



کندھے کی سرجری کے بعد روزمرہ کی زندگی

آپریٹڈ بازو کے ساتھ روزمرہ کا انتظام کرنا سامنے آنے والے کپڑے اور ایک ہاتھ کی چالیں اس کو آسان بناتی ہیں۔

4.0 © 2019 Kieran Hirpara

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۔

کندھے کی سرجری کے بعد پہلے چند ہفتوں کے لئے آپ کے بازو ایک میں رہتا ہے سلائی۔ جی ہاں۔ آپ کا ہاتھ اب بھی کام کرتا ہے (آپ پکڑ سکتے ہیں، لکھ سکتے ہیں اور فون استعمال کر سکتے ہیں)، لیکن بازو خود کو سہارا اور آرام میں رہنے کی ضرورت ہے۔ ہم نے کیا ہے کی مرمت کے لئے وقت کی ضرورت ہے undisturbed شفا، جس کا مطلب ہے بازو ضروری ہے فعال طور پر وزن اٹھانا، پہنچنا یا وزن اٹھانا نہیں آپ کو صاف کر رہے ہیں جب تک خوشخبری یہ ہے کہ روزمرہ کی زندگی میں تقریباً ہر چیز کا انتظام اب بھی ایک ہاتھ سے کیا جاسکتا ہے، کچھ چالوں اور تھوڑی سی منصوبہ بندی کے ساتھ۔ یہ صفحہ سلائیڈ پینٹ کے بارے میں ہماری علیحدہ گائیڈ کا عملی ساتھی ہے (اس گائیڈ میں یہ بتایا گیا ہے کہ سلائیڈ کس طرح چلتی ہے اور آپ اسے کب تک پہنتے ہیں)۔ یہ ایک دن کے ذریعے حاصل کرنے کے بارے میں ہے۔

تھوڑا سا ایمانداری سے آگے: زیادہ تر لوگوں کو پہلے دو ہفتے سب سے مشکل لگتے ہیں، اور بہت سے لوگوں کو شروع میں دھونے، پہننے اور کچھ گھریلو کاموں کے ساتھ ہاتھ کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ بالکل نارمل اور عارضی ہے، اور ہفتوں کے گزرنے کے ساتھ ساتھ آہستہ آہستہ کم ہوتی جاتی ہے۔ پہلے سے کچھ مدد کی لائن میں کھڑے ہونے سے واقعی فرق پڑتا ہے۔

دھونے اور شاورنگ

دھونے پر اچھی خبر: آپ کپڑے نہ روک ہیں، لہذا آب شاور لے سکتے ہیں اور پانی کو ان پر چھڑکنے دیں: ایک عام شاور ٹھیک ہے۔ اصول یہ ہے چھڑکیں، نہ رکڑیں اور نہ لینا: ایک flannel یا سچے کے ساتھ ڈریسنگ پر رکڑنا نہیں، اور سے بچنے غسل، تیراکی یا کندھے کو پانی کے نیچے رکھنا، جو کناروں کو اٹھا سکتا ہے اور پانی کو نیچے سے زخم تک پہنچنے دیتا ہے۔ پھر اس پر پانی بہا دو پٹنا (فرش نہیں) بعد میں علاقے خشک اگر کوئی ڈریسنگ کنارے پر چھلکے یا کھل جانے تو اسے چھوڑ دیں اور ہمیں بتائیں۔ بہت سے لوگ پہلے ہفتوں کے لئے ایک شاور اسٹول پر بیٹھتے ہیں (یہ آپ کے توازن سے باہر اور ایک ہاتھ کے ساتھ ہونے کے دوران پھسلنے کے خطرے کو کم کرتا ہے)۔

آپ عام طور پر دھونے کے لئے پٹی اتار سکتے ہیں، لیکن اصول یہ ہے کہ بازو کو مستحکم اور معاون رکھا جائے، اسے استعمال نہ کیا جائے۔ یہ آپ کی طرف یا آپ کی گود میں آرام کرو۔ اگر آپ کے سرجن نے کہا ہے کہ یہ جائز ہے، تو آپ اپنا جسم آہستہ آہستہ آگے جھکا سکتے ہیں اور ہاتھ کو کندھے سے ڈھیلے طور پر لٹکا سکتے ہیں، اپنی پٹھوں کے بجائے کشش ثقل کا استعمال کرتے ہوئے، تاکہ بازو مکمل طور پر آرام دہ رہے۔ کبھی بھی فعال طور پر اٹھانا یا دھونے کے لئے اس کے ساتھ پہنچنا نہیں۔

آپریشن کی جانب سے بازو کا حصہ مشکل ہے، کیونکہ آپ اس میں داخل ہونے کے لیے بازو نہیں اٹھا سکتے۔ چال یہ ہے کہ اپنے اوپری جسم کو اس طرف سے دور کر دیں اور بازو کو آرام دیں اور اس کے اپنے وزن کے تحت آہستہ آہستہ باہر کی طرف بڑھیں۔ اس سے بازو کافی کھل

جاتا ہے تاکہ اسے فلائیل یا گیلے مسح سے صاف اور خشک کیا جاسکے، اور ڈیوڈورینٹ لگایا جاسکے۔ کشش ثقل کو کام کرنے دیں؛ جگہ بنانے کے لئے کندھے کو ہٹانے کی کوشش نہ کریں۔

بال اور پٹھ واقعی سخت ایک ہاتھ ہیں، ایک طویل اینڈل سینج کی مدد کرتا ہے کے لئے واپس بالوں کے لئے، حوض کے اوپر جھکنا یا کسی سے پہلے ایک یا دو ہفتوں کے لئے مدد مانگنا آسان جواب ہے۔ یہ کندھے پر دباؤ ڈالنے والی کھماؤ کے قابل نہیں ہے۔ خشک ٹیسیو چند دنوں پہل کر سکتے ہیں اگر آپ کی بجائے انتظار کریں گے۔

کپڑے پہننا

اگلے ہفتے کے لیے اپنے کپڑوں کا انتخاب اس طرح کریں:

- ڈھیلے اور سامنے کھولنے۔ بٹن اپ یا زپ فرنٹ شرٹس، کارڈگن اور بڑے بازو والے ٹینک ٹاپس کسی بھی چیز سے کہیں زیادہ آسان ہیں۔ جب آپ ایک ہاتھ سے کام کر رہے ہوں تو چھوٹی چھوٹی بنوں اور ہموں سے گریز کریں۔
- سر سے زیادہ کپڑے پہننے سے گریز کریں۔ تنگ ٹی شرٹس اور جمپر جو اوور ہیڈ پہنے جاتے ہیں کندھے کو بالکل ان حرکتوں میں مجبور کرتے ہیں جن سے ہم بچنے کی کوشش کر رہے ہیں۔
- آپریشن شدہ بازو کو پہلے کپڑے پہنائیں، اور آخر میں اسے اتار دیں۔ آرام دہ بازو کو اپنے اچھے بازو سے پہلے آستین میں آہستہ سے کھانا کھلائیں، اور کپڑے اتارتے وقت پہلے اچھے بازو کو باہر پھینک دیں۔ یہ آپریٹڈ کندھے کو پکڑنے کے لئے پھینچنے سے روکتا ہے۔
- Slip- پر جوتے۔ ایک ہاتھ سے پٹے باندھنا تقریباً ناممکن ہے۔ اسلیپ آن یا ویلکرو سے بہت پریشانی سے بچا جاسکتا ہے۔ لچکدار قسم آپ کے پاس پہلے سے موجود جوتوں کے لئے ایک سستا فلس ہیں۔

نیند

نیند اکثر ابتدائی ہفتوں کا سب سے مشکل حصہ ہے، اور سب سے زیادہ عام مایوسیوں میں سے ایک، لیکن یہ آہستہ آہستہ آرام کرتا ہے جیسا کہ کندھے پر سکون ہو جاتا ہے۔ فلیٹ لیٹا بازو کو پیچھے کی طرف ہٹاتا ہے اور کندھے کو پھینچتا ہے، لہذا زیادہ تر لوگ نیم سیدھے کھڑے زیادہ بہتر سوتے ہیں: ایک ریلیکس جھجھکیں، یا بستر میں کئی تکیوں یا پیچھے کی گھٹکی پر سہارا لیا جاتا ہے۔

کچھ چیزیں واقعی فرق کرتی ہیں:

- پورے بازو کی حمایت۔ کوہنی اور ماتھے کے نیچے تکیا ڈالیں تاکہ یہ کندھے پر گھسیٹ نہ سکے، اور ایک تکیا اپنے پہلو پر رکھیں تاکہ آپ نیند میں آپریشن شدہ کندھے پر رول نہ کریں۔
- سب سے پہلے درد کو حل۔ بہت سے لوگ سونے سے آدھا گھنٹہ پہلے اپنا درد سے نجات پاتے ہیں لہذا یہ اس وقت کام کر رہا ہے جب وہ لیٹ جاتے ہیں۔
- پٹا پر توجہ۔ ایک پتلی سنگلٹ یا ٹی شرٹ اس کی پٹی کے نیچے اسے رات بھر آپ کی گردن کو رگڑنے یا چھیڑنے سے روکتی ہے۔

چاہے آپ کو سونے کے دوران پٹی پر رکھنے کے، اور آپ اسے پہننے کے لئے جا رہے ہیں کب تک، پر ہمارے علیحدہ گائیڈ میں احاطہ کرتا ہے **پٹا پہننا**۔

کھانا، کھانا پکانا اور گھر کے ارد گرد

تقریباً سبھی آپ کے اچھے ہاتھ کے ساتھ ساتھ آپریشن کی طرف کے gripping ہاتھ کے ساتھ قابل عمل ہے؛ کلید ہے لفٹ کے بجائے سلائڈ اور

• سلائڈ بھاری برتن، پلیٹیں اور کیتلی ان کے لے جانے کی بجائے بیچ کے ساتھ ساتھ کیتلی کو صرف اس سطح تک بھریں جس کی آپ کو ضرورت ہے تاکہ یہ ہلکا ہو۔

• اے غیر پھسلنے والی چٹائی ایک کٹوری یا کلٹن کی بورڈ کے نیچے ایک ہاتھ دو کام کرنے دیتا ہے۔ ایک ہاتھ سے استعمال ہونے والے سادہ آلات (جرک اوپنر، پلیٹ گارڈ، راکر بلیڈ لٹری) سستے ہیں اور واقعی مددگار ہیں۔

• آگے کی تیاری۔ آپریشن سے پہلے کچھ آسان کھانوں کو بیچ کھانا اور اسٹاک کرنا، اور روزمرہ کی اشیاء (مک، اناج، ادویات) کو بیچ کی اونچائی پر منتقل کرنا جہاں آپ ان تک پہنچ سکتے ہو بغیر کھینچنے کے، بہت ساری روزمرہ کی پریشانی کو دور کرتا ہے۔

• بھاری اور عجیب کاموں کے ساتھ مدد حاصل کریں: مکمل لائڈری ٹوکریاں، خریداری، بستر بدلنے، کچھ بھی دو ہاتھ اور اٹھایا۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر]

باقی بازو منتقل رکھیں

ایک پھینکنے والا کندھے کو سہارا دیتا ہے، پورے بازو کو نہیں۔ جب تک کہ آپ کو دوسری صورت میں نہیں بتایا گیا ہے، آہستہ آہستہ اور باقاعدگی سے ان حصوں کو منتقل کریں جن کو منتقل کرنے کی اجازت ہے:

• ہاتھ اور کلائی: اپنی انگلیاں کھولیں اور بند کریں، اور کلائی کے گرد گھومیں، ایک گھنٹے میں چند بار۔ یہ ان کو لچکدار رکھتا ہے اور سوجن کو پمپ کرنے میں مدد کرتا ہے۔

• کہنی: اگر آپ کے سرخچان نے کہا ہے کہ یہ جائز ہے تو دن میں چند بار بازو کو پٹے سے باہر نکالیں اور آہستہ آہستہ سیدھا کریں اور کہنی کو جھکادیں (کادھے کو مستحکم رکھتے ہوئے) تاکہ کہنی سخت نہ ہو جائے۔

• پوزیشن: آپ کی حفاظت کے لئے اس کے بازو کے ارد گرد گھومنا آسان ہے۔ سیدھے بیٹھیں، کندھے کے پتوں کو آہستہ آہستہ اب اور پھر واپس کھینچیں، اور اچھی کندھے کو رول کریں، گردن اور اوپری کمر کی سختی کو کم کرنے کے لئے جو پھینکنے کا سبب بنتا ہے۔

عام اصول ہیں: آپ کی اپنی نقل و حرکت کے قوانین سب سے پہلے آتے ہیں۔ ہر آپریشن میں اس کے اپنے ڈوز اور ڈونٹس ہیں، لہذا اگر ہمارے تحریری ہدایات یا آپ کے فزیوتھراپسٹ آپ کے کہنی یا کندھے کے بارے میں کچھ مختلف کہتے ہیں، تو اس پر عمل کریں۔

مددکب طلب کی جائے

زیادہ تر بحالی بغیر کسی واقعے کے ہوتی ہے، لیکن اگر آپ کو مندرجہ ذیل میں سے کوئی بھی چیز نظر آتی ہے تو ہم سے، اپنے جی پی سے رابطہ کریں، یا فوری طور پر دیکھ بھال حاصل کریں:

• درد جو بڑھتا ہے اور قابو میں نہیں ہے یا یہ اچانک بہت زیادہ خراب ہو جاتا ہے۔

• زخم کے مسائل: زخم میں پھیلنے والی لالی، گرمی، سوجن، یا زخم سے سیال یا پون کا بہاؤ، خاص طور پر بخار یا بیمار محسوس ہونے کے ساتھ۔

• انگلیاں جو بے حس، ٹھنڈی، ہلکی یا نیلی ہو جاتی ہیں، یا مضبوطی سے پھول جاتی ہیں: اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ پٹی یا پٹی بہت تنگ ہے، یا گردش متاثر ہوتی ہے۔ سلائڈ کو ڈھیلا کریں اور فوری طور پر مشورہ طلب کریں۔

• پاؤں میں درد، ایک ٹانگ میں سوجن یا لالچ، یا اچانک سانس لینے یا سینے میں درد: یہ خون کے جمنے اور ضرورت کی نشاندہی کر سکتے ہیں فوری طبی دیکھ بھال اچانک سانس لینے یا سینے میں درد کی صورت میں 000 پر کال کریں۔
جب شک ہو تو پوچھنا ہی بہتر ہے۔ ہم آپ کو انتظار کرنے اور فکر کرنے کے بجائے آپ سے جلد ہی سننا چاہتے ہیں۔