

ਪੂਰਾ ਗੋਡਾ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ (total knee replacement)

ਇਹ ਪੰਨਾ ਮਸ਼ੀਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ** ਹੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੈ।

ਇਹ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਕਿਉਂ ਸੁਝਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ

ਪੂਰਾ ਗੋਡਾ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ (total knee replacement), ਜਿਸਨੂੰ ਟੋਟਲ ਨੀ ਆਰਥਰੋਪਲਾਸਟੀ (total knee arthroplasty) ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀਆਂ ਘਿਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਨਕਲੀ ਜੋੜ ਨਾਲ ਬਦਲਣਾ। ਇਸ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਗਠੀਏ (ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ) ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਨਾਂ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ ਅਜ਼ਮਾਉਂਦੇ ਹਾਂ: ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ, ਤੁਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਖੁੰਡੀ, ਸੋਜਸ਼-ਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ (anti-inflammatories), ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਵਿੱਚ ਟੀਕੇ। ਜਦੋਂ ਇਹਨਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਐਕਸ-ਰੇ ਉਸ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਣ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਗੋਡੇ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਸਿਹਤ, ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਦਾ ਕੰਮ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਕੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸਭ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਟੀਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਨਤੀਜਾ ਹੈ: ਘੱਟ ਦਰਦ, ਬਿਹਤਰ ਹਿਲਜੁਲ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਗੋਡਾ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕੋ।

ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੰਨਣ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇਵਾਂਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਸੱਤ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਛੇ ਦੀ ਥਾਂ ਸੱਤ ਘੰਟੇ ਇਸ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਜੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਥੀਏਟਰ ਦੀ ਸੂਚੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੱਲੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਰੀ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਆ ਸਕੀਏ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੋਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਾਂਗੇ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਸਦੀ ਲਿਖਤੀ ਸੂਚੀ ਨਾਲ ਲਿਆਓ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗੋਲੀਆਂ, ਟੀਕੇ ਅਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟ (supplements) ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਕੇ ਘਰ ਲੈ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਗੱਡੀ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਸਕੋਗੇ। ਫਿੱਲੋ, ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ ਜੋ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਤਾਰੇ ਜਾ ਸਕਣ। ਐਕਸ-ਰੇ ਵਰਗੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ MRI ਜਾਂ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ, ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਤਰੀਕ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਂ ਅਨੱਸਥੀਟਿਸਟ (ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਵਾਲਾ ਡਾਕਟਰ) ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਦਿਨ

ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਰਜੀਕਲ ਦਾਖਲਾ ਵਿਭਾਗ (surgical admissions unit) ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚੋਗੇ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਾਖਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਥੀਏਟਰ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਅਨੱਸਥੀਟਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲੋਗੇ। ਇਹ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਜਨਰਲ ਅਨੱਸਥੀਸੀਆ (ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਵਾਲੀ

ਦਵਾਈ) ਹੇਠ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ ਨਾਲ ਰੀਜਨਲ ਨਰਵ ਬਲਾਕ (ਨਸ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਟੀਕਾ) ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਅਨੱਸਥੀਸਿਸਟ ਉਸ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ।

ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਥੀਏਟਰ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਗ ਰਿਕਵਰੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ (recovery area) ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹੇਗੀ, ਜਿੱਥੇ ਅਨੱਸਥੀਸੀਆ ਦਾ ਅਸਰ ਉਤਰਨ ਤੱਕ ਨਰਸਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਜਾਓਗੇ ਜਾਂ ਘਰ ਜਾਓਗੇ, ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਠੀਕ ਹੋਣ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਪੂਰਾ ਗੋਡਾ ਬਦਲਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀਆਂ ਘਿਸ ਚੁੱਕੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਨਕਲੀ ਹਿੱਸੇ ਲਗਾਉਣਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਜੋੜ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਚੀਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਅਤੇ ਲੱਤ ਦੀ ਅਗਲੀ ਹੱਡੀ (shin bone) ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀਆਂ ਖਰਾਬ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਮੇਲ ਮੁਤਾਬਕ ਆਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਨਵੇਂ ਹਿੱਸੇ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਇੱਕ ਚਿਕਨੀ ਸਤਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜੋੜ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਹਿੱਲ ਸਕੇ। ਜੇ ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ (kneecap) ਦੀ ਸਤਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਿਸੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਵੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਨਵੇਂ ਜੋੜ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇਹ ਜਾਂਚਣਾ ਕਿ ਗੋਡਾ ਸਿੱਧਾ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਮੁੜਨ ਵੇਲੇ ਟਿਕਿਆ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਨਾ ਬਹੁਤ ਕੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਨਾ ਬਹੁਤ ਢਿੱਲਾ। ਇਹ ਸੰਤੁਲਨ ਸਹੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਗੋਡਾ ਮੁੜਨ ਵੇਲੇ ਚੱਪਣੀ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਿਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਹੱਡੀ ਦੇ ਸੀਮਿੰਟ (bone cement) ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਸੀਮਿੰਟ ਦੇ ਟਿਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਦੋਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਵੇਂ ਜੋੜ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਮਿਆਰੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮਿਆਰੀ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਖਿਆ ਹੋਇਆ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਭ ਕੁਝ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿੱਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਚੀਰੇ ਨੂੰ ਟਾਂਕਿਆਂ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਗ ਖੁੱਲ੍ਹੇਗੀ, ਤੁਸੀਂ ਰਿਕਵਰੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋਗੇ, ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਨੇੜਿਓਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਓਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ 'ਤੇ ਪੱਟੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਉੱਠਣ ਅਤੇ ਹਿੱਲਣ-ਜੁੱਲਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ, ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਵਾਕਰ (walking frame) ਨਾਲ। ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਨੱਸਥੀਸੀਆ ਦਾ ਅਸਰ ਉਤਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇਗੀ। ਘਰ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 24 ਘੰਟੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਦਿਨ ਘਰ ਜਾਓਗੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਰਾਤ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹੋਗੇ। ਅਸੀਂ ਪੱਟੀ ਲਗਭਗ 10 ਦਿਨ ਲੱਗੀ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ; ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਨਾ ਉਤਾਰੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਕਹੀਏ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਜਾਂ ਉਤਾਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਿਹਤਯਾਬੀ

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗੋਡੇ ਵਿੱਚ ਦੁਖਣ ਅਤੇ ਸੋਜ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਗੋਡਾ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇਗੀ। ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਬਾਅਦ ਉੱਠਣਾ ਅਤੇ ਹਿੱਲਣ-ਜੁੱਲਣਾ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਵਾਏਗਾ ਜੋ ਨਵੇਂ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਹਿਲਜੁਲ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਨਾ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ, ਤੁਸੀਂ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋਗੇ, ਹਰ ਵਾਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਤੁਰੋਗੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਘਰ ਦੇ ਆਮ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਓਗੇ। ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟਣ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਘਟਦੀ ਹੈ, ਹਿਲਜੁਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਸੋਜ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਗੋਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਜੇ ਸੁਧਾਰ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਵਧਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬ੍ਰੇਸ (ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਪਟਾ) ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗੋਡਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸੌਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸੁਝਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਿਯਮ ਇਹ ਹਨ: ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਤਾਕਤਵਰ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਲਈ ਅਜੇ ਵੀ ਵਾਕਰ, ਫੌਹੜੀਆਂ (crutches) ਜਾਂ ਖੁੰਡੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ, ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ; ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਚਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਝਿਜਕ ਆਪਣਾ ਪੈਰ ਪੈਡਲਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਹਿਲਾ ਸਕੋ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਬ੍ਰੇਕ ਲਗਾ ਸਕੋ, ਅਤੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਤੋਂ ਓਹਲੇ ਹਿੱਸੇ (blind spots) ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠ ਅਤੇ ਮੁੜ ਸਕੋ। ਇਹ ਗੱਲ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਗੋਡਾ ਬਦਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਗੱਡੀ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਹੈ ਜਾਂ ਮੈਨੂਅਲ: ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਬ੍ਰੇਕ ਲਗਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਮੈਨੂਅਲ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਕਲੱਚ ਦਬਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਖੱਬਾ ਗੋਡਾ ਓਨਾ ਸੌਖਾ ਮਾਮਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਅਕਸਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਆਉਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਵੇਗਾ।

ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਅਤੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨਗੇ।

ਕੀ ਗ਼ਲਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਅਤੇ ਟੀਮ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਫੜਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਨੇੜਿਓਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਨਵੇਂ ਜੋੜ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲਾਗ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ) ਉਹ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਿਓਂ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਡੂੰਘੇ, ਧੜਕਦੇ ਦਰਦ ਵਜੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਘਟਦਾ, ਜ਼ਖ਼ਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਫੈਲਦੀ ਲਾਲੀ, ਗੋਡੇ ਉੱਤੇ ਗਰਮੀ, ਜਾਂ ਚੀਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਰਿਸਣ ਵਜੋਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਦੇਖੋ, ਤਾਂ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਰੰਤ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਜਲਦੀ ਫੜੀ ਗਈ ਲਾਗ ਦਾ ਇਲਾਜ, ਜੜ੍ਹ ਫੜ ਚੁੱਕੀ ਲਾਗ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਹਿੱਸੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਲਾਗ ਦੇ ਵੀ ਹੱਡੀ ਤੋਂ ਢਿੱਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਦਰਦ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਹੀਨੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾਲ ਕਿ ਗੋਡਾ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਹੇਠਾਂ ਟਿਕਿਆ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਵੇਲੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕੀਏ।

ਕਈ ਵਾਰ ਗੋਡਾ ਓਨੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮੁੜਦਾ ਜਿੰਨੀ ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਸੀ, ਜਾਂ ਚੱਪਟੀ ਆਪਣੀ ਖਾਂਚ ਵਿੱਚ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਖਿਸਕਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਅਕੜਾਅ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸੁਧਰਦਾ, ਕਲਿੱਕ ਜਾਂ ਰਗੜ ਵਰਗਾ ਅਹਿਸਾਸ, ਜਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਵਰਤਣ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਦਰਦ। ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵੇਲੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਜੇ ਸਮੱਸਿਆ ਅਕੜਾਅ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਇਲਾਜ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਹਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਤ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ (veins) ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਿੰਨੀ (ਲੱਤ ਦੀ ਪਿੰਨੀ, calf) ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਸੋਜ ਅਤੇ ਫੂਹਣ 'ਤੇ ਦਰਦ, ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਦਰਦ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਗਤਲਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੱਕ ਚਲਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਪਿੰਨੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੇਰਵੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਵਾਲੀ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਆਮ ਦਰਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਸਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਚਿਤਾਵਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਫੜਨ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਜ਼ਖਮ ਵਿੱਚ ਵਧਦੀ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮ ਵਿੱਚੋਂ ਰਿਸਾਵ ਹੈ, ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਦਰਦ ਹੈ ਜੋ ਘਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਧਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਪਿੰਨੀ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਜਾਂ ਛੂਹਣ 'ਤੇ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਅਹਿਸਾਸ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਹਿਲਾ ਨਾ ਸਕੋ, ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੋਈ ਗੱਲ ਆਮ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਲਦੀ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗੇ।