



अक्टूबर 7201/डीएफ

कॉलून वेस्ट क्लस्टर  
व्यावसायिक चिकित्सा (थेरेपी) विभाग

# कृत्रिम कूल्हे के जोड़ का प्रतिस्थापन जोड़ (जॉइंट) सुरक्षा तकनीकों और सहायक उपकरणों का परिचय

## विषय

1.	कृत्रिम कूल्हा प्रतिस्थापन का परिचय	1
2.	व्यावसायिक चिकित्सा सेवाएं	2
3.	सर्जरी के बाद जोड़ों की सुरक्षा के लिए सुरक्षा दिशानिर्देश	3
4.	जोड़ (जॉइंट) सुरक्षा तकनीक और रोजमर्रा की जिंदगी के लिए सहायक	
	1. सोने के आसन	4
	2. बिस्तर से उठने और उठने की मुद्राएं	5
	3. बैठने के आसन	6
	4. खड़े होने और बैठने की मुद्राएं	7
	5. पतलून (पैट) पहनना और उतारना	8
	6. जूते-मोज़े पहनना और उतारना	9-10
	7. शौचालय का उपयोग करना	11-12
	8. नहाना	13-15
	9. गृह व्यवस्था	16-17
	10. परिवहन का उपयोग करना	18-19
	11. सामुदायिक गतिविधियां	20

1. कृत्रिम कूल्हा प्रतिस्थापन (हिप रिप्लेसका परिचय)
  - i. कूल्हों का जोड़
    - कूल्हे का जोड़ बॉल और सॉकेट का जोड़ है
    - मुख्य संरचनाएं हिप सॉकेट (अवतल) और ऊरु सिर (उत्तल) हैं
    - लेग फ्लेक्सन और पेल्विक रोटेशन की अनुमति देता है

### हिप सॉकेट

### ऊरु सिर (उत्तल)



### ii. हिप रिप्लेसमेंट सर्जरी में शामिल हैं:

- 1) टोटल हिप रिप्लेसमेंट (कूल्हे का पूर्ण प्रतिस्थापन) (फेमोरल हेड और हिप सॉकेट दोनों का रिप्लेसमेंट)
- 2) आधा कूल्हा प्रतिस्थापन (केवल ऊरु सिर प्रतिस्थापन)



## 2. व्यावसायिक चिकित्सा सेवाएं

मरीजों को सलाह दी जाती है कि वे कृत्रिम कूल्हा प्रतिस्थापन सर्जरी के बाद जोड़ (जॉइंट) सुरक्षा सुरक्षा प्रोटोकॉल (पृष्ठ 3 पर सूचीबद्ध) का पालन करें। दैनिक जीवन में, कृत्रिम हिप जोड़ों के विस्थापन से बचने के लिए उन्हें कुछ जोड़ (जॉइंट) सुरक्षा तकनीकों और सुरक्षा आसनों के बारे में भी पता होना चाहिए।

व्यावसायिक चिकित्सक रोगियों का मूल्यांकन करते हैं और व्यक्तिगत रोगी की क्षमताओं और जरूरतों के अनुसार पोस्ट-हिप रिप्लेसमेंट सुरक्षा नियम, जोड़ (जॉइंट) सुरक्षा तकनीक और आसन सिखाते हैं। मरीजों को दैनिक जीवन प्रशिक्षण और सहायक उपकरणों का उपयोग भी प्रदान किया जाता है।

यह पुस्तिका कृत्रिम कूल्हे के जोड़ को बदलने के बाद दैनिक जीवन की सामान्य तकनीकों और सामान्य सहायक उपकरणों का परिचय है। व्यक्तिगत रोगियों के लिए जोड़ (जॉइंट) सुरक्षा दिशानिर्देशों और उचित सहायक उपकरण और फर्नीचर के चयन के बारे में जानकारी के लिए कृपया अपने व्यावसायिक चिकित्सक से संपर्क करें।

### 3. सर्जरी के बाद जोड़ (जॉइंट) सुरक्षा के लिए दिशानिर्देश

कृत्रिम कूल्हे की अव्यवस्था से बचने के लिए, सर्जरी के बाद निम्नलिखित सुरक्षा दिशानिर्देशों का पालन किया जाना चाहिए।

- 1) **अपने कृत्रिम कूल्हे के जोड़ को 90 डिग्री से अधिक न मोड़ें।**
- 2) **अपने पैरों को क्रॉस मत करो।**
- 3) **90 डिग्री से ज्यादा न झुकें।**
- 4) **अपने शरीर को पीछे की ओर न मोड़ें, अपने पैरों को अपने शरीर की दिशा में ही रखें।**

\* नियमों के अनुपालन के लिए समय की अवधि व्यक्तिगत परिस्थितियों पर निर्भर करेगी और आम तौर पर छह महीने होगी। यदि आपके कोई प्रश्न हैं, तो कृपया अपने चिकित्सक या व्यावसायिक चिकित्सक से परामर्श करें।

4. जोड़ (जॉइंट) सुरक्षा तकनीक और रोजमर्रा की जिंदगी के लिए सहायक

नोट: यह पुस्तिका बाएं टांग को प्रभावित टांग के रूप में दर्शाती है

1. सोने के आसन



तकिए को टांगों के बीच में रखना चाहिए



टांगों को क्रॉस नहीं करना



## 2. बिस्तर में लेटने और उठने की मुद्राएँ

\* बिस्तर उचित ऊंचाई का होना चाहिए

\* गद्दे की पर्याप्त कोमलता का प्रयोग करना चाहिए



2) स्वस्थ टांग को पहले बिस्तर पर रखें



1) स्वस्थ टांग पर अपने वजन के साथ अपने शरीर को पीछे की ओर झुका कर रखें



**नोट: बिस्तर से उतरते समय उपरोक्त क्रम को उलट देना चाहिए (प्रभावित टांग पहले बिस्तर से उतर जाता है)**



बिस्तर पर चढ़ते या उतरते समय हाथों का सहारा लें



पलंग पर नहीं बैठना चाहिए और आगे की ओर नहीं झुकना चाहिए



### 3. बैठने के आसन

- \* सही ऊंचाई वाली कुर्सी चुनें, आदर्श रूप से बैकरेस्ट और आमरिस्ट के साथ
- \* कुर्सी की ऊंचाई व्यक्तिगत परिस्थितियों और रोगी की ऊंचाई से निर्धारित होती है, कृपया विवरण के लिए अपने व्यावसायिक चिकित्सक से पूछें
- \* यदि कुर्सी बहुत नीची हो तो उसे तकिये के द्वारा उठाया जा सकता है



प्रभावित टांग को सीधा रखना चाहिए।



- \* अपनी टांगों को क्रॉस मत करो।
- \* नीची कुर्सी या मुलायम सोफे पर न बैठें।
- \* प्रभावित टांग को कुर्सी पर न रखें।





#### 4. खड़े होना और बैठना



1) सबसे पहले प्रभावित टांग को अपने सामने फैलाएं और फिर उसी समय अपने हाथों और पैरों पर बल लगाएं

2) अपने शरीर को सीधा रखें, आगे झुकने से बचें और धीरे-धीरे खड़े हों

**नोट: बैठते समय उपरोक्त क्रम को उलट देना चाहिए**



90 डिग्री से ज्यादा आगे नहीं झुकना चाहिए



## 5. पतलून (पैंट) पहनना और उतारना



\* पतलून (पैंट) पहनते समय, पहले "प्रभावित टांग" में डालें; पतलून (पैंट) उतारते समय, पहले "स्वस्थ टांग" से उतारें

\* प्रक्रिया के दौरान शरीर को पीछे और प्रभावित टांग को सीधा रखते हुए नीचे बैठकर पतलून (पैंट) पहननी चाहिए

\* सहायता के लिए **लंबे हैंडल वाले प्लायर** या विशेष तरीकों का उपयोग कर सकते हैं



लंबे हैंडल वाले प्लायर



\* पतलून (पैंट) पहनने के लिए आपको झुकना नहीं चाहिए

\* पतलून (पैंट) पहनने के लिए आपको अपना टांग नहीं उठानी चाहिए



## 6. जूते-मोजे पहनना और उतारना

- \* बैठने के दौरान, पीठ के बल झुककर और प्रभावित टांग को सीधा रखते हुए आपको अपने जूते और मोजे पहनने और उतारने चाहिए



\* **सॉक स्लाइडर** मोजे पहनने में सहायता के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है; मोजे निकालने में सहायता के लिए **लंबे हैंडल वाले प्लायर** या स्वस्थ टांग का उपयोग करें



सॉक स्लाइडर



- \* रोगियों को अपने जूते पहनने में सहायता करने के लिए **लंबे हैंडल वाले शूहोर्न** का उपयोग कर सकते हैं



- \* लेस बाँधने के लिए झुकने से बचने के लिए लेस वाले जूते नहीं पहनने चाहिए
- \* जूते या मोजे पहनने के लिए झुकना नहीं चाहिए



- \* जूते या मोजे पहनने के लिए आपको अपनी टांग ऊपर नहीं रखनी चाहिए



## 8. शौचालयों का उपयोग करना

### (I) शौचालय



बैठने वाले शौचालय का प्रयोग नहीं करना □□□□□



- \* यदि शौचालय उपयुक्त ऊंचाई पर नहीं है, तो कूल्हे के जोड़ को 90 डिग्री से अधिक मोड़ने से बचने के लिए एक **उठी हुई शौचालय सीट** का उपयोग करने की सिफारिश की जाती है।
- \* अगर मरीजों को शौचालय जाने और आने में **कठिनाई** होती है तो बैठने या खड़े होने में सहायता के लिए ग्रैब बार लगाए जा सकते हैं



\* ग्रैब बार स्थापित करें



\* **उठी हुई टॉयलेट सीट** का उपयोग करना

(II) एड्स

- \* यदि गतिशीलता या शौचालय की स्थिति अनुमति नहीं देती है, तो मूत्रालय, बेडपैन या स्टूल चेयर का उपयोग करें



मूत्रालय और बेडपैन



उपयुक्त ऊंचाई की एक स्टूल कुर्सी

## 9. नहाना

(I) **बाथटब** \* यदि बाथटब का उपयोग कर रहे हैं, तो एक **बाथ बोर्ड** जोड़ा जा सकता है



1) बाथटब के पास अपनी स्वस्थ टांग के साथ पहले बाथ बोर्ड पर बैठें



2) अपने शरीर को पीछे झुकाएं और पहले अपनी स्वस्थ टांग के साथ स्नान में कदम रखें



3) शरीर को पीछे की ओर झुकाते हुए स्नान करने के लिए दोनों हाथों और स्वस्थ टांग का उपयोग करें



4) अंत में शरीर को पीछे रखते हुए प्रभावित टांग को सीधे बाथटब में डाल दें



**नोट:** बाथटब से बाहर निकलते समय उपरोक्त क्रम को उलट देना चाहिए

## II) शॉवर

\* यदि शॉवर का उपयोग कर रहे हैं, तो खड़े हो जाएं या शॉवर में बैठने के लिए उपयुक्त ऊंचाई वाली शॉवर चेयर का उपयोग करें, यदि आवश्यक हो तो ग्रेब बार के साथ



शॉवर कुर्सी की उपयुक्त ऊंचाई



- \* शॉवर में प्रवेश करते समय, पहले स्वस्थ टांग के साथ स्नान करना सबसे अच्छा होता है
- \* शॉवर से बाहर निकलते समय, पहले स्वस्थ टांग के साथ शॉवर से बाहर निकलना सबसे अच्छा होता है





## 9. नहाना

### (II) अन्य एड्स

- \* अगर आपके घर में बाथटब या शॉवर नहीं है, तो आप खड़े होकर या टॉयलेट में बैठकर नहाने के लिए शॉवर हेड का इस्तेमाल कर सकते हैं।
- \* यदि आवश्यक हो तो बैठने और नहाने के लिए उपयुक्त ऊंचाई के **शावर कमोड** का उपयोग करें
- \* जरूरत पड़ने पर फिसलने से बचने के लिए **नॉन-स्लिप मैट** का इस्तेमाल करें



शावर कमोड की उचित ऊंचाई



नॉन-स्लिप मैट



- \* पैर धोते समय झुकना या टांगें उठानी नहीं चाहिए



- \* पैरों को लंबे हैंडल वाले स्पंज से साफ किया जा सकता है



## 10. गृह व्यवस्था

### (I) किसी नीची जगह से वस्तु उठाना



- \* वस्तुओं को उठाने के लिए उकडू या झुकना नहीं चाहिए। साथ ही अपने हिप्स को 90 डिग्री से ज्यादा न मोड़ें।



- \* वस्तुओं को उठाने में सहायता के लिए लंबे हैंडल वाले प्लायर का उपयोग करें
- \* यदि सक्षम हो, तो वस्तुओं को उठाने के लिए विशेष विधियों का उपयोग करें



(II) गतिविधियों की व्यवस्था करना

- \* अनावश्यक शारीरिक परिश्रम को बचाने के लिए प्रत्येक दिन की गतिविधियों को पूर्व-निर्धारित करें और कार्य प्रक्रियाओं की योजना बनाएं
- \* कृत्रिम कूल्हे के जोड़ पर तनाव कम करने के लिए ऊंची कुर्सी पर बैठें
- \* अपनी खुद की क्षमताओं का आकलन करें और यदि आप अधिक काम कर रहे हैं तो ब्रेक लें या मदद लें
- \* आसान पहुंच के लिए अक्सर उपयोग की जाने वाली वस्तुओं को उचित ऊंचाई पर रखें



## 11. परिवहन का उपयोग करना

### 1) बस की सवारी



\* बस में चढ़ते समय रेलिंग को कस कर पकड़ें, स्वास्थ्य टांग पहले

\* बस से उतरते समय हैंड्रिल को मजबूती से पकड़ें और पहले प्रभावित टांग को जाने दें



\* एक बार बस में, गलियारे के बगल वाली सीट या आपके सामने अधिक जगह वाली सीट चुनें ताकि प्रभावित टांग को फैलाया जा सके

## II) निजी कार/टैक्सी की सवारी करना

- \* कार की आगे की सीट पर बैठने से पहले कुर्सी को पीछे धकेलें और पीछे की ओर झुकेँ
- \* पीछे की सीट के लिए, आगे की सीट को आगे की ओर धकेलें



- 2) पहले बैठ जाएं, पीठ के बल झुकेँ और प्रभावित टांग को सीधा कर लें



- 1) कार में पहले अपने अच्छे पैर के साथ कदम रखें और अपने शरीर को पीछे की ओर रखें



- 3) बैठते समय अपने शरीर को पीछे और अपनी टांग को सीधा रखें



**नोट: वाहन से उतरते समय उपरोक्त क्रम को उल्टा करना चाहिए।**

## 12. सामुदायिक गतिविधियां

- \* सामान्य सामुदायिक गतिविधियों के दौरान (उदाहरण के लिए, रेस्तरां का दौरा या अनुवर्ती अपॉइंटमेंट), कुर्सी कम होने पर सीट को ऊपर उठाने के लिए कुशन का उपयोग करने की सलाह दी जाती है।



- \* यदि कुशन उपलब्ध नहीं है, तो 90 डिग्री से अधिक हिप फ्लेक्सन से बचने के लिए निम्नलिखित विशेष आसनों की सिफारिश की जाती है।



प्रभावित टांग को सीधा रखते हुए शरीर को पीछे की ओर झुकाएं



कृत्रिम हिप फ्लेक्सन के 90 डिग्री से कम बनाए रखने के लिए प्रभावित पैर को कुर्सी के नीचे मोड़ें



अनुशंसित बैठने की ऊंचाई  
\_\_\_\_\_ इंच से कम नहीं

यह पुस्तिका कृत्रिम कूल्हे के जोड़ के प्रतिस्थापन के बाद दैनिक जीवन की सामान्य तकनीकों और सामान्य सहायक उपकरणों के बारे में जानकारी प्रदान करती है। यदि आपके कोई प्रश्न हैं, तो कृपया अपने अस्पताल में व्यावसायिक चिकित्सक से संपर्क करें।

अंतिम बार मार्च 2018 में अपडेट किया गया