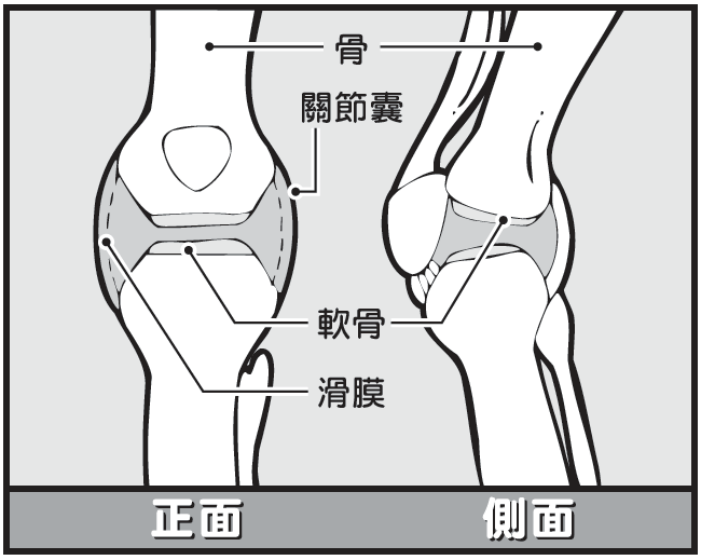
नोट गर्नु पर्ने बुदाँहरु र घुँडा प्रतिस्थापन को लागी फिजियोथेरापी

यस लेखको सामग्री अनुवादित संस्करण हो, र चिनियाँ संस्करण प्रबल हुनेछ।

(कृपया ध्यान दिनुहोस् कि यो पर्चा मेडिकल कर्मीहरूको निर्देशन अन्तर्गत प्रयोग गरिनु पर्दछ)

(I) तपाईंको घुँडा जोइन्टको दृष्टान्त

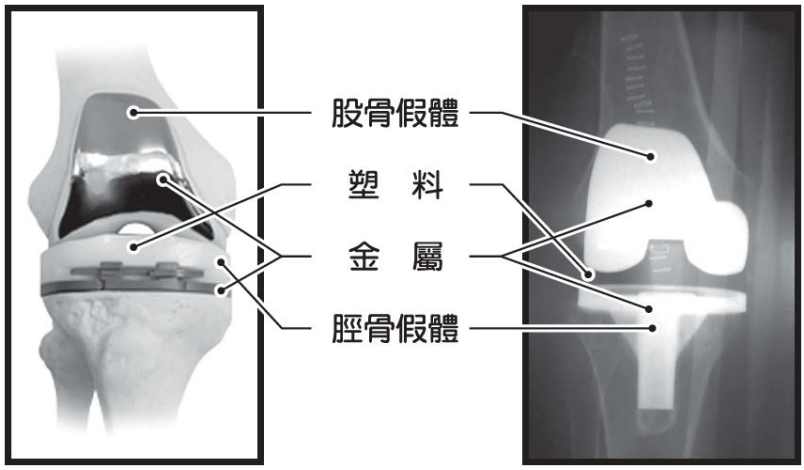
एक सामान्य हाडको जोर्नी



骨	हड्डी
關節囊	आर्टिकुलर क्याप्सूल
軟骨	कुर्कुरे हाड़
滑膜	ष्ञ्ोविअल् झिल्ली
正面	अगाडि
側面	पक्ष

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

एक कृत्रिम हाडको जोर्नी

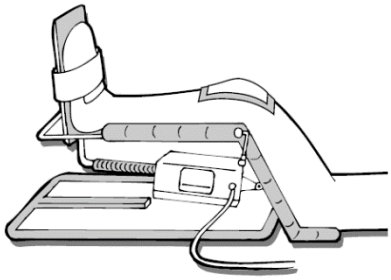


股骨假體	फोमोराल प्रोस्थेसिस
塑料	प्लास्टिक
金屬	धातु
脛骨假體	टिबियल प्रोस्थेसिस

(II) शल्य चिकित्सा पछि फिजियोथेरापी

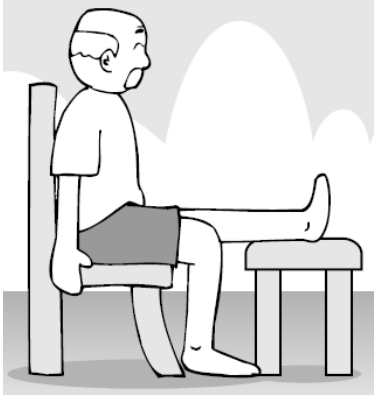
१. १ देखि २ दिन सम

i. फिजियोथेरापिष्टले बिरामीहरूलाई घुँडा टेक्ने व्यायाम गर्न सहयोग पुऱ्याउन "इलेक्ट्रिक लेग समर्थन" को व्यवस्था गर्दछ।



ii. जब क्याथेटर हटाइन्छ, बिरामीहरूले ओछ्यानमा केही साधारण व्यायामहरू गर्न थाल्छन् र फिजियोथेरापिस्टको सहयोगमा कुर्सीमा बस्न ओछ्यान छोड्न सक्छन्।

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved



२. २ देखि ३ दिन सम

टेन्डन व्यायाम र हिड्ने एड्स को उपयोग गरेर हिंड्न अभ्यास गर्न सुरु गर्नुहोस्।

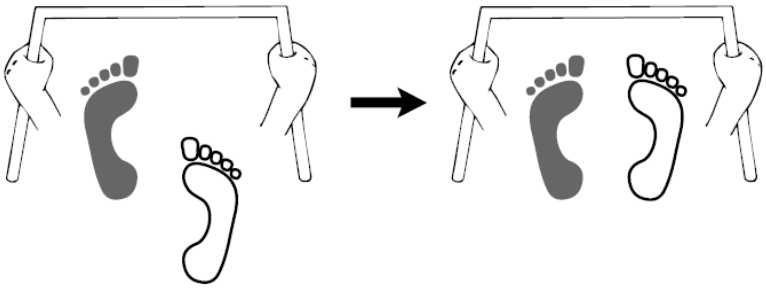
३. ५ देखि ६ दिन सम

हिड्ने सहयोगको साथ स्वतन्त्र रूपमा भित्री हिंड्ने प्रशिक्षण सुरु गर्नुहोस्।

(III) कार्यको सम्बन्धमा टिप्पणी गर्न बुँदाहरू

हिड्दै

1. अगाडि हिड्नुहोस्: वाकर एक कदम अगाडि सार्नुहोस्, प्रभावित अंगको साथ पहिले एक चरण लिनुहोस् र त्यसपछि स्वस्थ अंग लिनुहोस्।
2. पछाडि हिड्दै: पहिले स्वस्थ अंगको साथ एक कदम पछाडि लिनुहोस् र त्यसपछि प्रभावित अंग, अन्तिममा पछाडि हिड्ने फ्रेमलाई सार्नुहोस्।

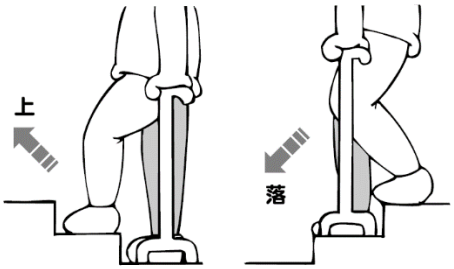


माथि र तल ओर्लेर जानु (वाकर प्रयोग गर्दै गरेको बिरामीहरूको लागि लागू हुँदैन)

१. माथिल्लो सिढीमा जानुहोस्: स्वस्थ अंग पहिले माथि जान्छ, त्यसपछि उही सीढीमा प्रभावित अंग माथिल्लो सिढीमा रख्नु होस्

२. ओर्लेर जानु : प्रभावित अंग र हिड्ने स्टिक पहिले तल जान्छ, त्यसपछि स्वस्थ हातको साथ एकै सीढीमा तल जानुहोस्।

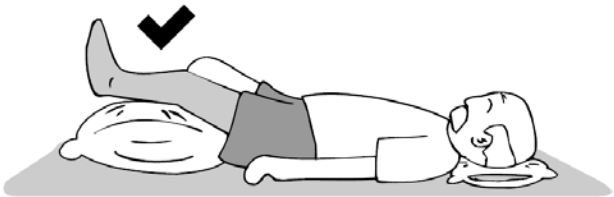
Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved



(टिप्पणी: गाढा भागले प्रभावित अंगलाई चित्रण गर्दछ)

(IV)पीडाको लागि घरेलू उपचार

१. चिसो कम्प्रेसन: दिनमा २ पटक, १५ मिनेट प्रत्येक, एउटा तौंलीमा बेर्ने बरफ प्याड घाउको जोड़मा राख्नुहोस्
२. तकिया संग घाउ प्रभावित अंग उचाल्ने
३. खुट्टा व्यायाम गरेर रक्त परिसंचरण बढाउनुहोस्



(V) अपरेशन अघि घर व्यायाम उपचार

अपरेशन अघि व्यायाम

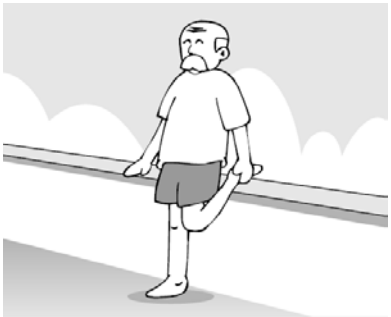
घुँडाको हाडको जोर्नी र जाँचा मांसपेशिको अपक्षय को कम गर्न, बिरामीलाई लगनशीलता संग निम्न अभ्यास गर्न आवश्यक छ।

सत्रहरू: दिनको २ देखि ३ सत्रहरू, हरेक व्यायाम १५ देखि २० पटक दोहोर्याउनुहोस् र प्रत्येक पटक ५ देखि १० सेकेन्डसम्म समात्नुहोस्।

तन्किने व्यायाम

१. शरीरको अग्र भाग फिला मांसपेशीहरू

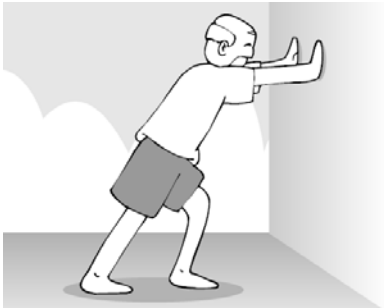
- एक खुट्टामा उभिनु
- सकेसम्म हिपको नजिक खुट्टा तान्नुहोस्
- शरीरको अग्र भाग फिला मांसपेशीहरू खींचिएको महसुस गर्नुपर्छ



Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

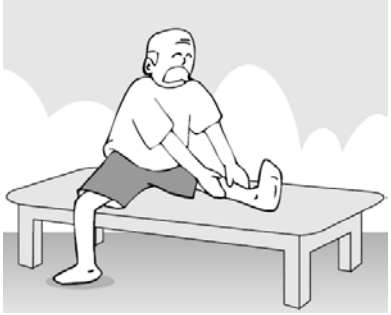
१. पछिल्लो बाली मांसपेशिहरु

- अगाडि एउटा खुट्टा र पछाडि एउटा खुट्टा संगै उभनुहोस्
- सिधा दुबै हातले भित्तामा थिच्नुहोस्
- पछाडि र खुट्टा सीधा राख्नुहोस्
- शरीर अगाडि झुकावनु होस्
- जमीनमा तपाईंको हिल राख्नुहोस्
- पछिल्लो बाली मांसपेशिहरु तानिएको महसुस गर्नुपर्छ



२. पछिल्लो फिला मांसपेशीहरू

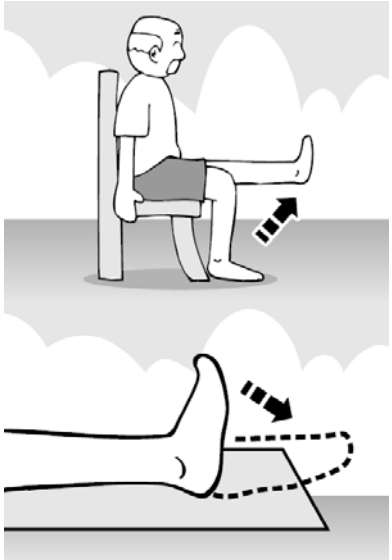
- ओछ्यानको छेउमा बस्नुहोस्
- पछाडि सीधा राख्नुहोस्, आफ्नो खुट्टा सीधा तन्काउनु होस्
- शरीर अगाडि झुकावनु होस्
- पछिल्लो फिला मांसपेशीहरू तानिएको महसुस गर्नुपर्छ



हाडको जोर्नी व्यायाम

1. घुँडाको जोर्नी व्यायाम

- बसनु
- ९० डिग्री बाट खुट्टा झुकाउन सुरू गर्नुहोस्
- त्यसो भए सकेसम्म घुडाको जोड़लाई सीधा पार्नुहोस्



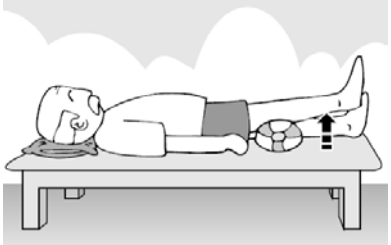
2. खुट्टाको जोर्नीको व्यायाम

खुट्टाको जोर्नी माथि र तल हल्लाउनु होस्र माथिल्लो र तल्लो अंगहरूमा रक्त संचार बढाउन लागि शल्यक्रिया पछि भास्कुलर एम्बोलिजम रोक्नको लागि

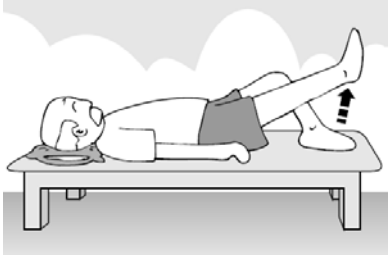
मांसपेशी व्यायाम

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

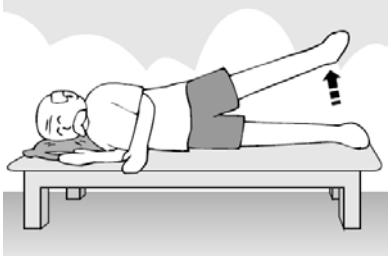
1. अग्रगामी फिला मांसपेशी व्यायाम (१)
   - पछाडि पल्तेर विश्राम गर्नु
   - घुँडा मुनिको कुशन (सूत्र क्यान) राख्नुहोस्
   - खुट्टा सीधा गर्न लात हनु एक बालुवा झोला (____ एलबीएस) खुट्टाको जोर्नीमा थप्न टिप्पणी गर्नुहोस् कि घुँडा कुशनमा टाँसिएको हुनुपर्छ (सूत्र क्यान)



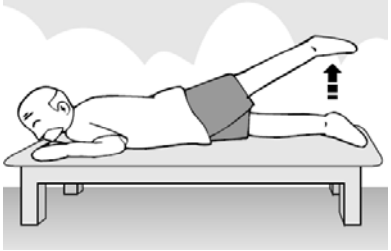
2. अग्रगामी फिला मांसपेशी व्यायाम (२)
   - पछाडि पल्तेर विश्राम गर्नु
   - तपाईंको फिलालाई सिधा बनाउनुहोस् र यसलाई ६-८ इन्च सम् उठाउनु होस्
   - एक बालुवा झोला (____एलबीएस) खुट्टाको जोर्नीमा थप्न सकिन्छ। आफ्नो कम्मर आराम गर्न टिप्पणी गर्नु होस्



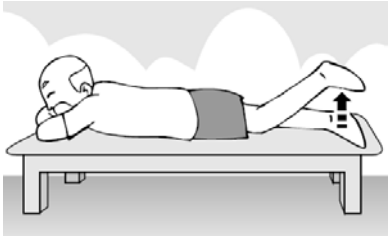
3. पार्श्व फिला मांसपेशी व्यायाम
   - छेउमा पल्तेर विश्राम गर्नु
   - ६-८ इन्च को लागी आफ्नो फिलाहरु फैलाउनुहोस्
   - एक बालुवा झोला (____एलबीएस) खुट्टाको जोर्नीमा थप्न सकिन्छ। घुँडा सीधा राख्नको लागि टिप्पणी गर्नु होस्



4. कमर मांसपेशी व्यायाम
   - आफ्नो छातीमा सुत्न होस्
   - तपाईंको फिलालाई सिधा बनाउनुहोस र यसलाई ६-८ इन्च सम उठाउनु होस्
   - एक बालुवा झोला (____एलबीएस)खुट्टाको जोर्नीमा थप्न सकिन्छ। कम्मर आराम गर्न र घुँडा सीधा राख्न टिप्पणी गर्नु होस्



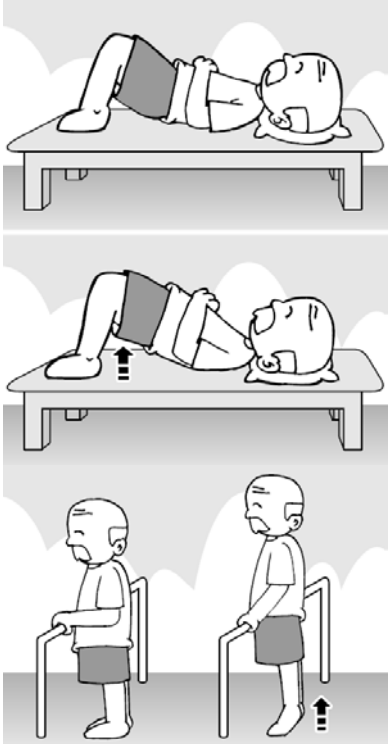
5. पछाडिको फिला मांसपेशी व्यायाम
   - आफ्नो छातीमा सुत्न होस्
   - तपाईंको खुट्टा कमर तिर झुकाउनुहोस्, यसलाई ६-८ इन्च सम् उठाउनुहोस्
   - एक बालुवा झोला (____एलबीएस) खुट्टाको जोर्नीमा थप्न सकिन्छ। खुट्टाको जोर्नी र हिपमा जोड्नु न दिनु



Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

6. ब्रिजिंग व्यायाम

- पछाडि पल्तेर विश्राम गर्नु
- दुबै खुट्टाहरू ओछ्यानमा बाङ्गो पार्दै घुँडा टेक्नुहोस्
- कमर उठाउनु होस्



7. खुट्टाको जोर्नी उठाउने व्यायाम

- रेलिंग वा फर्निचर समातेर स्थिर हुनु होस्
- बिस्तार खुट्टाको जोर्नीलाई माथि र तल उठाउनुहोस्

(VI) घर व्यायाम उपचार अपरेशन पछि

अपरेशन पछि व्यायाम

बिरामीले मांसपेशिको शक्ति बढाउन शल्यक्रिया अघि अभ्यास गर्नुपर्छ।

त्यसपछि घुँडा जोड्ने गतिको दायरा कायम राख्न तलको कुञ्जी अभ्यासहरू थप्नुहोस्।

सत्रहरू: २ देखि ३ सत्रहरू, प्रत्येक व्यायाम १५ देखि २० पटक दोहोर्याउनुहोस् र ५ देखि १० सेकेन्ड प्रत्येक पटक समात्नुहोस्।

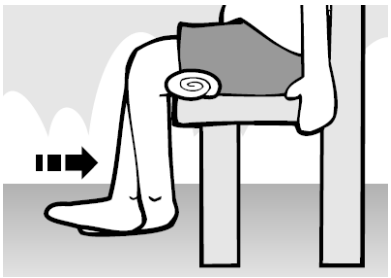
1. घुँडा झुकाउने (पल्टिरहेको)

आफ्नो खुट्टामा ओछ्यानमा बिरूद्धमा रखेर पल्तिनु होस्, सकेसम्म धेरै तपाईंको घुँडा मोड्नुहोस्, १० सेकेन्डको लागि समात्नुहोस्, र त्यसपछि बिस्तारै तिनीहरूलाई सिधा बनाउनुहोस्।

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

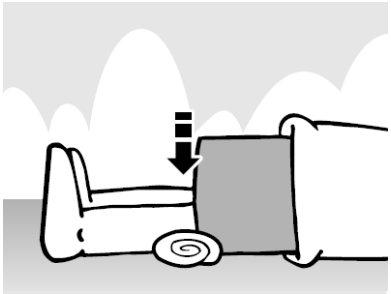
2. घुँडा मोड्ने (बसिरहेको)

तपाईंको पछाडिको भाग कुर्सीको विरुद्ध बस्नुहोस्, चित्रमा देखाइएको अनुसार कुर्सीको अगाडि एक तौलिया राख्नुहोस्, खुट्टा कुर्सी को किनारा मा झुन्नुहोस्, तपाईंको स्वस्थ खुट्टाको सहयोगले सकेसम्म घुँडा मोड्नुहोस्, र १० सेकेन्डको लागि समात्नुहोस्।



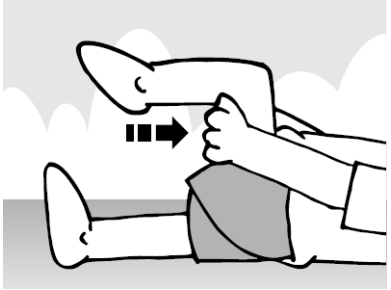
3. घुँडाको मांसपेशी संकुचन व्यायाम

पछाडि पल्तेर विश्राम गर्नु र आफ्नो खुट्टा सीधा पार्नु होस्, चित्रमा देखाइएको अनुसार तपाईंको घुँडा मुनिको तौलिया राख्नुहोस्। १० सेकेन्डको लागि तपाईको क्वाड्रिसिप्स (फिला) कस गर्नुहोस्, त्यसपछि बिस्तारै आराम गर्नुहोस्।



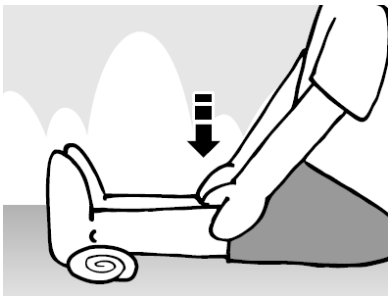
4. पल्तेर विश्राम गरिरा बेला घुँडा पक्रिने

चित्रमा देखाइएको जस्तै दुवै हातले प्रभावित हात समात्नुहोस्, शरीरको तर्फ फिला तान्नुहोस्, त्यसपछि फिलामा मांसपेशिहरू आराम गर्नुहोस्। पिंडौलालाई बिस्तारै तल झर्न दिनुहोस् र १० सेकेन्डको लागि समात्नुहोस्।



5. खुट्टामा दवाब दिने व्यायाम

पिंडौला र खुट्टाको जोर्नी बीचमा तौलिया राख्नुहोस्, दुबै हात घुँडाको शीर्षमा राख्नुहोस्, घुँडा जोडीहरू सीधा गर्नु होस र बिस्तारै थिच्नुहोस्, १०सेकेन्डको लागि समात्नुहोस्।



(VII) गृह व्यवस्था सल्लाहहरू

अपरेशन अघि

१. शल्यक्रिया गर्नु अघि घरमा राम्रो र नियमित व्यायाम गर्नुहोस्।

२. शल्यक्रिया पछि हिंड्ने प्रशिक्षणको लागि आरामदायक र लगाउन सजीलो खेलको जुत्ताको एक जोडी तयार गर्नुहोस् (ठूलो साइज शल्यक्रिया पछि फुलेको लागि छनौट गर्न सकिन्छ)।

३. ट्रिपिंगको जोखिम कम गर्न, कृपया तपाईंको घरको बाटोहरू खालि राख्नुहोस्, स्यान्ड्रीहरू कम गर्नुहोस् र कार्पेट र अन्य आईटमहरू हटाउनुहोस्।

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

४. डिस्चार्ज पछि बिरामीको दैनिक जीवनमा सहयोग पुऱ्याउन घरमा वातावरण र स्याहारकर्ताहरू अग्रिम रूपमा व्यवस्था गरिनु पर्दछ।

५. घर तयारी:

- आइस प्याडको व्यवस्था गर्नु होस्
- उपयुक्त उचाईमा कुर्सी, ओछ्यान, शौचालय र नुहाउने व्यवस्था गर्नु होस्
- घरमा प्यासेजवे र ह्यान्ड्रेल्सको व्यवस्था गर्नु होस्

(VIII) पुनर्वसन सल्लाहहरू

अपरेशन पछि ...

१. स्थापना अभ्यास र घाउ दुख्ने उपचारको लागि जतिसक्दो चाँडो ओछ्यानबाटै पुनर्वास अभ्यास सुरु गर्नुहोस्।

२. डिस्चार्ज पछि सुरुमा हिंड्नको लागि तपाईंले हिड्ने फ्रेमको प्रयोग गर्नु पर्दछ, र कुनै पनि ढोकाको चौडाई २३ इन्च भन्दा ठूलो हुनुपर्दछ।

३. सामान्यतया तपाईलाई डिस्चार्ज गर्न सकिन्छ र शल्यक्रिया पछि करीव आठ देखि दस दिन पछि घरमा कभोलिस गर्न सकिन्छ, तर तपाईं अझै फिजियोथेरापी बाह्य रोगी सेवा को लागी पुर्न आवश्यक छ पुनर्वास प्रशिक्षण प्राप्त गर्न जारी राख्नु।

सबैलाई एक सफल अपरेशन र राम्रो स्वास्थ्य को लागी शुभकामना!

यदि तपाईंसँग यस पर्चामा प्रदान गरिएको जानकारीको बारेमा केही प्रश्नहरू छन् भने कृपया तपाईंको फिजियोथेरापिस्टसँग परामर्श लिनुहोस्।

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved