OCT7201/DF

काउलुन वेस्ट क्लस्टर
पेशागत थेरापी विभाग

कृत्रिम हिप जोर्नीको प्रतिस्थापन
जोर्नी सुरक्षा प्रविधि र सहायक उपकरणहरूको परिचय

विषयवस्तु

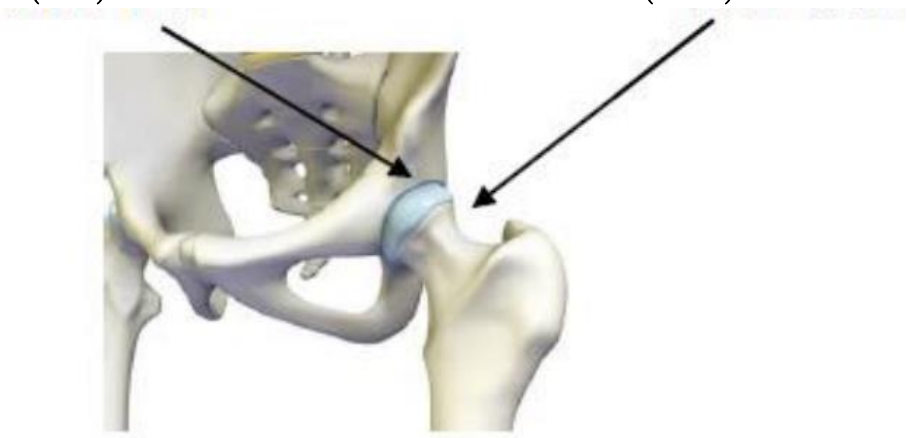
1. कृत्रिम हिप प्रतिस्थापनको परिचय 1
2. व्यावसायिक थेरापी सेवाहरू 2
3. शल्यक्रिया पछि जोर्नी सुरक्षाको लागि सुरक्षा दिशानिर्देशहरू 3
4. दैनिक जीवनको लागि जोर्नी सुरक्षा प्रविधि र सहायता
    1. सुत्ने आसनहरू 4
    2. ओछ्यान भित्र र बाहिर निस्कने आसनहरू 5
    3. बस्ने आसनहरू 6
    4. उभिने र बस्ने आसनहरू 7
    5. ट्राउजर लगाउने र खोल्ने 8
    6. जुत्ता र मोजा लगाउने र खोल्ने 9-10
    7. शौचालय प्रयोग 11-12
    8. नुहाउने 13-15
    9. गृहकार्य 16-17
    10. यातायात प्रयोग 18-19
    11. सामुदायिक गतिविधिहरू 20

1. कृत्रिम हिप प्रतिस्थापनको परिचय

i. हिप जोर्नी

- हिप जोइन्ट भनेको बल र सकेट जोइन्ट हो
- मुख्य संरचनाहरू हिप सकेट (अवतल) र फेमोरल हेड (उत्तल) हुन्।
- खुट्टा झुकाउने र श्रोणि घुमाउन अनुमति दिन्छ
-

□□□ □□□□ □□□□□□ □□□
(□□□□) (□□□□□)



ii. हिप प्रतिस्थापन सर्जरीमा निम्न समावेश हुन्छन:

1) कुल हिप प्रतिस्थापन (फेमोरल हेड र हिप सकेट दुवै को प्रतिस्थापन)
2) आधा हिप प्रतिस्थापन (फेमोरल हेड प्रतिस्थापन मात्र)

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

2. व्यावसायिक थेरापी सेवाहरू

बिरामीहरूलाई कृत्रिम हिप प्रतिस्थापन शल्यक्रिया पछि जोर्नी सुरक्षा प्रोटोकलहरू (पृष्ठ 3 मा सूचीबद्ध) पालना गर्न सल्लाह दिइन्छ। दैनिक जीवनमा, तिनीहरू कृत्रिम हिप जोर्नीहरूको विस्थापनबाट बच्नको लागि केही जोर्नी सुरक्षा प्रविधिहरू र सुरक्षा मुद्राहरू बारे पनि सचेत हुनुपर्छ।

पेशागत चिकित्सकले बिरामीको मूल्याङ्कन गर्नेछन् र, व्यक्तिगत बिरामीको क्षमता र आवश्यकताहरूमा निर्भर गर्दै, उसलाई सुरक्षा नियमहरू, जोर्नी सुरक्षा प्रविधिहरू र कृत्रिम हिप प्रतिस्थापन पछि आसनहरू सिकाउँछन्। बिरामीहरूलाई दैनिक जीवनयापन र सहायक उपकरणहरूको प्रयोगमा प्रशिक्षण पनि प्रदान गरिन्छ।

यो पुस्तिका कृत्रिम हिप जोइन्टको प्रतिस्थापन पछि दैनिक जीवन र सामान्य सहायक उपकरणहरूको सामान्य प्रविधिहरूको परिचय हो। व्यक्तिगत रोगीहरूको लागि जोर्नी सुरक्षा दिशानिर्देशहरू र उपयुक्त एड्स र फर्नीचरको छनोटको जानकारीको लागि कृपया आफ्नो पेशागत चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

3. शल्यक्रिया पछि जोर्नी सुरक्षाको लागि सुरक्षा दिशानिर्देशहरू

कृत्रिम हिपको विस्थापनबाट बच्नको लागि, शल्यक्रिया पछि निम्न सुरक्षा दिशानिर्देशहरू पालना गर्नुपर्छ।

1) ***आफ्नो कृत्रिम हिप जोइन्टलाई 90 डिग्रीभन्दा बढी झुकाउनु हुँदैन।***
2) ***आफ्नो खुट्टा पार नगर्नुहोस्।***
3) ***90 डिग्री भन्दा बढी झुक्नु हुँदैन।***
4) ***आफ्नो शरीरलाई पछाडि नफर्काउनुहोस्, आफ्नो खुट्टालाई आफ्नो शरीरको दिशामा राख्नुहोस्।***

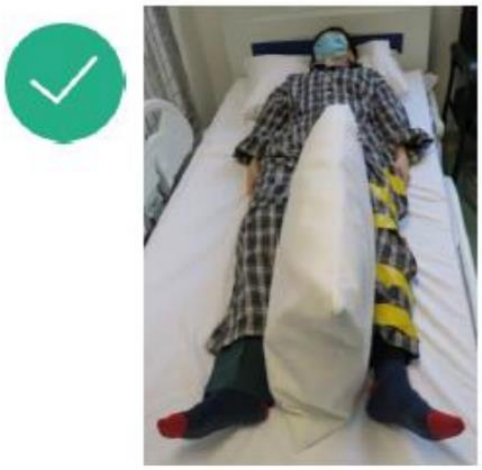
* नियमहरूको पालनाको लागि समयको लम्बाइ व्यक्तिगत परिस्थितिहरूमा निर्भर हुनेछ र सामान्यतया छ महिना हुनेछ। यदि तपाइँसँग कुनै प्रश्नहरू छन् भने, कृपया आफ्नो डाक्टर वा व्यावसायिक चिकित्सकसंग सल्लाह लिनुहोस्।

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

4. दैनिक जीवनको लागि जोर्नी सुरक्षा प्रविधि र सहायता

नोट: यस पुस्तिकाले बायाँ खुट्टालाई प्रभावित खुट्टाको रूपमा देखाउँछ

1. सुत्ने आसनहरू



तकिया खुट्टाको बीचमा राख्नुपर्छ

खुट्टा पार गर्नु हुँदैन

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

2. ओछ्यान भित्र र बाहिर निस्कने आसनहरू

* ओछ्यान उपयुक्त उचाइको हुनुपर्छ

* गद्दाको पर्याप्त नरमता प्रयोग गर्नुपर्छ

पहिले ओछ्यानमा स्वस्थ खुट्टा राख्नुहोस्

स्वस्थ खुट्टामा तपाईंको वजनको साथ, तपाईंको शरीरलाई पछाडि झुकाउनुहोस्

नोट: ओछ्यानबाट उठ्दा माथिको क्रम उल्टो हुनुपर्छ (प्रभावित खुट्टा पहिले ओछ्यानबाट बाहिर जान्छ)

ओछ्यानमा उठ्दा वा बाहिर हुँदा समर्थनको लागि हातहरू प्रयोग गर्नुहोस्

ओछ्यानमा बसेर अगाडि झुक्नु हुँदैन

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

3. बस्ने आसनहरू

* सही उचाइको कुर्सी छान्नुहोस्, ब्याकरेस्ट र आर्मरेस्टको साथ
* कुर्सीको उचाइ व्यक्तिगत परिस्थिति र बिरामीको उचाइले निर्धारण गरिन्छ, कृपया विवरणहरूको लागि आफ्नो पेशागत चिकित्सकलाई सोध्नुहोस्।
* यदि कुर्सी धेरै होचो छ भने, यो कुशन द्वारा उठाउन सकिन्छ

प्रभावित खुट्टा सीधा राख्नुपर्छ।

आफ्नो खुट्टा पार नगर्नुहोस्।
कम कुर्सी वा नरम सोफामा नबस्नुहोस्।
प्रभावित खुट्टा कुर्सीमा नराख्नुहोस्।

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

4. उभिने र बस्ने

1) पहिले प्रभावित खुट्टालाई आफ्नो अगाडि फैलाउनुहोस् र त्यसपछि एकै समयमा आफ्नो हात र खुट्टामा बल लगाउनुहोस्

2) आफ्नो शरीरलाई ठाडो राख्नुहोस्, अगाडि झुक्नु नदिनुहोस् र बिस्तारै उभिनुहोस्

Note: The above sequence should be reversed when sitting down
नोट: बस्दा माथिको क्रम उल्टो हुनुपर्छ

90 डिग्रीभन्दा बढी अगाडि झुक्नु हुँदैन

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

5. ट्राउजर लगाउने र खोल्ने

* ट्राउजर लगाउँदा, पहिले "प्रभावित खुट्टा" मा राख्नुहोस्; ट्राउजर खोल्दा, पहिले "स्वस्थ खुट्टा" फुकाल्नुहोस्
* प्रक्रियाको क्रममा शरीर पछाडि र प्रभावित खुट्टा सीधा राखेर तल बस्ने ट्राउजर लगाउनु पर्छ
* **लामो ह्यान्डल चिमटा** वा सहायताको लागि विशेष विधिहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ

* तपाइँ तपाइँको ट्राउजर लगाउनको लागी झुक्नु हुँदैन
* ट्राउजर लगाउनको लागि तपाईंले आफ्नो खुट्टा उठाउनु हुँदैन

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

6. जुत्ता र मोजा लगाउने र खोल्ने

* बस्दा, पछाडि झुकेर र प्रभावित खुट्टा सीधा राखेर तपाईंले आफ्नो जुत्ता र मोजाहरू लगाउनुपर्छ र फुकाल्नु पर्छ
* **मोजा स्लाइडर** मोजा लगाउन मद्दत गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ; मोजा हटाउन मद्दत गर्न **लामो ह्यान्डल चिमटा** वा स्वस्थ खुट्टा प्रयोग गर्नुहोस्

मोजा स्लाइडर

* बिरामीहरूलाई जुत्ता लगाउन मद्दत गर्न **लामो ह्यान्डल शूहोर्न** प्रयोग गर्न सकिन्छ

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

* फीता बाँध्न माथि झुकाउनबाट बच्न फीता भएको जुत्ता लगाउनु हुँदैन
* जुत्ता वा मोजा लगाउनको लागि झुक्नु हुँदैन

* जुत्ता वा मोजा लगाउनको लागि तपाईंले आफ्नो खुट्टा माथि राख्नु हुँदैन

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

8. शौचालय प्रयोग

(I) शौचालय

स्क्वाटिङ शौचालय प्रयोग गर्नु हुँदैन

* यदि ट्वाइलेट उपयुक्त उचाइमा छैन भने, हिप जोइन्टलाई ९० डिग्रीभन्दा बढी नफर्काउन **माथि उठेको शौचालय** सिट प्रयोग गर्न सिफारिस गरिन्छ।
* बिरामीहरूलाई शौचालय जान र बाहिर जान **कठिनाइ** भएमा बस्न वा उभिन मद्दत गर्न ग्याब बारहरू स्थापना गर्न सकिन्छ।

पकड बारहरू स्थापना गर्नुहोस्

उठेको शौचालय सिट प्रयोग गर्ने

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

(II) **सहायता**

* यदि गतिशीलता वा शौचालय अवस्थाले अनुमति दिँदैन भने, मूत्रालय, बेनप्यान वा स्टूल कुर्सी प्रयोग गर्नुहोस्

उरिनल र बेडप्यान

उपयुक्त उच्चाइको **स्टूल कुर्सी**

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

9. नुहाउने

(I) **बाथटब** * यदि बाथटब प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने, नुहाउने बोर्ड थप्न सकिन्छ

1) बाथटब नजिक आफ्नो स्वस्थ खुट्टा राखेर पहिले बाथ बोर्डमा बस्नुहोस्

2) आफ्नो शरीरलाई पछाडि झुकाउनुहोस् र पहिले आफ्नो स्वस्थ खुट्टा भित्र पठाउने

3) शरीरलाई पछाडि झुकाएर नुहाउनको लागि दुवै हात र स्वस्थ खुट्टाको प्रयोग गर्नुहोस्

4) अन्तमा, शरीरलाई पछाडि राखेर प्रभावित खुट्टालाई सीधा बाथटबमा राख्नुहोस्

नोट: बाथटबबाट बाहिर निस्कँदा माथिको क्रम उल्टो हुनुपर्छ

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

II) शावर

* यदि नुहाउँदै हुनुहुन्छ भने, उभिनुहोस् वा नुहाउनको लागि उपयुक्त उचाइको नुहाउने कुर्सी प्रयोग गर्नुहोस्, आवश्यक भएमा ग्याब बारहरू सहितको कुर्सी प्रयोग गर्नुस्

नुहाउने कुर्सीको उपयुक्त उचाइ

* नुहाउँदा प्रवेश गर्दा, पहिले स्वस्थ खुट्टा अगाडी बढाउनु उत्तम हुन्छ
* नुहाउँदा बाहिर निस्कँदा, पहिले स्वस्थ खुट्टा अगाडी बढाएर बाहिर निस्कनु राम्रो हुन्छ

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

9. नुहाउने

(II) अन्य सहायताहरू

* यदि तपाइँसँग घरमा बाथटब वा नुहाउने ठाउँ छैन भने, तपाइँ उभिएर वा शौचालयमा बसेर नुहाउनको लागि नुहाउने हेड प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।
* यदि आवश्यक भएमा बस्न र नुहाउन उपयुक्त उचाइको **नुहाउने कमोड** प्रयोग गर्नुहोस्
* आवश्यक परेमा चिप्लनबाट बच्न **नन-स्लिप म्याट** प्रयोग गर्नुहोस्

नुहाउने कमोडको उपयुक्त उचाइ

नन-स्लिप चटाई

आफ्नो खुट्टा धुँदा तपाईंले आफ्नो खुट्टा माथि झुकाउनु वा उठाउनु हुँदैन

लामो ह्यान्डल स्पन्जले खुट्टा सफा गर्न सकिन्छ

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

10. गृहकार्य

(I) तल्लो स्थानबाट वस्तुहरू उठाउने

वस्तुहरू उठाउन र हिप जोइन्टलाई 90 डिग्री भन्दा बढी झुकाउनबाट जोगिनुहोस् वा झुकाउनुहोस्।

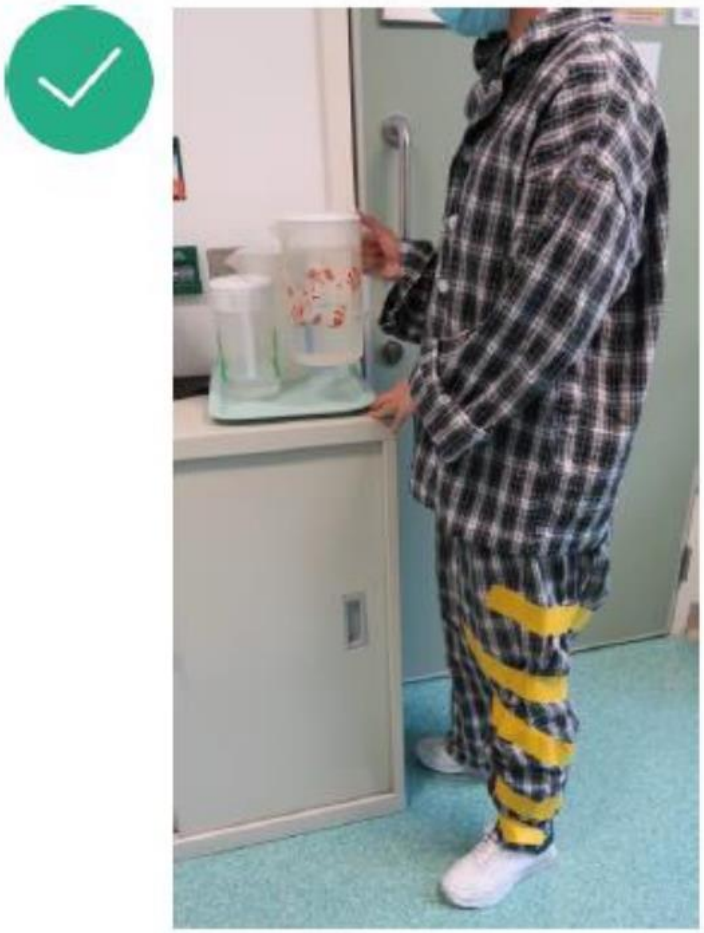
वस्तुहरू उठाउन मद्दत गर्न लामो ह्यान्डल चिमटा प्रयोग गर्नुहोस्

यदि सक्षम भएमा, वस्तुहरू उठाउन विशेष विधिहरू प्रयोग गर्नुहोस्

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

(II) गतिविधिहरू ब्यबस्थापन

* प्रत्येक दिनका गतिविधिहरूको पूर्व-तालिका बनाउनुहोस् र अनावश्यक शारीरिक श्रम बचत गर्न कार्य प्रक्रियाहरू योजना गर्नुहोस्
* कृत्रिम हिप जोइन्टमा तनाव कम गर्न उच्च कुर्सीमा बस्नुहोस्
* तपाईंको आफ्नै क्षमताहरू मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र विश्राम लिनुहोस् वा मद्दत खोज्नुहोस् यदि तपाईं धेरै काममा हुनुहुन्छ
* सजिलो पहुँचको लागि प्रायः प्रयोग हुने वस्तुहरूलाई उपयुक्त उचाइमा राख्नुहोस्



Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

11. यातायात प्रयोग

I) बसमा चढ्ने बेला

बसमा चढ्दा ह्यान्ड्राइललाई बलियोसँग समात्नुहोस्, पहिले राम्रो खुट्टा प्रयोग गर्नुस

बसबाट ओर्लँदा ह्यान्ड्राइललाई बलियोसँग समात्नुहोस् र प्रभावित खुट्टालाई पहिले जान दिनुहोस्

* एक पटक बसमा, करिडोरको छेउमा सिट छनोट गर्नुहोस् वा तपाईंको अगाडि बढी ठाउँ भएको सिट छान्नुहोस् ताकि प्रभावित खुट्टा फैलाउन सकिन्छ।

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

II) निजी कार / ट्याक्सीको सवारी

* कारको अगाडिको सिटमा चढ्नु अघि कुर्सीलाई पछाडि धकेल्नुहोस् र पछाडि झुक्नुहोस्
* पछाडिको सिटको लागि, अगाडिको सिटलाई अगाडि बढाउनुहोस्

पहिले बस्नुहोस्, पछाडि झुक्नुहोस् र प्रभावित खुट्टा सीधा गर्नुहोस्

पहिले आफ्नो राम्रो खुट्टाको साथ कारमा जानुहोस् र आफ्नो शरीरलाई पछाडि राख्नुहोस्

बस्दा आफ्नो शरीर पछाडि र आफ्नो खुट्टा सीधा राख्नुहोस्

नोट: गाडीबाट ओर्लदाँ माथिको क्रम उल्टो हुनुपर्छ।

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

12. सामुदायिक गतिविधिहरू

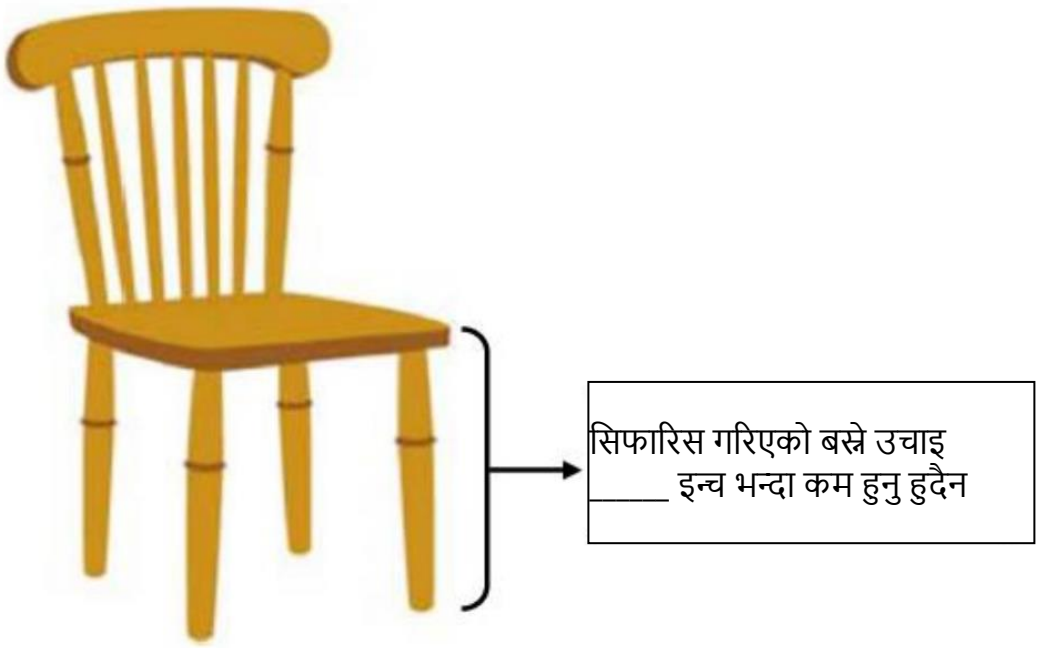
* सामान्य सामुदायिक गतिविधिहरू (जस्तै, रेस्टुरेन्ट भ्रमण वा फलो-अप अपोइन्टमेन्टहरू) को समयमा, कुर्सी कम छ भने सिट उठाउन कुशन प्रयोग गर्न सल्लाह दिइन्छ।

* यदि कुशन उपलब्ध छैन भने, ९० डिग्रीभन्दा बढी हिप फ्लेक्सनबाट बच्न निम्न विशेष आसनहरू सिफारिस गरिन्छ।

प्रभावित खुट्टा सीधा राख्नुहोस् र शरीरलाई पछाडि झुकाउनुहोस्

प्रभावित खुट्टालाई ९० डिग्रीभन्दा कम कृत्रिम हिप फ्लेक्सन कायम राख्न कुर्सीमुनि झुकाउनुहोस्

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved



यस पुस्तिकाले कृत्रिम हिप जोइन्टको प्रतिस्थापन पछि दैनिक पम
यस पुस्तिकाले कृत्रिम हिप जोइन्टको प्रतिस्थापन पछि दैनिक जीवनको सामान्य प्रविधिहरू र सामान्य सहायक उपकरणहरूको बारेमा जानकारी प्रदान गर्दछ। यदि तपाइँसँग कुनै प्रश्नहरू छन् भने, कृपया तपाइँको अस्पतालमा पेशागत चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

मार्च 2018 मा पछिल्लो अद्यावधिक गरिएको

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved