

مینسک کی مرمت

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 آرٹھوپیڈک 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 فزیو تھراپسٹ نے آپ کو ہمارے پاس آنے کی تجویز دی ہے تو، آپ کو میڈیکل چھوٹ کے اہل ہونے کے ل your اپنے جی پی سے ریفرل کی ضرورت ہوگی۔ آپ کی تقرری پر ہم ایک تاریخ لیتے ہیں، آپ کے گھٹنے کا معائنہ کرتے ہیں، اور اسکیلنڈ کا بندوبست کرتے ہیں اگر ان کی ضرورت ہو تو یہ معلوم کرنے کے لئے کہ کیا غلط ہے۔

مینسکس آپ کے گھٹنے کے اندر کارٹیلج کا ایک نرم پیڈ ہے جو جوڑ کو مستحکم اور مستحکم کرتا ہے۔ ٹوٹا ہوا مینسکس درد، سوجن، گرفت یا لاک کا سبب بن سکتا ہے۔ مینسک کی مرمت کا مطلب ہے پھاڑے ہوئے پیڈ کو دوبارہ جوڑنا تاکہ یہ ٹھیک ہو سکے، پھاڑے ہوئے ٹکڑے کو ہٹانے کے بجائے۔ ہم عام طور پر اس آپریشن کا مشورہ دیتے ہیں جب ایک آنسو اپنے آپ کو حل کرنے کا امکان نہیں ہے، جب گھٹنے تالا لگا یا پکڑتا ہے، یا جب دیگر علاج جیسے فزیو تھراپی کافی بہتری نہیں دی ہے۔ کچھ آنسو، خاص طور پر اچانک آنسو جو لمبی رباط کو نقصان پہنچاتے ہیں، بہتر ہے کہ جلد ہی ان کی مرمت کی جائے۔ مرمت کا مقصد آپ کی قدرتی گود کو برقرار رکھنا، درد کو کم کرنا، اور بعد میں پہننے اور آنسو جوڑوں کی سوزش کا امکان کم کرنا ہے۔

آپریشن سے پہلے

ایک بار آپ کا آپریشن بک ہونے کے بعد، ہم آپ کو آپریشن سے پہلے کے دنوں میں عمل کرنے کے لئے واضح ہدایات دیں گے۔ آپ کو سات گھنٹے پہلے کھانا اور پینا چھوڑنا ہوگا۔ ہم سات گھنٹے کے بجائے ایک مختصر روزہ مانگتے ہیں تاکہ آپ کا آپریشن آگے لایا جاسکے اگر تھیر کی فہرست پہلے چلتی ہے۔ اگر آپ باقاعدگی سے دوائیں لیتے ہیں تو، آپ جو کچھ بھی استعمال کرتے ہیں اس کی ایک تحریری فہرست لائیں، بشمول کسی بھی خون کو پتلا کرنے والی دوائیں، اور ہم آپ کو بتائیں گے کہ کون سے اور کب رکنا ہے۔ آپریشن کے بعد آپ کو گھر لے جانے کا بندوبست کریں، کیونکہ آپ آپریشن کے دن گاڑی نہیں چلا سکیں گے۔ آرام دہ اور پرسکون لباس پہنیں۔ اگر آپ کو دیگر طبی حالات ہیں، تو آپ کو خون کے ٹیسٹ یا بیہوش کرنے والے کے ساتھ جائزہ لینے کی ضرورت ہو سکتی ہے، لیکن زیادہ تر لوگ ایسا نہیں کرتے ہیں۔

اس دن

آپریشن کے دن آپ ہسپتال کے سرجیکل داخلہ یونٹ میں آتے ہیں۔ آپ وہاں چیک کر رہے ہیں اور تھیر کے لئے تیار ہیں۔ آپ اینسٹھیٹیکا کے ماہر سے ملیں گے، جو آپ کے اینسٹھیٹیکا اور درد سے نجات کی دیکھ بھال کرے گا۔ یہ آپریشن عمومی اینسٹھیٹیکا کے تحت کیا جاتا ہے۔ آپریشن

کے بعد درد سے نجات کے لئے کبھی کبھی ایک علاقائی اعصابی بلاک شامل کیا جاتا ہے؛ اینسٹیزسٹ اس دن آپ کے ساتھ بات چیت کریں گے۔ پھر آپ کو آپریشن تھیٹر میں لے جایا جاتا ہے، جہاں آپریشن کیا جاتا ہے۔

جب آپریشن ختم ہو جاتا ہے، آپ بحالی کے علاقے میں اٹھتے ہیں۔ نرسیں آپ کی دیکھ بھال کرتی ہیں جب تک کہ بیہوش کرنے والا اثر ختم نہ ہو جائے۔ 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

مینسک کی مرمت کچھ ہول سرجری کے ذریعے کی جاتی ہے۔ آپ کا سرجن آپ کے گھٹنے کے ارد گرد دو یا تین چھوٹی چھوٹی کٹوتیاں کرتا ہے، ہر ایک تقریباً 1 سینٹی میٹر۔ ایک پتلا کیمرا اور چھوٹے آلات ان کٹوتیوں کے ذریعے جاتے ہیں تاکہ آنسو کو دیکھا جاسکے اور جوڑے کے اندر سے پہنچایا جاسکے۔

مقصد یہ ہے کہ گھٹائی کے پھٹے ہوئے پیڈ کو دوبارہ جوڑ دیا جائے تاکہ یہ ٹھیک ہو سکے۔ آپ کا سرجن پھاڑ پر سلائی لگاتا ہے تاکہ کنارے ایک ساتھ رکھے جائیں جبکہ وہ بنائی کرتے ہیں۔ جہاں آنسو بیٹھتا ہے اس پر انحصار کرتے ہوئے، سلائوں کو گھٹنے کے پہلو میں ایک چھوٹی سی اضافی کٹ کے ذریعے باندھا جاسکتا ہے، یا کچھ ہول کٹ کے ذریعے داخل کیا جاسکتا ہے اور جوڑے کے اندر باندھا جاسکتا ہے۔ مینسکس کے سامنے کے قریب کچھ آنسو آنسو کے ذریعے گزرنے والی انسجکشن کے ساتھ پہنچ جاتے ہیں، گھٹنے کے باہر بندھے ہوئے سلائی کے ساتھ۔ آپ کا سرجن آپ کے آنسو کے مطابق طریقہ کار کا انتخاب کرے گا۔

اگر آپ کو ایک ہی وقت میں ایک رباط دوبارہ بنایا جا رہا ہے، تو مرمت اسی آپریشن کے دوران کی جاتی ہے۔ جہاں آنسو مینسکس کے ایک ایسے ٹکڑے میں ہے جس میں خون کی سپلائی کم ہے، آپ کا سرجن شفا یابی کو فروغ دینے کے لئے چھوٹے اقدامات شامل کر سکتا ہے، جیسے کہ سطح کو ہلکے سے گھردرا کر نیا آنسو میں آپ کے اپنے خون سے بنا لٹلنا ڈالنا۔

زخموں کو سلائوں سے بند کیا جاتا ہے اور ڈریسنگ سے ڈھانپ دیا جاتا ہے۔ بحالی کے سیکشن میں بیان کے طور پر، تقریباً 10 دن کے لئے پانسٹنگ پر رکھیں۔

اس کے بعد، آپ کے گھٹنے کی حفاظت کی جائے گی جبکہ آنسو شفا۔ آپ سے کہا جائے گا کہ پہلے اپنے گھٹنے کو 90 ڈگری سے زیادہ نہ جھکائیں۔ آپ ابتدائی طور پر ٹانگ کے ذریعے کتنا وزن ڈال سکتے ہیں اس کا انحصار آپ کے آنسو پر ہے، اور آپ کا سرجن آپ کو گھر جانے سے پہلے واضح ہدایات دے گا۔

آپریشن کے بعد

جب آپ بیدار ہوں گے، تو آپ بحالی کے علاقے میں ہوں گے، اور نرسیں آپ پر نظر رکھیں گی جب تک کہ بیہوش کرنے والا اثر ختم نہ ہو جائے۔ آپ کے گھٹنے پر پٹی لگے گی، اور آپ کی ٹانگ کی مدد کی جاسکتی ہے جب تک کہ مرمت نہیں ہوتی۔ درد سے نجات آپ کے لئے تھیٹر چھوڑنے سے پہلے کی منصوبہ بندی کی جاتی ہے، اور اگر آپ کو اس کی ضرورت ہو تو نرسیں آپ کو مزید دے سکتی ہیں۔ زیادہ تر لوگ کھڑے ہوتے ہیں اور اسی دن مدد کے ساتھ کچھ قدم اٹھاتے ہیں، اور ٹانگ کے ذریعے وزن ڈالنا آپ کے آنسو پر منحصر ہوتا ہے، جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے۔ گھر پہنچنے کے بعد پہلے 24 گھنٹوں کے لیے کوئی آپ کے ساتھ رہنا چاہیے۔ آپ کی ٹیم آپ کو بتائے گی کہ کیا آپ اسی دن گھر جائیں گے یا ایک رات اسپتال میں رہیں گے۔ 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 عام طور پر سب سے مشکل ہیں۔ آپ کے گھٹنے میں درد اور سوجن ہوگی، اور یہ گرم محسوس ہو سکتی ہے۔ آرام، آئس اور آپ کے لئے مقررہ درد ریلیف اس کو کم کرے گا۔ مندرجہ ذیل ہفتوں کے دوران سوجن آہستہ آہستہ ختم ہو جاتی ہے۔

آپ اپنے فیزیوتھیراپسٹ کی رہنمائی میں سرجری کے فوراً بعد ہلکی مشقیں شروع کریں گے۔ یہ گھٹنے کو محفوظ حدود کے اندر منتقل کرنے اور ران کے پٹھوں کو بیدار کرنے پر مرکوز ہیں۔ آپ کو دکھایا جائے گا کہ آپ ٹانگ کے ذریعے کتنا وزن ڈال سکتے ہیں، اور یہ زخم بھرنے کے ساتھ ساتھ بڑھتا جاتا ہے۔ روزمرہ کے کاموں جیسے نہانا اور گھر میں کھونا پھرنا شروع میں تھوڑی سی منصوبہ بندی کی ضرورت ہوگی، لیکن یہ جلد ہی آسان ہو جاتے ہیں۔

سلائیوں نے پھاڑ کو ایک ساتھ رکھا ہے۔ جبکہ بنائی جاتی ہے، لہذا آپ کی ٹیم کی جانب سے اجازت دی جانے والی حرکتوں اور سرگرمیوں کا مقصد مرمت کی حفاظت کرنا ہے۔ آپ کے گھٹنوں کے استحکام کے ساتھ ساتھ آپ میں موڑنے کی صلاحیت، طاقت اور توازن پیدا ہو جائے گا۔ ایک بار جب آپ کا سرجن خوش ہو جائے کہ آپ کا گھٹنا کس طرح چل رہا ہے اور شفا یاب ہو رہا ہے تو آپ مرحلہ وار ڈرائیونگ، کام اور ٹھیل میں واپس آسکتے ہیں۔ زیادہ تر لوگ پہلے چند مہینوں میں مستقل بہتری محسوس کرتے ہیں، اور بہت سے لوگ ایک سال سے بھی کم عرصے میں اپنی معمول کی سرگرمیوں میں واپس آ جاتے ہیں۔

صحت پالی ہر شخص سے مختلف ہوتی ہے۔ آپ کا ٹائم لائن مختلف ہو سکتا ہے، اور آپ کا سرجن اور فیزیوتھیراپسٹ آپ کو ہر قدم پر 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۔

بعض اوقات مرمت برقرار نہیں رہتی انسوٹوٹ سکتا ہے، اور آپ کو محسوس ہو سکتا ہے کہ گرفت یا تاللا لگنے کا احساس واپس آ گیا ہے، یا پہلے کی طرح اسی جگہ پر نیا درد اور سوجن ہے۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو اگلے جائزے میں اس کا ذکر کریں۔ کچھ مریضوں کے لئے ایک اور آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ پھٹے ہوئے حصے کو دوبارہ ٹھیک کیا جاسکے یا خراب حصے کو کاٹا جاسکے۔

انفیکشن غیر معمولی لیکن سنگین ہے۔ گہرے، دھڑکتے ہوئے درد کی نشاندہی کریں جو سادہ درد کش ادویات سے کم نہیں ہوتا، زخم سے پھیلنے والی لالی، یا گھٹن جو گرم محسوس ہوتی ہے اور حرکت کرنے میں تیزی سے تکلیف ہوتی ہے۔ آپ کو بخار محسوس ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو ان میں سے کوئی بھی نظر آئے تو فوری طور پر کلینک کو کال کریں، یا اگر یہ گھٹنوں کے بعد ہو تو ایمرجنسی ڈپارٹمنٹ میں جائیں۔ ایک متاثرہ جوڑ کو عام طور پر تھیر میں واش آؤٹ اور ایک ڈرپ کے ذریعے ایبٹی بائیونکس کی ضرورت ہوتی ہے۔

گھٹنے کے ارد گرد اعصاب جہاں سلائیوں رکھا جاتا ہے کے قریب بیٹھتے ہیں۔ آپریشن کے دوران اعصاب میں جلن یا چوٹ لگ سکتی ہے۔ آپ کو numbness، پنوں اور انجکشن، یا جلد کا ایک ٹکڑا محسوس ہو سکتا ہے جو مختلف محسوس ہوتا ہے، اکثر گھٹنے کی اندرونی طرف اندرونی مرمت کے لئے یا بیرونی مرمت کے لئے بیرونی طرف کے ساتھ۔ ان میں سے زیادہ تر خود بخود حل ہو جاتے ہیں، لیکن اپنے سرجن کو جائزہ میں بتائیں تاکہ وہ اس پر نظر رکھ سکیں۔

شاذ و نادر ہی، سلائیوں کو روکنے کے لئے استعمال ہونے والے چھوٹے آلات میں رد عمل ہو سکتا ہے۔ یہ مشترکہ کے اندر سوجن اور حساسیت کا سبب بن سکتا ہے، یا ہلکے پائیسے کا احساس ہو سکتا ہے۔ یہ آلات جوڑوں کی ہموار غضروف کی سطح پر بھی رگڑ سکتے ہیں۔ اپنے جائزہ میں گھٹنے سے کسی بھی جاری سوجن یا نئے شور کا ذکر کریں۔

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

ہمیں کب کال کریں

زیادہ تر بازیافت آسانی سے ہوتی ہے، لیکن کچھ علامات کو فوری توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ کو بخار ہو تو ہمیں کال کریں، اگر زخم زیادہ سرخ ہو جائے یا سیال خارج ہونا شروع ہو جائے، یا اگر آپ کا درد اچانک بہت زیادہ ہو جائے۔ اگر 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 یا پاؤں میں احساس ختم ہو جائے یا آپ اپنی ٹانگ کو حرکت نہ دے سکیں تو ہمیں فوراً کال کریں۔ ٹھنڈوں کے بعد، ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں جائیں۔