یاد رکھن دے نکات تے گھٹنے دی تبدیلی دے لئی

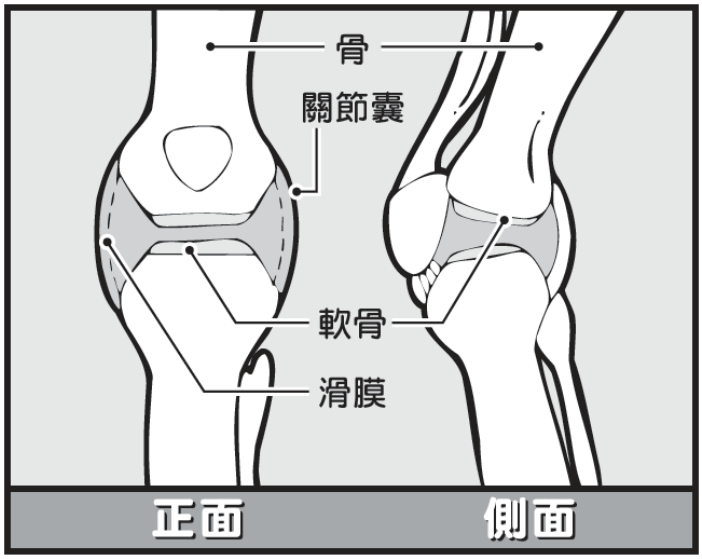
فِزیوتھراپی

اس مضمون دا مواد ترجمہ شدہ نسخہ اے، تے اس حوالے نال چینی نسخہ کارآمد تصور ہووے گا۔

(براہ مہربانی یاد رکھو کہ اس کتابچے نوں طبی حوالے نال پیشہ ور عملے دی ہدایت دی روشنی وچ استعمال کیتا جانا چاہی دا اے)

(I) تساں دے گھٹنے دے جوڑ دا تصویری خاکہ

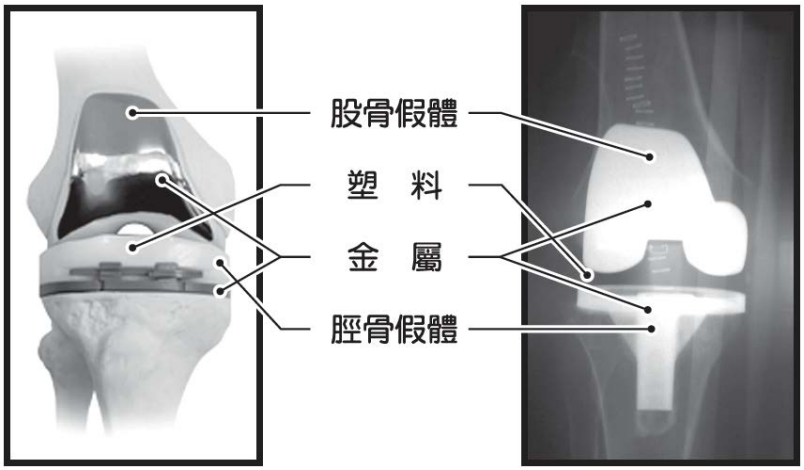
اک عام جوڑ



骨	ہڈی
關節囊	آرٹیکولر کیپسُول
軟骨	گارٹیلیج
滑膜	سائنوویل ممبرین
正面	فَرنٹ
側面	سَائیڈ

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

اک مصنوعی جوڑ

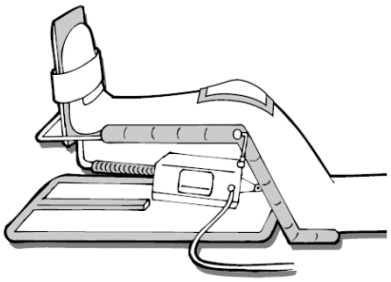


股骨假體	فیمورل پروستھیسِس
塑料	پلاسٹِک
金屬	میٹل
脛骨假體	ٹیبیل پروستھیسِس

(II) فِزیوتھراپی بعد از سَرجری

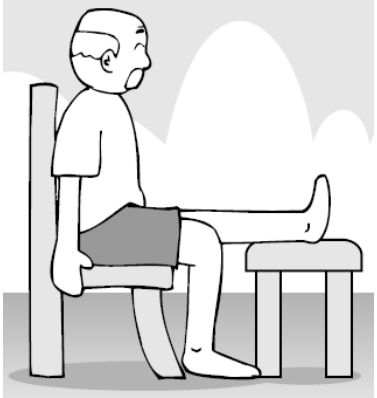
1. 2 تا 1 اَیام

i. فِزیوتھراپسٹ "الیکٹرک لیگ سپورٹ" دا انتظام کرے گا تاکہ مریضاوں نوں گھٹنے دے جوڑ دی ورزشاں وچ مدد مل سکے۔



Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

ii. جدوں کیتھیٹر ہٹا دیا جاندا اے تے، مریض بستر تے سادہ ورزشاں شروع کر سکدے نیں تے فِزیوتھراپسٹ دی مدد نال بستر کو چھوڑ کر کرسی تے بیٹھ سکدے نیں۔



2. 3 تا 2 اَیام

نساں دی ورزشیں کرو تے واکنگ ایڈز دا سہارا لیے بغیر چلن دی مشق کرو۔

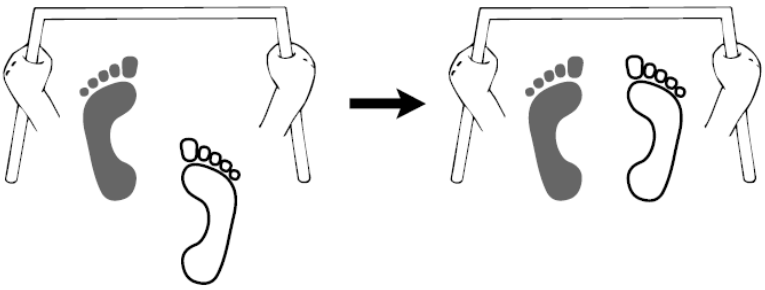
3. 6 تا 5 اَیام

واکنگ ایڈز دے نال آزادانہ طور تے گھر دے اندر چلنے دی مشق شروع کرو۔

(III) عملی قدم اٹھان توں پہلے یاد رکھن دے نکات

چلنا

1. اگے دی طرف چلنا: واکر نوں اک قدم اگے دی طرف بڑھاؤ، متاثرہ لِمب دی طرف توں اک قدم اگے بڑھاؤ تے فیر تندرست لِمب نوں اگے بڑھاؤ۔
2. پچھے دی طرف چلنا: پہلے تندرست لِمب دی طرف توں اک قدم پچھے لے جاؤ تے فیر متاثرہ لمب نوں پچھے لے جاؤ، واکنگ فریم نوں سب توں آخر وچ پچھے دی طرف لے جاؤ۔

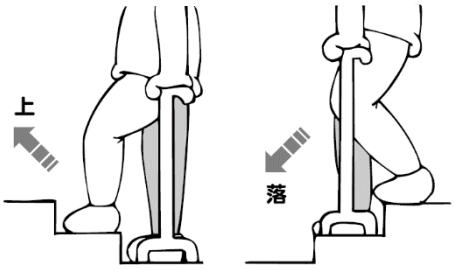


سیڑھیاں تے چڑھنا تے اترنا (واکر استعمال کرنے والے مریضاں تے لاگو نئیں)

1. سیڑھیاں تے چڑھنا: تندرست لِمب نوں پہلے حرکت دیو، فیر متاثرہ لِمب نوں حرکت دیو تے واکنگ اسٹک نوں اک ہی سطح تے رکھو۔

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

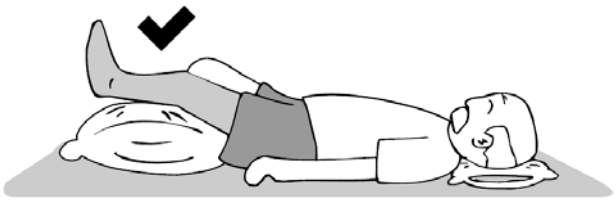
2. سیڑھیاں توں تلے اترنا: متاثرہ لِمب تے واکنگ اسٹک کو پہلے حرکت دیو، فیر اک ہی سطح تے تندرست لِمب نوں حرکت دیو۔



(نوٹ: متاثرہ لِمب گہرے رنگ وچ ظاہر کیتی گئی اے)

(IV) تکلیف لئی گھر تے معالجہ

1. کولڈ کمپریشن: فی یوم 2 مرتبہ، ہر بار 15 منٹوں لئی، برف دا اک پیڈ تولیے وچ لپیٹو تے تکلیف دا شکار گھٹنے دے جوڑ تے لگاؤ
2. تکلیف دا شکار لمب نوں سرہانے دے ذریعے بلند کرو
3. پاؤں دیاں ورزشاں کردیاں ہویاں خون دی گردش وچ تیزی لاؤ



(V) گھر تے ورزش نال معالجہ قبل از سَرجری

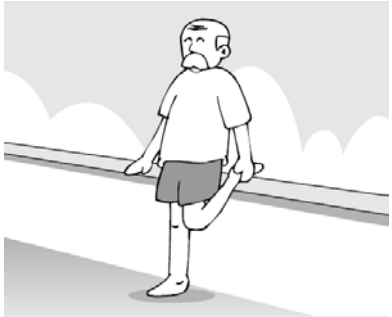
ورزشاں <u>قبل از سَرجری</u>

گھٹنے دے جوڑ دا سخت پن دور کرنے تے ران دے پٹھون دی ایٹروفی لئی، مریض نوں مستقل مزاجی دے نال درج ذیل ورزشاں کرن دی ضرورت پیندی اے۔

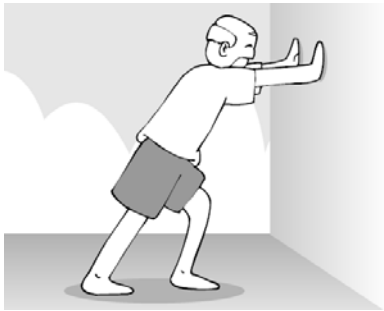
نشستاں: فی یوم 3 تا 2 مرتبہ، 20 تا 15 مرتبہ ورزش نوں دہراؤ تے 10 تا 5 سیکنڈز ہر واری تھم کے رکھو

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

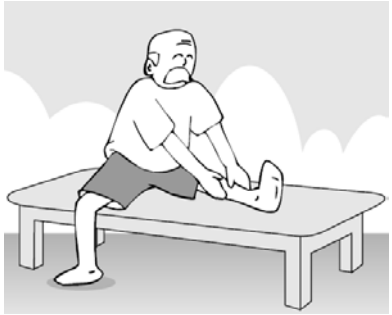
سٹریچنگ ورزشاں



1. اینٹیرئیر تھائی مسلز
- اک ٹنگ تے کھڑے ہو جاؤ
- پاؤں اوپر اٹھاؤ تے جس حد تک ممکن ہو اس نوں کولہے دے پاس لیاؤ
- انٹیرئیر تھائی مسلز نوں کھنچا ہویا محسوس ہونا چاہی دا اے



2. پوسٹیرئیر کالف مسلز
- اس طرح کھڑے ہوں کہ اک ٹنگ اگے ہووے تے اک پچھے ہووے
- دیوار نوں دونویں ہتھ سیدھے کر کے دباؤ
- پشت تے ٹنگ نوں اک سیدھ وچ ہونا چاہی دا اے
- جسم نوں اگے جھکاؤ
- اپنی ایڑھیاں نوں زمین تے رکھے رہو
- پوسٹیرئیر کالف مسلز نوں کھنچا ہوا محسوس ہونا چاہی دا اے



3. پوسٹیرئیر تھائی مسلز
- بستر دے کنارے تے بیٹھو
- پشت سیدھی رہے، اپنی ٹنگ نوں سدھا کرو
- جسم نوں اگے جھکاؤ
- پوسٹیرئیر تھائی مسلز نوں کھنچا ہوا محسوس ہونا چاہی دا اے

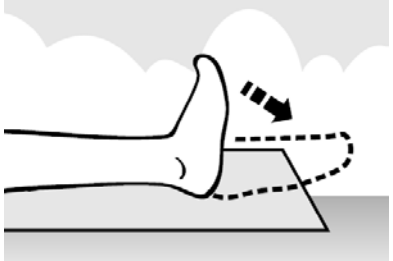
جوڑوں دی ورزشیں

1. گھٹنے دے جوڑ دی ورزش
- بیٹھ جاؤ
- ٹنگ کو 90 ڈگری تک جھکاؤ
- پھر گھٹنے دے جوڑ کو جس حد تک ممکن ہو سدھا کرو

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

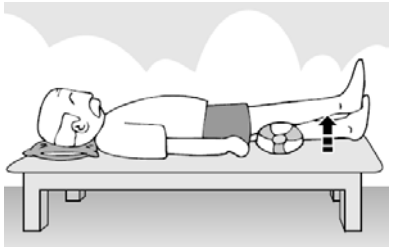
2. ٹخنے دی ورزش

ٹخنوں کو گھمائیں تے تلوے کو اوپر تے نیچے کرو تاکہ اپر تے لائر لمبز وچ خون دی گردش تیز ہو سکے تاکہ سَرجری دے بعد ویسکولر ایمبولزم توں بچا جا سکے

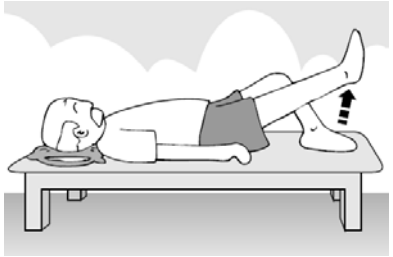


پٹھوں دی ورزشاں

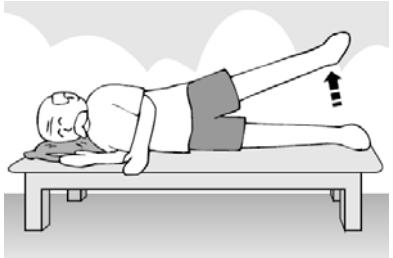
1. اینٹیرئیر تھائی مسل ورزش (1)
   - پشت دے بل لیٹ جاؤ
   - کشن (فارمولا کین) گھٹنے دے نیچے رکھو
   - ٹنگ سیدھی کرن لئی ٹھوکر لگاؤ۔ اک ریت دا بیگ (ـــــآئی بی ایس) ٹخنے دے نال شامل رکھیا جا سکدا اے۔ یاد رکھو کہ گھٹنے کو کشن (فارمولا کین) دے نال جڑا رہنا چاہی دا اے



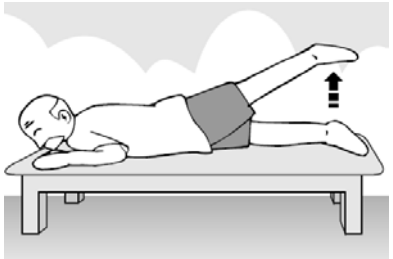
2. اینٹیرئیر تھائی مسل ورزش (2)
   - پشت دے بل لیٹ جاؤ
   - اپنی ران نوں سدھا کرو تے اس نوں 8-6 انچوں تک بلند کرو
   - اک ریت دا بیگ ٹخنے دے نال شامل رکھیا جا سکدا اے (ـــــآئی بی ایس)۔ اپنی کمر نوں پُرسکون رکھنا یاد رکھو



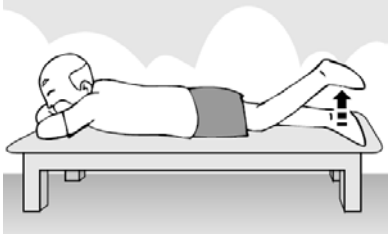
3. لیٹرل تھائی مسل ورزش
   - پہلو دے بل لیٹ جاؤ
   - اپنی راناں نوں تقریباً 8-6 انچوں تک پھیلاؤ
   - اک ریت دا بیگ ٹخنے دے نال شامل رکھیا جا سکدا اے (ـــــآئی بی ایس)۔ اپنے گھٹنے نوں سدھا رکھنا یاد رکھو



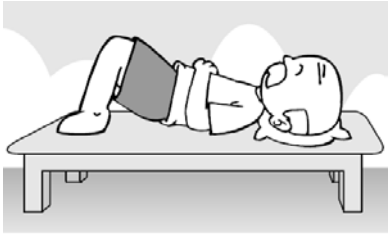
4. ہپ مسل ورزش
   - اپنی چھاتی دے بل لیٹ جاؤ
   - اپنی ران نوں سدھا کرو تے اسے 8-6 انچوں تک بلند کرو
   - اک ریت دا بیگ ٹخنے دے نال شامل رکھیا جا سکدا اے (ـــــآئی بی ایس)۔ اپنی کمر نوں پُرسکون رکھنا تے گھٹنے کو سدھا رکھنا بھی یاد رکھو

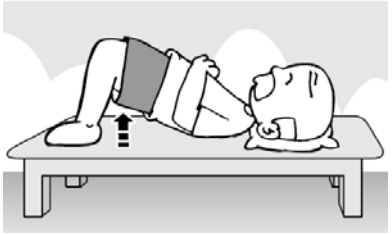


Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

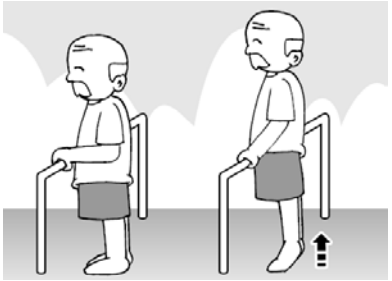


5. پوسٹیرئیر تھائی مسل ورزش
- اپنی چھاتی دے بل لیٹ جاؤ
- اپنے پاؤں کو کولہے دی طرف جھکاؤ، اسے 8-6 انچوں تک بلند کرو
- اک ریت دا بیگ ٹخنے دے نال شامل رکھیا جا سکدا اے (ـــآئی بی ایس)۔ خیال رہے کہ اپنے ٹخنے کو کولہے دے نال نہ لگنے دیں





6. برجنگ ورزش
- پشت دے بل لیٹ جاؤ
- گھٹنے اس طرح جھکاؤ کہ دونوں پاؤں بستر تے ہموار طور تے موجود رہ جاون
- کولہے نوں اٹھاؤ



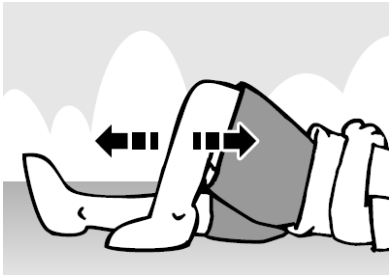
7. ٹخنے کو اٹھانے دی ورزش
- مستحکم ریلنگ یا فرنیچر نوں تھامو
- آہستگی نال اپنے ٹخیاں نوں اتے تے تلے کرو

(VI) گھر تے ورزش نال معالجہ بعد از سَرجری

ورزشاں <u>بعد از سَرجری</u>

مریض نوں فعال انداز وچ سَرجری توں قبل ورزشاں دی مشق کرنی چاہی دا اے تاکہ پٹھیاں دی مضبوطی وچ اضافہ کیتا جا سکے۔ فیر گھٹنے دے جوڑ دی مختلف النوع حرکات نوں برقرار رکھن لئی <u>کلیدی</u> ورزشاں نوں شامل کرنا چاہی دا اے۔

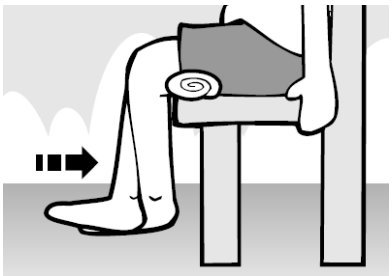
نشستاں :فی یوم 3-2 مرتبہ، ہر ورزش نوں 20 تا 15 مرتبہ دہراؤ تے ہر باری 10 تا 5 سیکنڈز لئی وقفہ کرو۔



1. گھٹنے نوں جھکانا (لیٹے ہوئے)

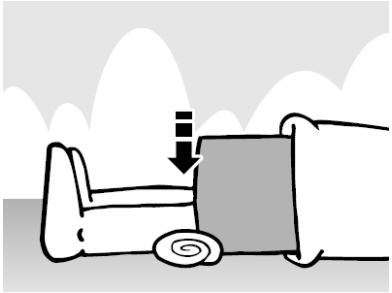
اپنی پشت تے اس طرح لیٹ جاؤ کہ تساں دے پاؤں بستر دی مخالف سمت ہوون، اپنے گھٹنیاں نوں حتی الوسع جھکاؤ ، 10 سیکنڈز لئی توقف کرو، تے فیر آہستگی توں انہاں نوں سدھا کرو۔

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved



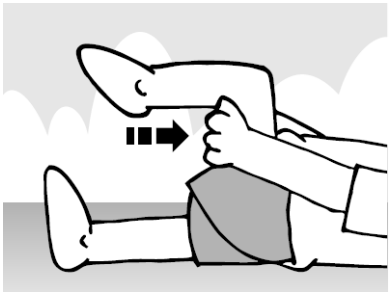
2. گھٹنے نوں جھکانا (بیٹھے ہوئے)

اس طرح بیٹھیو کہ تساں دی پشت کرسی دی مخالف سمت ہو، تولیے نوں تصویر وچ ظاہر کردہ طریقیاں کرسی دے سامنے دے حصے تے رکھو، اپنی ٹنگاں نوں کرسی دے کنارے دے اوپر لٹکا لیں، اپنے گھٹنیاں کو تندرست ٹنگ دی مدد توں حتی الوسع جھکاؤ، تے 10 سکینڈز لئی توقف کرو۔



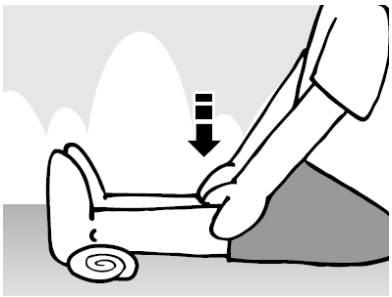
3. گھٹنے دے پٹھے دی کانٹریکشن ورزش

اپنی پشت دے بل لیٹ جاؤ تے اپنی ٹنگاں نوں سدھا کرو، تصویر وچ ظاہر کردہ طریقے دی طرح اک تولیے نوں اپنے گھٹنیاں دے نیچے رکھو۔ اپنی کواڈرائسپس (راناں) نوں 10 سکینڈز لئی جوڑ لیو، فیر آہستگی نال اندر کر لیو۔



4. گھٹنے نوں تھامنا لیٹے ہوئے

تصویر دے مطابق اپنی متاثرہ لمب نوں دونوں ہاتھوں دی مدد توں تھام لیو، ران نوں جسم دی طرف دھکیلو، فیر ران تے پٹھے نوں آرام کرنے دیو۔ کالف نوں آہستگی توں تلے آن دیو تے 10 سیکنڈز تک توقف کرو۔



5. ٹنگ دبان دی ورزش

اک تولیے نوں کالف تے ٹخنے دے درمیان رکھو، فیر دونوں ہتھاں نوں گھٹنیاں دے اتے رکھو، آہستگی نال دباؤ تاکہ گھٹنے دے جوڑاں نوں سدھا کیتا جاوے، 30 سیکنڈز لئی توقف کرو۔

(VII) گھر تے انتظام دے مشورے

قبل از سَرج

1. ایہہ ضروری اے کہ آپریشن توں قبل خود نوں بہترین حالت وچ رکھن لئی گھر تے باقاعدگی نال موزوں ورزش کیتی جاوے۔
2. آرام دہ تے آسانی توں پہنے جانے والے اسنیکرز تیار کرو (آپریشن دے بعد سوجن دی صورت وچ سائز کسی قدر بڑا ہو سکدا اے) تاکہ آپریشن دے بعد چلنے پھرنے تے ٹریننگ وچ سہولت مل سکے۔
3. ٹرپنگ دے خطرے وچ کمی لان لئی، براہ مہربانی گھر تے آنے جان دے راستے نوں صاف رکھو، سن ڈرائیز نوں کم کرو تے قالین تے دیگر اشیاء ہٹا دیو۔
4. ہسپتال توں چھٹی ملنے تے مریض دی روزمرہ زِندگی وچ معاونت لئی، ایہہ ضروری اے کہ پیشگی طور تے گھر دے ماحول تے نگہداشت کرنے والوں لئی انتظامات کیتے جاون۔

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

گھر تے تیاری:

- آئس پیڈ
- کرسی، بستر، مناسب اونچائی دا ٹائلٹ تے غسل دا انتظام
- گھر تے راستے تے ہینڈریل دا انتظام

(VIII)بحالی دے مشورے

بعد از سَرجری...

1. سادہ بحالی دی ورزشاں بستر توں شروع کرو تے جس قدر جلد ممکن ہو سوجن تے درد دا معالجہ شروع کرو۔
2. ڈسچارج ہون دے بعد ابتدائی مرحلے وچ، تساں نوں چلن لئی اک واکر دی ضرورت پے سکدی اے۔ دروازیاں دی چوڑائی 23 انچز توں طویل ہونی چاہی دا اے۔
3. عموماً، تساں نوں ڈسچارج کیتا جا سکدا اے تے تساں تقریباً اٹھ توں دس دن تک گھر جا سکدے او، مگر تساں نوں بحالی دی ٹرینگ لئی فزیکل تھراپی کلینک دی ضرورت پیندی اے۔

اساں اس امر دے تمنائی آں کہ تساں اک کامیاب سَرجری توں گزر کے عمدہ صحت پاؤ!

اگر تساں دے ذہن وچ اس کتابچے وچ فراہم کردہ معلومات توں متعلق کوئی سوالات ہوون تے، ازراہ نوازش اپنے فِزیوتھراپسٹ نال رابطہ قائم کرو۔

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved