



Dr Dilbans Singh Pandher

M.B.,B.S.; M.S. Orthopedics; M.Ch. (Ortho)

09876842727; dilbans@yahoo.com

www.drpandher.com

Visiting Fellow:

Anam Hospital, Korea University, Seoul. Korea.

Konkuk University School of Medicine, Seoul. Korea.

Shefeild Center of Sports, Shefeild, U.K.

Univeristy Hospital, De Pintelaan, Gent. Belgium.

Medizinische Universitätsklinik Freiburg. Germany.

Schwarzwald-Baar Klinikum Villingen Schwenningen. Germany.

ਚੂਲੇ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਚੂਲੇ ਦਾ ਜੋੜ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਧੱਕ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੱਤ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਗੋਲਾ ਚੂਲੇ ਦੀ ਸੋਕੇਟ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਣਤਰ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਚੂਲੇ ਦੇ ਜੋੜ ਤੇ ਬਹੁਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਜੋੜ ਜਿੱਥੇ ਬਣਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸਿਉਂ ਜੋੜ ਦੀ ਜਿਲਤ (ਕੈਪਸੂਲ) ਨਾਲ ਸੀਲ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੈਪਸੂਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਬਾਰੀਕ ਤਿੱਲੀ ਸਾਈਨੋਵੀਅਲ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਜੋੜ ਦਾ ਪਾਣੀ (ਸਾਈਨੋਵੀਅਲ ਫਲੂਇਡ) ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਈਨੋਵੀਅਲ ਫਲੂਇਡ (ਜੋੜ ਦਾ ਪਾਣੀ) ਜੋੜ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜੋੜ ਉਪਰ ਨਿਰਵਿਘਨ ਮੁਲਾਇਮ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੰਭਵ ਰਹੇ। ਸਾਈਨੋਵੀਅਲ ਫਲੂਇਡ ਇੱਕ ਸ਼ੋਕ ਅਬਸੋਰਬਰ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋੜ ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਝਟਕੇ ਦਾ ਅਸਰ ਜੋੜ ਉਪਰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੋੜ ਦੀਆਂ ਦੋ ਹੱਡੀਆਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਾਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਮਾਸ ਜੋੜ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੋੜ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਜੋੜ ਤੇ ਹਲਚਲ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਲੱਤ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਆਪਸੀ ਮੇਲ ਗੋਡੇ ਦਾ ਜੋੜ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਚੂਲੇ ਦੇ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਜੋੜ ਨੂੰ ਸਤਿਰਥਾ ਪਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀ ਸਤਿਰਥਾ ਇਸ ਨੂੰ ਫੜਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਣੀਆਂ ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

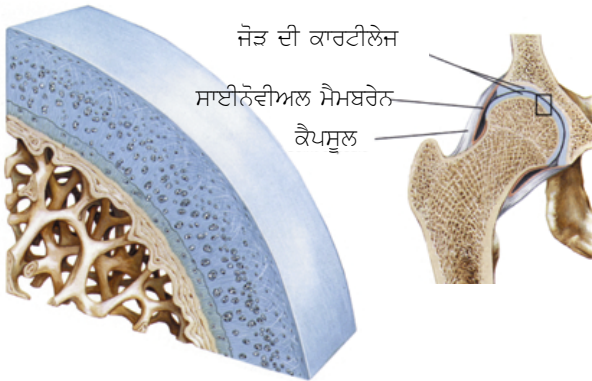
ਚੂਲੇ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

ਚੂਲੇ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਆਹਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਮੁੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ :-

- ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਔਸਟੀਓ ਆਰਥਰਾਈਟਸ - ਉਮਰ ਦੇ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਾਲ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਘਸ ਜਾਣਾ।
- ਸਿਕੈਂਡਰੀ ਔਸਟੀਓ ਆਰਥਰਾਈਟਸ - ਗਠੀਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਘਸ ਜਾਣਾ।
- ਜਮਾਂਦਰੁ ਨੁਕਸ - ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਚੂਲੇ ਦੇ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਦੁਰਘਟਨਾ ਕਰਕੇ ਜੋੜ ਅਤੇ ਉਸਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣਾ।
- ਏਵੈਸਕੁਲਰ ਨੈਕਰੋਸਿਸ - ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਘਟਣ ਕਾਰਨ ਚੂਲੇ ਦਾ ਗੋਲੇ ਦਾ ਗਲ ਜਾਣਾ।

ਚੂਲੇ ਦਾ ਜੋੜ ਘਸਣ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ।

ਨੋਰਮਲ (ਸੇਹਤ ਮੰਦ) ਚੂਲੇ ਦਾ ਜੋੜ



ਨੋਰਮਲ ਜੋੜ ਦੀ ਕਾਰਟੀਲੇਜ, ਬੇਹਦ ਮੁਲਾਇਮ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਚੂਲੇ ਦੇ ਜੋੜ ਘਸਣ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ



ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਜੋੜ ਦੇ ਘਸਣ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, ਜਿਆਦਾ ਹਿੱਸਾ ਵਿੱਚੋਂ ਜੋੜ ਦੀ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਉਖੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

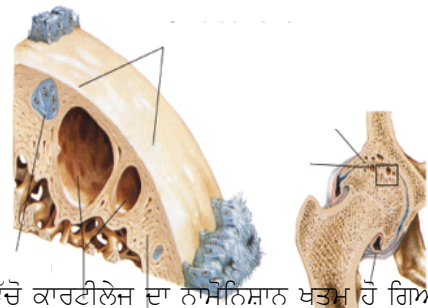
ਚੂਲੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦੇ ਘਸਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ



ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਦੇ ਵਿੱਚ ਫਾੜ ਪੈਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਮੁਲਾਇਮ ਪਰਤ ਖੁਰਦਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

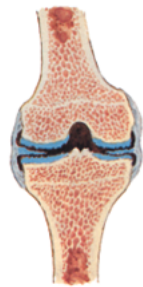
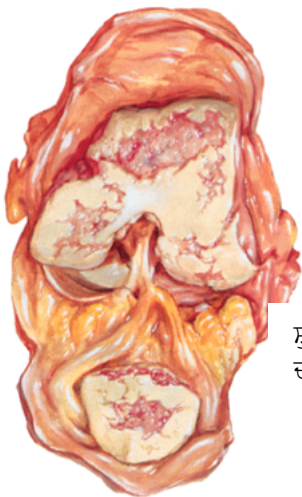
ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਜੋੜ ਦੇ ਉਪਰ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਆਦਾ ਘਸਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਉਪਰ ਜਿਆਦਾ ਵਜਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਬੁਰੀ ਤਰਾਂ ਘਸਿਆ ਹੋਇਆ ਚੂਲੇ ਦੇ ਜੋੜ



ਜੋੜ ਵਿੱਚੋਂ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਦਾ ਨਾਮੋਨਿਸ਼ਾਨ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਰੀਜ ਪੁਰਚ ਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦਰਦ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਘੋਡੇ ਦਾ ਜੋੜ ਘਸਣ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ।



ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਦੀ ਪਰਤ ਖੁਰਦਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗੋਡੇ ਦਾ ਜੋੜ ਅੱਗਿਓਂ ਖੋਲ ਕੇ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਜੋੜ ਵਿੱਚਲਾ ਹਿੱਸਾ ਅਤੇ ਚੱਪਣੀ ਦੀ ਜੋੜ ਵਾਲੀ ਪਰਤ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਅਗਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਦੀ ਪਰਤ ਘਸਕੇ ਘਟਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਦੀਆਂ ਚੁੰਜਾਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।



ਆਂਖਰੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਦੀ ਪਰਤ ਘਸਕੇ ਖੱਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਦੀਆਂ ਚੁੰਜਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਚੂਲੇ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ

- ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੋਣਾ
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਤੁਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਫਾਸਿਲੇ ਦਾ ਘਟਣਾ
- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਦਰਦ ਦਾ ਨਾ ਘਟਣਾ
- ਜੋੜ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਘਟਣਾ
- ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਫਿਜ਼ਿਉਥੈਰਿਪੀ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਦਰਦ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਨਾ ਆਉਣਾ

ਚੂਲੇ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

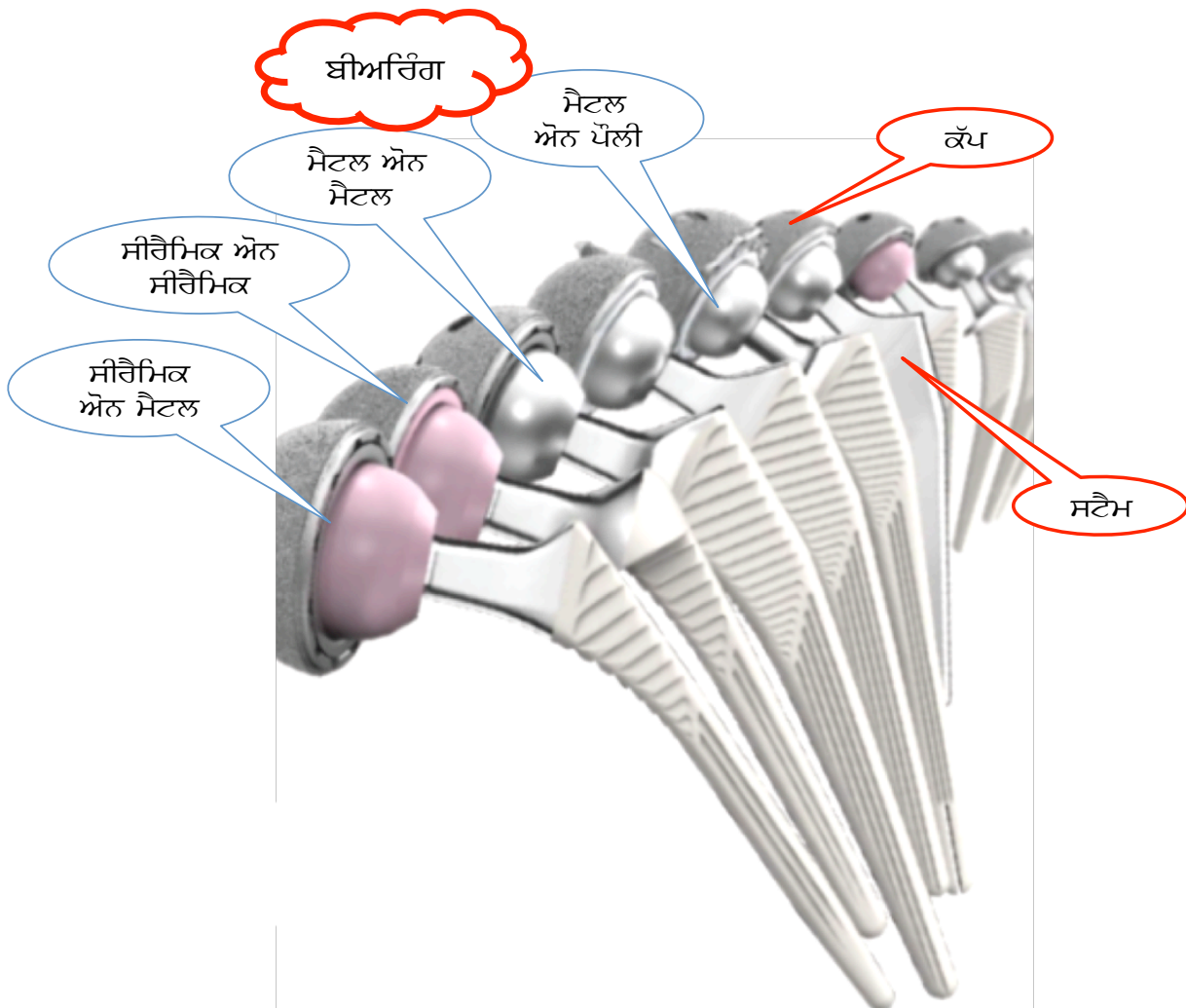
ਚੂਲੇ ਦਾ ਜੋੜ ਬਦਲਣਾ ਕੀ ਹੈ?

ਚੂਲੇ ਦੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੋੜ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਹਿਸੇ ਨੂੰ ਕੱਢ ਕੇ ਉਸਦੀ ਜਗਾ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚੂਲੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦਾ ਪੁਰਜਾ ਫਿਟ ਕਰ ਦੇਣਾ। ਕਾਫੀ ਵਰ੍ਹੇ ਪਹਿਲਾਂ ਚੂਲੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀ ਬਣਾਵਟ ਨੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਨਕਲੀ ਮਿਲਦਾ ਜੁਲਦਾ ਚੂਲੇ ਦਾ ਜੋੜ ਬਣਾਉਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਵਾਇਆ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖੋਜਾਂ ਕਰ-ਕਰ ਕੇ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚੂਲੇ ਦੇ ਜੋੜ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਏ। ਯੂਰਪ ਵਿੱਚ 5 ਲੱਖ 50 ਹਜ਼ਾਰ, ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ 3 ਲੱਖ ਚੂਲੇ ਦੇ ਜੋੜ ਹਰ ਸਾਲ ਬਦਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਅੱਜ ਦੀ ਤਰੀਕ ਵਿੱਚ ਚੂਲੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦਾ ਬਦਲਣਾ ਇੱਕ ਆਮ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਬਣਕੇ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ। ਨਕਲੀ ਚੂਲੇ ਦਾ ਜੋੜ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਚੂਲੇ ਦਾ ਜੋੜ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੱਤ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਗੋਲਾ ਕਿਸੇ ਧਾਂਤ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਪਾਲੀਇਥਲੀਨ ਸਾਕੇਟ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਕੇਟ ਮੈਟਲ ਦੀ ਜਾਂ ਸਿਰੈਮਿਕ ਦੀ ਵੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਸਾਮਾਨ ਜੋੜ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰ ਉਸਨੂੰ ਅਪਣਾ ਲਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਪੈਦਾ ਨਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਜੋ ਜੋੜ ਦਾ ਕੰਮ ਸੁਚਾਰੂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤਕਲੀਫ ਤੋਂ ਚਲਦਾ ਰਹੇ।

ਚੂਲੇ ਦਾ ਜੋੜ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਇਸ ਪਾਸੇ ਕਾਫੀ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਬਣੇ ਨਕਲੀ ਚੂਲੇ ਦੇ ਜੋੜ ਮਾਨਵੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬੜੇ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਉਸਨੂੰ ਓਪਰਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਇੰਟੀਫਿਕ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਬਾਇਓ ਕਾਮਪੈਟੀਬਿਲਿਟੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਇੰਟਿਸਟ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਧਾਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਟਲ, ਸਿਰੈਮਿਕ ਅਤੇ ਪੋਲੀਮਰ ਦੇ ਪੁਰਜੇ ਅੱਜ ਦੀ ਤਰੀਕ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ। ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਬੜੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਤੇ ਅੱਲਗ-ਅੱਲਗ ਸਾਇਜ਼ ਦੇ ਚੂਲੇ ਦੇ ਜੋੜ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ। ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੋੜ ਕਿਸ ਮਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣਾ ਹੈ

ਇਹ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਉਮਰ, ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜੋੜ ਦੀ ਘਸੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੋੜ ਬਦਲਣ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਐਕਸਰੇ ਦੇਖਕੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਜੋੜ ਕਿਸ ਮਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਲਾਹੇਵੰਦ ਰਹੇਗਾ।



ਗੋਡੇ ਦਾ ਜੋੜ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਵੀ ਚੂਲੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀ ਤਰਾਂ ਕਈ ਪਰਕਾਰ ਦੇ ਜੋੜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾ ਆਲ ਪੋਲੀ ਜਾਂ ਮੈਟਲ ਬੈਕ, ਦੂਜਾ ਫਿਲਸਡ ਜਾਂ ਮੌਬਾਈਲ ਬਿਅਰਿੰਗ ਅਤੇ ਤੀਜਾ ਆਮ ਜਾਂ ਹਾਈ ਫਲੈਕਸ਼ਨ। ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਪੁਰਜੇ ਦੀ ਕੀਮਤ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਮਿਆਦ ਉਪਰ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਇਟਿਸਟ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਿਸਰਚ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੇ ਇਨਸਾਨੀ ਤਜਰਬੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹਨਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਹੱਤਵਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਹੁਣ ਇਕ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਗੋਡੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁਰਜੇ ਦਾ ਮੈਟਲ ਬਦਲ ਕੇ ਇਹ ਦਾਵਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲਗਪਗ ਦੁਗਣੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਦਾਵੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ 20 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਪਰ ਅੱਜ ਦੀ ਤਰੀਕ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸੇ ਖਰਚ ਕਰਕੇ ਪੁਰਜੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੱਲਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣਾ ਕੋਈ ਮਹਿੰਗਾ ਸੌਦਾ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦਾ।

ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ - ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਤਿਆਰੀ

ਜੋੜ ਬਦਲਣ ਦਾ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਰਿਕੱਵਰੀ ਵਾਸਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਅਗਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਵਾਲ ਆਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾ ਪੰਧੋਰ ਨੂੰ ਬੇਝਿਜਕ ਹੋ ਕੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (9876842727)।

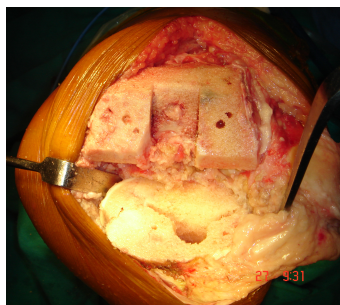
- ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਐਨਾਸਥੈਟਿਕਸ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਪੈਸ਼ਿਲਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾ ਆਵੇ।
- ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੂਨ ਦੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਮਰੀਜ਼ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ੂਗਰ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਆਦਿ ਰੋਗਾਂ ਦੀਆਂ ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਦੱਸੇ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਬੀਟਾਡੀਨ ਸਕਰੱਬ ਨਾਲ ਧੋਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੀਟਾਡੀਨ ਪੇਂਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਚੂਲੇ ਦਾ ਜੋੜ ਬਦਲਣਾ ਇੱਕ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦਾ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹਨ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਪੰਧੋਰ ਕੋਲੋਂ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਗੋਡੇ ਦਾ ਜੋੜ ਬਦਲਣ ਦੀ ਵਿਧੀ

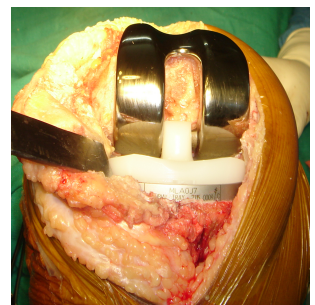
ਗੋਡੇ ਦਾ ਜੋੜ ਬਦਲਣ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਧੜ ਤੋਂ ਥੱਲੜਾ ਹਿਸਾ ਸੁੰਨ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿੰਧਾ ਲਿਟਾ ਕੇ ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੋਡੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ 6-8 ਇੰਚ ਦਾ ਚੀਰਾ ਦੇਕੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਖੋਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁਰਜੇ ਫਿਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪੁਰਜਾ ਫਿੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਟ੍ਰਾਇਲ ਇਮਪਲਾਂਟ ਨੂੰ ਫਿੱਟ ਕਰਕੇ ਗੋਡੇ ਦੀ ਮੂਵਮੈਂਟ ਅਤੇ ਅਲੀਇੰਨਮੈਂਟ ਚੈਕ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਠੀਕ ਨਾਂ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਉਸਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਨ ਦੀ ਗੁਨਜਾਇਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਟ੍ਰਾਇਲ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਸੱਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋੜ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਲਸ ਲਾਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਧੋਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦਾ ਅਸਲੀ ਪੁਰਜਾ ਫਿੱਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



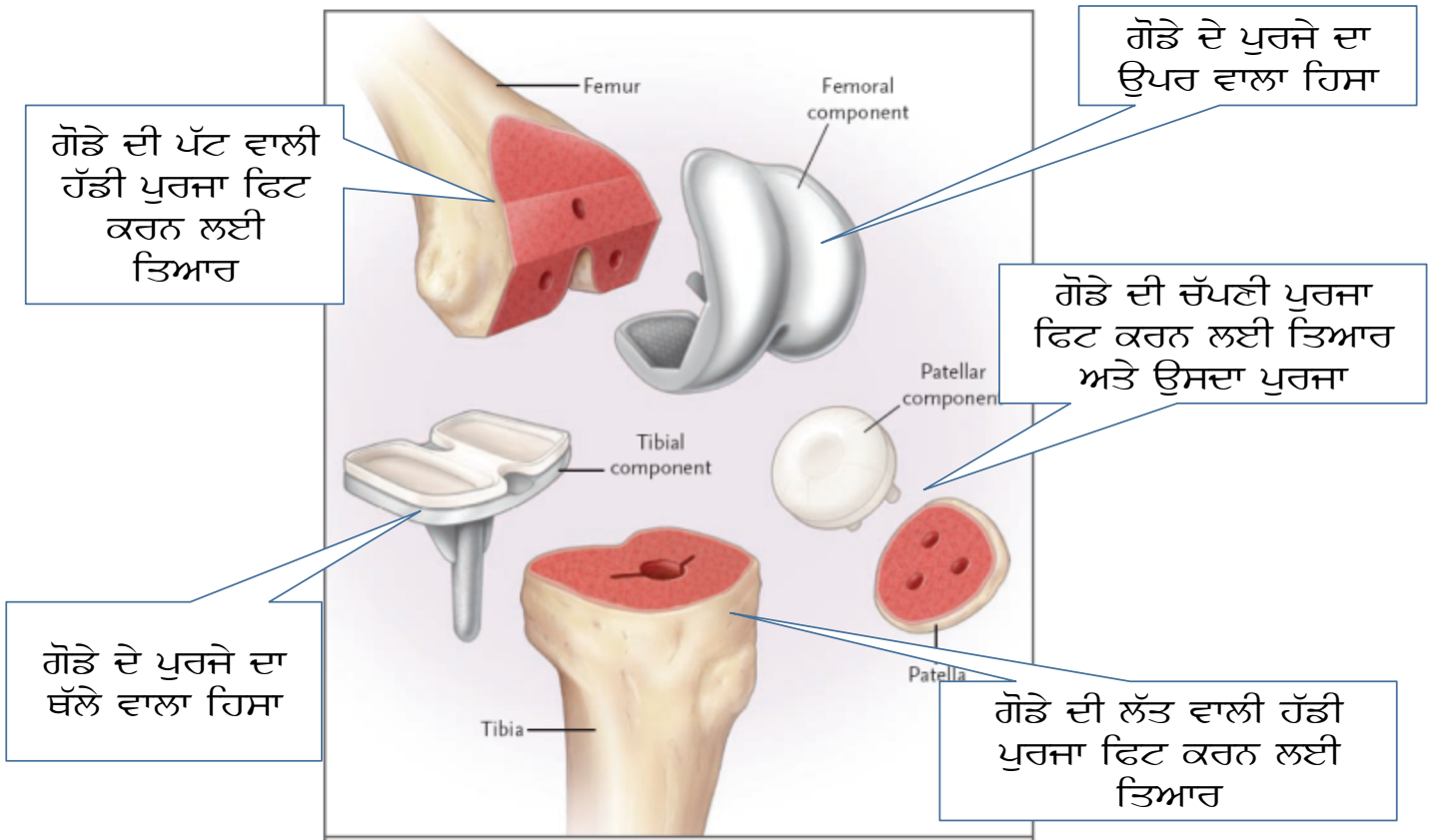
ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘਸਿਆ ਹੋਇਆ ਗੋਡੇ ਦਾ ਜੋੜ ।



ਪੁਰਜਾ ਫਿੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ।



ਪੁਰਜਾ ਫਿੱਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਗੋਡੇ ਦਾ ਜੋੜ ।



ਗੋਡੇ ਬਦਲਣ ਦੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਦ

ਗੋਡੇ ਦਾ ਜੋੜ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਮਰੀਜ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਲਈ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਗੋਡਾ ਕੱਠਾ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਰੀਜ ਨੂੰ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਦਰਦ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਇਸ ਲਈ ਇਕ ਖਾਸ ਤਕਨੀਕ 'ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਐਨਲਜੇਸਿਆ' ਦਾ ਇਸਤਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈ ਦੇਕੇ ਮਰੀਜ ਨੂੰ ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਮਰੀਜ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਦਰਦ ਨਹੀ ਹੋਣ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਮਰੀਜ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗੋਡੇ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਚੌਥੇ ਜਾਂ ਪੰਜਵੇ ਦਿਨ ਮਰੀਜ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਤੌਰ ਕੇ ਘਰ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ 10-12 ਦਿਨਾਂ ਬਾਦ ਟਾਂਕੇ ਕੱਢ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਮਰੀਜ ਨਹਾਂ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੋੜ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਉਸਦੀ ਸਹੀ ਫਿਟਿੰਗ ਅਤੇ ਨੌਰਮਲ ਹਰਕਤ ਲਈ ਕਸਰਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜੋਕਿ ਡਾਂਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਦੱਸਣ ਅਨੁਸਾਰ ਬਕਾਇਦਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਵਾਕਰ ਦਾ ਇਸਤਮਾਲ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਤਿੰਨ ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਵਾਲਕਿੰਗ ਸਿਟਿਕ ਵਰਤੀ ਜਾਂਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੁਜ ਮਰੀਜ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਇੰਨੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ 10 ਦਿਨ ਬਾਦ ਜਦੋਂ ਟਾਂਕੇ ਕੱਢਵਾਉਣ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਪੋੜੀਆਂ ਚੜਕੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ 3-4 ਮਹੀਨੇ ਬਾਦ ਹੀ ਪੋੜੀਆਂ ਚੜੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਚੂਲੇ ਦਾ ਜੋੜ ਬਦਲਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਚੂਲਾ ਇੱਕ ਬਾਲ ਅਤੇ ਸਾਕੇਟ ਜੋੜ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਲੱਤ ਨੂੰ ਧੜ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਜੋੜ ਦੇ ਸਿਰੇ ਘੱਸਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਤੇ ਆਕੜ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚੱਲਣਾਂ ਫਿਰਨਾਂ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਜੋੜ ਬਦਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਚੂਲਾ ਬਦਲਣ ਦੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੱਪ ਨੂੰ ਚੂਲੇ ਦੇ ਸੋਕਟ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਲੱਤ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



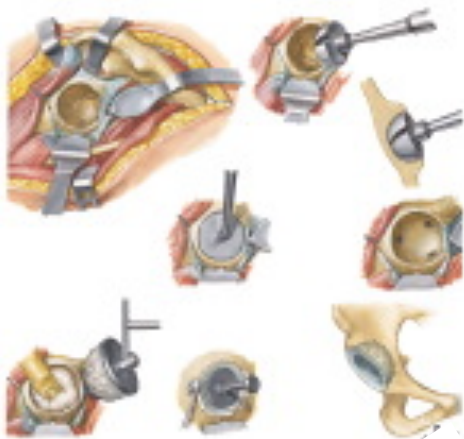
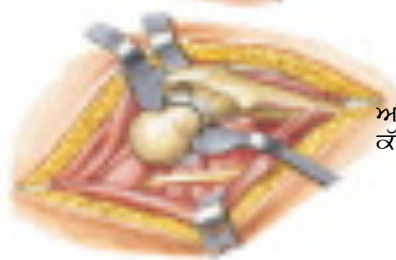
ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਵੱਖੀ ਭਾਰ ਲੇਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਵੱਖੀ ਭਾਰ ਲੇਟਾਇਆ ਚੂਲੇ ਦਾ ਜੋੜ ਦੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ

ਚੂਲੇ ਦੇ ਜੋੜ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਉਪਰਲੇ ਪੱਠੇਇਆ ਨੂੰ ਖੋਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

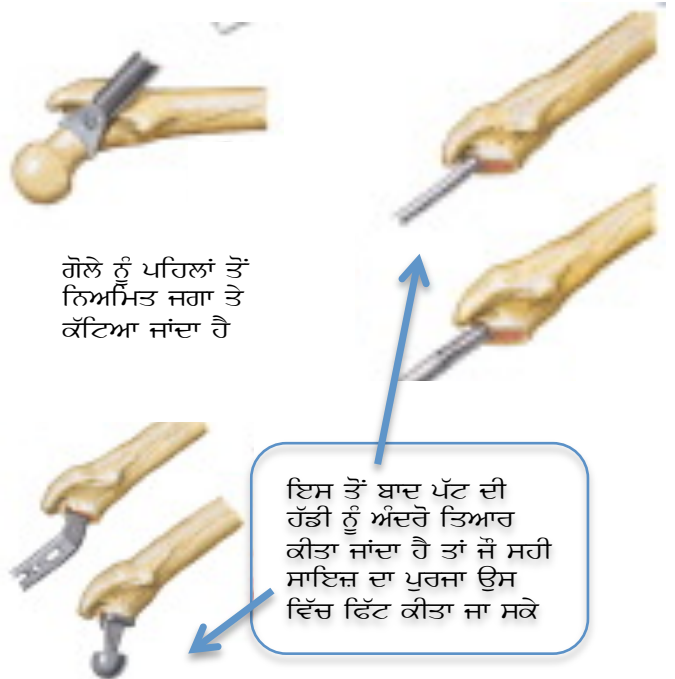


ਅਤੇ ਚੂਲੇ ਦਾ ਗੋਲਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ



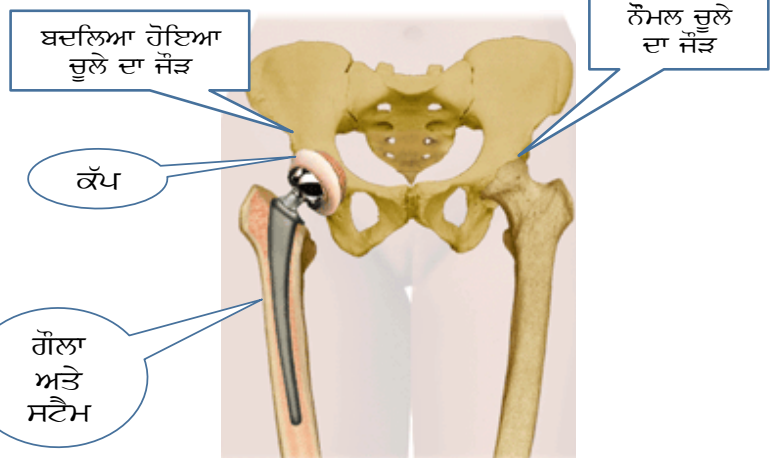
ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੂਲੇ ਦੀ ਕੱਪ ਵਾਲੀ ਸਾਰਿਡ ਨੂੰ ਵੀ ਸਹੀ ਸਾਇਜ਼ ਦਾ ਕੱਪ ਵਾਲਾ ਪੁਰਜਾ ਫਿੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੂਲੇ ਦਾ ਕੱਪ ਫਿੱਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵਿਧੀ



ਗੋਲੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਨਿਅਮਿਤ ਜਗਾ ਤੇ ਕੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਹੀ ਸਾਇਜ਼ ਦਾ ਪੁਰਜਾ ਉਸ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ



ਬਦਲਿਆ ਹੋਇਆ ਚੂਲੇ ਦਾ ਜੋੜ

ਨੌਮਲ ਚੂਲੇ ਦਾ ਜੋੜ

ਕੱਪ

ਗੋਲਾ ਅਤੇ ਸਟੈਮ

ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਰਿਕਵਰੀ ਰੂਮ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਸਦਾ ਪੂਰਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੁਲੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਬੇਆਰਾਮੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਇੱਕ ਬਾਰੀਕ ਪਾਈਪ (ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਕੈਥੇਟਰ) ਸੰਗਲੀ ਕੋਲ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਦਰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਅੱਗਲੇ ਦਿਨ ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਦਰਦ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਰਿਕਵਰੀ ਤੋਂ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ

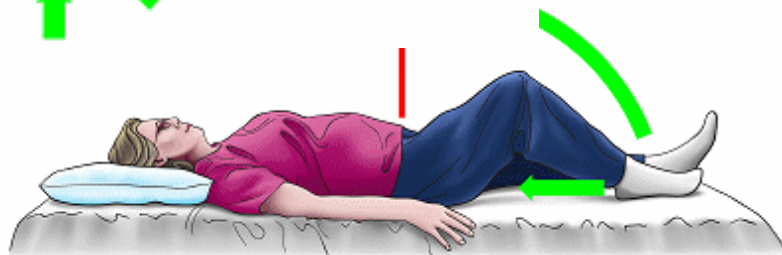
ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਦੋ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਦਰਦ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਪਾਸੇ ਦੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਹਿਲਾਇਆ ਡੁਲਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਉਸ ਉਪਰ ਗਰਮ ਪੱਟੀ ਬੰਨ ਕਿ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਦਰਦ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਮਿਲੇ ਅਤੇ ਲੱਤ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਜੰਮਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇ। ਫਿਰ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੈਪਿਸਟ ਅਤੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਵੱਲ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੱਟ ਦੇ ਅਤੇ ਚੁਲੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਤੁਰ ਫਿਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਨੇ ਜੋਸ਼ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਨੀ ਜਲਦੀ ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕੰਮਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ

ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਦ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਸੁੱਤਾ ਪਨ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੈ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪੈਰ ਨੂੰ ਉਪਰ ਥੱਲੇ ਹਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਉ। ਇਸ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਪੈਰ ਨੂੰ 5 ਸੈਕਿੰਟ ਲਈ ਪੂਰੇ ਜੋਰ ਨਾਲ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਫੇਰ ਪੂਰੇ ਜੋਰ ਨਾਲ 5 ਸੈਕਿੰਟ ਉਪਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ। ਇਹ ਕਸਰਤ ਹਰ ਘੰਟੇ ਬਾਦ 10-15 ਵਾਰ ਦੌਰਾਓ।



ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤੇ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ 5 ਸੈਕਿੰਟ ਲਈ ਪੂਰੇ ਜੋਰ ਅਕੜਾਓ ਅਤੇ ਫੇਰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਇਹ ਕਸਰਤ ਹਰ ਘੰਟੇ ਬਾਦ 10-15 ਵਾਰ ਦੌਰਾਓ।

ਆਪਣੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਸੀਂ ਲੱਤ ਨੂੰ ਕੱਠੀ ਅਤੇ ਸਿੱਧੀ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਧਿਆਨ ਰਹੋ ਕਿ ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲਾ ਚੁਲਾ ਕਦੇ ਵੀ 40° ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਮੁੜੇ।



ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਹਰ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਰੀਏ। ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮਕਾਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਮੰਜ਼ੇ ਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਠਣਾ ਹੈ, ਕੁਰਸੀ ਉਪਰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ, ਕਾਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ। ਪੌੜੀਆਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਉਤਰਨਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਤੇ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

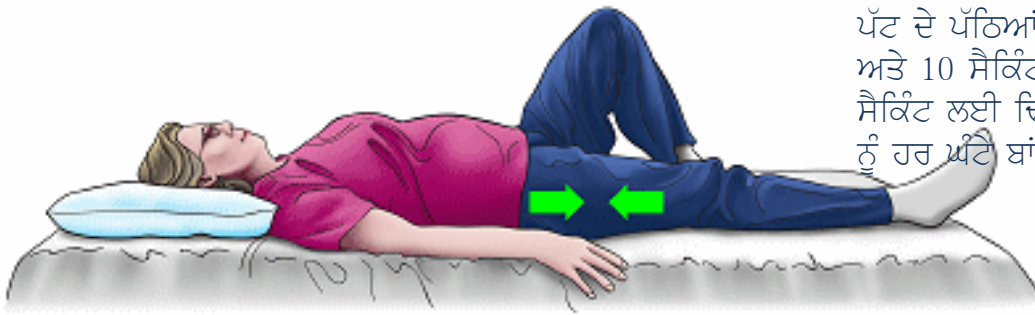
ਇੱਕ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਝ ਆਪਣੇ ਜੋੜ ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ। ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਜੋੜ ਦਾ ਉਮਰ ਕਾਲ ਜੋੜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਜੋੜ ਨੂੰ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਜੋੜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਉਧਾਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਜਦ ਉਮਰ ਦੇ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਦੰਦ ਝੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਨਕਲੀ ਦੰਦ ਲਗਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਤੱਕ ਸਹਿਮਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਜਿਹੜੇ ਅਸੀਂ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਦਾਮ ਜਾਂ ਅਖਰੋਟ ਤੋੜਨਾ, ਗੰਠੇ ਚੂਪਣਾ ਆਦਿ ਅਸੀਂ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕਿਉਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚੇਗੀ।

ਇਸ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਸਮਝੀਏ

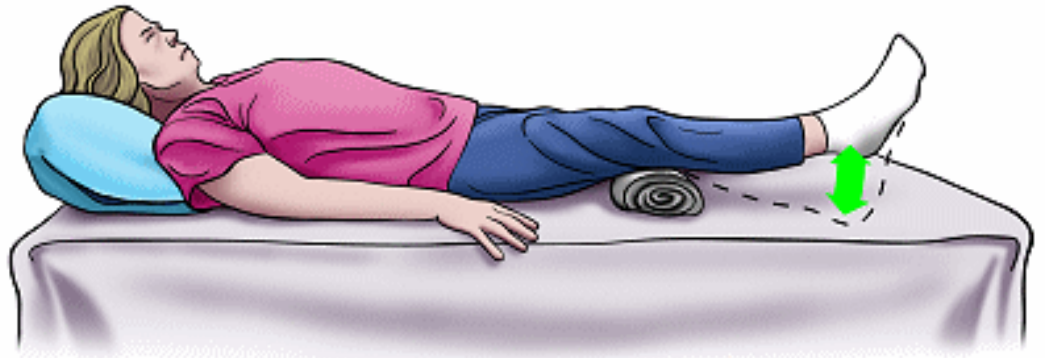
ਜੋੜ ਦਾ ਪੁਰਜਾ ਸਟੀਲ ਨਾਲੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮੈਟਲ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਹਥੋੜੇ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਚਾਹੀਏ ਤਾਂ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਪੁਰਜਾ ਜਿਸ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੱਡੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਕੰਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਇਹ ਪੁਰਜੇ ਦੀ ਪਕੜ ਛੱਡ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਦਲਿਆ ਹੋਇਆ ਜੋੜ ਫਿਰ ਤੋਂ ਦਰਦ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਚੀਜ਼ ਜਿਸ ਕੰਮ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ਉਸ ਉਸੇ ਕੰਮ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਜੁਤੇ ਦਫਤਰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਬਣਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਕਰ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਫਰਜਾਣ ਲਈ ਵਰਤੀਏ ਤਾਂ ਉਹ ਕਈ ਸਾਲ ਤੱਕ ਚੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾ ਕੇ ਫੁਟਬਾਲ ਖੇਡੀਏ ਤਾਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਯਾਂ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦੇਵਾਂਗੇ।

ਇਹ ਚੀਜ਼ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਅਨਮੋਲ ਹੈ। ਅੱਜਕੱਲ ਦੇ ਨਵੇਂ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਬਦਲਣ ਦਾ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਰਚੇ ਤੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋ



ਪੱਟ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਜੋਰ ਨਾਲ ਅਕੜਾਓ, ਅਤੇ 10 ਸੈਕਿੰਟ ਲਈ ਅਕੜਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਫੇਰ 5 ਸੈਕਿੰਟ ਲਈ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਹਰ ਘੰਟੇ ਬਾਂਦ 10-15 ਵਾਰ ਦੋਹਰਾਓ।

ਗੋਡੇ ਥੱਲੇ ਤੋਲੀਏ ਦਾ ਰੋਲ ਰੱਖ ਕੇ ਪੈਰ ਉਪਰ ਚੱਕੋ, ਅਤੇ 10 ਸੈਕਿੰਟ ਲਈ ਚੱਕਕੇ ਰੱਖੋ। ਫੇਰ 5 ਸੈਕਿੰਟ ਲਈ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਹਰ ਘੰਟੇ ਬਾਂਦ 10-15 ਵਾਰ ਦੋਹਰਾਓ।



ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਸਾਡੇ ਪੁਰਾਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਯਾਦ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਉਹ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਦਰਦ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਵਿਲਕਦੇ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਂਦੇ ਆਪਣਾ ਆਖਰੀ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਸੀ।

ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਧਰਮ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਗੁਮਰਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਾਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਪੁਛਦੇ ਹਨ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਮੈਂ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ ਚੋਂਕੜੀ ਮਾਰਕੇ ਨਿੱਤ ਨੇਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਸਹੀ ਜਵਾਬ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪੁਰਾਣੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਚੋਂਕੜੀ ਮਾਰਕੇ ਬੈਠਿਆਂ ਫੋਟੋ ਦਿਖਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੱਬ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਚੋਂਕੜੀ ਮਾਰਨ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਸਾਫ ਅਤੇ ਸੁੱਚੇ ਮਨ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਮੇਹਰਬਾਨ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਹੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋਗੇ, ਨਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਸਟ ਦੇ ਕੇ ਸਮਾਧੀ ਲਗਾਓਗੇ।

ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਕੋਲ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਜੋੜ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਫੜ ਲੈਣ ਜੋ ਕਿ ਅਗਰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਨਾ ਫੜੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੈਡ ਤੇ ਲੇਟਦੇ ਹੋਏ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

- ਦੋਨੋ ਪੈਰ ਜਮੀਨ ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਬੈਡ ਤੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਭਾਰ ਪਾ ਕੇ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਖਿਸਕੋ।
- ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲਾ ਚੂਲਾ ਜਿਆਦਾ ਨਾ ਮੁੜੇ ਅਤੇ ਲੱਤ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਨਾ ਘੁਮੇ। ਇਸ ਲਈ ਮੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਝੁਕਕੇ ਰਹੋ।
- ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਖਿਸਕਾਕੇ ਬੈਡ ਉਪਰ ਲੈਜਾਓ, ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਗੋਡਾ ਸਿੱਧਾ ਰਹੇ ਅਤੇ ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਉਗਲਾ ਛੱਤ ਵੱਲ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਜੋ ਪੈਰ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਨਾ ਘੁਮੇ।



ਬੈਡ ਤੋਂ ਉਠਦੇ ਹੋਏ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

- ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਖਿਸਕਾਕੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਲੈ ਆਓ, ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਸਿੱਦੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਉਗਲਾ ਛੱਤ ਵੱਲ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਪੈਰ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਨਾ ਘੁਮੇ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਸ ਲੱਤ ਦਾ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਉਸ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਲਗਾਓ, ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਚੂਲੇ ਦਾ ਜੋੜ ਜਿਆਦਾ ਨਾ ਮੁੜੇ ਅਤੇ ਲੱਤ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਨਾ ਘੁਮੇ।
- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖਿਸਕਾਕੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲਾ ਪੈਰ ਜਮੀਨ ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਖਵੇ ਹੋ ਜਾਓ।



ਸੌਣਾ

- ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਈਡ ਲੈ ਕੇ ਸੌਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੋਨਾਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਿਰਹਾਣਾ ਰੱਖੋ। ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਚੂਲੇ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਮੁੜਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਿੱਧਾ ਲੇਟ ਕੇ ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਸਿਰਹਾਣਾ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ।



ਫੋੜੀ ਨੂੰ ਪੈਰ ਤੋਂ 2
ਇੰਚ ਅੱਗੇ ਅਤੇ 6
ਇੰਚ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ

ਫੋੜੀਆਂ ਜਾਂ ਵਾਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

- ਚੱਲਦੇ ਸਮੇਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਚੂਲੇ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਖੋਲ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੂਠੀਆਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਮੁੜੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਚੂਲੇ ਉਪਰ ਉਨਾ ਹੀ ਭਾਰ ਪਾਉਣਾ ਹੈ ਜਿਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਪੰਧੋਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫੋੜੀਆਂ ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਅੱਗੇ ਰੱਖੋ।
- ਤੁਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਫੋੜੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕਰਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਫੜ ਲਵੋ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਵਾਲੀ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਅੱਗੇ ਲਿਆਓ।
- ਚੱਲਦੇ ਸਮੇਂ ਫੋੜੀਆਂ ਨਾਲ ਭਾਰ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕੱਛਾਂ ਤੇ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਵਾਕਰ ਨਾਲ ਚੱਲਦੇ ਸਮੇਂ ਜਿਸ ਲੱਤ ਦਾ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਲੱਤ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲੈਕੇ ਆਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਭਾਰ ਹੱਥਾਂ (ਵਾਕਰ) ਉਪਰ ਪਾ ਕੇ ਜਿਸ ਲੱਤ ਦਾ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਉਸ ਲੱਤ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲੈਕੇ ਆਓ।



ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲਾ ਪੈਰ
ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਘੁਮਾ ਕੇ ਰੱਖੋ
ਅਤੇ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਵੀ
ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਨਾ
ਘੁਮਾਓ

ਫੋੜੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਤੁਹਾਡਾ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀਸਟ ਸਲਾਹ ਨਾ ਦਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਪੌੜੀਆਂ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।
- ਜਿਸ ਚੂਲੇ ਦਾ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਉਸ ਲੱਤ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਉਪਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੋਵਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੋੜੀਆਂ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਦੂਸਰਾ ਪੈਰ ਬਰਾਬਰ ਰੱਖੋ। ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਫੋੜੀ ਨੂੰ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਦੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਇਹੀ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤੋ।
- ਅਗਰ ਪੌੜੀਆਂ ਨਾਲ ਗਰਿੱਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਦੋਨੋਂ ਫੋੜੀਆਂ ਫੜ ਲਓ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਗਰਿੱਲ ਫੜ ਲਓ।



ਪੌੜੀਆਂ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਉਤਰਦੇ ਸਮੇਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਹੈ

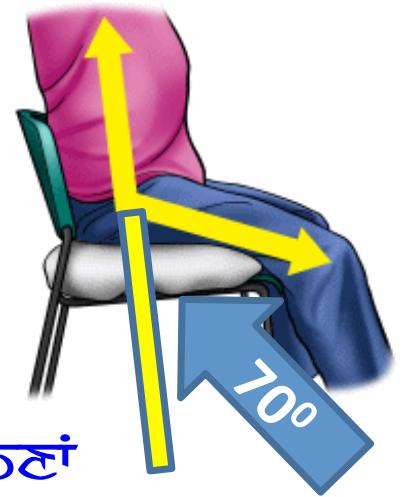
- ਆਪਣੀਆਂ ਫੋੜੀਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੇਠਲੀ ਪੌੜੀ ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲਾ ਪੈਰ ਪੌੜੀ ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਰ ਫੋੜੀਆਂ ਤੇ ਪਾਉ।
- ਜਿਸ ਚੂਲੇ ਦਾ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੁਣ ਉਸ ਪੈਰ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲੈਕੇ ਆਓ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।



ਬੈਠਣਾ

- ਜਿਸ ਥਾਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠਣਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਕੁਰਸੀ ਦੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੀਟ ਤੇ ਮੋਟੀ ਗੱਦੀ ਰੱਖ ਕੇ ਸੀਟ ਨੂੰ ਹੋਰ ਉੱਚਾ ਕਰ ਲਵੋ।
- ਬੈਠਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁਰਸੀ ਵੱਲ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਹਟੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਕੁਰਸੀ ਨਾਲ ਜੁੜ ਗਈਆਂ ਹਨ।

- ਬੈਠਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਫੋੜੀਆਂ ਉਸ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।
- ਕੁਰਸੀ ਦੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਿੱਧਾ ਕਰਕੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਕਰੋ।
- ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੈਠਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਚੂਲਾ 70° ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਨਾ ਮੁੜੇ।



ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉਠਣਾ

ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉਠਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਚੂਲਾ 70° ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਮੁੜਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਫੋੜੀਆਂ ਆਪਣੀ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਅੱਗੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਖੋਲਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਵੱਲ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਨਾ ਜਾਉ। ਨਾ ਹੀ ਕਦੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਉਪਰ ਰੱਖੋ



70° ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੂਲੇ ਨੂੰ ਮੋੜਨਾ ਗਲਤ ਹੈ

ਜਮੀਨ ਤੋਂ ਸਮਾਨ ਚੁਕਣਾ

ਕੋਈ ਵੀ ਸਮਾਨ ਚੁੱਕਣ ਲੱਗੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਚੂਲਾ 70° ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਮੁੜੇ।



ਗੁਸਲਖਾਨਾ ਵਰਤਦੇ ਸਮੇਂ

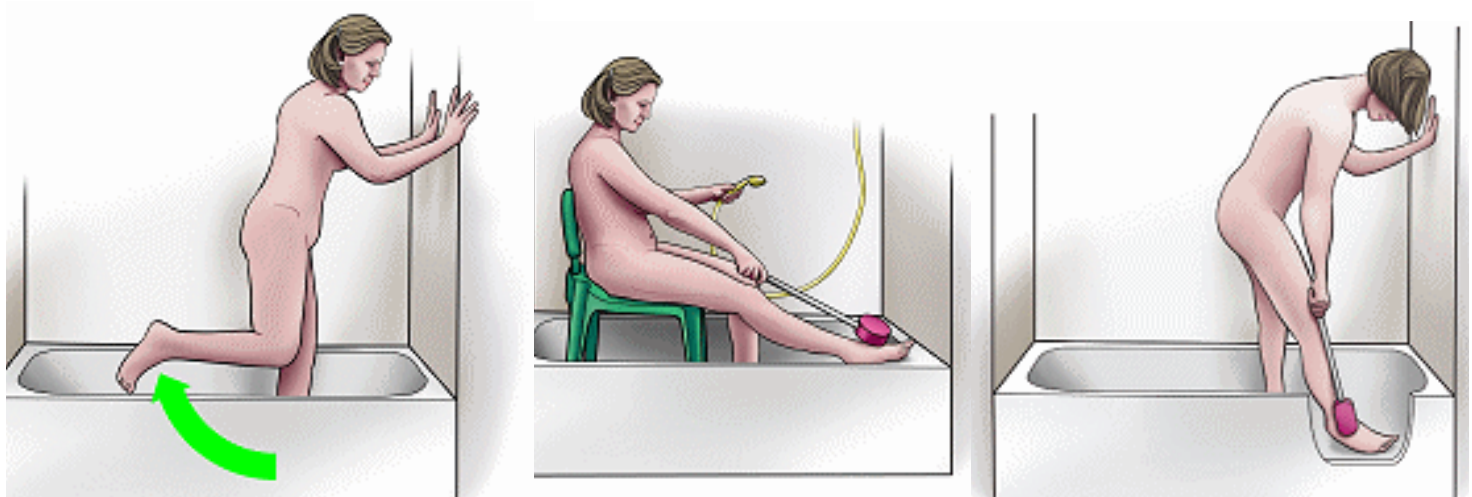
ਇੰਗਲਿਸ਼ ਟੋਆਇਲਟ ਸੀਟ (ਉੱਚੀ ਵਾਲੀ) ਹੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

- ਸੀਟ ਤੇ ਬੈਠਦੇ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਹੱਟੋ ਤਾਂ ਜੋ ਗੋਡੇ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਹਿੱਸਾ ਸੀਟ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਫੋੜੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜ ਲਓ।
- ਉੱਠਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਸਾਰ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਫੋੜੀ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਠੀਕ ਕਰ ਲਓ।



ਨਹਾਉਣਾ

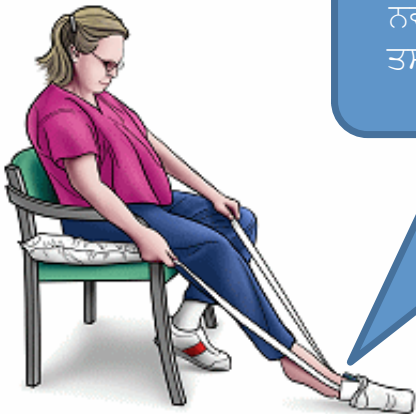
- ਨਹਾਉਣ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲਓ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਫੋੜੀਆਂ ਸਾਈਡ ਤੇ ਰੱਖਕੇ ਉੱਚੀ ਸੀਟ ਤੇ ਬੈਠਕੇ ਨਹਾਉ।
- ਲੱਕ ਨੂੰ ਝੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਲੰਬੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਜਾਂ ਹੈਂਡਲ ਵਾਲੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਬਾਥਰੂਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਫੋੜੀਆਂ ਫੜ ਕੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ।



ਚੱਲਣਾ-ਫਿਰਨਾ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਮ ਕੰਮ

- ਜਿਹੜੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਘਰ ਆਏ ਹੋ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹੀ 5-10 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਦੀ ਸੈਰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਸੈਰ 2-3 ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਧਾਉ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ 30-45 ਮਿੰਟ ਬਿਨਾਂ ਰੁਕੇ ਚੱਲ ਸਕੋ। ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਵਾਂਪਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਸੀਂ ਇਸ

ਨਵੇ ਪਨ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਨਵਾਂ ਜੋੜ ਪਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਹ ਅਸਲੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦ ਤੱਕ ਜੋੜ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਵਾਲੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਪਿਸ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤੰਗ ਕਰ ਸੱਕਦਾ ਹੈ।



ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ ਮਰ੍ਹਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਝੁਕਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਇਜਾਦ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਇਸ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਜੁਰਾਬ ਪਾਉਣ ਲਈ ਲੰਮਬੀਆਂ ਤਣੀਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ, ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਚੂਲਾ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਨਾ ਘੁਮੇ। ਜਿਵੇਂ ਇਸ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਇਸਤਰੀ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਘੁੰਮ ਕੇ ਗਿਲਾਸ ਰੱਖ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਸਦਾ ਚੂਲਾ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਘੁੰਮ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਕਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ/ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ

- ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਹੱਟਦੇ ਸਮੇਂ ਫੋੜੀਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ਕਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੈਠਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲਾ ਪੈਰ ਕਾਰ ਦੇ ਜਿਆਦਾ ਕੋਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸੀਟ ਉਪਰ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਸੀਟ ਉੱਪਰ ਗੱਦੀ ਰੱਖਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰ ਲਓ।
- ਕਾਰ ਦੀ ਸੀਟ ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਝੁੱਕ ਕੇ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਬੈਠਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਚੂਲਾ 70 ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਨਾ ਮੁੜੇ।



ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕੀ ਹੈ?

ਬਦਲਿਆ ਹੋਇਆ ਜੋੜ ਸਿੱਧਾ ਭਾਰ ਝੱਲਣ ਲਈ ਸਕਸ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਮਰ੍ਹਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਪੌੜੀਆਂ ਚੜਨਾ, ਸਟੂਲ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਉਠਣਾ, ਕਾਰ, ਸਕੂਟਰ, ਟਰੈਕਟਰ ਆਦਿ ਚਲਾਉਣਾ ਬੇ ਝਿਜਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਉਠਣਾ ਜਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਚੌਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ ਬੈਠਣਾ ਇੱਕ ਗਲਤ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਜੋੜ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।