



کل کہنی کی تبدیلی (آرٹھرو پلاسٹک)

ایک نیم پابند (بند) کل کہنی کی تبدیلی، ہومیرس اور انٹرایم اسٹیمز جوڑنے والے قبضے سے جڑے ہوئے 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۔

یہ پروٹوکول آپ کی بازیافت کی رہنمائی کرتا ہے کل کہنی کی تبدیلی کے بعد (کل کہنی arthroplasty) ڈاکٹر Kieran Hirpara کے ساتھ میٹر پرائیویٹ ہسپتال Rockhampton میں۔ آپ کے گھر ورزش پروگرام کے ساتھ شروع ہوتا ہے، منظم کلینیکل پروٹوکول کے بعد لکھا آپ کے فزیوتھیراپسٹ یا اینڈتھیراپسٹ کے لئے: یہ صفحہ یا اس کا پی ڈی ایف اپنے پہلے تھراپی کے دورے پر لائیں تاکہ آپ کی بحالی مربوط رہے۔ آپ کا معالج آپ کی صحت یابی کی پیشرفت کے لحاظ سے اس منصوبے کو ایڈجسٹ کر سکتا ہے۔

اگر آپ کو آپریشن کے بعد اپنے زخم کے بارے میں کوئی خدشات ہیں تو، کمروں سے رابطہ کریں۔ زخم کی تصویر لینا اور جائزہ لینے کے لئے اسے ای میل کرنا اکثر مددگار ثابت ہوتا ہے۔

کیا توقع کریں

کوہنی کی مکمل تبدیلی سے کوہنی کی پہنی ہوئی یا خراب شدہ مشترکہ سطحوں کو ہٹا دیا جاتا ہے اور انہیں دھات اور پلاسٹک کے امپلانٹ سے تبدیل کیا جاتا ہے۔ دو حصوں (ایک آپ کے اوپری بازو کی ہڈی میں لنگر انداز ہے، ہیمرس، اور ایک آپ کے پیش بازو کی ہڈی میں، ulna) عام طور پر ایک چھوٹا سا قبضہ کی طرف سے شامل ہیں، جس کی وجہ سے یہ ایک نیم پابند یا "نسک" متبادل کہا جاتا ہے۔ یہ سب سے زیادہ اکثر شدید ریٹائرڈ آرٹھرائٹس کے لئے کیا جاتا ہے، آخری مرحلے کے آسٹیو آرٹھرائٹس کے لئے، یا بڑی عمر کے مریضوں میں certain elbow fractures کے لئے جہاں ہڈی کی مرمت نہیں کی جاسکتی ہے۔

آپ کی وصولی کا مقصد ہے کہ کہنی کو مستحکم کریں، شفا بخش بافتوں کی حفاظت کریں، اور آرام دہ اور پرسکون، فنکشنل آرک حرکت (کافی موڑ اور سیدھا کرنے کے لئے روزمرہ کے کاموں کو منظم کرنے کے لئے جیسے کھانے، دھونے اور کپڑے پہننے) کی بجائے ممکن حد تک مضبوطی کے طور پر کہنی بنانے کے لئے۔ زخم، سوجن اور داغ کے انتظام کے لئے، پریکٹس کے زخم کی دیکھ بھال رہنمائی۔

سمجھنے کے لئے واحد سب سے اہم بات یہ ہے: امپلانٹ کے لئے ڈیزائن کیا گیا ہے آرام دہ روزمرہ کی زندگی، بھاری کام کے لئے نہیں۔ جی ہاں۔ اس کے طویل مدتی دشمن پلاسٹک یئرنگ کا استعمال اور ہڈی میں امپلانٹ کا بتدریج ڈھیلا ہونا ہے، اور دونوں ہی بھاری بوجھ سے چلتے ہیں۔ اس وجہ سے، ایک مکمل کہنی کی تبدیلی کے بعد ایک طاقتور مضبوط بنانے کا پروگرام مناسب نہیں ہے، اور ایک لفٹنگ حد آپ کے ساتھ رہتا ہے زندگی کے لئے نہ صرف جب تک آپ کو شفا۔ اس حد کو برقرار رکھنا وہ واحد سب سے بڑی چیز ہے جو آپ اپنی نئی کہنی کو آخری بنانے کے لئے کر سکتے ہیں۔

آپ ایک میں ہو جائے گا سادہ پھانسی آپریشن کے بعد آرام کے لئے، نہ ایک سخت سپلنٹ یا brace. نرم معاون تحریک پہلے ہفتے کے اندر شروع ہوتی ہے، اور منصوبہ آہستہ آہستہ اور احتیاط سے وہاں سے بناتا ہے۔

احتیاطی تدابیر اور حدود

کیا کریں:

- آرام وہ اور پرسکون رہنے کے لئے اپنی سادہ جھاڑو پہنیں، اور اسے مشورے کے مطابق استعمال کریں۔
- ڈاکٹر ہیرارا اور آپ کے معالج کی ہدایت کے مطابق پہلے ہفتے کے اندر اندر ہلکی مدد سے چلنے والی حرکتیں شروع کریں۔
- اپنے ہاتھ، کلائی اور کندھے کو حرکت میں رکھیں تاکہ سختی سے بچا جاسکے۔
- ایک بار جب آپ صحت یاب ہو جائیں تو زندگی بھر کی لفٹنگ کی حد (نیچے) پر عمل کریں۔

ایسا نہ کریں:

- پہلے 6 ہفتوں میں آپریٹڈ بازو کے ساتھ ایک کپ چائے (1 پونڈ / 0.45 کلوگرام) سے زیادہ کچھ بھی نہ اٹھائیں۔
- اپنی کہنی کو جھکنے کے لیے مجبور نہ کریں اور نہ ہی اسے جھٹکیں یا سیدھا دھکیلیں۔
- آپریٹڈ بازو کے ذریعے کرسی سے باہر نہ دھکیلیں، اس کے ذریعے اپنا وزن نہ اٹھائیں، نہ دھکیلیں یا اس پر جھکائیں، اور نہ ہی کسی کو اسے پیچنے یا موڑنے دیں۔
- اگر آپ کے ٹرانسپیس کی پٹھوں کو آپریشن کے دوران اٹھایا گیا تھا، تو مزاحمت کے خلاف کوہنی کو فعال طور پر سیدھا نہ کریں جب تک کہ آپ کا سرجن آپ کو صاف نہ کرے (عام طور پر 6-12 ہفتوں)۔
- مستقل، زندگی بھر کی حدود: سے زیادہ بار بار نہ اٹھائیں 2 کلوگرام، اور کے بارے میں سے زیادہ اٹھانے نہیں 4.5-5 کلوگرام ایک ہی کوشش میں۔ یہ حدود مستقل ہیں، زندگی بھر کے لیے۔ کوئی ٹینس، پھینکنے، یا اثر کھیلوں، کبھی۔

آپ کی مشقیں

آپ کے ہینڈل سے مشقیں ہیں، آہستہ آہستہ آپ کی کہنی، پیش بازو، کلائی اور ہاتھ کی تحریک دوبارہ حاصل کرنے کے لئے۔ ڈاکٹر ہیرارا اور آپ کے معالج کی ہدایت کے مطابق انہیں شروع کریں۔ ہر حرکت کو نرم اور غیر مجبوری سے کریں۔ شروع میں، مقصد آسان، معاون حرکت ہے، نہ کہ کوشش یا پیچیدگی۔

آپ کا کلینیکل پروٹوکول

اس صفحے کا باقی حصہ نیم پابند کل کوہنی کی تبدیلی کے بعد بحالی کے لئے کلینیکل پروٹوکول ہے (پچھلے نقطہ نظر، ٹرانسپیس کی بچت فرض کی گئی ہے)۔ یہ سیشن آپ کے فیزیوتھراپسٹ یا اینڈتھراپسٹ کو فراہم کیا جانا چاہئے، اور ذیل میں ہر مرحلے کو کیا ہو رہا ہے کی سادہ انگریزی وضاحت کے ساتھ شروع ہوتا ہے۔

علاج سے پہلے، مریض کے آپریشن رپورٹ اور ماضی کی طبی تاریخ کی جانچ پڑتال کریں، اور جراحی کے نقطہ نظر کے بارے میں علاج کرنے والے سرجن سے رابطہ کریں، خاص طور پر یہ کہ آیا ٹرانسپیس کو بچایا گیا تھا، اس کی عکاسی کی گئی تھی یا اسے دوبارہ جوڑ دیا گیا تھا (برائن مورری)، کیونکہ اس سے ابتدائی توسیع کی پابندیوں اور آرام کی پوزیشن کا تعین ہوتا ہے۔

مرحلہ ۱ فوری طور پر آپریشن کے بعد، ہفتے 0-6

پہلے چھ ہفتوں میں توجہ شفا یاب نرم ٹشوز اور ٹرانسپیس کی حفاظت، زخم اور سوجن کو حل کرنے، اور ہلکی مدد سے تحریک شروع کرنے پر مرکوز ہے تاکہ کہنی سخت نہ ہو۔ ڈاکٹر ہیرا پارا آرام کے لئے ایک سادہ پھینکنے کا استعمال کرتا ہے، ایک پچھلے سپلنٹ یا brace کے نہیں۔ نرم معاون (فعال معاون) کہنی موٹرنے اور سیدھا کرنے کے درمیان شروع ہوتا ہے دن 1 اور 7، کہنی کو سائڈ میں رکھا گیا ہے اور پیشانی کو غیر جانبدار سے پروونٹ کیا گیا ہے، کشش ثقل کا استعمال کرتے ہوئے سیدھا کرنے میں مدد ملتی ہے۔ وہاں ہے 1 پونڈ (0.45 کلوگرام) سے زیادہ وزن اٹھانے کی اجازت نہیں ہے آپریٹڈ بازو کے ساتھ، اور کوئی وزن برداشت یا اس کے ذریعے دھکا۔

آپ کے فزیوتھیراپسٹ کے لئے:

روک تھام اور احتیاطی تدابیر

آرام کے لئے سادہ سلنگ (کے ایچ کی مشق: کوئی پچھلے اسلنٹ یا بریکٹ نہیں)۔ اگر سرجن نے نرم ٹشوز کی تشویش کے لئے بریسٹ یا سپلنٹ کا استعمال کیا ہے تو، اس ہدایت پر عمل کریں؛ دوسری صورت میں سادہ سلینگ تقریباً چھ ہفتوں کے لئے پہنا جاتا ہے، جو مشقوں اور حفظان صحت کے لئے نکالا جاتا ہے۔

ٹرانسپیس ریفلیکسڈ / دوبارہ منسلک معاملات (مثال کے طور پر برائن موری): قریب کی توسیع کو غیر فعال کریں، اور مرمت کی حفاظت کے لئے جلد ہی فعال اور مزاحمت شدہ کہنی کی توسیع سے گریز کریں (ڈیسٹل ٹرانسپیس - مرمت کی منطق کا حوالہ دیں)۔

کوئی زبردستی موٹ (ٹرانسپیس کی مرمت پر زور دیتا ہے) اور کوئی اچانک یا زبردستی توسیع نہیں۔
کوئی اوپری ٹانگوں وزن بیئرنگ، کوئی مزاحمت کے خلاف دھکا، کوئی varus / valgus کشیدگی۔
آپریشن شدہ بازو کے ساتھ 1 پونڈ (0.45 کلوگرام) سے زیادہ اشیاء کو اٹھانا منع ہے۔

ورزشیں

دن 1-7 سے ہلکا فعال معاونت شدہ روم (اے اے آر او ایم) کہنی کا جھکاؤ / توسیع، کہنی کو پہلو کی طرف بڑھا دیا گیا، ماتھے کا غیر جانبدار سے پروونٹ کیا گیا؛ کشش ثقل کی مدد سے توسیع۔
ہاتھ، کلائی اور کندھے کے لئے تحریک کی فعال تیج سختی کو روکنے کے لئے۔

مرحلہ II میں پیش رفت کے معیار: زخم شفا، درد کمٹرول، اور نرم AAROM قائم کیا۔ 6 ہفتوں سے پہلے مضبوطی میں ترقی نہ کریں۔

مرحلہ II فعال سرگرمی، 6 ہفتوں سے (اس سے پہلے نہیں)

اس مرحلے میں پٹھوں کی ہلکی سرگرمی شروع ہوتی ہے اور بعد میں بہت ہلکی طاقت، لیکن کبھی بھی ایک طاقتور پروگرام نہیں۔ تحریک ایک فعال قوس کی طرف سے تعمیر کیا جاتا ہے، اور مزاحمت احتیاط سے متعارف کرایا جاتا ہے اور روشنی رکھی جاتی ہے۔ اٹھانے کی پابندی پوری طرح جاری ہے۔

آپ کے فزیوتھیراپسٹ کے لئے:

مرحلہ II کے اندر ٹائم لائن

- 6 ہفتے: تمام طیاروں میں، وسط تیج پر submaximal، درد مفت isometrics شروع۔ اگر ٹرانسپیس کی عکاسی / دوبارہ منسلک کیا گیا تھا تو، توثیق کریں کہ توسیع آئسو میٹرکس کو شامل کرنے سے پہلے اسے صاف کر دیا گیا ہے۔
- آٹھ ہفتے: کثیر زاویہ submaximal isometrics پر پیش رفت، آخر تیج سے گریز۔
- 10-12 ہفتوں: ہلکے isotonic مضبوطی متعارف کرانے (کوئی وزن یا مزاحمت < 5 پونڈ (2.3 کلوگرام))، سنگل طیارے پہلے، پھر جامع۔

ریج آف موشن ہدف

فنکشنل آرک: 30-120/130° جھکاؤ، کے ساتھ 60° پرو نیشن اور 60° سپینیشن۔
اگر 10 سے 12 ہفتوں تک جھکاؤ > 120° ہے تو، متحرک یا جامد ترقی پسند سپلنٹ پر غور کریں۔

حفاظتی اقدامات

• بھاری بوجھ، دھکا اور اثر سے بچنے کے لئے جاری رکھیں۔
• مضبوط بنانے کا فلسفہ (لفظی طور پر): ”مکمل کہنی کے آرٹروپلاسٹی کے بعد مضبوط بنانے کے پروگرام کی ضرورت مناسب نہیں ہے۔“

ترقی کے معیار: درد سے پاک فنکشنل آرک حاصل کیا جاتا ہے اور برقرار رکھا جاتا ہے۔

مرحلہ II اور زندگی بھر، 12 ہفتوں سے

12 ہفتوں کے ارد گرد سے کہنی ایک دیکھ بھال کے گھر کے پروگرام میں منتقل ہو جاتی ہے رکھنا درد سے پاک فنکشنل آرک۔ وہاں ہے کوئی باقاعدہ بھاری مضبوطی، کبھی زندگی بھر کی سرگرمی اور لفٹنگ کی حدود اب مستقل طور پر لاگو ہوتی ہیں۔

آپ کے فزیوتھیراپسٹ کے لئے:

• درد سے پاک فنکشنل آرک کو برقرار رکھنے کے لئے ہوم پروگرام۔

• مریض کے ساتھ مستقل سرگرمی کی پابندیوں کو مضبوط بنائیں۔

• ایک بار مستحکم، آرام دہ اور پرسکون فنکشنل آرک اور مناسب روزانہ کی تقریب کی واپسی حاصل کرنے پر غور کریں۔

کام اور سرگرمی میں واپس آنا

آپ کی نئی کہنی آرام دہ روزمرہ کی زندگی کے لئے بنائی گئی ہے، اور نیچے کی حدود مستقل ہیں۔ یہ وہ ہیں جو امپلانٹ کو دیرپا بناتی ہیں۔

• لفٹنگ (زندگی کے لئے): سے زیادہ بار بار نہ اٹھائیں 2 کلوگرام (ایک جوڑے کے مکمل پیالے)، اور کے بارے میں سے زیادہ نہیں اٹھانے 4.5-5 کلوگرام ایک ہی کوشش میں (ایک بھرے ہوئے پانی کے برتن کے ارد گرد) آپریٹڈ بازو کے ساتھ، کبھی کبھی۔ پہلے 6 ہفتوں میں حد بہت سخت ہے: تقریباً 1 پونڈ (0.45 کلوگرام) سے زیادہ کچھ بھی نہیں۔

• کھیل اور اثر: کوئی ٹینس، پھینکنے، یا اثر لوڈنگ کسی بھی وقت، زندگی کے لئے، بلکی، کم بوجھ والی سرگرمیوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے ایک بار جب آپ کو صاف کر دیا جاتا ہے، لیکن کہنی کو کبھی بھی بھاری بوجھ یا جار نہیں کیا جانا چاہئے۔

• گاڑی چلانا: صرف اس وقت دوبارہ شروع کریں جب آپ ڈرائیونگ کے لئے آرام دہ اور پرسکون ہوں، اور پیسے کو محفوظ طریقے سے کنٹرول کر سکیں۔ اپنے جائزے میں ڈاکٹر ہیرپارا کے ساتھ وقت کی تصدیق کریں۔

• کام: ہلکے ڈیسک پر مبنی اور خود کی دیکھ بھال کے کام آرام کے اندر جلد ہی دوبارہ شروع ہو جاتے ہیں۔ کسی بھی کردار میں لفٹنگ، لے جانے، دھکا یا بار بار بازو لوڈنگ کی ضرورت ہوتی ہے، ڈاکٹر ہیرپارا کے ساتھ انفرادی طور پر بات چیت کرنے کی ضرورت ہے، کیونکہ زندگی بھر کی حدود بھی کام پر لاگو ہوتی ہیں۔

ان حدود میں وفاداری سے رہنا واحد سب سے بڑی چیز ہے جو آپ اپنے متبادل کی حفاظت کے لئے کر سکتے ہیں اور سالوں کے ساتھ کھلنے یا پھٹنے سے بچنے کے لئے۔

آپ کے پروٹوکول کے بعد

یہ پروٹوکول پریکٹس کے عام بحالی کے مشورے کے ساتھ کام کرتا ہے؛ دیکھیں آپریشن کے بعد درد کا انتظام کرنا اور زخم کی دیکھ بھال۔ جی ہاں۔ آپ کی جاری بحالی آپ کے فزئو تھراپسٹ یا ہینڈ تھراپسٹ کے ذریعہ انفرادی طور پر ہدایت کی جاتی ہے کہ آپ کی کہنی کس طرح ترقی کرتی ہے، اور ہر جائزہ میں آپ کی زندگی بھر کی سرگرمی کی حدود کو ذہن میں رکھنا چاہئے۔