



# سرجری کے بعد سوجن اور بلندی

سرجری کے بعد سوجن کو کنٹرول کرنے کا سب سے مؤثر طریقہ یہ ہے کہ ہاتھ اور بازو کو دل کی سطح سے اوپر اٹھایا جائے۔

4.0 © ① © 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۔

آپ کے ہاتھ یا بازو پر کسی بھی آپریشن کے بعد، عضو پھول جائے گا۔ یہ معمول کی بات ہے، یہ تقریباً ہر کسی کے ساتھ ہوتا ہے، اور یہ اس بات کی علامت نہیں ہے کہ کچھ غلط ہو گیا ہے۔ لیکن سوجن بھی بنیادی چیز ہے جو ابتدائی دنوں میں تکلیف دہ اور سخت بناتی ہے، اس لیے تھوڑی سی سمجھ اور چند سادہ عادات، ایک ہموار بحالی کی طرف ایک طویل راستہ طے کرتی ہیں۔

## آپ کے ہاتھ یا بازو میں سوجن کیوں آتی ہے

دو چیزیں ہو رہی ہیں، اور دونوں کی توقع کی جاتی ہے۔

سب سے پہلے خود کو شفا بخش۔ جی ہاں۔ سرجری ایک کنٹرول شدہ چوٹ ہے، اور آپ کا جسم کسی بھی چوٹ کا جس طرح جواب دیتا ہے، اسی طرح اس کی مرمت شروع کرنے کے لئے علاقے میں اضافی خون اور سیال بھیج کر۔ یہ ہے سوزش کا رد عمل، اور پھولنا، گرمی اور سختی جو اس کے ساتھ آتی ہے وہ صرف شفا یابی کا نظر آنے والا پہلو ہے۔

دوسرا یہ کہ جاذبیت۔ جی ہاں۔ آپ کا ہاتھ اور بازو ایک لمبی ٹانگ کے نیچے ہے، اور سیال قدرتی طور پر نیچے کی طرف بہتا ہے۔ جب بازو آپ کے پہلو سے لگتا ہے یا آپ کی گود میں آرام کرتا ہے، تو ہاتھ اور انگلیوں میں سیال جمع ہو جاتا ہے اور اسے باہر نکلنے میں مشکل پیش آتی ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر]

## کیا نارمل ہے، اور یہ کب تک رہتا ہے

کچھ سوجن ہر بحالی کا حصہ ہے۔ عام طور پر یہ پہلے چند دنوں میں بنتا ہے، دن دو سے پانچ کے ارد گرد کہیں چوٹیوں پر، اور پھر آہستہ آہستہ مندرجہ ذیل ہفتوں کے دوران آرام کرتا ہے کیونکہ شفا بخش سیال دوبارہ جذب ہوتا ہے اور عضو دوبارہ چلنا شروع ہوتا ہے۔ کچھ پوائنٹس جاننے کے قابل ہیں:

• دن کے اختتام پر صبح کی پہلی چیز (کام پر کشش ثقل) کے مقابلے میں ہاتھ کو بدتر نظر آنا اور محسوس کرنا معمول ہے، اور جب بازو کھڑا ہوتا ہے تو یہ راتوں رات آسان ہو جاتا ہے۔

• دریا سو جن اور سختی مہینوں تک برقرار رہ سکتی ہے، ابتدائی ڈرامائی سو جن کے دور ہونے کے بہت عرصے بعد۔ ہلکی سی موٹی، سخت انگلی ہاتھ کے پچھلے حصے میں موٹی احساس کافی عرصے تک عام ہے اور یہ کوئی رکاوٹ نہیں ہے۔ یہ تحریک اور ہاتھ تھراپی کے ساتھ مسلسل بہتر ہوتا ہے۔

• اس پر سب سے بڑا اثر یہ ہوتا ہے کہ یہ کس طرح تیزی سے بیٹھتا ہے کہ آپ کس طرح اچھی طرح سے اعضاء کو بلند کرتے ہیں اور ان پہلے دنوں میں آہستہ آہستہ حرکت کرتے ہیں۔

## اونچائی سب سے اہم چیز جو آپ کر سکتے ہیں

اگر آپ کو اس صفحے سے ایک چیز یاد ہے، تو یہ یاد رکھیں: اپنے اعضاء کو دل کی سطح سے اوپر اٹھانے رکھیں۔ اونچائی سو جن کو کنٹرول کرنے کا سب سے مؤثر طریقہ ہے، اور اس کی کوئی قیمت نہیں ہے۔

مقصد کشش ثقل کو کام کرنے دینا ہے کہ لئے آپ کے بجائے آپ کے خلاف، تو سیال ہاتھ میں pooling کے بجائے جسم کی طرف واپس drains.

• جب بیٹھے یا لیٹے ہوں، پورے بازو تکیا پر سپورٹ تاکہ ہاتھ کہنی سے اونچا بیٹھتا ہے اور کہنی دل سے اونچی۔ صرف کوہنی کو آرام نہ کریں اور ہاتھ کو نیچے کرنے دیں۔ یہ ہاتھ اور انگلیاں ہیں جو آپ سب سے زیادہ اٹھانا چاہتے ہیں۔

• پہلے چند دنوں کے لیے، خاص طور پر پہلے دو یا تین دنوں کے لیے اسے زیادہ سے زیادہ اونچا رکھنے کا مقصد بنائیں۔ اس کے بعد، دن بھر میں ہر چند گھنٹوں میں اسے یس منٹ کے لئے بلند کرنا چیزوں کو حرکت میں رکھتا ہے۔

• ایک مفید قاعدہ: ایک بار جب ہاتھ کو نیچے لگانے سے اب یہ دھڑکتا نہیں ہے تو، آپ مسلسل اونچائی کو کم کر سکتے ہیں۔

• رات کے وقت، بیٹھنے سے پہلے اپنے تکیوں کو ترتیب دیں تاکہ آپ کے بازو کی حمایت کی جائے اور جب آپ سوتے ہو تو اٹھایا جائے۔ رات بھر ایک ہاتھ کے لئے فلیٹ خرچ کرنے کا ایک طویل وقت ہے۔

## انگلیوں کو حرکت میں رکھیں پٹھوں کا پمپ

ہلکی حرکت بلندی کا ساتھی ہے۔ جب بھی آپ اپنی انگلیاں ہلاتے ہیں، تو پٹھوں سے رگوں اور لیف چینلوں پر دباؤ پڑتا ہے اور ایک سپینج پر دباؤ ڈالنے کی طرح سیال کو بازو میں واپس پمپ کرتا ہے۔

• جب تک ہم نے خاص طور پر آپ سے نہیں کہا کہ ایک انگلی کو خاموش رکھیں، آہستہ سے مٹھی بنائیں اور پھر اپنی انگلیوں کو مکمل طور پر سیدھا کریں، آہستہ آہستہ اور بار بار، ایک گھنٹے میں کئی بار جب تک آپ جاتے رہیں۔

• پمپنگ اور کشش ثقل کے ساتھ مل کر کام کرنے کے ساتھ، بہترین اثر کے لئے ہاتھ کو بلند کر کے ایسا کریں۔

• جو جوڑوں ہیں رکھیں آزاد بھی منتقل کر رہا ہے۔ اگر آپ کی کلائی بندھی ہوئی ہے تو، کندھے اور کہنی کو نرم حلقوں اور جھکاؤں کے ساتھ حرکت میں رکھیں تاکہ وہ سخت نہ رہوں جبکہ ہاتھ شفا پائے۔

• آرام کے اندر منتقل کریں۔ ہلکی سی ٹھیننا ٹھیک ہے۔ تیز درد کا مطلب ہے آرام کرنا، اور ہمیشہ اپنے سرجن یا اینڈ تھراپسٹ کی طرف سے دی گئی مخصوص مشقوں پر عمل کریں۔

## کوئلڈیک اور ہلکی کمپریشن

اے کوئلڈیک ابتدائی دنوں میں سو جن اور درد کو کم کر سکتا ہے۔ اسے ایک پتلی تولیہ میں لپیٹیں، کبھی بھی برف کو براہ راست جلد پر نہ لگائیں، اور اسے کسی ایسے علاقے پر نہ رکھیں جو بے حس ہو یا جس میں احساس کم ہو۔ کپڑے اور کاسٹ خشک رکھیں۔ مزید تفصیلات (بشمول جب سردی کی مدد کرتا ہے اور جب ہلکی گرمی بعد میں بہتر ہوتی ہے) ہمارے **گرمی بمقابلہ برف** صفحے

ایک سکون کمپریشن آسٹین یا لیٹ بھی مدد کر سکتے ہیں، لیکن ہم نے خاص طور پر یہ مشورہ دیا ہے صرف اگر کمپریشن کا استعمال کریں۔  
[صفحہ ۲۱ پر تصویر]

## ایک sling، اور بازو لٹکا نہیں دے

جب آپ اٹھتے ہیں اور چلتے ہیں، آپ کا بازو قدرتی طور پر آپ کے پہلو میں گر جاتا ہے اور ہاتھ پھر سے سیال سے بھر جاتا ہے۔ اسے سلائی جب آپ چلتے پھرتے ہیں تو یہ آپ کے جسم کے اوپر کھڑا ہوتا ہے، اس طرح آپ نے جو فائدہ اٹھایا ہے وہ ختم نہیں ہوتا۔ جب آپ اٹھ کر چلتے پھرتے ہوں تو مدد کے لیے پھندے کا استعمال کریں، لیکن ہلکی ہلکی انگلی اور کہنی کی حرکتیں کرنے کے لیے بازو کو باہر نکالیں، اور اسے لمبے عرصے تک لٹکتے نہ چھوڑیں۔

## کب مدد طلب کریں انتظار نہ کریں

زیادہ تر سوجن صرف شفا یابی کا حصہ ہے اور بلندی اور نقل و حرکت کے ساتھ حل ہو جاتی ہے۔ لیکن سوجن کبھی کبھار کسی مسئلے کی نشاندہی کر سکتی ہے، اور چند انتباہی علامات پر فوری توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ اپنے جذبات پر بھروسہ کریں: یہ ہمیشہ بہتر ہے کہ کچھ چیک کیا جائے اور اسے ٹھیک پایا جائے۔

ایک گلاس، سپلنٹ یا ڈریسنگ جو بہت تنگ ہے وہ ہے جو انتظار نہیں کر سکتا۔ جیسا کہ عضو کے نیچے پھول جاتا ہے، پانسٹنگ اعصاب اور خون کی فراہمی کو دبانا شروع کر سکتا ہے۔ اسی دن ہم سے رابطہ کریں، یا اپنے قریبی ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں جائیں، اگر آپ کو محسوس ہوتا ہے:

• درد جو بڑھتا ہوا، شدید، یا آپ کی توقع سے زیادہ خراب ہے: خاص طور پر درد جو آپ کے معمول کے درد کے خاتمے کے ساتھ حل نہیں ہوتا ہے۔

• اے کاسٹ، سپلنٹ یا بینڈج جو تنگ محسوس ہوتا ہے بلکہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آسان ہو جاتا ہے۔

• بے حسی، پین اور سوتی، یا جلنا انگلیوں میں۔

• انگلیوں کی رنگت، سفید، نیلی، اندھیرے یا سردی، یا کہ اونچائی کے ساتھ حل نہیں کرے گا۔

ان کے ساتھ ساتھ (خاص طور پر شدید درد کے ساتھ ساتھ انگلیوں میں بے حسی یا رنگ کی تبدیلی) فوری طور پر علاج کیا جانا چاہیے۔ انفیکشن کی علامات بھی اسی دن جائزہ لینے کی ضرورت ہے:

• سوجن جو بے گرم، سرخ، اور پھیلاؤ، بجائے اس کے کہ اس میں نرمی ہو۔

• اے بخار، یا عام طور پر بیمار محسوس کرنا۔

• پون، اخراج یا بدبو زخم یا پٹی سے

ممکنہ خون کے جمنے کی علامات ایمرجنسی ہے: ایمرجینس کو کال کریں یا براہ راست ایمرجنسی میں جائیں اگر آپ کو محسوس ہوتا ہے:

• ایک بچھڑے یا ٹانگ میں اچانک سوجن، درد یا تنگی۔

• سانس کی کمی، یا سینے میں درد، خاص طور پر مندرجہ بالا کے ساتھ۔

عام سوجن کے لئے جو آپ کے عضو کو اٹھاتے وقت کم ہو جاتی ہے اور دن بہ دن بہتر ہوتی ہے، اسے برقرار رکھیں، انگلیوں کو حرکت میں رکھیں، اور اگلے کلینک کے دورے پر کوئی سوال اٹھائیں۔ جب شک ہو تو، کمروں کو فون: ہم آپ سے سننا بہت زیادہ پسند کریں گے۔