

کولون ویسٹ کلسٹر پیشہ ورانہ تھراپی ڈپارٹمنٹ

مصنوعی کولہے دے جوڑہ دی تبدیلی مشترکہ تحفظ دی تکنیک
هورمعاون آلات دا تعارف

مشمولات

1	مصنوعی کولہے دی تبدیلی دا تعارف
2	پیشہ ورانہ تھراپی دی خدمات
3	سرجری دے بعد جوڑا دی حفاظت دے لئی حفاظتی ہدایات
4	روزمرہ زندگی دے لئی مشترکہ تحفظ دی تکنیک ہور مدد
5	1. سون دے انداز
6	2. بستر دے اندر ہور باہر جان دے انداز
7	3. بیٹھن دے انداز
8	4. کھڑے ہون ہور بیٹھن دے انداز
9	5. پتلون پانا ہور لانا
10	6. جتی ہور موزوں پانا ہور لانا
11	7. بیت الخلا دا استعمال
12	غسل
13	ہاؤس کیپنگ
14	نقل و حمل دا استعمال
15	کمیونٹی دی سرگرمیاں



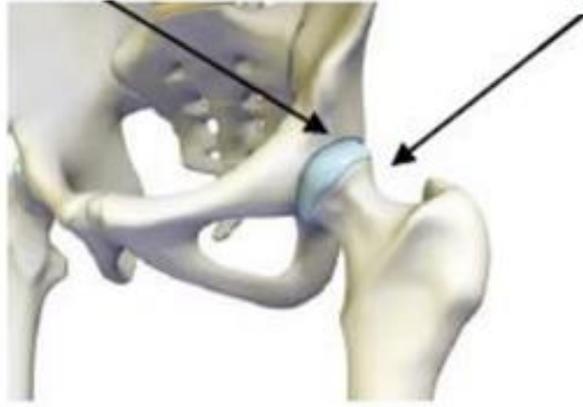
1. مصنوعی کولہے دی تبدیلی دا تعارف

ا. کولہے دا جوڑ

- کولہے دے جوڑ ایک گیند هور ساکٹ نھے۔
- اہم ٹانچے کھلے ساکٹ (مقعد) هور فیمورل سر (محدب) نھے۔
- ٹانگوں نو موڑن هور شرونیی گردش دی اجازت دیندالے۔

کھلے ساکٹ

فیمورل



II. کولہے دی متبادل سرجری وچ شامل ا۔

- (1) کولہے دی مکمل تبدیلی (فیمورل سر هور کولہے)
- (2) آدھے کولہے دی تبدیلی (صرف سر دی تبدیلی)

2. پیشہ ورانہ تھراپی دی خدمات

مریضان نو مشورہ دینا جاندا اے کہ اہ مصنوعی کولہے دی تبدیلی دی سرجری دے بعد مشترکہ تحفظ دے حفاظتی پروٹوکول (صفحہ 3 تے درج) تے عمل کروں۔ روزمرہ دی زندگی وچ ، انہاتوں مصنوعی کولہے دے جوڑواں دی منتقلی تو بچن لئی کش مشترکہ تحفظ دی تکنیکاں ہور حفاظتی پوزیشنوں تو وی آگاہ ہونا چاہدا۔

پیشہ ور تھراپسٹ مریضان دا جائزہ لے گا ہور ، انفرادی مریض دی صلاحیت ہور ضروریات تے منحصر اے ، اسے مصنوعی کولہے دی تبدیلی دے بعد حفاظتی قوانین ، مشترکہ تحفظ دی تکنیک ہور پوزیشنیں سکھائے گا۔ مریضان نو روزمرہ دی زندگی ہور معاون آلات دے استعمال دی تربیت وی فراہم کرے گا۔

اے کتابچہ مصنوعی کولہے دے جوڑ نو تبدیل کرن دے بعد روزمرہ زندگی دی عام تکنیک ہور عام معاون آلات دا تعارف اے۔ انفرادی مریضان دے لئی مشترکہ تحفظ دی ہدایات ہور مناسب امداد ہور فرنیچر دے انتخاب دے بارے وچ معلومات لئی اپنے پیشہ ور تھراپسٹ نال رابطہ کروں۔

3. سرجری دے بعد جوڑواں دی حفاظت دے لئی حفاظتی ہدایات.

مصنوعی کولہے دی منتقلی تو بچن دے لئی، سرجری دے بعد تھلے دیتی گئی حفاظتی ہدایات تے عمل کرنا ضروری اے.

- (1) اپنے مصنوعی کولہے دے جوڑ نو 90 ڈگری تو زیادہ نہ موڑوں۔
- (2) اپنے پیراں نو پار نہ کروں۔
- (3) 90 ڈگری تو زیادہ نہ جھکیں۔
- (4) اپنے جسم نو پیچھے دی طرف نہ موڑوں، اپنے پیراں نو اسی سمت وچ رکھوں جس سمت وچ تادہ دا جسم اے۔

* قواعد دی تعمیل دے لئی وقت دی لمبائی انفرادی حالات تے منحصر ہوگی ہور عام طور تے چھ ماہ ہوئے۔ اگر تادے کوئی سوالات ہیگے نے، براہ کرم اپنے ڈاکٹر یا پیشہ ور تھراپسٹ توں مشورہ کرو۔

روزمرہ زندگی دے لئی مشترکہ تحفظ دی تکنیک ہور مدد

4. نوٹ: اس کتابچے وچ بائیں ٹڈگ نوں متاثرہ ٹڈنگ دے طور تے دکھایا گیا اے۔
1. سونے دی کرنسی



تکیے رکھے جائیں۔



پاؤں کو پار نہیں کرنا چاہئے۔



2. بستر دے اندر ہور باہر نکلن دے آسن

* گدے دی مناسب نرمی استعمال کیتی جاوے۔

* بستر مناسب اونچائی دا ہونا چاہیدہ



(1) اپنے وزن دے نال اپنے جسم
نوں بیچھ جھکائے رکھو



(2) صحت مند ٹانگ نوں بستر تے رکھو



نوٹ: بستر توں اترن وقت اوتے دی ترتیب نوں الٹ دینا چاہیدہ (متاثرہ ٹڈگ پہلے بستر توں اتردی اے)



بستر توں یا اتردے وقت سہارے دے لی ہاتھوں دا استعمال کریں۔



بستر تے نہیں بیٹھنا چاہیدہ ہور



3. بیٹھن دی کرنسی.

- صحیح اونچائی آلی کرنسی دا انتخاب کرو، مثالی طور تے کمر ہور بازو دے نال
- کرنسی دی اونچائی دا تعین انفرادی حالات ہور مریض دی اونچائی توں ہوندا اے، براہ کرم تفصیلات دے لی اپنے پیشہ ور معالج توں پوچھو۔
- اگر کرنسی بہت تھلے اے تو اونوں تکیے توں اٹھایا جا سکدا اے۔



متاثرہ ٹنگ نوں رکھنا چاہیدہ۔



- 1 اپنے پیراں نوں عبور نہ کرو۔
- 2 نچلی کرنسی یا نرم صوفے تے نہ بیٹھو۔



3. کھلونا ہور بٹھینا



(1) پہلے متاثرہ ٹنگ نوں اپنے سامنے پھیلاؤ ہور فر اوسے وقت اپنے ہاتھوں ہور پیراں تے زور لاؤ۔

(2) اپنے جسم نوں عمودی رکھو، آگے جھکن توں گریز کرو ہور آہستہ توں کھڑے ہو۔

نوٹ: بیٹھتے وقت اوپر دی ترتیب نوں الٹ دینا چاہدہ۔

ڈگری توں زیادہ آگے نہیں جھکنا چاہدہ۔ 90





5. پتلون پہننا اور اتارنا

- پتلون پہننے کے وقت، سب توں پہلے "متاثرہ ٹانگ" جن دو پتلون لاؤ تے پہلے "صحت مند ٹانگ" اتارو۔



- ایس عمل دے دوران جسم نوں پیچھے ہور متاثرہ ٹانگ نوں سیدھا رکھدے ہوئے تھلے بیٹھے ہوئے پتلون پہننا چاہدے
- مدد دے لی طویل سنبھالے ہوئے چمٹا یا خاص طریقے استعمال کر سکدے نیں۔



- تانوں اپنی پتلون پہننے دے لی نہیں جھکنا چاہدے۔
- تانوں پتلون پہننے دے لی اپنی ٹانگ نہیں اٹھانی چاہدی۔





6. جوتے اہور موزے پہندا ہور اتارن

- تانوں بیٹھدے وقت اپنے جوتے ہور موزے پہنن ہور لانے چایدے ، پیچھے جھکدے ہوئے ہور متاثرہ ٹنگ نوں سیدھا رکھنا چایدے۔
- موزے پہنن وچ مدد دے لی جراب سلائڈر استعمال کیتا جا سکدا اے۔ جراباں نوں ہٹان وچ مدد کرن دے لی لمبے ہتھ آلے چمٹے یا صحت مند ٹانگ دا استعمال کرو۔



جراب سلائڈر



- مریضاں دے جوتے پہنن و مدد کرن دے لی اک لمبا ہینڈل جوتوں دا ہارن استعمال کر سکدا اے۔



- فیتے باندھن دے لی جھکن توں بچن دے لی فیتے آلے جوتے نہیں پہننا چایدے۔
● جوتے یا موزے پہنن دے لیتانوں جھکنا نہیں چایدے۔



- جوتے یا موزے پہنن دے لی تاوں اپنی ٹڈنگ اوتے نہیں رکھنی چایدی۔



8. بیت الخلاء دا استعمال

(I) بیت الخلاء

اسکواٹنگ ٹوائلٹ استعمال نہیں کرنا چاہیہ۔



جے ٹوائلٹ مناسب اونچائی تے نہیں اے، تے ہپ جوائنٹ نوں 90 ڈگری توں زیادہ موڑن توں بچن دے لی اوتے آلی ٹوائلٹ سیٹ استعمال کرن دی سفارش کی جاندی اے۔

مریضاں نوں بیٹھن یا کھڑے ہون وچ مدد کرن دے لی گراب بار لگائے جا سکدے نیں جے انہیں بیت الخلا جان اور آن وچ دشواری ہو



گراب بارز انسٹال



اٹھائی ہوئی ٹوائلٹ سیٹ دا استعمال

(II) ایڈز

- جے نقل و حرکت یا بیت الخلا دے حالات اجازت نہیں دیندے نیں، تے پیشاب، بین پین یا پاخانہ آلی کرسی استعمال کرو۔



پیشاب بور بیڈ پین



مناسب اونچائی دی اسٹول کرسی

9. غسل کرنا

(1) ہاتھ ٹب * جے ہاتھ ٹب استعمال کر رے او، تے غسل بورڈ شامل کیتا جا سکدا اے۔



(1) باتھ ٹب دے قریب اپنی صحت مند ٹانگ دے نال پہلے نہان دے بورڈتے بیٹھو۔



(2) اپنے جسم نوں پیچھے دی طرف جھکاو بور پہلے اپنی صحت مند ٹانگ دے نال غسل وچ قدم رکھو



(3) جسم نوں نہان وچ لے جان دے لی دونوں ہتھ بور صحت مند ٹانگ دا استعمال کرو، جسم نوں پیچھے دی طرف جھکائے رکھو



(4) آخر وچ، متاثرہ ٹانگ نوں سیدھا باتھ ٹب وچ ڈالو، جسم نوں پیچھے رکھو



(II) شاور

جے شاور استعمال کر رہے او تے کھڑے ہو جاؤ یا شاور وچ بیٹھن دے لی مناسب اونچائی



شاور کرسی دی مناسب اونچائی

آلی شاور کرسی استعمال کرو، جے ضرورت ہوئے تے گراب بارز دے نال

- شاور وچ داخل ہوندے وقت، سب توں بہتر اے کہ پہلے صحت مند ٹانگ دے نال شاور وچ قدم رکھو
- جدوں شاورتوں باہر نکلاے ہووہ تے سب توں بہتر اے کہ شاور نال باہر نکلو صحت مند ٹانگ دے نال



9. غسل کرنا

(II) دیگر امداد

- جے نادے کول کار وچ باتھڈب یا شاور نہیں اے، تے تسی ٹائلیٹ تے کھڑے ہو کر یا بیٹھ کر نہان دے لی شاور پیڈ دا استعمال کر سکاے او۔
- جے ضرورت ہوئے تے بیٹھنے ہور نہان ے لی مناسب اونچائی آلے شاور کموڈ دا استعمال کرو۔
- اگر ضرورت ہو تو پھسلنتوں بچن دے لی غیر پرچی چٹائی دا استعمال کرو۔



شاور کموڈ دی مناسب اونچائی



غیر پرچی چٹائی



اپنے پیراں نوں دھوندے وقت تانوں جھکنا یا ٹانگیں نہیں اٹھانی چایدیاں



پاؤں نوں لمبے سنبھالے ہوئے سپنج توں صاف کیتا جا سکا اے۔



10. ہاؤس کیپنگ



چیزاں نوں اٹھان دے لی نہ بیٹھو ہور نہ ہی جھکو ہور کولہے
دے جوڑ نوں 90 ڈگریوں زیادہ موڑن توں گریز کرو۔



اشیاء نوں اٹھان وچ مدد کرن
دے لی لمبے لمبے ہتھ آلے چمٹا
استعمال کرو۔

جے قابل ہو تو، چیزاں نوں لین دے لی خصوصی
طریقے استعمال کرو۔



(II) سرگرمیاں دا اہتمام کرنا

- غیر ضروری جسمانی مشقت نوں بچان دے لی پر روز دی سرگرمیاں نوں پہلے توں طے کرو ہور کم دے عمل دی منصوبہ بندی کرو
- مصنوعی کولہے دے جوڑ تے دباؤ نوں کم کرن دے لی اوچی کرسی تے بیٹھو۔
- اپنی صلاحیتاں دا اندازہ لگاؤ ہور جے تسی زیادہ کم کردے او تے وقفہ لوو یا مدد لو۔
- آسان رسائی دے لی اکثر استعمال ہون آلی اشیاء نوں مناسب اونچائی تے رکھو



11. نقل و حمل دا استعمال

(ا) بس وچ سوار ہونا



* بس تے چڑھدے وقت
ہینڈریل نوں مضبوطی نال
پکڑو، پہلے اچھی ٹنگ

بستوں اتردے وقت ہینڈریل نو
مضبوطی نال پکڑو ہور متاثرہ
ٹنگ نوں پہلے جان دو۔



بس وچ سوار ہون دے بعد، راباری دے نال آلی سیٹ دا انتخاب کرو یا ایسی سیٹ دا انتخاب کرو جس وچ تادے سامنے زیادہ جگہ ہووے تاکہ متاثرہ ٹنگ نوں پھیلا یا جا سکے۔

(II) اپرائیویٹ کار / ٹیکسی دی سواری۔

- کار دی اگلی سیٹ تے سوار ہون توں پہلے کرسی نوں پیچھے دھکیلو ہور پیچھے جھک جاؤ۔
- پچھلی سیٹ دے لی، اگلی سیٹ نوں آگے دی طرف دھکیلو۔



(1) پہلے بیٹھیں، پیچھے جھک جاؤ ہور متاثرہ ٹنگ نوں سیدھا کرو۔



(1) پہلے اپنی اچھی ٹنگ دے نال گاڑی وچ قدم رکھو ہور اپنے جسم نوں پیچھے رکھو



(2) بیٹھتے وقت اپنے جسم نوں پیچھے ہور ٹنگ نوں سیدھا رکھو





کمیونٹی دی سرگرمیاں

- عام کمیونٹی دی سرگرمیاں دے دوران (مثلاً ریسٹورنٹ دے دورے
یا فالو اپ اپائنٹمنٹ)، جے کرسی کم ہووے تے سیٹ نوں
بڑھان دے لی کشن استعمال کرن دا مشورہ دیا جاندا اے۔

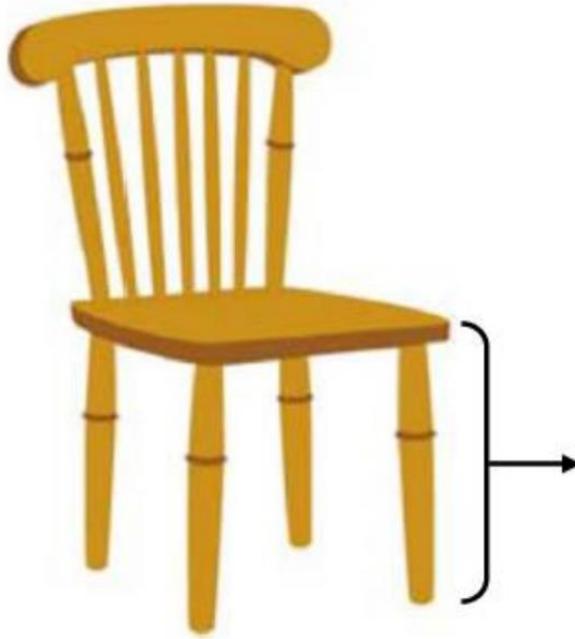
- جے اک کشن دستیاب نہیں اے تے ، 90 ڈگری توں زیادہ کولہے دی لچک توں بچن دے لی مندرجہ ذیل
خصوصی پوزیشناں دی سفارش کیتی جاندی اے۔



متاثرہ ٹنگ نوں سیدھا
رکھنا ہور جسم نوں
پیچھے دی طرف جھکانا



متاثرہ ٹانگ کو کرسی کے نیچے
موڑیں تاکہ مصنوعی کولہے کے
موڑ کو 90 ڈگری سے کم رکھیں



تجویز کردہ بیٹھن دی اونچائی

انچ توں کم نہیں۔

یہ کتابچہ مصنوعی کولہے نوں جوڑ کے تبدیل کرن دے بعد روزمرہ زندگی دی عمومی تکنیکاں ہور عام معاون آلات دے بارے وچ معلومات فراہم کردا اے۔ جے تادے کوئی سوالات ہیں، تے براہ کرم اپنے ہسپتال وچ پیشہ ورانہ معالج وں رابطہ کرو۔