

ਕੁੱਲ ਘੁਟਣੀ ਆਰਥਰੋਪਲਾਸਟੀ

ਸੰਘਣੀ ਘੁੰਡੀ ਦੀ ਬਦਲੀ: ਇੱਕ ਧਾਤ ਦੀ ਗੋਦ ਨੂੰ ਉੱਪਰਲੇ ਬਾਹੜੀ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਖੋਲ ਨੂੰ ਕੰਡਰੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਟਿਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ — ਕੁਦਰਤੀ ਗੋਦ ਅਤੇ ਖੋਲ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ।

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



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

ਇਸ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਗਈ

ਕੁੱਲ ਘੁਟਣੀ ਪਲਾਸਟੀ (Total shoulder arthroplasty), ਜਿਸਨੂੰ ਜੋੜੀ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ (joint replacement) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖਰਾਬ ਹੋਈ ਘੁਟਣੀ ਜੋੜੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰਜਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਨੇ ਇਸਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਇਸ ਲਈ ਕੀਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਨਣ-ਪੁਰਾਣੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ (wear-and-tear arthritis) ਜਾਂ ਅਸਥਿਰਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਭੌਤਿਕ ਥੈਰੇਪੀ ਵਰਗੀਆਂ ਗੈਰ-ਸਰਜਰੀਲ ਇਲਾਜਾਂ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾ ਰਹੀ। ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਸੁਧਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਘੁਟਣੀ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ (range of motion) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਤੀਜੇ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਪ੍ਰਤੀਸਥਾਪਨ (replacement) ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਖਾਸ ਘੁਟਣੀ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਹ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੁੱਖੇ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਲਈ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਦਿਨ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਐਕਸ-ਰੇ, ਐਮ.ਆਰ.ਆਈ. ਸਕੈਨ, ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਐਨਾਥੀਸੀਆ ਸਮੀਖਿਆ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਂਚਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਮੌਜੂਦਾ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਲਿਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਿਆਰੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਇੰਸੀਜ਼ਨ ਵਾਲੀ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਚੱਜੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਦਿਨ ਤੇ

ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚੋਗੇ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਐਨਾਥੇਸਟਿਸਟ ਨਾਲ ਮਿਲੋਗੇ। ਇਹ ਸਰਜਰੀ ਜਨਰਲ ਐਨਾਥੇਸੀਆ ਅਤੇ ਇੱਕ ਰੀਜਨਲ ਨਰਵ ਬਲਾਕ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਤਿਆ ਰਹੋਗੇ, ਅਤੇ ਬਲਾਕ (ਇੱਕ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਰਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ) ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 12 ਤੋਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਦਰਦ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਐਨਾਥੇਸਟਿਸਟ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲੇਗਾ ਅਤੇ ਦੋਵਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਸ਼ੌਲਡਰ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਕਟਾਈ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਗਣ ਲਈ ਰਿਕਵਰੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਓਗੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ ਨਰਵ ਬਲਾਕ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਘੰਟਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਿਣਯੋਮ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਰਹੋਗੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਸੁਖਾਵੇਂ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਇਹ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਜੋੜ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਡ 2 ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਇਕੱਲੀ ਕੱਟ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਕੰਡ 2 ਦੀਆਂ ਬਣਤਰਾਂ 'ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰ, ਸਰਜਨ ਪੁਰਾਣੇ ਹੋਏ ਜੋੜ ਦੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧਾਤ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨਾਲ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਢ (rotator cuff) ਫਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰਜਨ ਛੋਟੇ ਐਕਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਫਟੇ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਹੱਡੀ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਜੋੜ ਕੇ ਇਸਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰਜਨ ਨਵੇਂ ਜੋੜ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿਣ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਬਦਲਾਅ ਸੈੱਟ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੱਟ ਨੂੰ ਸਿਲਾਈ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਫਿਰ ਉਸ ਖੇਤਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਡਰੈਸਿੰਗ ਲਗਾਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਰੋਬੋਟਿਕ-ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਮਿਆਰੀ ਸਰਜੀਕਲ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੁਣੇ ਗਏ ਇਮਪਲਾਂਟ ਦੀ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਡ 2 ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ, ਸਰਜਨ ਇੱਕ ਰਿਵਰਸ ਟੋਟਲ ਸ਼ੌਲਡਰ ਰੀਪਲੇਸਮੈਂਟ (reverse total shoulder replacement) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਮਿਆਰੀ ਬਦਲਾਅ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜੋੜ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਚੋਣ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਢ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਾਂ ਫਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਉਸ ਵਿਧੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ।

ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰਿਕਵਰੀ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਵੋਗੇ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਦਾ ਇਲਾਜ ਆਮ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਢੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਡਰੈਸਿੰਗ ਨਾਲ ਲਪੇਟਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਲਿੰਗ ਜਾਂ ਬ੍ਰੇਸ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਅਕੇਲੇ ਨਹੀਂ ਰੋਵੋਗੇ; ਪਹਿਲੀਆਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ ਇਸ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਰਾਤ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਉਹੀ ਦਿਨ ਘਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਕੰਢੇ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਇੰਸੀਜ਼ਨ (incision) ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਜਲਦੀ ਹੀ ਹਲਕੀ ਚਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਲਕੇ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ।

ਰਿਕਵਰੀ

ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਬਲੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਜੋੜ ਦੇ ਉੱਪਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਇੰਸੀਜ਼ਨ (incision) ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਬਰਫ਼ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਸ ਅਸੁਵਿਧਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੰਬਲਾ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ, ਤਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਕੰਬਲੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਲਿੰਗ (sling) ਪਾਉਂਦੇ ਰਹੋਗੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੂਟੀਨ ਵਿੱਚ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਹਲਕੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਖਾਸ ਵਰਜ਼ੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਗਤੀ ਦੀ ਰੇਂਜ (range of motion) ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਚਾਲਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋਗੇ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਠਾਉਣ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਖਿੱਚਣ ਤੋਂ ਬਚੋਗੇ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸੋਜ ਘਟੇਗੀ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਧੀਰੇ-ਧੀਰੇ ਵਧਾਉਂਦੇ ਜਾਵੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਬਲੇ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕੋਗੇ।

ਰਿਕਵਰੀ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਯਾਤਰਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ (timeline) ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਅਤੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਬਲੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਕਦਮ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨਾ ਕਰਨਗੇ।

ਕੀ ਗਲਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ ਚੰਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਅਤੇ ਟੀਮ ਕੋਈ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਲਦੀ ਪਛਾਣਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਨੇੜਿਓਂ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੰਡੂ ਦੀ ਅਸਥਿਰਤਾ (shoulder instability) ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਡਾ ਠੀਕ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਹਲਕਾ ਢਿੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਦੂਜੀ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋੜ ਦੁਬਾਰਾ ਅਸਥਿਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁੰਬਕ ਜਾਂ ਰਗੜਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰੀਵੀਜ਼ਨ ਸਰਜਰੀ (revision surgery) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਚੁਣੌਤੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਘਾਵ (wound) ਤੋਂ ਫੈਲਦੀ ਅਚਾਨਕ ਸੋਜ, ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਨੋਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ (infection) ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਮਿਲਣੀ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੂੰਘੀ, ਧੜਕਦੀ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਧਾਰਨ ਦਰਦ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਡਾ ਅਚਾਨਕ ਬਿਗੜਿਆ ਹੋਇਆ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਫ੍ਰੈਕਚਰ (fracture) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 90 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਸਮਾਜਿਕ ਘਟੀਆ ਹਾਲਤਾਂ (social deprivation) ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਇਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ (emergency department) ਜਾਓ।

ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਛੁੱਟ ਜਾਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਜਾਂ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋੜ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਖਿਸਕ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਡਿਸਲੋਕੇਸ਼ਨ (dislocation) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਡੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟੋਸਟੇਰੋਨ (testosterone) ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਦੂਜੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਇੰਪਲਾਂਟ (implant) ਦੇ ਢਿੱਲੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੰਪਲਾਂਟ ਢਿੱਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਡੇ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਝ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਠਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਡਾ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪੇਜ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਕੰਪਲੀਕੇਸ਼ਨ (complications) ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਆਮ ਦਰਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਘਾਵ ਤੋਂ ਵਧਦੀ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਸਰਸਰਾਹਟ, ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਪਿੰਜਣੀ (calf) ਵਿੱਚ ਸੋਜ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ, ਸੰਵੇਦਨਾ ਖਤਮ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਾਹ ਨਹੀਂ ਹਿਲਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਅਤਿ-ਆਵਾਜ਼ ਕਮਰੇ (emergency room) ਜਾਓ। ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।