरे आगे झुका सकते हैं और हाथ को कंधे से ढीला छोड़ सकते हैं, अपनी मांसपेशियों के बजाय गुरुत्वाकर्षण का उपयोग करते हुए, ताकि हाथ पूरी तरह से आराम से रहे। कभी भी सक्रिय रूप से उठाएं या धोने के लिए इसके साथ पहुंचें।

शल्यक्रिया के पक्ष में बगल का भाग मुश्किल होता है, क्योंकि आप हाथ नहीं उठा सकते। चाल यह है कि अपने ऊपरी शरीर को उस तरफ से दूर झुकाएं और हाथ को आराम दें और अपने वजन के तहत धीरे-धीरे बाहर की ओर बहें; यह बगल को साफ करने और फ्लानेल या

गीले पोंछे के साथ सूखने और डिओडोरेंट लगाने के लिए पर्याप्त खोलता है। गुरुत्वाकर्षण को काम करने दें; जगह बनाने के लिए कंधे को ऊपर न खींचें।

बाल और पीठ वास्तव में कठिन एक-हाथ वाले हैं। लम्बी हथौड़ी वाला स्पंज पीठ के लिए सहायक होता है। बालों के लिए, पहले एक या दो सप्ताह के लिए तालाब के ऊपर झुकना या किसी से मदद मांगना आसान जवाब है; यह कंधे को तंग करने वाले घुमाव के लायक नहीं है। यदि आप प्रतीक्षा करना चाहें तो सूखा शैम्पू कुछ दिनों तक काम कर सकता है।

कपड़े पहनना

आने वाले सप्ताह के लिए अपने कपड़ों का चयन स्लिंग को ध्यान में रखते हुए करें:

- **ढीला और सामने-खोलने.** बटन-अप या ज़िप-फ्रंट शर्ट, कार्डिगन और बड़े आर्महोल टैंक टॉप किसी भी आरामदायक से कहीं अधिक आसान हैं। जब आप एक हाथ से काम कर रहे हों तो छोटे-छोटे बटन और हुक से बचें।
- **सिर के ऊपर के कपड़ों से बचें।** तंग टी-शर्ट और जंपर्स जो ओवरहेड पर चलते हैं, कंधे को ठीक उन आंदोलनों में मजबूर करते हैं जिनसे हम बचने की कोशिश कर रहे हैं।
- **पहले ऑपरेटेड हाथ को कपड़े पहनाएं, और बाद में उसे उतारें।** आराम करने वाले हाथ को अपने स्वस्थ हाथ से पहले आस्तीन में धीरे से खिलाएं, और कपड़े उतारते समय पहले स्वस्थ हाथ को बाहर निकालें। इससे ऑपरेटेड कंधे को पकड़ने के लिए खींचने की आवश्यकता नहीं होती है।
- **स्लिप-ऑन जूते।** एक हाथ से फीते लगाना लगभग असंभव है; स्लिप-ऑन या वेल्क्रो से काफी निराशा होती है। लोचदार फीता आपके पास पहले से मौजूद जूते के लिए एक सस्ता फिक्स है।

नींद लेना

नींद अक्सर शुरुआती हफ्तों का सबसे कठिन हिस्सा होती है, और सबसे आम निराशाओं में से एक होती है, लेकिन यह कंधे के शांत होने पर धीरे-धीरे बस जाती है। फ्लैट लेटने से हाथ पीछे की ओर बहता है और कंधे पर खींचता है, इसलिए ज्यादातर लोग अर्ध-उठाकर बेहतर सोते हैं: एक रेक्लेडर में, या बिस्तर में कई तकिए या पीछे के किनारे पर सहारा लेते हुए।

कुछ चीजें वास्तव में फर्क करती हैं:

- **पूरे हाथ का समर्थन करें।** कोहनी और अग्रहस्त के नीचे तकिया लगाएं ताकि यह कंधे पर नीचे नहीं खींच सके, और एक तकिया अपनी तरफ रखें ताकि आप नींद में संचालित कंधे पर रोल न करें।
- **पहले दर्द को शांत करो।** बहुत से लोग बिस्तर पर जाने से आधे घंटे पहले अपना दर्द निवारक लेते हैं, इसलिए यह उस समय तक काम कर रहा होता है जब वे लेट जाते हैं।
- **पट्टा पर ध्यान दें.** स्लिंग के नीचे एक पतला सिंगलेट या टी-शर्ट इसे रात भर आपकी गर्दन को रगड़ने या रगड़ने से रोकता है।

क्या आप सोने के दौरान स्लिंग पर रखते हैं, और आप इसे कब तक पहनेंगे, हमारे अलग गाइड में कवर किया गया है [स्लिंग पहनना](#)।

खाना, खाना बनाना और घर के आसपास

लगभग यह सब आपके अच्छे हाथ के साथ-साथ संचालित पक्ष के पकड़ने वाले हाथ के साथ काम करने योग्य है; कुंजी है **स्लाइड और लिफ्ट के बजाय स्थिर**:

- **स्लाइड** उन्हें ले जाने के बजाय बेंच के साथ भारी बर्तन, प्लेट और केतली। केतली को केवल उस स्तर तक भरें जिसकी आपको आवश्यकता है ताकि यह हल्का हो।
- **ए नॉन-स्लिप मैट** एक कटोरे या कटाई बोर्ड के नीचे एक हाथ दो के काम करने देता है। साधारण एक हाथ की सहायता (एक जार ओपनर, एक प्लेट गार्ड, रॉकर-ब्लेड कटलरी) सस्ती है और वास्तव में मददगार है।
- **आगे की तैयारी करें।** सर्जरी से पहले कुछ आसान भोजन का बैच-पकाव और स्टॉक करना, और रोजमर्रा की वस्तुओं (मग, अनाज, दवाएं) को बेंच-ऊंचाई पर ले जाना जहां आप बिना खिंचाव के उन तक पहुंच सकते हैं, बहुत सारी दैनिक परेशानी को हटा देता है।
- **भारी और असुविधाजनक कामों में मदद लें:** पूर्ण कपड़े की टोकरी, खरीदारी, बदलते बिस्तर, कुछ भी दो हाथों और उठाया. इनसे जूझने से कुछ साबित नहीं होता; कंधे को ठीक होने दो।

शेष हाथ को आगे बढ़ाते रहें

एक फंदा कंधे पर टिका होता है, पूरे हाथ पर नहीं। जब तक आपको अन्यथा नहीं बताया गया है, धीरे-धीरे और नियमित रूप से उन भागों को स्थानांतरित करें जिन्हें स्थानांतरित करने की अनुमति है:

- **हाथ और कलाई:** अपनी उंगलियों को खोलें और बंद करें, और कलाई को घेरें, घंटे में कुछ बार। यह उन्हें लचीला रखता है और सूजन को पंप करने में मदद करता है।
- **कोहनी:** यदि आपके सर्जन ने कहा है कि यह अनुमति है, तो दिन में कुछ बार हाथ को स्लिंग से बाहर निकालें और कोहनी को धीरे से सीधा करें और मोड़ें (कंधे को स्थिर रखते हुए) ताकि कोहनी कठोर न हो जाए।
- **आसन:** एक झुकी हुई बांह के चारों ओर सुरक्षात्मक रूप से झुकना आसान है। सीधे बैठें, कंधे की पंखुड़ियों को धीरे-धीरे अब और फिर वापस खींचें, और अच्छी कंधे को रोल करें, गर्दन और ऊपरी-पीठ की कसौटी को कम करने के लिए जो स्लिंग का कारण बनती है।

ये सामान्य सिद्धांत हैं; **अपने स्वयं के आंदोलन नियम पहले आते हैं।** हर ऑपरेशन के अपने नियम होते हैं, इसलिए यदि हमारे लिखित निर्देश या आपके फिजियोथेरेपिस्ट आपके कोहनी या कंधे के बारे में कुछ अलग कहते हैं, तो उसका पालन करें।

कब मदद लेनी चाहिए

अधिकांश वसूली बिना किसी घटना के होती है, लेकिन यदि आप निम्न में से कोई भी नोटिस करते हैं तो हमसे, अपने जीपी से संपर्क करें, या तत्काल देखभाल लें:

- **बढ़ता और अनियंत्रित दर्द** आपके द्वारा निर्धारित दर्द निवारक दवाओं द्वारा, या जो अचानक बहुत बदतर हो जाता है।
- **घाव की समस्याएं:** लालपन, गर्मी, सूजन, या घाव से तरल पदार्थ या पसीना बहना, विशेष रूप से बुखार या अस्वस्थता के साथ।
- **उंगलियां जो सुन्न, ठंडी, पीली या नीली हो जाती हैं, या कसकर सूज जाती हैं:** इसका मतलब यह हो सकता है कि स्लिंग या ड्रेसिंग बहुत तंग है, या परिसंचरण प्रभावित है। फंदा ढीला करें और तुरंत सलाह लें।

. बछड़े का दर्द, किसी पैर में सूजन या लाली, या अचानक सांस की तकलीफ या सीने में दर्द: ये रक्त के थक्के का संकेत दे सकते हैं और **तात्कालिक** चिकित्सा देखभाल। अचानक सांस लेने में कठिनाई या सीने में दर्द होने पर 000 पर कॉल करें।

जब संदेह हो, तो पूछना हमेशा बेहतर होता है। हम आपसे जल्द से जल्द सुनना चाहेंगे कि आप इंतजार करें और चिंता करें।