

ACL کی تعمیر نو

اس صفحے کا ترجمہ مشین سے کیا گیا ہے اور ابھی تک کسی ڈاکٹر نے اس کی جانچ نہیں کی۔ انگریزی نسخہ ہی مستند ہے۔

اس آپریشن کی تجویز کیوں کی گئی ہے

مٹر پرائیویٹ ہسپتال راک ہیملٹن کے ایک آرٹھوپیدک سرجن ڈاکٹر کیران ہیرارا، آپ کے گھٹنے کی مخصوص چوٹ کے مطابق علاج کرتے ہیں۔ مریضوں کو عام طور پر ان کے جی پی کے ذریعہ ہمارے کلینک کا حوالہ دیا جاتا ہے۔ اگر کسی فزیوتھراپسٹ نے آپ کو ہمارے پاس آنے کی تجویز دی ہے تو، آپ کو میڈیکلر چھوٹ کے اہل ہونے کے ل your اپنے جی پی سے ریفرل کی ضرورت ہوگی۔ آپ کی ملاقات پر ہم ایک تاریخ لے، آپ کے گھٹنے کا معائنہ اور اسکلین کا بندوبست اگر وہ کی ضرورت ہے۔ ایم آر آئی جیسے اسکلینز ٹوٹے ہوئے سابقہ کروسیٹ رباط کی تصدیق کرتے ہیں اچھے ہیں، گھٹنے کے اندر موجود ٹشو کی پٹی جو ٹخن کی ہڈی کو بہت آگے سلانڈ کرنے سے روکتی ہے۔

سابقہ کروسیٹ رباط خود کو ٹھیک نہیں کر سکتا، اس لئے ایک تعمیر نو اسے تندور کے ایک نئے ٹکڑے کے ساتھ دوبارہ بناتا ہے۔ ہم عام طور پر اس آپریشن کو ان لوگوں کو پیش کرتے ہیں جو نوجوان یا متحرک ہیں، یا جن کا گھٹنا راستہ دیتا ہے۔ آپ کا علاج آپ کی عمر، سرگرمی کی سطح، آپ کے گھٹنے کی عدم استحکام اور کسی بھی دیگر چوٹوں کے مطابق کیا جاتا ہے۔ بہت سے لوگ پہلے فزیوتھراپی کی کوشش کرتے ہیں تاکہ حرکت بحال ہو اور ران کے پٹھوں کی طاقت بڑھ جائے، اور جب اس سے کافی بہتری نہیں آئی تو پھر سرجری کی جاتی ہے۔ مقصد ایک گھٹنے ہے جو مستحکم محسوس ہوتا ہے، لہذا آپ کو منتقل کر سکتے ہیں اور بغیر کسی کو چھوڑنے کے بغیر فعال رہیں۔

آپریشن سے پہلے

آپریشن سے پہلے کے ہفتوں میں آپ فزیوتھراپسٹ کے ساتھ مل کر گھٹنے کو سیدھا اور مکمل طور پر جھکا دیں گے اور ران کے پٹھوں کی تعمیر کریں گے۔ پہلے ایسا کرنے سے آپریشن کے بعد بحالی آسان ہو جاتی ہے۔ آپ کے پاس آپریشن کی منصوبہ بندی میں مدد کے لئے اسکلینز بھی ہوں گی، جیسے ایکس رے یا ایم آر آئی۔ اس دن، سات گھنٹے پہلے کھانا بند کر دیں۔ ہم معیاری چھ گھنٹے سے تھوڑا زیادہ وقت ملتے ہیں تاکہ آپ کی سرجری کو آگے لایا جاسکے اگر فہرست جلدی چلتی ہے۔ آپ کا سرجن آپ کو بتائے گا کہ کون سی دوائیوں کو روکنا ہے۔ کسی سے آپ کو گھر پہنچانے کا بندوبست کریں، اور اپنی موجودہ ادویات کی ایک فہرست لائیں۔ آرام دہ اور پرسکون لباس پہنیں۔ اگر آپ کے پاس دیگر طبی حالات ہیں، تو آپ کو خون کے ٹیسٹ یا بیہوشی کے ماہر کے ساتھ جائزہ لینے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

اس دن

آپ ہسپتال کے سرجیکل داخلہ یونٹ میں پہنچتے ہیں، جہاں آپ کا چیک ان کیا جاتا ہے اور آپ کو تھیر کے لئے تیار کیا جاتا ہے۔ آپ اینسٹھیسیا کے ماہر سے ملیں گے، وہ ڈاکٹر جو آپ کو نیند میں ڈالتا ہے اور آپریشن کے دوران آپ کو آرام دہ رکھتا ہے۔ یہ آپریشن عمومی

اینسٹیشنز یا کے تحت کیا جاتا ہے۔ آپریشن کے بعد درد سے نجات کے لئے کبھی کبھی ایک علاقائی اعصابی بلاک شامل کیا جاتا ہے؛
اینسٹیشنز اس دن آپ کے ساتھ بات چیت کریں گے۔

پھر آپ کو آپریشن تھیر میں لے جایا جاتا ہے، جہاں آپریشن کیا جاتا ہے جس میں کے بعد آپ بحالی کے علاقے میں جا گئے ہیں، جہاں نرسیں
آپ پر نظر رکھتی ہیں جبکہ اینسٹیشنز ختم ہو جاتا ہے۔ ایک بار جب آپ مستحکم ہو جائیں تو، آپ یا تو کسی وارڈ میں منتقل ہو جاتے ہیں یا اسی
دن گھر جاتے ہیں، اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کا طریقہ کار اور آپ کی بحالی کیسے چل رہی ہے۔

آپریشن میں کیا شامل ہے

ایک تعمیر نو ٹوٹے ہوئے رباط کی جگہ تندر کے ایک نئے ٹکڑے کی جگہ لے لیتا ہے، جسے ایک پیوند کہا جاتا ہے۔ ٹرانسپلانٹ آپ کے اپنے
جسم سے آسکتا ہے، زیادہ تر گھٹنے کے سامنے سے یا ران کے پچھلے حصے میں ہیمنسٹرنگ tendons سے، یا ڈونر ٹشو سے۔ آپ کا سرجن وہ
ٹرانسپلانٹ منتخب کرتا ہے جو آپ کے گھٹنے، آپ کی عمر اور ان سرگرمیوں کے مطابق ہو جن میں آپ واپس آنا چاہتے ہیں۔

یہ آپریشن گھٹنے کے ارد گرد چھوٹے چھوٹے کٹوتیوں کے ذریعے کیا جاتا ہے جس میں ایک پتلی کیمرے کا استعمال کیا جاتا ہے جسے آرٹھروسکوپ
کہا جاتا ہے، جو آپ کے سرجن کو مشترکہ کے اندر دیکھنے کی اجازت دیتا ہے۔ ٹوٹے ہوئے رباط کی تصدیق کی جاتی ہے اور گھٹنے کو کسی دوسرے
نقصان کی جانچ پڑتال کی جاتی ہے، جیسے ٹوٹے ہوئے غضروف۔ ٹخن کی ہڈی اور ران کی ہڈی میں چھوٹی چھوٹی سرنلیں ڈرل کی جاتی ہیں، اور
نئے پیوند کو ان کے ذریعے پھینکا جاتا ہے تاکہ یہ اس جگہ پر بیٹھ جائے جہاں پرانا رباط ہوتا تھا۔ اس کے بعد ٹرانسپلانٹ کو سکرو یا بنوں کی مدد
سے اس کی جگہ پر رکھا جاتا ہے جبکہ یہ ہڈی میں شفا بخشتا ہے۔

زخموں کو سلائینوں سے بند کیا جاتا ہے اور ڈریسنگ سے ڈھانپ دیا جاتا ہے۔ آپ کے زخموں کی دیکھ بھال کے لئے تحریری ہدایات کے
ساتھ گھر جائیں گے۔

کچھ آنسو دوبارہ تعمیر کرنے کے بجائے مرمت کی جاسکتی ہے، لیکن یہ صرف مریضوں کے ایک چھوٹے گروپ کے لئے موزوں ہے، عام
طور پر جہاں رباط صاف طور پر ہڈی سے پھٹ گیا ہے اور ٹشو کا معیار اچھا ہے۔ آپ کا سرجن آپ کو بتائے گا کہ کیا آپ کے لئے ایک
مرمت کا اختیار ہے۔

آپریشن کے بعد

جب آپ بیہوشی سے بیدار ہوں گے تو آپ بحالی کے علاقے میں ہوں گے، اور ایک بار جب آپ مستحکم ہوں گے تو آپ کو ایک وارڈ میں
منتقل کیا جائے گا یا گھر جائیں گے۔ آپ کی ٹیم آپ کو بتائے گی کہ کیا آپ اسی دن گھر جائیں گے یا ایک رات اسپتال میں رہیں گے۔ نرسیں
آپ کو آرام دہ رکھیں گی اور ضرورت کے مطابق آپ کو درد سے نجات دلائیں گی۔ آپ کے گھٹنے پر زخموں پر پٹی لگائی جائے گی، اور آپ کے
پاس بریسٹ کے بجائے سپورٹ بینڈج ہو سکتا ہے۔ آپریشن کے دن زیادہ تر لوگ کھڑے ہوتے ہیں اور فیزیو تھیراپسٹ کی مدد سے فریم یا
چھٹو لوں کے ساتھ چند قدم چلتے ہیں۔ براہ کرم گھر پہنچنے کے بعد پہلے 24 گھنٹوں کے لئے آپ کے ساتھ رہنے کے لئے کسی کا بندوبست
کریں۔ ہم تقریباً 10 دن تک پانسٹنگ لگا کر رکھتے ہیں۔ براہ کرم اس سے پہلے اسے نہ اتاریں جب تک کہ ہم آپ کو ایسا نہ کہیں۔ جب ہم
آپ کو دیکھیں گے تو ہم اسے تبدیل یا ہٹا دیں گے۔

وصولی

پہلے دن آرام اور نرم حرکت کے بارے میں ہیں۔ آپ کے گھٹنے میں درد اور سوجن ہوگی، اور یہ گرم محسوس ہو سکتی ہے۔ آرام، برف اور درد
کے خاتمے آپ کی ٹیم کا تعین کرتا ہے تمام مدد۔ جب آپ بیٹھے یا لیٹے ہوں تو اپنی ٹانگ کو اوپر رکھیں۔ سوجن عام طور پر پہلے چند دنوں میں
عروج پر ہوتی ہے، پھر بعد کے ہفتوں میں آہستہ آہستہ کم ہوتی ہے۔

آپ سرجری کے فوراً بعد فزیو تھیراپسٹ سے ملیں گے، اور جب آپ کا گھٹنے ٹھیک ہو جائے گا تو آپ ان کے ساتھ کام کرتے رہیں گے۔ ابتدائی مشقیں گھٹنے کو مکمل طور پر سیدھا کرنے پر مرکوز ہوتی ہیں، اسے ہر روز تھوڑا سا مزید موڑ دیتے ہیں اور ران کے پٹھوں کو دوبارہ تبدیل کرتے ہیں۔ پیدل چلنا کھٹولوں یا فریم کے ساتھ شروع ہوتا ہے، اور آپ اپنے فزیو تھیراپسٹ کے مشورے کے مطابق ٹانگ کے ذریعے وزن ڈالیں گے۔ آپ کو بریسٹ کی بجائے سپورٹ بینڈ لگایا جاسکتا ہے۔ ایک بار جب آپ مستحکم محسوس کرتے ہیں تو آپ گھر میں زیادہ تر کام کر سکتے ہیں: گھر کے ارد گرد منتقل، کھانا پکانا اور احتیاط سے سیڑھیاں چڑھنا اور نیچے جانا۔ جب تک آپ کا گھٹنے تیار نہ ہو اس وقت تک موڑنے، کھومنے یا گھٹنے ٹیکنے سے گریز کریں۔

جیسے جیسے سوجن کم ہوتی ہے اور حرکتیں بحال ہوتی ہیں، مشقیں مشکل ہوتی جاتی ہیں۔ آپ ران کے پٹھوں میں طاقت پیدا کریں گے اور توازن اور کنٹرول کی مشق کریں گے۔ بعد کے مراحل آپ کو ان سرگرمیوں کے لئے تیار کرتے ہیں جن پر آپ واپس جانا چاہتے ہیں، جیسے دوڑنا، چھلانگ لگانا یا سمت تبدیل کرنا۔ کچھ لوگ باقاعدہ فزیو تھراپی کے اوپر ایک منظم واپسی کے پروگرام کو بھی مکمل کرتے ہیں اس سے پہلے کہ وہ غیر محدود کھیل کے لئے صاف ہو جائیں۔

صحت یابی ہر شخص سے مختلف ہوتی ہے۔ آپ کا ٹائمنگ لائن مختلف ہو سکتا ہے، اور آپ کا سرجن اور فزیو تھیراپسٹ آپ کو ہر مرحلے میں رہنمائی کریں گے۔

کیا غلط ہو سکتا ہے

زیادہ تر مریضوں کی حالت ٹھیک ہوتی ہے، لیکن کبھی کبھار مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ آپ کا سرجن اور ٹیم آپ کو قریب سے مانیٹر کرتی ہے تاکہ کسی بھی مسئلے کا جلد پتہ چل سکے۔

گھٹنے میں سختی - [صفحہ ۲۲ پر تصویر] [صفحہ ۲۱ پر تصویر] آپ کی مشقیں کرنا اور سرجری سے پہلے مکمل تحریک حاصل کرنا اس خطرے کو کم کرتا ہے۔ اگر آپ کے گھٹنے سیدھے نہیں ہوں گے تو اپنے فزیو تھیراپسٹ کو بتائیں یا کلینک کو کال کریں۔

انفیکشن - یہ غیر معمولی ہے، لیکن ایک گہرے، دھڑکتے ہوئے درد کے لئے دیکھتے ہیں جو سادہ درد کے ساتھ آسان نہیں ہوتا ہے، زخم سے باہر پھیلنے والی سرخیاں، یا بخار اور بیمار محسوس ہوتا ہے۔ گھٹنے گرم، سوجن اور بہت جھاس ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو ان علامات میں سے کوئی بھی نظر آئے تو فوری طور پر کلینک کو کال کریں یا ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں جائیں۔ انفیکشن کا علاج مشترکہ اور اینٹی بائیوٹکس کے ساتھ کیا جاتا ہے، اور ٹرانسپلانٹ اکثر جگہ پر رہ سکتا ہے۔

نئے رباط پھر پھاڑ، ٹرانسپلانٹ ٹوٹ سکتا ہے، بالکل اسی طرح جیسے اصل رباط ٹوٹ گیا تھا۔ یہ عام طور پر ایک موٹیا کرنے کے ساتھ ہوتا ہے، اور یہ محسوس ہوتا ہے جیسے گھٹنے دوبارہ راستہ دیتا ہے، اکثر سوجن کے ساتھ۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو کلینک سے رابطہ کریں۔ رباط کی تعمیر نو کے لئے دوسرا آپریشن ممکن ہے، اگرچہ اس آپریشن کے بعد بحالی عام طور پر سست ہے اور نتائج پہلی بار کے طور پر متوقع نہیں ہیں۔

دوسرے گھٹنے میں رباط کو نقصان پہنچانا - آپ کے دوسرے گھٹنے میں جوڑی بھی پھٹ سکتی ہے، خاص طور پر نوجوانوں میں جو کھیلوں میں واپس آتے ہیں۔ واپس جانے سے پہلے کھیل میں واپسی کے پروگرام کے ساتھ اپنا وقت نکالنا دونوں گھٹنوں کی حفاظت کرتا ہے۔

گھٹنے کے سامنے درد - اگر ٹرانسپلانٹ گھٹنے کے سامنے سے لیا گیا ہے، تو یہ علاقہ تکلیف میں رہ سکتا ہے، خاص طور پر گھٹنے ٹیکنے کے ساتھ، اور ران کے پٹھوں کو طاقت حاصل کرنے میں زیادہ دیر لگ سکتی ہے۔ اگر یہ آپ کو محدود کرتا ہے تو اپنے جائزہ میں اس کا ذکر کریں۔

اگر آپ تفصیلات چاہتے ہیں تو اس صفحے پر پیچیدگیوں کی میز عام شروحوں کی فہرست دیتی ہے۔

ہمیں کب کال کریں

زیادہ تر مسائل جلد ہی ظاہر ہوتے ہیں اور ہم ان کے بارے میں جلد ہی سننا پسند کرتے ہیں۔ اگر آپ کو بخار ہو تو ہمیں کال کریں، اگر زخم کے ارد گرد کی جلد سرخ ہو جائے یا سیال بہنا شروع ہو جائے، یا اگر گھٹنے گرم، سوجن اور تیزی سے تکلیف دہ ہو جائے۔ اگر آپ کو اچانک شدید درد، آپ کے پاؤں میں سوجن، یا سانس لینے میں دشواری ہو تو ہنگامی حالت میں جائیں، کیونکہ یہ خون کے جمنے کا اشارہ کر سکتے ہیں۔ اگر

آپ کی ٹانگ سیہوش ہو جاتی ہے، ٹھنڈی محسوس ہوتی ہے یا رنگ بدل جاتا ہے، یا اگر آپ اسے منتقل نہیں کر سکتے ہیں تو ہنگامی صورتحال پر بھی جائیں۔