

کولون ویسٹ کلستر پیشہ ورانہ تھراپی ڈیپارٹمنٹ

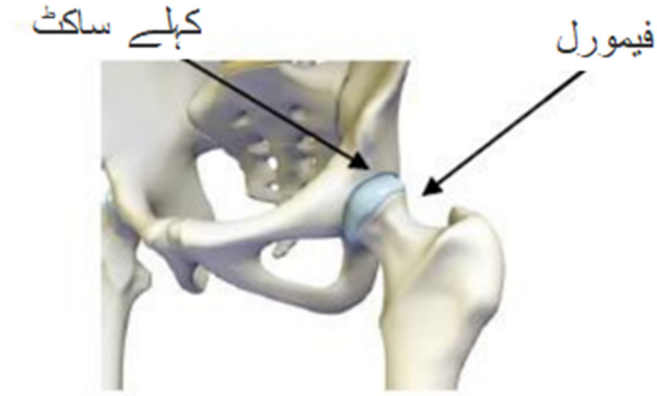
مصنوعی کولہے کے جوڑوں کی تبدیلی مشترکہ تحفظ کی  
تکنیک اور معاون آلات کا تعارف

### مشمولات

1. مصنوعی کولہے کی تبدیلی کا تعار----- 2
  2. پیشہ ورانہ تھراپی کی خدمات----- 3
  3. سرجری کے بعد جوڑوں کی حفاظت کے لئے حفاظتی ہدایات----- 4
  4. روزمرہ زندگی کے لئے مشترکہ تحفظ کی تکنیک اور مدد
- 1) سونے کے انداز----- 5
  - 2) 2. بستر میں لیٹنے اور اٹھنے کے انداز----- 5
  - 3) بیٹھنے کے انداز----- 6
  - 4) کھڑے ہونے اور بیٹھنے کے انداز----- 7
  - 5) پتلون پہننا اور اتارنا----- 8
  - 6) جوتے اور موزے پہننا اور اتارنا----- 9-10
  - 7) بیت الخلا کا استعمال----- 11-12
  - 8) غسل----- 13-15
  - 9) ہاؤس کپنگ----- 16-17
  - 10) نقل و حمل کا استعمال----- 18-19
  - 11) کمیونٹی کی سرگرمیاں----- 20

## 1) مصنوعی کولہے کی تبدیلی کا تعارف i. کولہے کا جوڑ

- کولہے کے جوائنٹ ایک گیند اور ساکٹ جوڑ ہے۔
- اہم ڈھانچے کولہے ساکٹ (مقعد) اور فیمورل سر (محدب) ہیں۔
- ٹانگوں کو موڑنے اور شرونیہ گردش کی اجازت دیتا ہے



## ii. کولہے متبادل سرجری میں شامل ہیں:

- 1) کولہے کی مکمل تبدیلی (فیمورل سر اور کولہے کے ساکٹ دونوں کا متبادل)
- 2) آدھے کولہے کی تبدیلی (صرف فیمورل سر کی تبدیلی)



## (2) پیشہ ورانہ تھراپی کی خدمات

مریضوں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ مصنوعی کولہے کی تبدیلی کی سرجری کے بعد مشترکہ تحفظ کے حفاظتی پروٹوکول (صفحہ 3 پر درج) پر عمل کریں۔ روزمرہ کی زندگی میں، انہیں مصنوعی کولہے کے جوڑوں کی منتقلی سے بچنے کے لئے کچھ مشترکہ تحفظ کی تکنیکوں اور حفاظتی پوزیشنوں سے بھی آگاہ ہونا چاہئے۔

پیشہ ور معالج مریض کا جائزہ لے گا اور، انفرادی مریض کی صلاحیت اور ضروریات پر منحصر کرتے ہوئے، اسے مصنوعی کولہے کی تبدیلی کے بعد حفاظتی قوانین، مشترکہ تحفظ کی تکنیک اور پوزیشنیں سکھائے گا۔ مریضوں کو روزمرہ کی زندگی اور معاون آلات کے استعمال کی تربیت بھی فراہم کی جاتی ہے۔ یہ کتابچہ مصنوعی کولہے کے جوڑ کو تبدیل کرنے کے بعد روزمرہ زندگی کی عام تکنیک اور عام معاون آلات کا تعارف ہے۔ انفرادی مریضوں کے لئے مشترکہ تحفظ کی ہدایات اور مناسب امداد اور فرنیچر کے انتخاب کے بارے میں معلومات کے لئے اپنے پیشہ ور تھراپسٹ سے رابطہ کریں۔

## (3) سرجری کے بعد جوڑوں کی حفاظت کے لئے حفاظتی ہدایات

مصنوعی کولہے کی منتقلی سے بچنے کے لئے، سرجری کے بعد مندرجہ ذیل حفاظتی ہدایات پر عمل کرنا ضروری ہے۔

- (1) اپنے مصنوعی کولہے کے جوڑ کو 90 ڈگری سے زیادہ نہ موڑیں۔
  - (2) ٹانگ پہ ٹانگ رکھ کے نہ بیٹھیں۔
  - (3) 90 ڈگری سے زیادہ نہ جھکیں۔
  - (4) اپنے جسم کو پیچھے کی طرف مت موڑیں، اپنے پیروں کو اسی سمت میں رکھیں جس سمت میں آپ کا جسم ہے۔
- \* قواعد کی تعمیل کے لیے وقت کی مدت انفرادی حالات پر منحصر ہوگی اور عام طور پر چھ ماہ ہوگی۔ اگر آپ کے کوئی سوالات ہیں، تو براہ کرم اپنے ڈاکٹر یا پیشہ ورانہ معالج سے رجوع کریں۔

4) روزمرہ زندگی کے لئے مشترکہ تحفظ کی تکنیک اور مدد۔  
نوٹ: اس کتابچے میں بائیں ٹانگ کو متاثرہ ٹانگ کے طور پر دکھایا گیا ہے۔  
(1) سونے کے انداز



تکیے رکھے جائیں۔



ٹانگ پہ ٹانگ نہ رکھیں





\* نرم گدا استعمال کیا جائے

(2) بستر میں لیٹنے اور اٹھنے کے انداز۔  
\* بستر مناسب اونچائی کا ہونا چاہئے



2) صحت مند ٹانگ کو بستر پر رکھیں

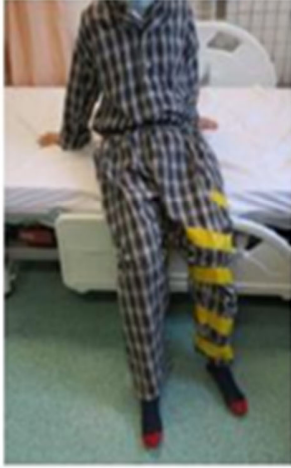


1) اپنے جسم کو پیچھے کی طرف جھکائے رکھیں، اپنے وزن کے ساتھ

نوٹ: بستر سے اترتے وقت مندرجہ بالا ترتیب کو پلٹنا چاہئے (مثلاً ٹانگ پہلے بستر سے اتر جاتی ہے)



بستر پر چڑھتے یا اترتے وقت مدد کے لئے ہاتھوں کا استعمال کریں



بستر پر نہیں بیٹھنا چاہئے اور آگے نہیں جھکنا چاہئے



### (3) بیٹھنے کے انداز

- صحیح اونچائی والی کرسی کا انتخاب کریں، مثالی طور پر بیک ریست اور آرم ریست کے ساتھ۔

- کرسی کی اونچائی کا تعین انفرادی حالات اور مریض کی اونچائی سے ہوتا ہے، براہ کرم تفصیلات کے لئے اپنے پیشہ ور تھراپسٹ سے پوچھیں۔
- اگر کرسی بہت نیچی ہے، تو اسے ایک گدی کے ذریعہ اٹھایا جاسکتا ہے۔



متاثرہ ٹانگ کو سیدھا رکھنا چاہئے۔



- \* اپنے پیروں کو پار نہ کریں۔
- \* ٹچلی کرسی یا نرم صوفے پر نہ بیٹھیں
- \* متاثرہ ٹانگ کو کرسی پر نہ رکھیں۔



(4) کھڑے ہونا اور بیٹھنا





1) سب سے پہلے متاثرہ ٹانگ کو اپنے سامنے بڑھائیں اور پھر ایک ہی وقت میں اپنے ہاتھوں اور پیروں پر طاقت لگائیں۔

2) اپنے جسم کو عمودی رکھیں، آگے جھکے سے گریز کریں اور آہستہ آہستہ کھڑے ہوں۔

نوٹ: بیٹھتے وقت مندرجہ بالا ترتیب کو الٹا کرنا جائز۔



ڈگری سے زیادہ آگے نہیں جھکنا چاہئے 90



## (5) پتلون پہننا اور اتارنا



- \* پتلون پہنتے وقت، پہلے "متاثرہ ٹانگ" پر رکھیں۔ پتلون اترتے وقت، پہلے "صحت مند ٹانگ" اتریں

لمبے عرصے سے سنبھالے جانے والے پلیٹرز



- \* بیٹھ کر پتلون پہننی چاہیے، اس عمل کے دوران جسم کو پیچھے اور متاثرہ ٹانگ کو سیدھا رکھنا چاہیے
- \* مدد کے لئے لمبے ہینڈلڈ پلٹرز یا خصوصی طریقوں کا استعمال کر سکتے ہیں



- \* آپ کو اپنی پتلون پہننے کے لئے جھکنا نہیں چاہئے
- \* پتلون پہننے کے لئے آپ کو اپنی ٹانگ نہیں اٹھانی چاہئے



## (6) جوتے اور موزے پہننا اور اتارنا

- آپ کو بیٹھتے وقت اپنے جوتے اور جرابیں اتارنی چاہئیں، پیچھے جھک کر اور متاثرہ ٹانگ کو سیدھا رکھنا چاہئے



\* سوک سیلائڈز کو جرابیں لگانے میں مدد کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ جرابوں کو ہٹانے میں مدد کے لئے لمبے ہینڈل والے پلائر یا صحت مند ٹانگ کا استعمال کریں



سوک سیلائڈز



\* مریضوں کو ان کے جوتے پہننے میں مدد کرنے کے لئے ایک لمبے ہینڈل شدہ جوتے کا استعمال کرسکتے ہیں



(7)

- \* لیس باندھنے کے لئے جھکنے سے بچنے کے لئے ایسی والے جوئے نہیں پہننے چاہئیں
- \* آپ کو جوئے یا موزے پہننے کے لئے جھکنا نہیں چاہئے



۷

- \* آپ کو جوئے یا جرابیں پہننے کے لئے اپنی ٹانگ کو اوپر نہیں رکھنا چاہئے۔



## (8) بیت الخلا کا استعمال 1. بیت الخلا



بیت الخلا کا استعمال نہیں کرنا چاہئے



- \* اگر بیت الخلا مناسب اونچائی پر نہیں ہے تو کولہے کے جوڑ کو 90 ڈگری سے زیادہ لچک دار ہونے سے بچنے کے لئے اونچی ٹوائلٹ سیٹ استعمال کرنے کی سفارش کی جاتی ہے۔
- \* اگر مریضوں کو بیت الخلا تک جانے اور جانے میں دشواری ہو تو انہیں بیٹھنے یا کھڑے ہونے میں مدد کرنے کے لئے گریب بار نصب کیے جاسکتے ہیں۔



- \* یکڑو سالاخیں انسٹال کریں



- \* اونچی ٹوائلٹ سیٹ کا استعمال

## ۱۱. ایڈز



اگر نقل و حرکت یا بیٹ الخلاء کے حالات  
اجازت نہیں دیتے ہیں تو، بیساب، بینین یا  
سٹول کرسی کا استعمال کریں۔

بیساب اور بستر کا بین



مناسب اونچائی کی ایک سٹول کرسی



(9) غسل

(i) باتھ ٹب اگر باتھ ٹب کا استعمال کیا جائے تو باتھ بورڈ شامل کیا جاسکتا ہے۔



(1) پہلے باتھ بورڈ پر نہیں اپنی سمت منہ ہانگ کر باتھ ٹب کے قریب رہیں (2) اپنے جسم کو پیچھے جھکائیں اور پہلے اپنی سمت منہ ہانگ سے غسل میں قدم

رکھیں۔



(3) جسم کو غسل میں منتقل کرنے کے لئے دونوں ہاتھوں اور سمت منہ (4) آخر میں، متاثرہ ہانگ کو براہ راست باتھ ٹب

ہانگ کا استعمال کریں۔ جسم کو پیچھے جھکاتے رہیں۔

میں ڈالیں، جسم کو واپس رکھیں



نوٹ: باتھ ٹب سے باہر نکلنے وقت مندرجہ بالا ترتیب کو الٹ دیا جانا چاہئے۔





## II.) شور

اگر شور کا استعمال کرتے ہیں تو، کھڑے ہوں یا شور میں بیٹھنے کے لئے مناسب اونچائی والی شور کرسی کا استعمال کریں، اگر ضروری ہو تو بلر پکڑیں۔

شور کرسی کی مناسب اونچائی



- \* شور میں داخل ہوتے وقت، سب سے پہلے صحت مند ٹانگ کے ساتھ شور میں قدم رکھنا بہتر ہے۔
- \* شور سے باہر نکلنے وقت، سب سے پہلے صحت مند ٹانگ کے ساتھ شور سے باہر نکلنا بہتر ہے۔



## 9. غسل

### (2) دیگر امداد

- اگر آپ کے گھر میں باتھ ٹب یا شاور نہیں ہے تو ، آپ کھڑے ہو کر یا ٹولیت پر بیٹھ کر نہانے کے لئے شاور ہیڈ کا استعمال کر سکتے ہیں۔
- اگر ضروری ہو تو بیٹھنے اور نہانے کے لئے مناسب اونچائی شاور کموڈ کا استعمال کریں۔
- اگر ضروری ہو تو پھسلنے سے بچنے کے لئے نان سلپ چٹائی کا استعمال کریں۔



شاور کموڈ کی مناسب اونچائی



ٹان سلپ چٹائی



\* اپنے پاؤں دھوتے وقت آپ کو جھکا یا پنی ہاتھیں نہیں  
اٹھانی چاہئیں



\* پاؤں کو لیے بیڈل اسٹیج سے صاف کیا جاسکتا ہے



## 10. ہاؤس کیپنگ

(۱) نچلی جگہ سے اشیاء اٹھانا



- \* چیزوں کو اٹھانے کے لئے بیٹھنے یا جھکنے سے گریز کریں اور کولہے کے جوڑ کو 90 ڈگری سے زیادہ موڑنے سے گریز کریں۔



- \* اگر ممکن ہو تو، اشیاء کو اٹھانے کے لئے خصوصی طریقے استعمال کریں
- \* اشیاء کو اٹھانے میں مدد کے لئے لمبے ہینڈل والے پلپیز کا استعمال کریں



## (2) سرگرمیوں کا اہتمام کرنا

- غیر ضروری جسمانی مشقت کو بچانے کے لئے ہر دن کی سرگرمیوں کو پہلے سے شیڈول کریں اور کام کے عمل کی منصوبہ بندی کریں۔
- مصنوعی کولہے کے جوڑے پر دباؤ کو کم کرنے کے لئے اونچی کرسی پر بیٹھیں۔
- اپنی صلاحیتوں کا اندازہ کریں اور اگر آپ زیادہ کام کر رہے ہیں تو وقفہ لیں یا مدد حاصل کریں۔
- آسانی سے رسائی کے لئے اکثر استعمال ہونے والی اشیاء کو مناسب اونچائی پر رکھیں۔



## 11. نقل و حمل کا استعمال (1) بس کی سواری



- \* بس میں سوار ہوتے وقت ونڈ ریل کو مضبوطی سے پکڑیں، پہلے اچھی ٹانگ
- \* بس سے اترتے وقت ونڈ ریل کو مضبوطی سے پکڑیں اور متاثرہ ٹانگ کو پہلے جانے دیں۔



- \* بس میں سوار ہونے کے بعد کوریڈور کے ساتھ والی سیٹ یا اپنے سامنے زیادہ جگہ والی سیٹ کا انتخاب کریں تاکہ متاثرہ ٹانگ کو پھیلا یا جاسکے۔

## (II) پرائیویٹ کار / ٹیکسی کی سواری۔

- گاڑی کی اگلی سیٹ پر سوار ہونے سے پہلے کرسی کو پیچھے دھکیلیں اور پیچھے جھک جائیں۔
- پچھلی سیٹ کے لیے، اگلی سیٹ کو آگے کی طرف دھکیلیں۔



1) پہلے اپنی صحت مند ٹانگ کے ساتھ (1) گاڑی میں قدم رکھیں اور پھر خود داخل ہوں



2) سب سے پہلے بیٹھ جاؤ، پیچھے جھک جاؤ اور متاثرہ ٹانگ کو سیدھا کرو۔



3) بیٹھتے وقت اپنے جسم کو پیچھے اور ٹانگ کو سیدھا رکھیں



نوٹ: گاڑی سے اترتے وقت مندرجہ بالا ترتیب کو پلٹ دیا جانا چاہئے۔

## 12. کمیونٹی کی سرگرمیاں

- عام کمیونٹی سرگرمیوں کے دوران (مثال کے طور پر، ریستوراں کے دورے یا فالو اپ ملاقاتیں) اگر کرسی نیچی ہو تو نشست اٹھانے کے لئے کوشش کا استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔



- اگر ایک کٹھن دستیاب نہیں ہے تو ، 90 ڈگری سے زیادہ کولہے کی لچک سے بچنے کے لئے مندرجہ ذیل خصوصی پوزیشنوں کی سفارش کی جاتی ہے۔



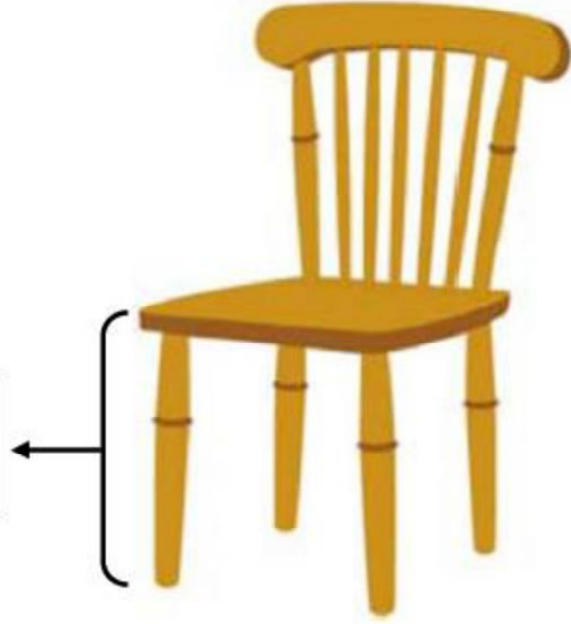
متاثرہ ٹانگ کو سیدھا رکھنا اور جسم کو پیچھے جھکانا



متاثرہ ٹانگ کو کرسی کے نیچے موڑیں تاکہ 90 ڈگری سے کم مصنوعی کولہے کی لچک برقرار رہے۔



بیٹھنے کی اونچائی \_\_\_\_\_  
انچ سے کم نہ ہونے کی  
تجویز



یہ کتابچہ مصنوعی گولہ کے جوڑ کو تبدیل کرنے کے بعد روزمرہ زندگی کی عام تکنیک اور عام معاون آلات کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔ اگر آپ کے کوئی سوالات ہیں تو، براہ کرم اپنے ہسپتال میں پیشہ ور تھراپسٹ سے رابطہ کریں۔

آخری بار اپ ڈیٹ مارچ 2018 میں