

संपूर्ण घुटना प्रतिस्थापन के लिए डिस्चार्ज निर्देश

आपके घुटने की रिप्लेसमेंट सर्जरी हुई है। घुटने का जोड़ वहां बनता है जहां जांघ की हड्डी, पिंडली की हड्डी और घुटने की टोपी मिलती है। घुटने का जोड़ मांसपेशियों और लिगामेंट द्वारा सपोर्ट होता है, और कार्टिलेज नामक एक गद्दी से ढका होता है। समय के साथ, कार्टिलेज घिस जाती है। इससे घुटने में अकड़न और दर्द महसूस होता है। आपके डॉक्टर ने दर्द से राहत पाने और मूवमेंट को बहाल करने के लिए आपके दर्दनाक जोड़ को घुटने के कृत्रिम अंग (कृत्रिम जोड़) से बदल दिया है। यहां कुछ निर्देश दिए गए हैं जिनका आपको घर पर रहने के बाद पालन करना होगा।

1. घर में देखभाल

- आपको शॉवर अनुमति है, लेकिन जब तक आपका घाव ठीक न हो जाए, तब तक स्नान नहीं किया जा सकता। आपकी ड्रेसिंग वाटर प्रूफ है जो आपके चीरे को प्रोटेक्ट करेगी। गिरने से बचने के लिए नहाते समय शॉवर स्टूल या कुर्सी पर बैठें।
- रात में असुविधा से राहत पाने के लिए उठें और अपने वॉकर के साथ घूमें।
- अपने डॉक्टर के निर्देशानुसार खून पतला करने वाली दवा लें।

2. चीरे की देखभाल

- रेडनेस, स्वेलिंग, डिस्चार्ज के लिए अपने चीरे के आसपास की त्वचा की प्रतिदिन अवलोकन करें।
- संक्रमण से बचने के लिए बार बार हाथ धोये। यदि कोई संक्रमण होता है, तो इसका तुरंत इलाज करना आवश्यक होता है। इसलिए अगर आपको संक्रमण का संदेह हो तो तुरंत अपने डॉक्टर को सूचित करें।
- अपने चीरे को पानी लगाने से बचें (गर्म टब, बाथ टब या स्विमिंग पूल) जब तक कि आपका डॉक्टर इन सब के लिए आपको करने के लिए कहे।

3. बैठना और सोना

- उन कुर्सियों पर बैठें जिनमें आर्म रेस्ट हों। आर्म रेस्ट आपके लिए खड़ा होना और बैठना आसान बना देंगी।
- एक बार में 30-45 मिनट से ज्यादा न बैठें।
- यदि आप थके हुए हैं तो झपकी ले सकते हैं, लेकिन पूरे दिन बिस्तर पर न रहें।
- अपने टखने (एंकल) के नीचे तकिया रखकर सोएं, घुटने के नीचे नहीं।
- रात के समय अपने पैर की स्थिति (पोज़ीशन) बदलते रहें।

4. फॉलो अप

- आपकी सर्जरी के 10-14 दिन बाद आप विजिट के लिये अपॉइंटमेंट बुक कर सकते हैं।

5. सुरक्षित रूप से आगे बढ़ना (मूविंग सेफ़ली)

- सफल रिकवरी के लिए की आपके चिकित्सक और फ़िज़ियोथेरेपिस्ट के निर्देशानुसार चलना और घुटने का व्यायाम करना है।
- सहारे के साथ सीढ़ियों से ऊपर चढ़ें और नीचे उतरें। एक समय में एक ही सीढ़ी चढ़ने का प्रयास करें - सीढ़ियाँ चढ़ते समय अच्छे घुटने से आगे बढ़ें और सीढ़ियों से नीचे उतरते समय खराब घुटने से आगे बढ़ें। यदि संभव हो तो रेलिंग का प्रयोग करें।

- जब तक आपका संतुलन, लचीलापन और ताकत बेहतर न हो जाए तब तक छड़ी, बैसाखी, वॉकर या रेलिंग का उपयोग करें।
- जब तक आपका डॉक्टर न कहे तब तक गाड़ी न चलाएं। अधिकांश लोग सर्जरी के लगभग 6 सप्ताह बाद गाड़ी चलाना शुरू कर सकते हैं। जब आप नॉरकोटिक दर्द की दवाएँ ले रहे हों तो गाड़ी न चलाएँ।

6. अन्य सावधानियां

- किसी भी प्रोसीजर से पहले अपने कृत्रिम जोड़ के बारे में अपने दंत चिकित्सक सहित अपने सभी हेल्थ केयर प्रोवाइडर को बताएं। संक्रमण के जोखिम को कम करने के लिए आपको दंत चिकित्सा और अन्य चिकित्सा प्रक्रियाओं से पहले एंटीबायोटिक्स लेने की आवश्यकता होगी।
- अपने घर में अपनी ज़रूरत की वस्तुओं को संभाल कर अपने आस पास रखने की व्यवस्था करें। बाकी सभी चीजों को रास्ते से दूर रखें। उन वस्तुओं को हटा दें जिनके कारण आप गिर सकते हैं, जैसे गलीचे और बिजली के तार।
- अपने बाथरूम में नॉन-स्लिप बाथ मैट, ग्रैब बार, एक ऊंची टॉयलेट सीट और एक शॉवर कुर्सी का उपयोग करें।
- सामान ले जाने के लिए बैकपैक, फैनी पैक, एप्रन या जेब का उपयोग करके अपने हाथों को फ्री रखें।
- संक्रमण से बचाव करें। यदि आपको अभी तक निर्देश नहीं मिले हैं तो अपने डॉक्टर से निर्देश मांगें। किसी भी संक्रमण का तुरंत एंटीबायोटिक दवाओं से इलाज करने की आवश्यकता होती है। संक्रमण के लक्षण नीचे सूचीबद्ध हैं।
- स्वस्थ वजन बनाए रखें। किसी भी अतिरिक्त वजन को कम करने के लिए डाइटिशियन की सहायता लें। शरीर का अतिरिक्त वजन घुटने पर तनाव (स्ट्रेस) डालता है।
- सर्जरी के बाद आपको दी गई सारी दवा लें। इसमें रक्त के थक्कों को रोकने के लिए खून को पतला करने वाली दवाएं या संक्रमण को रोकने के लिए एंटीबायोटिक्स शामिल हो सकती हैं। आप सभी एंटीबायोटिक्स लेना सुनिश्चित करें।

दर्द प्रबंधन

- अस्पताल में आपको लगभग हर 2 घंटे में दर्द की दवाएँ मिल रही थीं। अब जब आप घर जा रहे हैं तो दर्द की गोलियाँ बंद करने के बारे में सोचना शुरू करने का समय आ गया है।
- हम आपका दर्द दूर नहीं कर सकते; हम इसे मैनेज करना चाहते हैं ताकि आप अपने जीवन की दिनचर्या एवं फ़िज़ियोथेरेपी लगातार कर सकें।
- अपनी दर्द की गोलियों के बीच का समय बढ़ाना शुरू करें। उदाहरण के लिए: यदि आप हर 2 घंटे में दर्द की गोलियाँ ले रहे थे, तो हर 3 घंटे में दर्द की गोलियाँ लेना शुरू करें, फिर हर 4 घंटे में आदि...
- अपनी सर्जरी के 2 सप्ताह बाद, आपको केवल फ़िज़ियोथेरेपी से पहले और रात को बिस्तर पर जाने से पहले निर्धारित दर्द की गोलियों का उपयोग करना चाहिए।
- आपको अपनी सर्जरी के 6 सप्ताह बाद, निर्धारित दर्द की गोलियों का उपयोग नहीं करना है।
- एक बार जब आप रक्त को पतला करने वाली दवाएं, रिबेरोक्साबैन, लोवेनॉक्स, एरिक्स्ट्रा या एस्पिरिन लेना बंद कर दें, तो इबुप्रोफेन लेना शुरू करना सुरक्षित है। आप दिन के दौरान इबुप्रोफेन ले सकते हैं और रात में और फ़िज़ियोथेरेपी के दौरान अपनी निर्धारित दर्द की गोलियों का उपयोग कर सकते हैं।

चिकित्सा सहायता कब लेनी चाहिए

यदि आपको :

- छाती में दर्द
- सांस लेने में कठिनाई
- आपके पिंडली में कोई दर्द या कोमलता

तो तुरंत अपने डॉक्टर से सम्पर्क करें या अपने आस पास वाले हॉस्पिटल से सम्पर्क करें।

तुरंत अपने डॉक्टर को सम्पर्क करें यदि आपको:

- 100.4 डिग्री फ़ारेनहाइट या उससे अधिक का बुखार, या कंपकंपी वाली ठंड लगना
- घुटने को हिलाने में स्टीफ़नेस या असमर्थता
- आपके पैर में सूजन बढ़ गई हो
- घुटने के चीरे में या उसके आसपास रेडनेस, टेंडरनेस या सूजन में वृद्धि हो
- घुटने के चीरे से डिस्चार्ज हो
- घुटनों का दर्द बढ़ गया हो



1. For Surgical Query

+91 8696097444

2. For Physiotherapy

+91 8696097666

3. For Clinical Appointment

+91 8696097555

Dr. S.S Khatri

Sr. Consultant-Robotic
Joint Replacement,
Arthroscopy & Complex
Trauma Surgeon

Robotic Orthopaedic Clinic

Plot No. 7A, Amrapali Marg,
opposite SDC Aishwarya Heights,
Nemi Nagar Extension, B Block,
Vaishali Nagar, Jaipur,
Rajasthan-302021.

For More Information Visit:

www.drsskhatri.com
[instagram.com/drsskhatri](https://www.instagram.com/drsskhatri)
info@drsskhatri.com