2nd Innings

Play on the Front Foot

गठिया के साथ आपका जीवन–यापन ... अब सरल हो गया है

D;k l tlj̄h gh ,dek= fodYi g\ D;k ;g lqjf{kr g\

Module 2

ejk firk dk pj.k IV
xfB;k gS rFkk mUgsa ?kqVus
cnyus dh lt Zjh dh lykg
nh xbZ gS---- D;k lt Zjh gh
,dek= fodYi gS\ D;k ;g
lqjf{kr gS\ eSa viu s firk dh
fdl çdkj ls lgk;rk dj
ldrk@ldrh gw¡\ eq>s D;k
tkudkjh gksuh pkfg,\

D;k vkids fç;tuksa dk okLro esa ltZjh dh t:jr gS\

जोड़ों के लगातार खराब होने से जुड़ा गठिया एक आम बात है। इसके कारण दर्द (चलने–फिरने के दौरान या बाद में), पीड़ा (कोमलता) या अकड़न (सुबह जागने पर या ऐसे ही बिना काम किए बैठे रहने के बाद) और प्रभावित जोड़ की लोचशीलता की हानि हो सकती है। हालांकि गठिया ज्यादातर घुटने, नितम्ब और रीढ़ की हड्डी में होता है। लेकिन शरीर का कोई भी जोड़ इससे प्रभावित हो सकता है।

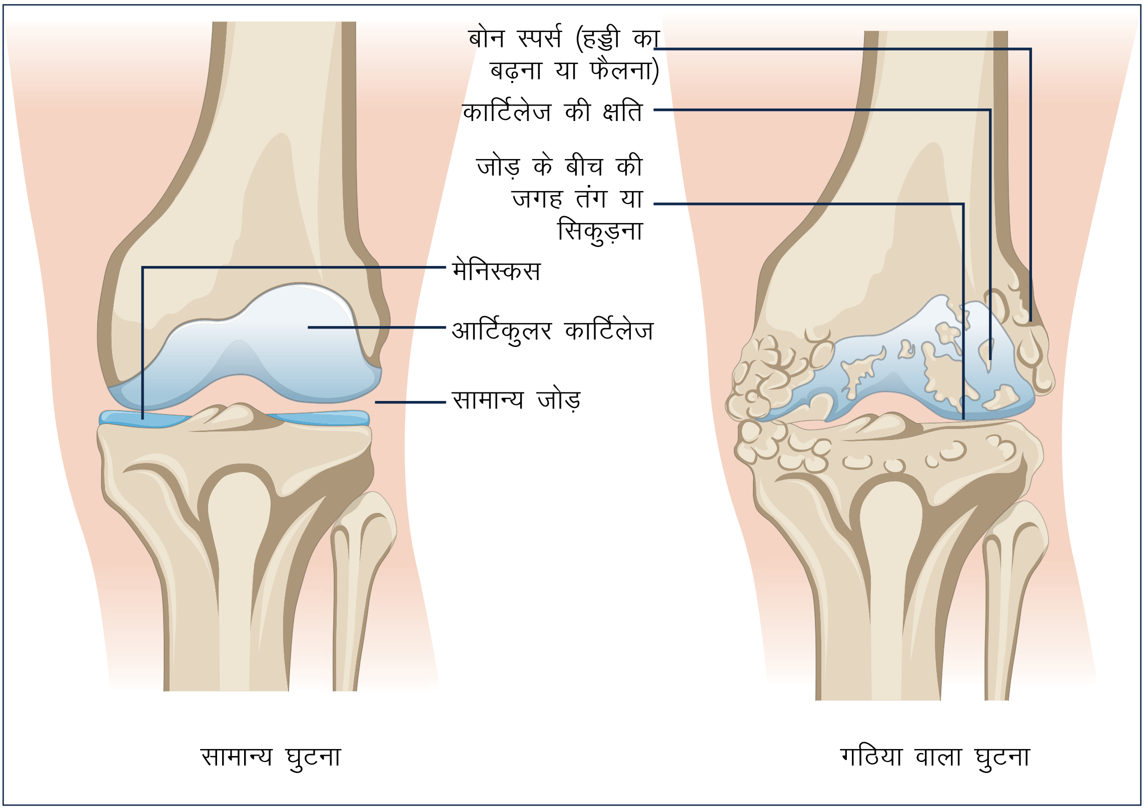
D;k l tjh gh ,dek= fodYi g\ D;k ;g l jf{kr g\

गठिया की स्थिति तब पैदा होती है जब फेमुर तथा शाइनबोन के सिरों पर कार्टिलेज लाईनिंग घिस जाती है तथा एक हड्डी दूसरी हड्डी से टकराने लग जाती है। जिसके परिणामस्वरूप सूजन, गंभीर रूप से दर्द, पीड़ा, हड्डी विकसित होना (बोनी स्पर्स) और जोड़ों के बीच की जगहों में द्रव्य पदार्थ इकठ्ठे हो जाते हैं,

समय के साथ यह स्थिति बदतर होने पर, पीड़ित व्यक्ति के लिए निम्नलिखित कामों को करना मुश्किल होता चला जाता है:

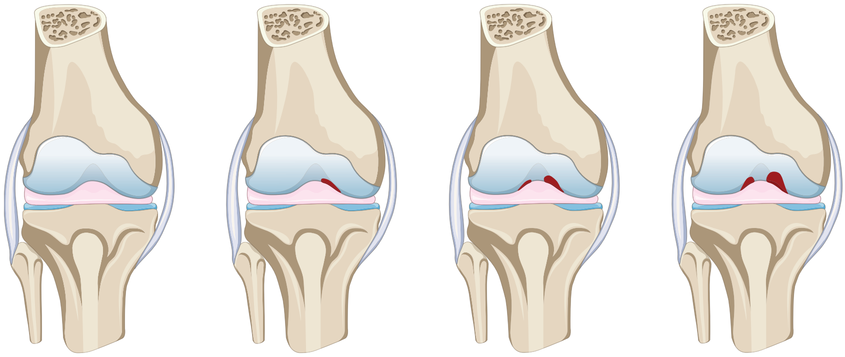
- रोजमर्रा की गतिविधियों को करना।
- रोजमर्रा की गतिविधियों में भाग लेना।
- बिना सहायता के चलना–फिरना।

डॉक्टर द्वारा घुटने को बदलने के लिए सर्जरी के लिए तभी कहा जाता है जब जोड़ को गंभीर क्षति पहुंचती है और साथ ही उसमें लगातार दर्द (यहां तक की आराम करते समय भी), अकड़न बनी रहती है और काम करने में बाधाएं होती हैं। आपके सर्जन द्वारा घुटने बदलने की सर्जरी के लिए केवल तभी कहा जाएगा जब वैकल्पिक उपचारों से स्थाई राहत मिलने की संभावना नहीं होती है।

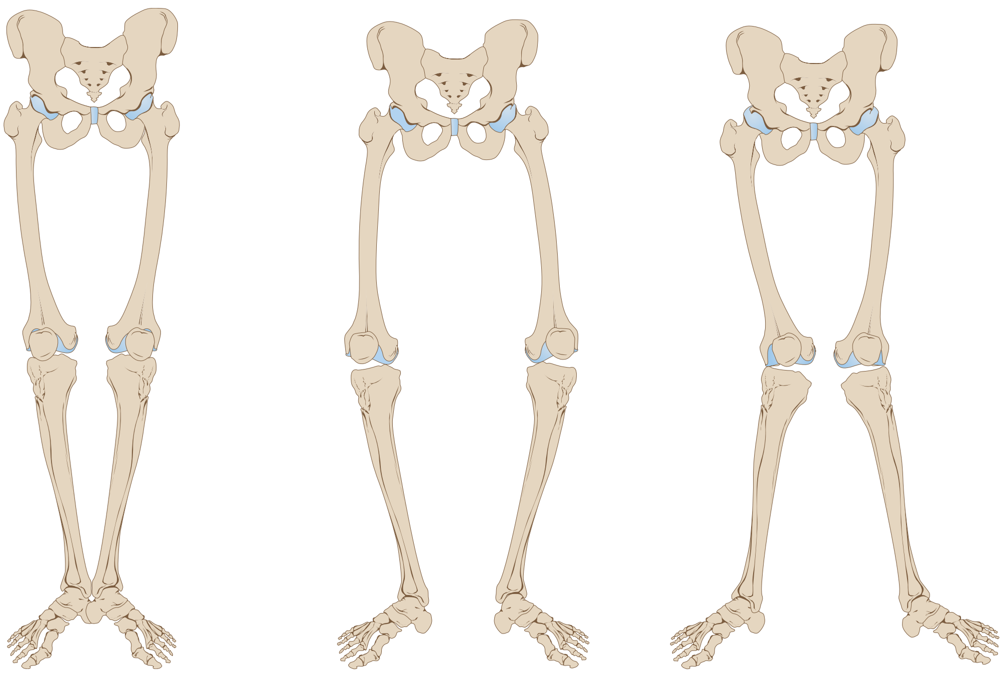


;fn eSa vHkh lt+jh djokus dk fu.kZ; djrk gw¡ rks esjs firk dks ?kqVus dk lkFk D;k fd;k tk,xk\

घुटने बदलने की सर्जरी से आपकी ***आयु तो लंबी नहीं होगी*** लेकिन सुनिश्चित रूप से गुणवत्ता युक्त ***जीवन तो अवश्य ही बिता सकेंगे।***



xfB;k dk pj.k ***(जोड़ों के टूट–फूट से संबंधित स्थिति)***



सामान्य | बो लेग्गडनेस ***(वेरस)*** | नॉक नी ***(वेल्गस)***

fp=% xfB;k dh mUur fLFkfr esa] fLFkfr cnrj gks tkrh gS] vkSj tksM+ fo—r gks tkrk gS] ftlds dkj.k var esa ?kqVus dk uqdlku igqprk gSA blds dkj.k fcuk lgkjs ds pyuk&fQjuk lEHko ugha gks ikrk gSA

D;k l tjh gh ,dek= fodYi g\ D;k ;g l jf{kr g\

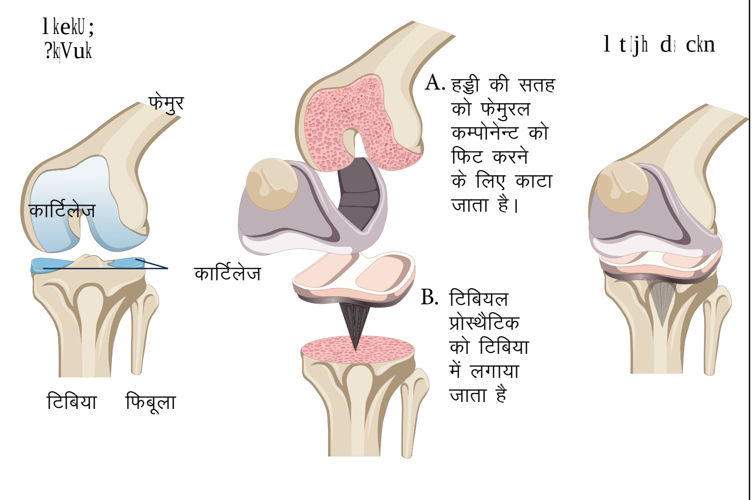
यदि चरण OA की स्थिति वाले गठिया की देखभाल नहीं की जाती है तो इसके कारण जोड़ों की विकृति हो सकती है, जैसे धनुष आकार की टांग (वेरस) तथा नॉक घुटना (वेल्गस), और बिना सहारे के कुछ कदम चलना भी असंभव हो सकता है। गठिया की उन्नत स्थिति में, कष्टदायक पीड़ा बनी रहती है और कार्य करना सीमित होता चला जाता है, जिसके कारण जीवन की गुणवत्ता प्रभावित होती है। लगातार बिगड़ती स्थिति के कारण सर्जरी की सलाह दी जाती है और सभी समस्याओं के लिए यही (सर्जरी) एक स्थाई समाधान बन जाती है। उन्नत गठिया से संबंधित सभी समस्याओं जिनमें दर्द, सूजन, विकृति, अकड़न तथा सीमित चलना . फिरना शामिल है, के लिए यही एकमात्र समाधान बन जाती है। सर्जरी कभी भी आपातस्थिति में नहीं की जाती है, बल्कि इसे योजना बना कर किया जाता है। लेकिन एक बात पक्की है कि इस अवस्था में होने पर आपको जीवन में कभी न कभी तो सर्जरी करवानी ही पड़ेगी। यदि आप इस बात से सहमत हैं तो सरल बात यह पूछी जा सकती है कि फिर "देरी क्यों " ? यह एक ऐसी सर्जरी है जिससे आपकी आयु तो नहीं बढ़ेगी लेकिन आपके जीवन की गुणवत्ता में अवश्य सुधार होगा। इसलिए, यदि देरी की जाती है तो इसके कारण गठिया से जुड़ी अनेक और समस्याएं पैदा हो सकती है जैसे निराशा या उदासी और अकेलापन। गठिया से पीड़ित इस प्रकार के व्यक्तियों के लिए जरूरत से ज्यादा देरी करने के कारण सर्जरी से प्राप्त होने वाले नतीजे प्रभावित हो सकते हैं। थोड़े शब्दों में यह कहा जा सकता है कि जो परिणाम आपके सर्जन द्वारा अभी प्राप्त किए जा सकते हैं और यदि आप एक वर्ष के बाद सर्जरी करवाते हैं तो आपका सर्जन वैसे परिणाम प्राप्त नहीं कर पाएगा (बाद में करवाई जाने वाली सर्जरी अधिक खराब होगी)। सर्वश्रेष्ठ परिणाम तभी प्राप्त किए जाते हैं जब सर्जरी के लिए सोच समझ कर समय निर्धारित किया जाता है और सर्जरी को किया जाता है और इसलिए, यदि आपके सर्जन ने आपको सलाह दी है तो देरी न करें।

आपके चिकित्सक द्वारा सर्जरी की सिफारिश करने से पहले आपके जोड़ की स्थिति और आपकी पहले से ही मौजूद स्थितियों, जैसे मधुमेह, हृदय रोग, जीवनशैली तथा अन्य पैरामीटर पर विचार किया जाएगा।

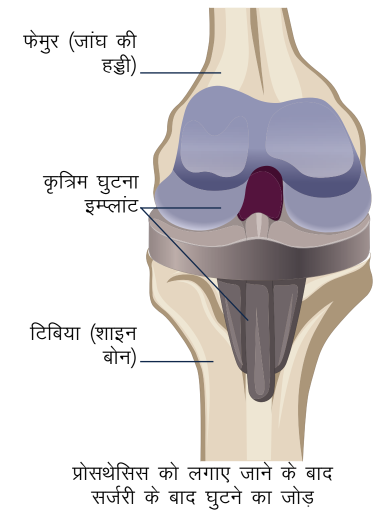
यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल करने वाले व्यक्ति हैं जिसके घुटने को बदलने की सर्जरी की जानी है, तो इस बात को समझना महत्वपूर्ण है कि घुटने की सर्जरी करवाने व्यक्ति के ठीक होने तथा फिर से चलने फिरने और गतिविधियां करने में समर्थ होने में आपकी भूमिका महत्वपूर्ण होगी। यह जरूरी है कि पीड़ित व्यक्ति द्वारा ही सर्जरी का निर्णय किया जाता है तथा उसके साथ किसी दूसरे व्यक्ति द्वारा जोर जबरदस्ती नहीं की जानी चाहिए, लेकिन देखभालकर्ता पूरे सुधार तथा इस सर्जरी की प्रक्रिया के अंतिम परिणामों में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

?kVuk cnyus dh ltZjh D;k gksrh gS\

घुटना बदलने की सर्जरी, वह सर्जिकल प्रक्रिया है जिसमें बुरी तरह से क्षतिग्रस्त हो चुके घुटने के स्थान पर कृत्रिम प्रोस्थैटिक जोड़ लगाया जाता है। यह कृत्रिम जोड, धातु तथा प्लास्टिक का बना हुआ होता है, और यह सामान्य, स्वस्थ जोड़ की ही तरह काम करता है।



पूरे घुटने को बदलना



सर्जरी के बाद घुटना

जैसा कि तस्वीर में दिखाया गया है, घुटने का कृत्रिम जोड़ लगाना एक आम सर्जरी है। कई वर्षों के दौरान हुई तकनीकी प्रगति के कारण यह सर्जरी करना पूरी तरह से सुरक्षित और प्रभावी हो गई है। पूरी दुनिया में लाखों लोग हर वर्ष सर्जरी से लाभ प्राप्त करते हैं। पूरे घुटने को बदलने से जुड़ी सर्जरी में घुटने के खराब हो चुके तथा गठिया से पीड़ित हिस्से को निकाल दिया जाता है। कृत्रिम उपकरण को फिट बैठाने के लिए हड्डी को उपयुक्त दशा में लाने के लिए कुछ काट–पीट की जाती है। इस काट–पीट को करने के बाद, कृत्रिम उपकरणों को वहां मजबूती से फिक्स कर दिया जाता है। इसके बाद, घुटने को यह देखने के लिए हिलाया जाता है कि क्या घुटने का जोड़ स्थिर है। एक बार जब यह तय कर लिया जाता है कि हर चीज ठीक है, तो नरम ऊतकों को फिर से सिलाई कर दी जाती है।

D;k l tjh gh ,dek= fodYi g\ D;k ;g lqjf{kr g\

?kqVuk dc cnyk tkrk g\

घुटने को बदलने का काम आमतौर पर गठिया की बदतर हो चुकी स्थिति में किया जाता है जबः

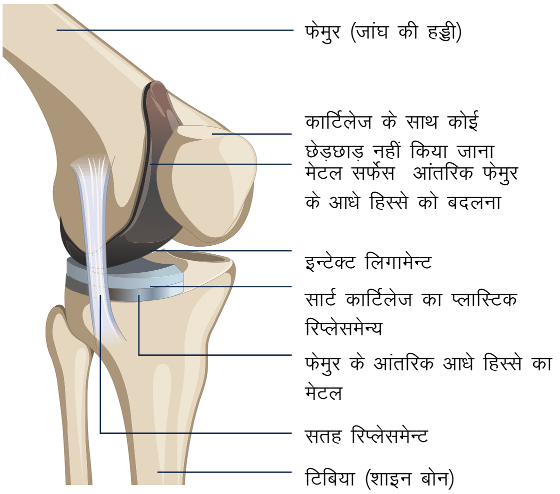
- उपचार के अन्य तरीकों (गैर–सर्जिकल? परम्परागत विकल्प काम नहीं करते हैं) से स्थाई राहत मिलने की संभावना नहीं होती है।
- पीड़ित व्यक्ति को लगातार तथा गंभीर दर्द, बहुत अधिक अकड़न का सामना करना पड़ता है और चलने–फिरने में दिक्कत होती है।
- दैनिक जीवन से संबंधित गतिविधियां काफी हद तक प्रभावित होती हैं।
- दवा की जरूरतें बढ़ जाती हैं।
- घुटने के एक्स – रे में खराब हो चुके गठिया के लक्षण दिखाई देते हैं।

?kqVuk cnyus dh ltZjh ls fdl çdkj lgk;rk feyrh g\

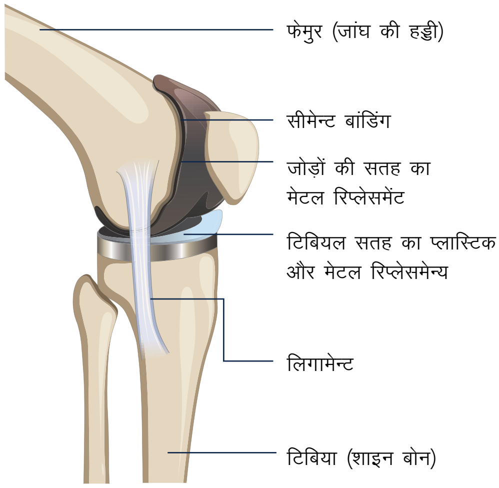
घुटना बदलने की सर्जरी के कारण सबसे पहले और सबसे बड़ी बात यह होती है कि पीड़ित व्यक्ति को उस दर्द से छुटकारा मिल जाता है जिसके कारण उसकी गतिविधियां प्रभावित होती हैं। कृत्रिम जोड़ से जोड़ के कार्य को फिर से शुरू किया जा सकता है, दर्द और अकड़न दूर हो जाती है तथा प्रभावित व्यक्ति अपने रोजमर्रा के काम बिना किसी असुविधा के कर सकता है।

सर्जरी से पूरी दुनिया में लाखों लोगों को अपने जीवन की गुणवत्ता में सुधार के बारे में सहायता मिल रही है।

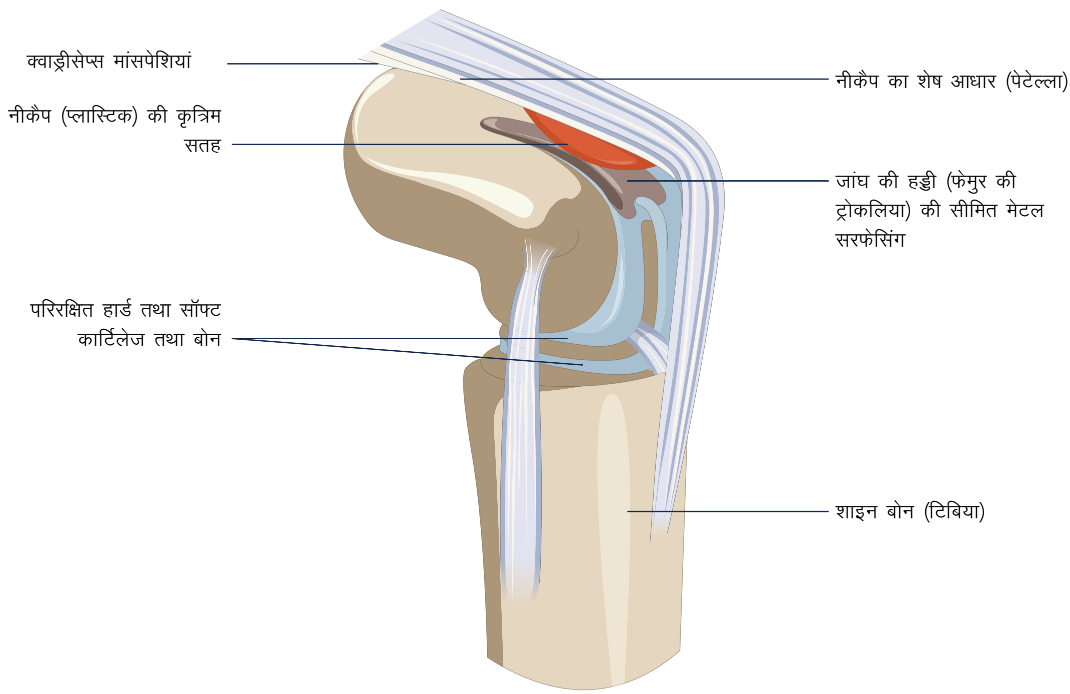
?kVu cnyu d vyx&vyx çdkj dku dku l gS\



,d ;fudEikVeUVy ?kVuk cnyuk



yxk;k x;k ?kVu dk ,d —f=e tksM+



नीकैप रिप्लेसमेन्ट

fp=% ?kVu cnyu d vyx&vyx çdkj

D;k lt|jh gh ,dek= fodYi g\ D;k ;g l|jf{kr g\

गठिया की गंभीरता के आधार पर, किसी जोड़ की स्थिति और संख्या के आधार पर सर्जरी की जाती है, घुटना बदलने की प्रक्रियाएं निम्नलिखित किसी श्रेणी में हो सकती है।

- आंशिक घुटना बदलना–इसे तब किया जा है जब घुटने के जोड़ का आंशिक हिस्सा (आमतौर पर आंतरिक हिस्सा) प्रभावित होता है।
- प्राथमिक संपूर्ण घुटना बदलना– जांघ तथा शाइनबोने के सिरों के जोड़ों की सतह को बदलने के लिए किया जाता है।
- रिवीजन घुटना बदलना– पहले वाले घुटने पर ही फिर से सर्जरी करना। ऐसा अनेक कारणों से करना पड़ सकता है जैसे संभावित रूप से संक्रमण (इन्फेक्शन), प्रोस्थेसिस को बदलना आदि।

e| n[kHkkydrk d :i e fdl çdkj l lgk;rk dj ldrk@ldrh g\

मैं देखभालकर्ता के रूप में किस प्रकार से सहायता कर सकता/सकती हूं? सर्जरी के बाद के पहले 2 सप्ताह का समय बहुत महत्वपूर्ण होता है।

आप अपने प्रियजन की आवश्यकताओं की देखभाल करके, उसे फिर से सामान्य जीवन बिताने में योग्य बनाने के लिए काफी अधिक सहायता कर सकते हैं। आपकी ड्यूटियों में निम्न शामिल होती हैं:

- पीड़ित व्यक्ति को खड़े होने, बैठने, आसपास चलने फिरने तथा शौचालय का प्रयोग करने में सहायता करना।
- डॉक्टर और फिज़ियोथेरेपिस्ट के साथ फोलो–अप मुलाकातों का प्रबन्धन तथा ट्रैक करना
- उचित समय पर दवाएं देना।
- सकारात्मकता को बनाए रखना और उनके द्वारा व्यायाम आदि के दौरान उन्हें प्रेरित करना।
- यदि पीड़ित व्यक्ति की कोई चिंताएं हैं तो उनको स्वास्थ्य देखभाल टीम को बताना।

e|>s fuEufyf[kr ckrksa dh tkudkjh gksuh pkfg,

देखभालकर्ता के रूप में, आपको कुछ बातों की जानकारी होनी चाहिए, जो आपके प्रियजन को सामान्य स्थिति में वापस लाने में बहुत बड़ी भूमिका निभा सकती हैं तथा घुटना बदलने की सर्जरी को सफल बना सकती हैं।

- **fjdojh vof/k**

  सर्जरी के स्तर तथा पीड़ित व्यक्ति के स्वास्थ्य की स्थिति के आधार पर, रिकवरी अवधि अलग–अलग हो सकती है।

  - पूरे घुटने को बदलने की सर्जरी– एक सप्ताह से 10 दिन के लिए अस्पताल में रूकने की जरूरत हो सकती है
  - आंशिक रूप से घुटना बदलना– अस्पताल में कम अवधि के लिए रूकना पड़ सकता है
  - पूरी तरह से दर्द और सूजन का चले जाना– अतिरिक्त 2 से 3 महीने चाहिएं

- **lt`jh ds dkj.k gksus okys t[ek ds fy, ns[kHkky**

  यह महत्वपूर्ण है कि आप सर्जरी के कारण होने वाले जख्मों के संबंध में बहुत अधिक देखभाल करते हैं और इस संबंध में डॉक्टर के निर्देशों का पालन करते हैं। सर्जरी के बाद, शुरूआती दिनों में, यह महत्वपूर्ण है कि:

  - जिस हिस्से की सर्जरी की गई है उसे साफ–सुथरा और सूखा रखें
  - किसी भी संक्रमण के पैदा होने की रोकथाम करें
  - यदि आपको बदबू या सर्जरी किए गए हिस्से से मवाद (पस) बहती हुई नजर आती है, जिसके साथ दर्द, बुखार तथा ठंड लगने के लक्षण दिखाई देते हैं, तो तत्काल पीड़ित व्यक्ति की स्वास्थ्य देखभाल टीम से संपर्क करें।

- **tfVyrkvksa dh tkudkjh j[kuk**

  हालांकि गंभीर जटिलताएं न के बराबर ही होती हैं, लेकिन यदि उचित देखभाल नहीं की जाती है तो कुछ ऐसी जटिलताएं हैं जो घुटना बदलने की सर्जरी के बाद हो सकती हैं । इनमें निम्न शामिल हैं:

  - जिस हिस्से पर सर्जरी की गई है वहां पर संक्रमण पैदा होना
  - नया जोड़ अस्थिर है– इसके आसपास आवश्यकता से अधिक हड्डी /निशान आदि बन सकते हैं
  - सर्जरी के बाद, जोड़ की सीमित गतिविधि
  - प्रोस्थेटिक सामग्री से एलर्जिक प्रतिक्रिया
  - नीकैप का अपने स्थान से अलग हट जाना

- सर्जरी के बाद पीड़ित व्यक्ति के कम चलने–फिरने के कारण रक्त के थक्के बनना या गहन शिरा घनास्त्रता (डीप वेन थ्राम्बोसिस)विकसित होना
- फेफड़े में रक्त संकुलन (लंग कन्जेशन)– किसी भी अन्य बड़ी सर्जरी की तरह, न्यूमोनिया होना हमेशा एक संभावित जटिलता बनी रहती है ।

देखभालकर्ता के रूप में, यह महत्वपूर्ण है कि आपको इन जटिलताओं की जानकारी है । यदि आपको पीड़ित व्यक्ति में कोई चेतावनी के लक्षण जैसे टांगों के किसी हिस्से का कठोर होना, लाल होना,छाती में दर्द,तथा सांस लेने में कठिनाई आदि दिखाई देते हैं तो पीड़ित व्यक्ति की स्वास्थ्य देखभाल टीम से संपर्क करने में न हिचकिचाएं ।

vki viu fç;tu dh lkekU; thou dh vkj ykSVus esa fdl çdkj ls lgk;rk dj ldrs gSa\

देखभालकर्ता के रूप में, आप अपने प्रियजन की निम्नलिखित रूप से सहायता कर सकते हैं।

- **u, tksM+ dh vknr Mkyus esa mldh lgk;rk djds**

  नया जोड़ किस प्रकार से काम करेगा, यह बात अनेक कारकों जैसे आयु, वजन तथा गतिविधि के स्तर पर निर्भर करती है । यह बात नोट करना महत्वपूर्ण है कि क्योंकि नए जोड़ को ठीक होने और एडजस्ट होने में समय लगता है, पीड़ित व्यक्ति को शुरू–शुरू में परेशानी, दर्द तथा कुछ दिनों के लिए सूजन का अनुभव हो सकता है। यह महत्वपूर्ण है कि इस समय के दौरान आप :

  - उसकी दिन प्रति दिन की गतिविधियों को करने में शारीरिक रूप से सहायता प्रदान करते हैं
  - इन कठिनाई के दिनों में आप उसको भावनात्मक रूप से समर्थन प्रदान करते हैं जिसकी उसे बहुत अधिक आवश्यकता होती है।
  - उसे नियमित फोलो–अप मुलाकातों के लिए ले जाते हैं ताकि नए जोड़ की प्रगति तथा ठीक होने के संबंध में निगरानी की जा सके।

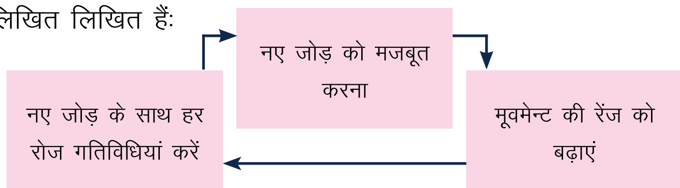
  डाक्टर की सलाह तथा विशेष निर्देशों के अनुसार, वह धीरे –धीरे वाहन चलाने, हल्के फुलके खेल कूद आदि से जुड़ी गतिविधियों को करना शुरू कर सकता है। यहां एक अन्य बाद नोट करनी आवश्यक है कि घुटने के बदलने की सर्जरी से किसी व्यक्ति के लिए उन गतिविधियों को अब नहीं किया जा सकता जिन्हें जोड़ों की इन समस्याओं के विकसित होने से पहले किया करता था। पीड़ित व्यक्ति के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वह इस बात के संबंध में वास्तविक उम्मीदें रखे कि सर्जरी के बाद वह गतिविधियों को किस स्तर तथा किन गतिविधियों को कर पाने में समर्थ होगा।

- tYnh ls Bhd gksus ds fy, fu;fer :i ls 0;k;ke djus esa mldh lgk;rk djukA

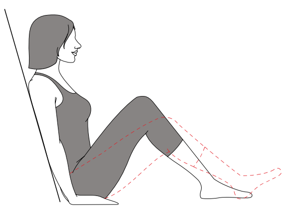
  घुटना बदलने की सर्जरी करवाने वाले व्यक्ति के पुनर्वास के लिए फिज़ियोथेरेपिस्ट द्वारा महत्वपूर्ण भूमिका निभाई जाती है। पुनर्वास का उद्देश्य, नये जोड़ को मजबूती प्रदान करना, इसकी गतिविधियों की रेंज को बढ़ाना तथा इससे दैनिक गतिविधियों को करने में सहायता करना है ।

  फिज़ियोथेरेपिस्ट द्वारा पीड़ित व्यक्ति के घुटने को मजबूती प्रदान करने से जुड़े व्यायामों को सिखाया जाएगा, जिन्हें नियमित रूप से किया जाना चाहिए। वह पीड़ित व्यक्ति को सही ढंग से नए जोड़ के साथ रोजमर्रा की गतिविधियों को करने के लिए गाइड करेगा ताकि टूट–फूट आदि को कम से कम रखा जा सके। घुटने को मजबूत करने वाले भिन्न–भिन्न प्रकार के व्यायाम निम्नलिखित लिखित हैं:

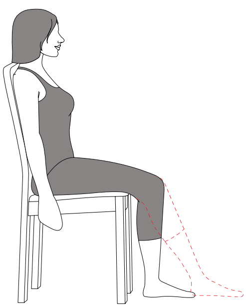
  - घुटने को मोड़ने के व्यायाम
  - सीधा घुटना व्यायाम
  - मजबूत घुटना व्यायाम



Knee bending exercises

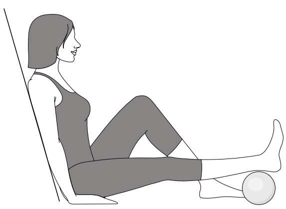


Knee bends on bed: Using a sliding board, keep your heel down on the board and slide your foot towards you, bending the knee. Hold it at the full bend for 3 seconds and then release.

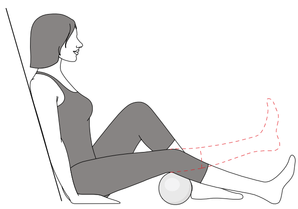


Knee bends on chair: Sit in a chair with your foot on the ground. Slide your foot firmly towards you and then release. Hold for 3 seconds each time in the fully bent position. Don't allow your hips to move, just the foot.

Straight knee exercise

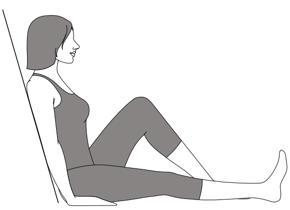


Passive knee stretches: Sit or lie with your leg out in front of you. Put your heel up on a block or pillow so that the knee hangs in mid air. Let the knee stretch for a short time under its own weight, building up to about 5 minutes (or less if it's painful).

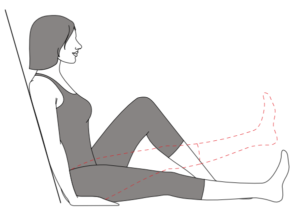


Inner range quads exercise: Sit with your knee bent over a rolled up towel and tighten up the knee muscles to lift your heel off the ground. Keep your knee firmly down on the roll. Hold for a few seconds, trying to get the heel as high as you can, then relax and repeat. If you have kneecap problems you may need to avoid this exercise if it causes pain.

Strong knee exercise



Static quad exercise: With your knee straight, tense up the front muscles of your thigh as if you're trying to straighten the knee and lift the heel. Hold for a few seconds then relax. Try not to tense your buttock muscles.



Straight leg raise: Sit or lie with your leg out straight. Tighten the thigh muscles, straighten the knee and lift the whole leg six inches up off the bed or floor. Hold for 3 seconds and then lower slowly. Don't do this exercise if you've had a total hip replacement on the same side.

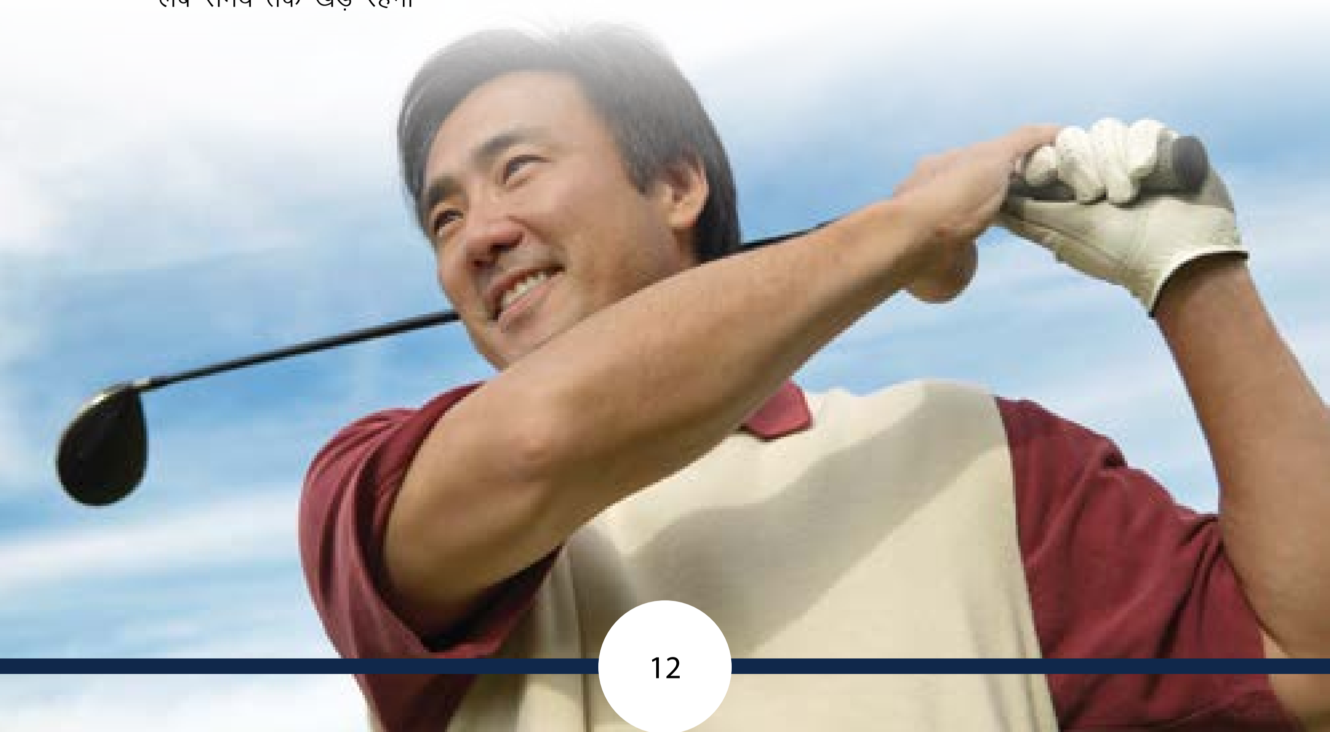
D;k lZtjh gh ,dek= fodYi gS\ D;k ;g lqjf{kr gS\

इन व्यायामों (दिन में 6–8 बार, 10 मिनट के लिए करना) को करने से सीधा करने, मजबूती प्रदान करने तथा घुटनों को मोड़ने में सहायता मिलती है। व्यायामों के बीच में पर्याप्त आराम करना भी महत्वपूर्ण होता है ताकि घुटनों को ज्यादा काम न करना पड़े। देखभालकर्ता के रूप में, यह महत्वपूर्ण है कि आप पीड़ित व्यक्ति की इन व्यायामों को सही तरीके और फिज़ियोथेरेपिस्ट के निर्देशों के अनुसार करने में मदद करते हैं ताकि जटिलताओं से जैसेकि जोड़ का अपने स्थान से हट जाना आदि से बचा जा सके।

- **os xfrfof/k;k ftUgsa lZtjh ds ckn fd;k tk ldrk gS**
  - कम प्रभाव डालने वाले खेल कूद जैसे गोल्फ, तैराकी, चलना–फिरना, साईक्लिंग करना,
  - हलके घरेलू काम जैसे झाड़–फूंक करना, धुलाई करना
  - वाहन चलाना (सर्जरी के 4–6 सप्ताह बाद और डॉक्टर की सहमति से)
- **os xfrfof/k;k ftuls lZtjh ds ckn cpk tkuk pkfg,**

घुटना बदलने की सर्जरी करवाने वाले रोगियों के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे कुछ उच्च प्रभाव डालने वाली गतिविधियों और खेल कूद से बचें जिनके कारण नए जोड़ को चोट लग सकती है। इनमें निम्न शामिल हैं :

- रैकेट खेल कूद जैसे टेनिस, बैडमिंटन, स्क्वैश,
- जॉगिंग, दौड़ना
- उच्च तीव्रता वाले एरोबिक्स
- भारी वस्तुएं उठाना
- ऐसी गतिविधियां जिनके कारण घुटने के जोड़ों को जरूरत से अधिक खिंचना, मोड़ना या घुमाना पड़ता है ।
- लंबे समय तक खड़े रहना



l tljh d mijkr lj{kk lko/kkfu;k

यह जरूरी है कि आपके जिस प्रियजन ने घुटना बदलने की सर्जरी करवाई है, उसके द्वारा सुरक्षा सावधानियों का पालन किया जाता है, जिनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- जब तक डॉक्टर द्वारा ऐसा करने के लिए नहीं कहा जाता है और जख्म आदि पूरी तरह से ठीक नहीं हो जाता, तब तक घुटने को भीगने न दें।
- जब तक डॉक्टर आपसे बैसाखी या वॉकर का प्रयोग करना बन्द करने के लिए नहीं कहता, तब तक उनका प्रयोग जारी रखें।
- जब तक आपको डॉक्टर सफेद सर्जिकल स्टाकिंग्स को पहनने के लिए नहीं रोकता, तब तक उन्हें पहनना जारी रखें।
- डॉक्टर द्वारा दिए गए भार उठाने से संबंधित दिशा निर्देशों का पालन करें।
- जब तक डॉक्टर द्वारा नहीं कहा जाता है, तब तक ड्राईविंग न करें।
- छलांगें आदि या घुटने को न मोड़ें।
- जब तक डॉक्टर द्वारा अनुमोदित नहीं किया जाता, तब तक झटके आदि से बचें या किसी चीज को न खींचिए।
- डॉक्टरों तथा दंत चिकित्सकों को बताएं कि आपको कृत्रिम जोड़ लगा हुआ है, क्योंकि रोजमर्रा का दंत उपचार करने के लिए ऐसा करना महत्वपूर्ण है।
- 2 से 4 किलो से अधिक वजन की किसी चीज को न उठाएं।
- कूड़ा कर्कट और घुटने के स्तर से नीचे की किसी भी चीज को हटा दें जो कि चलने फिरने में संभावित रूप से रूकावट बन सकते हैं।

D;k l t|jh gh ,dek= fodYi g\ D;k ;g l|jf{kr g\

n|[kHkky çnku djuk ruko dk dkj.k gk l drk g! viu LokLF; vkj dY;k.k dh mi{kk u djA

देखभाल करना, हालांकि संतोषजनक तथा संतुष्टि दायक हो सकता है, लेकिन यह तनाव और परेशानी का कारण भी हो सकता है। देखभालकर्ता के रूप में, आपको अनेक नए उत्तरदायित्वों का सामना करना पड़ सकता है, जिसके कारण शारीरिक श्रम की आवश्यकता हो सकती है और भावनात्मक रूप से आप थक सकते हैं। आप अपने स्वास्थ्य और समस्त रूप से कल्याण की उपेक्षा करना शुरू कर सकते हैं।समय के साथ, देखभाल प्रदान करने की बढ़ती मांगों के कारण आपको अपनी मानसिक और शारीरिक क्षमताओं से कहीं अधिक काम करना पड़ सकता है और इसके कारण आपको तनाव हो सकता है और आपका स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है।

'देखभालकर्ता थकान' के निम्न परिणाम हो सकते हैं:

- निराश, थका हुआ और नींद से वंचित महसूस करना।
- अपनी नियमित स्वास्थ्य जांच की उपेक्षा करना।
- खाने पीने की खराब आदतें और व्यायाम समय – सारणी।
- शराब और नशीली दवाओं के दुरूपयोग का बढ़ा हुआ जोखिम.

इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि आप अपनी शारीरिक और भावनात्मक आवश्यकताओं की इस प्रकार से उपेक्षा नहीं करते हैं जिससे कि आपके प्रिय जनों को सर्वश्रेष्ठ देखभाल प्रदान करने की आपकी क्षमता प्रभावित न हो। आप ऐसा देखभाल करने से छुट्टी लेकर, तनाव पैदा करने वाले कार्यों की पहचान करके और उन्हें कम करके, इस संबंध में वास्तविक लक्ष्य निर्धारित करके की आप कितनी जरूरी देखभाल प्रदान कर सकते हैं और अतिरिक्त सहायता प्राप्त करने में कोई हिचकिचाहट न करके प्राप्त कर सकते हैं।

- देखभाल करने के अलावा अपना जीवन बिताएं –अपने शौक आदि पर आगे काम करें, पुस्तकें पढ़ें, मित्रों के साथ मुलाकात आदि करें। देखभाल करने और अपने व्यक्तिगत जीवन के बीच में संतुलन बनाना महत्वपूर्ण होता है।
- बीच –बीच में छुट्टी लेने पर अपने आप को अपराधी महसूस न करें।
- उन गतिविधियों में समय बिताएं जिन्हें आप पसंद करते हैं – रिश्तेदारों के मुलाकात का, अपने आप को आगे बढ़ाएं, मूवी देखें, स्पा आदि के लिए जाएं।
- तनाव को कम करने वाली सरल तकनीकों को अपनाएं जैसे विश्राम करनाए ध्यान लगाना, योग करना, गहरी सांस लेना तथा हल्का शारीरिक व्यायाम करना।
- शारीरिक जांच के लिए डॉक्टर से मुलाकात करें तथा स्वास्थ्य समस्याओं से दूर रहें।
- अपने प्रिय जन को देखभाल प्रदान करने के लिए अपने अन्य रिश्तेदारों, परिवार के सदस्यों तथा विश्वसनीय मित्रों की सहायता प्राप्त करें।
- आपके द्वारा किए जा रहे अच्छे काम के लिए अपनी प्रशंसा करना सीखिए।

यह महत्वपूर्ण है कि आप अपनी उपेक्षा न करें, क्योंकि इससे आपके पीड़ित या बीमार बच्चे पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। केवल जब आप खुश और स्वस्थ हैं, तो ही आप अपने प्रियजनों की उनके द्वारा स्वस्थ होने के लिए सर्वश्रेष्ठ देखभाल प्रदान कर सकते हैं।

References

1. Mayo Clinic. Osteoarthritis. 2013. http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/osteoarthritis/basics/definition/con-20014749. Accessed March 20, 2014.

2. NHS Choices website. Osteoarthritis. http://www.nhs.uk/Conditions/Osteoarthritis/Pages/Introduction.aspx. Accessed March 20, 2014.

3. Knee replacement surgery. http://www.arthritisresearchuk.org/arthritis-information/surgery/knee-replacement/different-types.aspx. Accessed March 20, 2014.

4. After your surgery. Arthroforum.com website. http://www.arthroforum.com/index-1/st_pag_patients-home/st_pag_patients-knee/st_pag_patients-knee-after-your-operation.htm. Accessed March 20, 2014.

5. Following your surgery. Knee replacement.com website. https://www.kneereplacement.com/About/about_surgery/following_surgery. Accessed March 20, 2014.

6. What about exercise following a knee replacement? ArthritisresearchUK.org website. http://www.arthritisresearchuk.org/arthritis-information/surgery/knee-replacement/what-about-sport-and-exercise.aspx. Accessed March 20, 2014.

7. Caregiver resources. Knee replacement.com website. https://www.kneereplacement.com/About/caregiver. Accessed March 20, 2014.

8. Taking care of you: self-care for family caregivers. Family caregiver alliance website. http://caregiver.org/taking-care-you-self-care-family-caregivers. Accessed March 20, 2014.

नोट्स

नोट्स

नोट्स

नोट्स

2nd Innings

Play on the Front Foot