2nd Innings

Play on the Front Foot

ਗਠੀਏ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਫਰ...ਹੁਣ ਸੌਖਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ

ਕੀ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਹੀ ਇਕੋ-ਇਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

Module 2

ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਦੀ ਚੌਥੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੋਡਾ ਬਦਲਵਾਉਣ ਵਾਲਾ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ... ਕੀ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਹੀ ਇਕੋ-ਇਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ? ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ? ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਜਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਚਮੁੱਚ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ (OA) ਜੋੜ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵੱਧ ਰਹੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਹ ਖਰਾਬ ਜੋੜ ਦੀ ਦਰਦ (ਹਿਲਜੁੱਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ), ਨਰਮਾਈ, ਅਕੜਾਅ (ਸਵੇਰੇ ਜਾਗਣ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਮਿਆਦ ਤੋਂ ਬਾਅਦ) ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ OA ਜਿਆਦਾਤਰ ਗੋਡੇ, ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਜੋੜ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

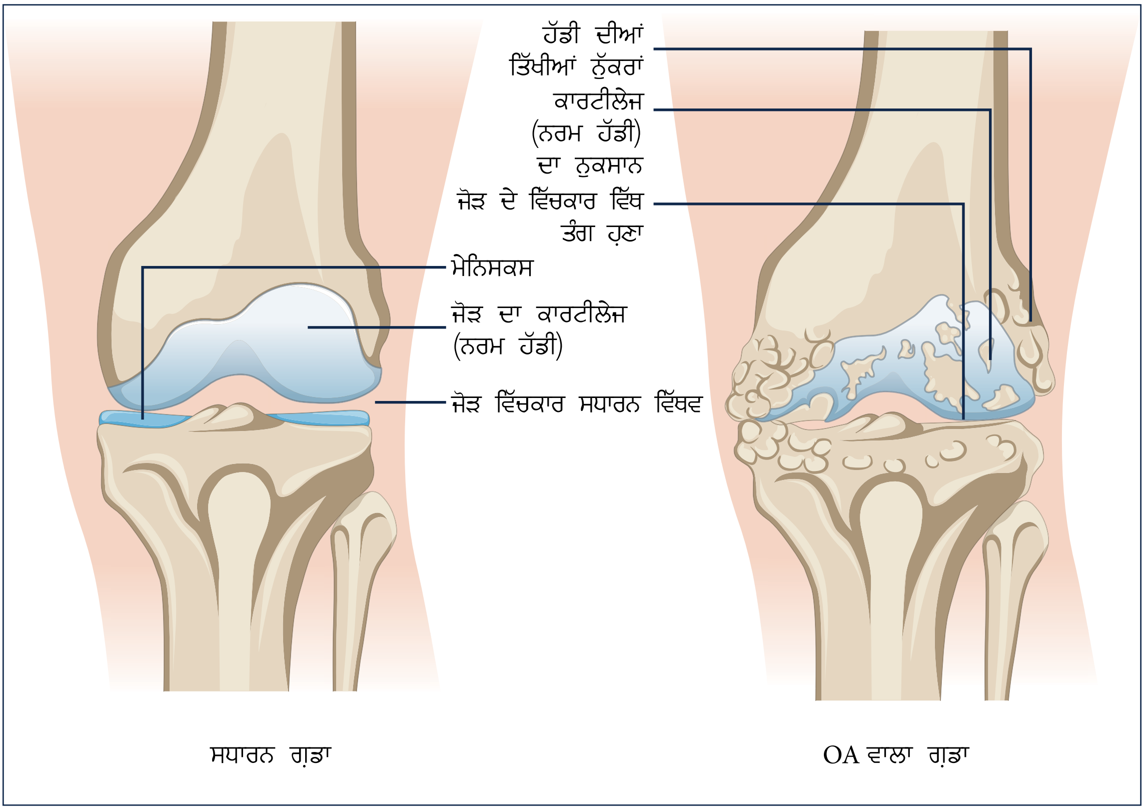
ਕੀ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਹੀ ਇਕੋ-ਇਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

OA ਉਦੋਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਫਿਮਰ ਦੀਆਂ ਨੁੱਕਰਾਂ ਤੇ ਕਾਰਟੀਲੇਜ (ਨਰਮ ਹੱਡੀ) ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਤਹਿ ਅਤੇ ਸ਼ਿਨਬੋਨ ਘਿਸ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਹੱਡੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਦੋਂ ਜਲੂਣਕਾਰੀ-ਸੋਜਸ਼, ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ, ਨਰਮਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਹੱਡੀ ਦੀਆਂ ਤਿੱਖੀਆਂ ਨੁੱਕਰਾਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋੜ ਵਿੱਚਕਾਰਲੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਭਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਹਾਲਤ ਦਾ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ, ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਔਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ:

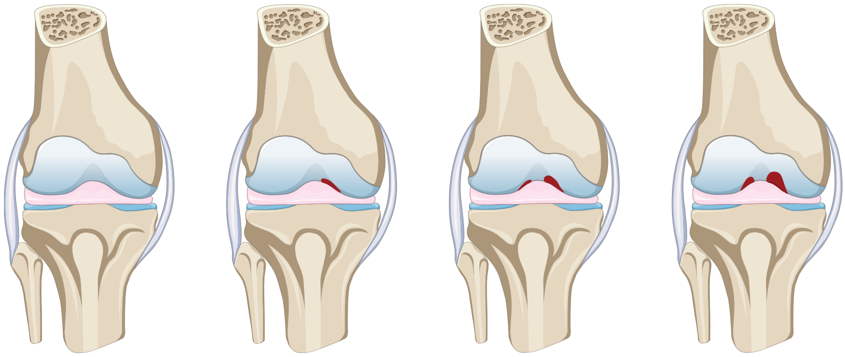
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ।
- ਨੇਮਤ ਕਮਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ।
- ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਰਨਾ।

ਡਾਕਟਰ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣ ਦੇ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਜਦੋਂ ਜੋੜ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਲਗਾਤਰ ਦਰਦ (ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਤੇ ਵੀ), ਅਕੜਾਅ ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਜ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਨੁਸਖਾ ਦਏਗਾ ਜਦੋਂ ਬਦਲਵੇਂ ਇਲਾਜਾਂ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਅਰਾਮ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

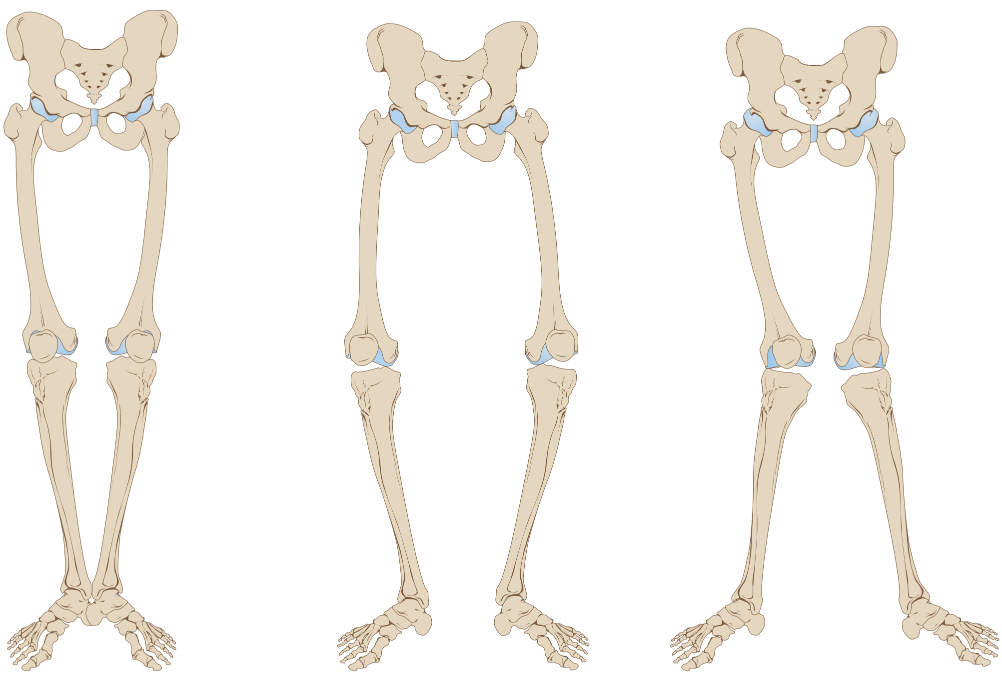


ਜੇ ਮੈਂ ਹੁਣ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਦੇ ਗੋਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣ ਵਾਲਾ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ***ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਾਲ ਨਹੀਂ ਜ਼ੁੜੇਗਾ,*** ਪਰ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ***ਤੁਹਾਡੇ ਬਚੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਜੋੜੇਗਾ।***



ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਦੇ ਸਟੇਜ *(ਜੋੜ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਬੀਮਾਰੀ)*



ਸਧਾਰਨ   ਬਾਹਰਵਾਰ ਮੁੜੀਆਂ ਲੱਤਾਂ (ਵਾਰਸ)   ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਮੁੜੇ ਗੋਡੇ (ਵਾਲਗਸ)

ਆਕਾਰ: OA ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਸਟੇਜ ਵਿੱਚ, ਹਾਲਤ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜੋੜ ਦੀ ਕਰੂਪਤਾ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਆਖਿਰ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗੋਡਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਸਰੇ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਰਨ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਹੀ ਇਕੋ-ਇਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

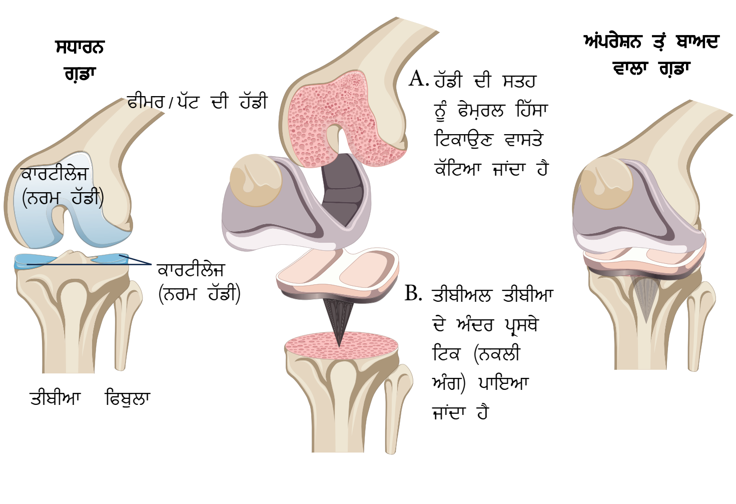
ਜੇ ਚੌਥੇ ਸਟੇਜ ਦੇ OA ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਕਰੂਪਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਬਾਹਰਵਾਰ ਮੁੜੀਆਂ ਲੱਤਾਂ (ਵਾਰਸ) ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਮੁੜੇ ਗੋਡੇ (ਵਾਲਗਸ), ਆਸਰੇ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਕੁ ਕਦਮ ਤੁਰਨ ਦੇ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ। OA ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਸਟੇਜ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਦਰਦ ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ ਹੋਵੇਗੀ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗੀ। ਲਗਾਤਾਰ ਵੱਧ ਰਹੇ ਵਿਕਾਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਰਫ਼ (ਔਪਰੇਸ਼ਨ) ਹੀ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਥਾਈ ਹੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਕਸਿਤ OA ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜੋ ਦਰਦ, ਸੋਜਸ਼, ਕਰੂਪਤਾ, ਅਕੜਾਅ ਅਤੇ ਗਤੀ ਦਾ ਸੀਮਿਤ ਦਾਇਰਾ ਹਨ, ਲਈ ਇਕ ਵਿਆਪਕ ਹੱਲ ਹੈ। ਔਪਰੇ ਸ਼ਨ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਾਤਕਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਕ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਟੇਜ ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਜਰੂਰ ਹੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੇ ਮੰਨ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਧਾਰਨ ਤਰਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ 'ਦੇਰ ਕਿਉਂ ਕਰੀਏ'? ਇਹ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗਾ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਚੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਜੋੜ ਦਏਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਕਈ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਇਕੱਲਾਪਣ। ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾਤਰ ਦੇਰ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਜਿਹੜਾ ਨਤੀਜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਜ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋ (ਮਗਰਲਾ ਨਤੀਜਾ ਹੋਰ ਨੀਵੇਂ ਦਰਜੇ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ)।ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜਾ ਉਦੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜੇ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਬਿਲਕੁੱਲ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਨੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਨਾ ਕਰੋ।

ਕੋਈ ਵੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਇਅਬੀਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ, ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਪਦੰਡ।

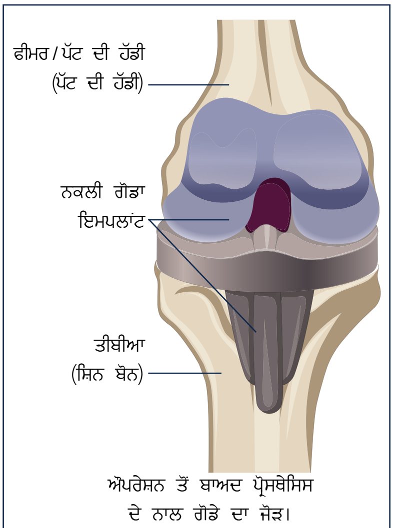
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਤੋਂ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵੱਡਾ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰੋਗੇ। ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਆਪ ਮਰੀਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਰਾਹੀਂ ਥੋਪਿਆ ਨਾ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਹੈ ਜੋ ਸਮੁੱਚੇ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜਵਿਧੀ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਨਤੀਜੇ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰੇਗਾ।

ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣ ਵਾਲਾ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?

ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣ ਵਾਲਾ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਇਕ ਸਰਜੀਕਲ ਕਾਰਜਵਿਧੀ ਹੈ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ ਤੇ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਅਤੇ ਵਿਗੜੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਇਕ ਨਕਲੀ ਪ੍ਰੋਸਥੇਟਿਕ ਜੋੜ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਧਾਤੂ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਬਣਿਆ ਨਕਲੀ ਜੋੜ ਇਕ ਸਧਾਰਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੋੜ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਪੂਰਾ ਗੋਡਾ ਬਦਲਵਾਉਣਾ



ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੋਡਾ

ਜਿਵੇਂ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਕ ਨਕਲੀ ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਇਮਪਲਾਂਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਜਵਿਧੀ ਇਕ ਨੇਮਤ ਕਾਰਜ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ। ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤਕਨੀਕੀ ਤਰੱਕੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਕਾਰਜਵਿਧੀ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁੱਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਰੋੜ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੂਰਾ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਗੋਡੇ ਦੇ ਵਿਗੜੇ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਨਕਲੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣ ਲਈ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਅਕਾਰ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਚੀਰੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚੀਰੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਨਕਲੀ ਹਿੱਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫੇਰ, ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਹਿਲਜੁੱਲ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਅੰਦਰ ਹਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਗੋਡੇ ਦਾ ਜੋੜ ਸਥਿਰ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਤਾਂ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਵਾਪਿਸ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਟਾਂਕੇ ਲਗਾ ਕੇ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਹੀ ਇਕੋ-ਇਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਗੋਡਾ ਕਦੋਂ ਬਦਲਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਗੋਡਾ ਬਦਲਵਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗੋਡੇ ਦੇ OA ਦੀਆਂ ਵਿਕਸਿਤ ਸਟੇਜਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ:

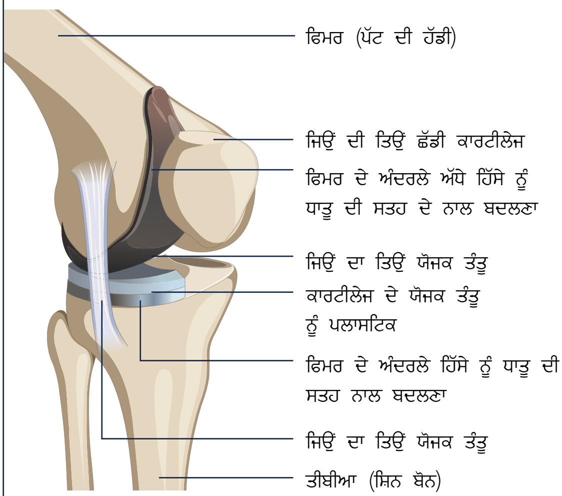
- ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੂਜੇ ਰੂਪ (ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾ/ਬਚਾਅ ਚੋਣਾਂ ਵਿਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ) ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਅਰਾਮ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਮਰੀਜ਼ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ, ਕਾਫ਼ੀ ਅਕੜਾਅ ਅਤੇ ਅਯੋਗ ਹਿਲਜੁੱਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਗੋਡੇ ਦੇ ਐਕਸ-ਰੇ ਉੱਨਤ ਗਠੀਆ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣ ਵਾਲਾ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ?

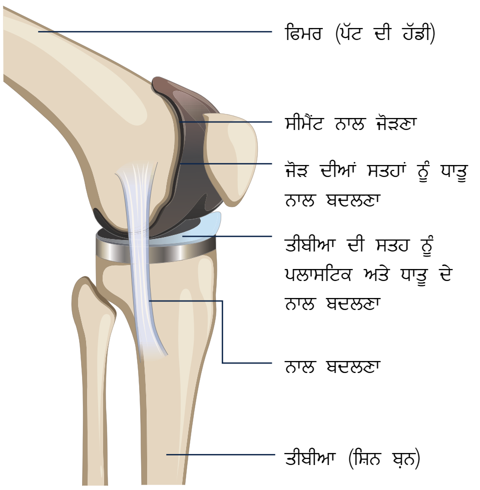
ਪਹਿਲੇ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਵਲ ਦਰਜੇ ਤੇ, ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣ ਵਾਲਾ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਅਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਕਲੀ ਜੋੜ, ਜੋੜ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਕੜਾਅ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਅਂਪਰੇਸ਼ਨ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਰੋੜ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

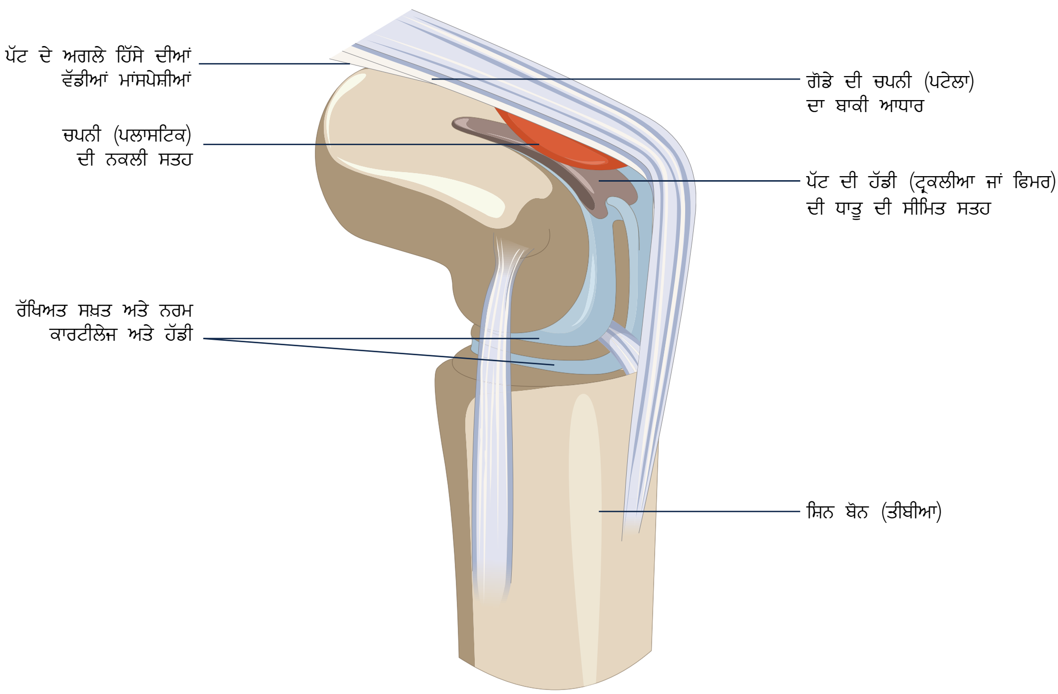
ਗੋਡੇ ਬਦਲਵਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਕੀ ਹਨ?



ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬਦਲਵਾਉਣਾ



ਗੋਡੋ ਦੇ ਨਕਲੀ ਜੋੜ ਨੂੰ ਥਾਂ ਤੇ ਲਗਾਉਣਾ



ਗੋਡੇ ਦੀ ਚਪਨੀ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣਾ

ਆਕਾਰ: ਗੋਡੇ ਦੇ ਇਮਪਲਾਂਟ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ

ਕੀ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਹੀ ਇਕੋ-ਇਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਗਠੀਏ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ, ਜੋੜ ਦੇ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਾਰਜਵਿਧੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਅਧੂਰੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣਾ - ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਪਾਸਾ (ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ) ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਪੂਰੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣਾ - ਪੱਟ ਅਤੇ ਸ਼ਿਨਬੋਨ ਦੀਆਂ ਨੁੱਕਰਾਂ ਤੇ ਜੋੜ ਦੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
- ਸੋਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗੋਡਾ ਬਦਲਵਾਉਣਾਜ਼ਇਕ ਹੀ ਗੋਡੇ ਉੱਤੇ ਦੁਹਰਾਇਆ ਗਿਆ ਔਪਰੇਸ਼ਨ। ਇਹ ਕਾਈ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਭਾਵੀ ਸੰਕ੍ਰਮਣ, ਪ੍ਰੋਸਥੇਸਿਸ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣਾ, ਆਦਿ।

ਮੈਂ ਇਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਲਈ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜਿਸ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਾਇਆ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਵਾਪਿਸ ਸਧਾਰਨ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਫਰਜ਼ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ:

- ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਖੜੇ ਹੋਣ, ਬੈਠਣ, ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸ਼ੌਚਾਲੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।
- ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਤੈਅ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਅਤੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਪਿਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਫੋਲੋ-ਅਪ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣਾ।
- ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣਾ।
- ਹਾਂ-ਪੱਕੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਦੇਣਾ।
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ।

ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ

ਇਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਪਤਾ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਜੀਵਨ ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਗੋਡਾ ਬਦਲਵਾਉਣ ਨੂੰ ਸਫਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

- **ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਆਦ**

  ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਹੱਦ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਕੇ, ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

  - ਪੂਰੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣ ਵਾਲਾ ਔਪਰੇਸ਼ਨ - ਇਕ ਹਫਤੇ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਰੁਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
  - ਅਧੂਰਾ ਗੋਡਾ ਬਦਲਵਾਉਣਾ - ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੁਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
  - ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ - ਵਾਧੂ 2 ਤੋਂ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

- **ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ**

  ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ। ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ:

  - ਚੀਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਰੱਖੋ
  - ਕੋਈ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ
  - ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਗੰਦੀ ਬੋ ਅਤੇ ਪਸ ਦਾ ਵੱਗਣਾ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦਰਦ, ਬੁਖ਼ਾਰ ਅਤੇ ਕੰਬਣੀਆਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਦੇ ਹੋ

- **ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਰਹੋ**

  ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਗੰਭੀਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੁਝ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

  - ਅੰਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ
  - ਅਸਥਿਰ ਨਵਾਂ ਜੁੜਜ਼ਇਸ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਾਧੂ ਹੱਡੀ / ਨਿਸ਼ਾਨਦਾਰ ਟਿਸ਼ੂ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ
  - ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੋੜ ਦੀ ਸੀਮਿਤ ਹਿਲਜੁੱਲ
  - ਪ੍ਰਸਥੇਟਿਕ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਐਲਰਜੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ
  - ਗੋਡੇ ਦੀ ਚਪਨੀ ਦਾ ਹਿੱਲ ਜਾਣਾ

- ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਘਟੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਕਾਰਣ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਗਤਲਿਆਂ ਦਾ ਬਣਨਾ ਜਾਂ ਡੀਪ ਵੀਨ ਥ੍ਰੌਂਬੋਸਿਸ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ - ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵੱਡੇ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਵਾਂਗ, ਨਮੂਨੀਆ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਕ ਸੰਭਾਵੀ ਜਟਿਲਤਾ ਹੈ

ਇਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚੇਤਾਵਨੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੋਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਖ਼ਤ, ਲਾਲ ਹੋਈਆਂ ਥਾਂਵਾਂ; ਛਾਤੀ ਦੀ ਪੀੜ; ਅਤੇ ਸਾਹ ਟੁੱਟਣਾ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਸਲਾਹ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹਿਚਕਿਚਾਓ ਨਹੀਂ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੀ ਸਧਾਰਨ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਿਸ ਆਉਣ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਇਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- **ਉਸ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਜੋੜ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ**

  ਨਵੇਂ ਜੋੜ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਮਰ, ਭਾਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦਾ ਪੱਧਰ। ਇਹ ਗੱਲ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਨਵੇਂ ਜੋੜ ਦਾ ਜ਼ਖ਼ਮ ਭਰਣ ਅਤੇ ਸਮਾਯੋਜਿਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕ ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਤਕਲੀਫ਼, ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ:

  - ਉਸ ਦੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿਓ
  - ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਹੱਦ ਲੋੜੀਂਦਾ ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿਓ
  - ਗੋਡੇ ਦੇ ਨਵੇਂ ਜੋੜ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਭਰਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਫੋਲੋ-ਅਪ ਤੈਅ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

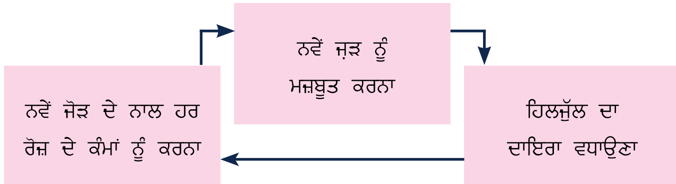
  ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਖਾਸ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ, ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ, ਹਲਕੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਆਦਿ। ਇੱਥੇ ਨੋਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਹ ਹੋਰ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣ ਵਾਲਾ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਉਹ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਜੋੜ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੇ। ਇਸਲਈ, ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਕਿਸਮ ਬਾਰੇ ਵਾਸਤਵਿਕ ਉਮੀਦਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ।

- **ਫਟਾਫਟ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ**

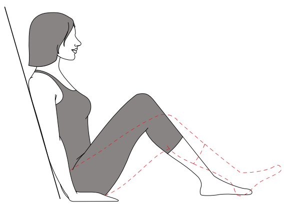
ਇਕ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਪਿਸਟ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣ ਵਾਲਾ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਾ ਰਹੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਵਾਪਿਸ ਸਧਾਰਨ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵੱਡਾ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰੇਗਾ। ਵਾਪਿਸ ਸਧਾਰਨ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਨਵੇਂ ਜੋੜ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਹਿਲਜੁੱਲ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਪਿਸਟ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਸਿਖਾਏਗਾ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਜੋੜ ਦੀ ਘਿਸਾਈ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਦਾ ਰਾਹ ਵੀ ਦਿਖਾਏਗਾ/ਦਿਖਾਏਗੀ। ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਹਨ:

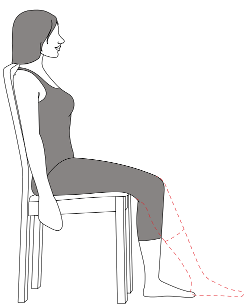
- ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ
- ਸਿੱਧੇ ਗੋਡੇ ਲਈ ਕਸਰਤ
- ਮਜ਼ਬੂਤ ਗੋਡੇ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ



ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

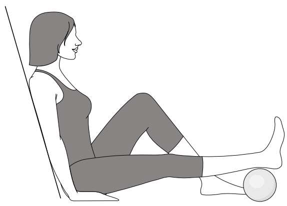


ਬਿਸਤਰ ਉੱਤੇ ਗੋਡਾ ਮੋੜਨਾ: ਬਿਸਤਰ ਉੱਤੇ ਗੋਡਾ ਮੋੜਨਾ: ਇਕ ਖਿਸਕਣ ਵਾਲੇ ਬੋਰਡ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ, ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਬੋਰਡ ਉੱਤੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ,ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਸਰਕਾਓ।

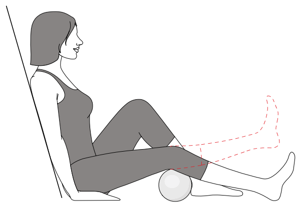


ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਮੋੜਨਾ: ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਇਕ ਕੁਰਸੀ ਉੱਤੇ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਪਕਿਆਈ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿਸਕਾਓ ਅਤੇ ਫੇਰ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝੁਕੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵਾਰ 3 ਸੈਕੰਡ ਇੰਝ ਹੀ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ੍ਹਿਆਂ ਨੂੰ ਹਿੱਲਣ ਨਾ ਦਿਓ, ਸਿਰਫ਼ ਪੈਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ।

ਸਿੱਧੇ ਗੋਡੇ ਲਈ ਕਸਰਤ

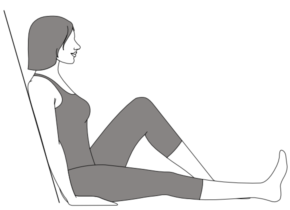


ਗੋਡੇ ਦੇ ਸੁਸਤ ਖਿਚਾਅ: ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਂ ਲੇਟ ਜਾਓ। ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਲੌਕ ਜਾਂ ਸਰ੍ਹਾਣੇ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਗੋਡਾ ਹਵਾ ਦੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚਕਾਰ ਹੋਵੇ। ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਸਿਰ ਫੈਲਣ ਦਿਓ, ਇਸ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ 5 ਮਿੰਟਾਂ (ਜਾਂ ਘੱਟ ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਲਈ ਰੱਖ ਕੇ।

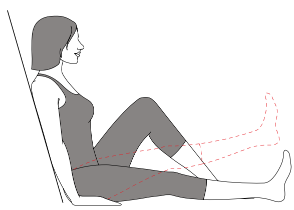


ਅੰਦਰੂਨੀ ਦਾਇਰੇ ਦੀਆਂ ਚੁਕੋਰ ਕਸਰਤਾਂ: ਗੋਲ ਕੀਤੇ ਤੌਲੀਏ ਉੱਤੇ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਰੱਖ ਦੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਗੋਡੇ ਦੀਆਂ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਸ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਗੋਲ ਕੀਤੇ ਸਰ੍ਹਾਣੇ ਉੱਤੇ ਪਕਿਆਈ ਨਾਲ ਰੱਖੋ। ਕੁਝ ਸੈਕੰਡਾਂ ਲਈ ਇੰਝ ਰੱਖੋ, ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉੱਤੇ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਫੇਰ ਅਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਡੇ ਦੀ ਚਪਨੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗੋਡੇ ਦੀਆਂ ਸਖ਼ਤ ਕਸਰਤਾਂ



ਸਥਿਰ ਚੁਕੋਰ ਕਸਰਤ: ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਪੱਟ ਦੀਆਂ ਅਗਲੀਆਂ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਉੱਪਰ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਸੈਕੰਡ ਲਈ ਇੰਝ ਹੀ ਰੱਖੋ ਫੇਰ ਅਰਾਮ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਚਿੱਤੜਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।



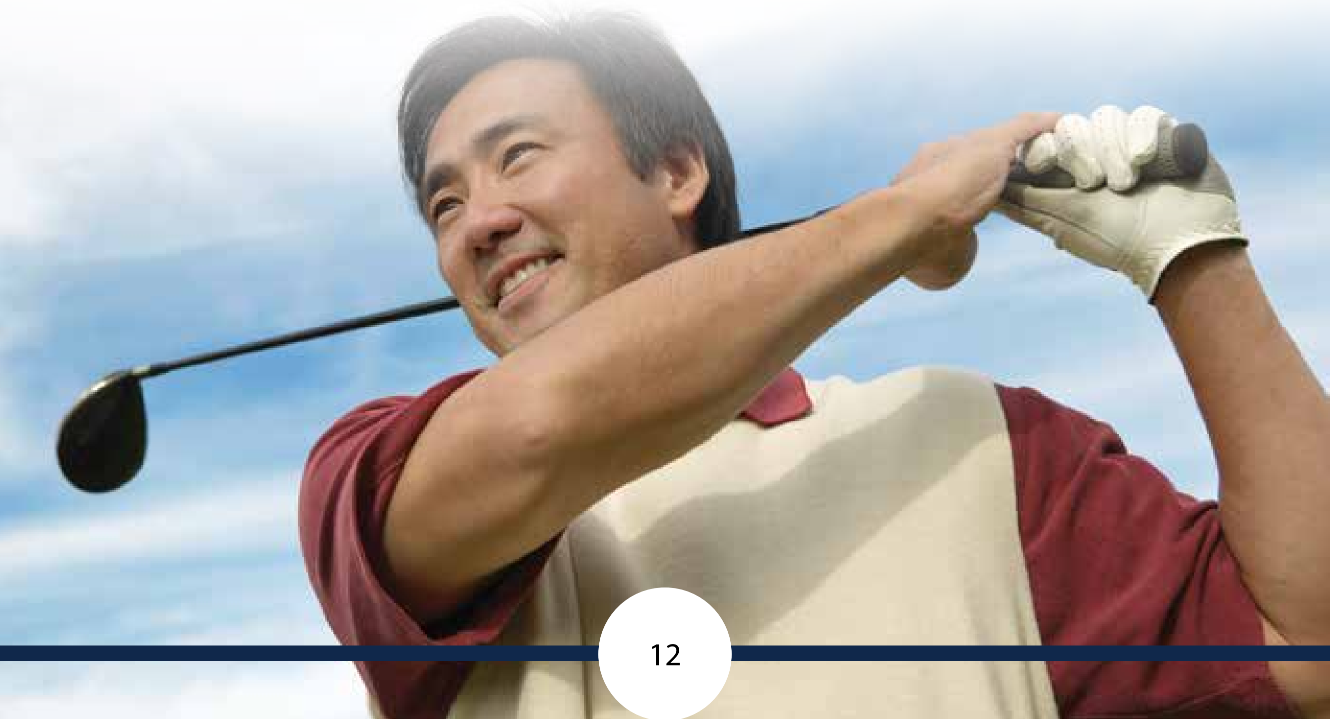
ਸਿੱਧੀ ਲੱਤ ਚੁੱਕਣਾ: ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਬਾਹਰ ਕਰਕੇ ਬੈਠ ਜਾਂ ਲੇਟ ਜਾਓ। ਪੱਟ ਦੀਆਂ ਮਾਂਸ਼ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਸੋ, ਗੋਡਾ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰ ਜਾਂ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਛੇ ਇੰਚ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ। 3 ਸੈਕੰਡ ਲਈ ਇੰਝ ਹੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੇਠਾਂ ਲੈ ਆਓ। ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਨ ਪਾਸੇ ਤੇ ਸਾਰਾ ਕੁੱਲ੍ਹਾ ਬਦਲਵਾਇਆ ਹੈ।

ਕੀ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਹੀ ਇਕੋ-ਇਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ (ਇਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ, 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ 6-8 ਵਾਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ) ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਮੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਬਥੇਰਾ ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਗੋਡਿਆਂ ਤੇ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਨਾ ਪਏ। ਇਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੋੜ ਦੇ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋ ਹਿਲ ਜਾਣ ਜਿਹੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਪਿਸਟ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।

- **ਕੰਮ ਜੋ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ**
  - ਘੱਟ-ਅਸਰ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗ਼ਲਫ਼, ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਨਾ, ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ
  - ਘਰ ਦੇ ਹਲਕੇ-ਫੁਲਕੇ ਕੰਮ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਝਾੜ-ਪੂੰਝ ਕਰਨਾ, ਧੁਲਾਈ ਕਰਨਾ
  - ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ (ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ 4-6 ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਨਾਲ)
- **ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ**

  ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਵੱਧ-ਅਸਰ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਜਿਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਨਵਾਂ ਜੋੜ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
  - ਰੈਕਿਟ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਨਿਸ, ਬੈਂਡਮਿਨਟਨ, ਸਕੈਸ਼
  - ਟੱਪਣਾ, ਭੱਜਣਾ
  - ਵੱਧ ਤੀਬਰਤਾ ਦੀਆਂ ਐਰ੍ਰਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ
  - ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣਾ
  - ਉਹ ਕੰਮ ਜੋ ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਖਿੱਚਦੇ, ਮੋੜਦੇ ਜਾਂ ਘੁਮਾਉਂਦੇ ਹਨ
  - ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਖੜੇ ਰਹਿਣਾ



ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਹੜੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਉਣ ਵਾਲਾ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਾਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

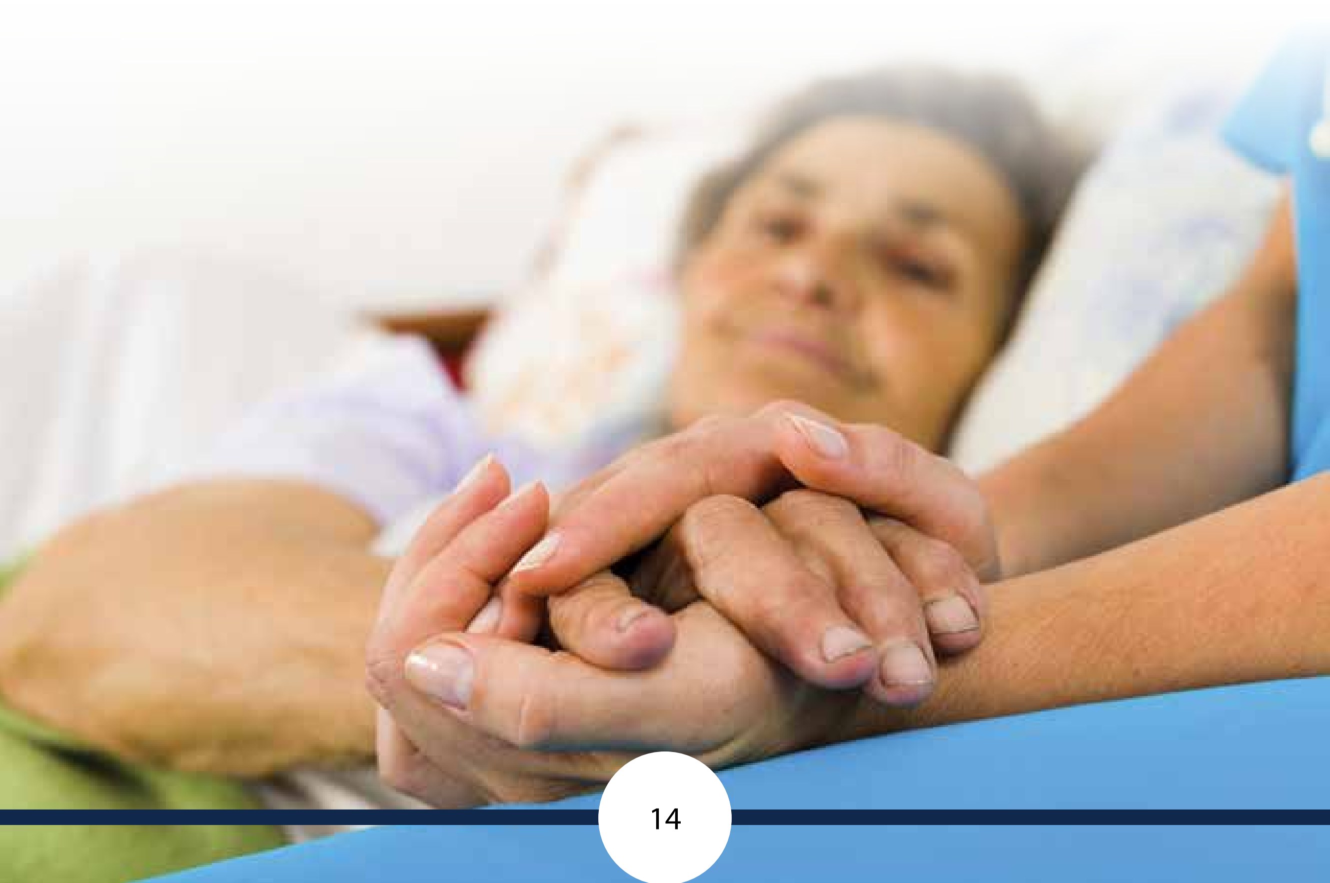
- ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰਨ ਤੱਕ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਚੀਰੇ ਦਾ ਜ਼ਖ਼ਮ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਓ।
- ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਬਸਾਖੀਆਂ ਜਾਂ ਵੌਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ।
- ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਚਿੱਟੀਆਂ ਔਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਪਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ।
- ਡਾਕਟਰ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰ੍ਹ।
- ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰਨ ਤੱਕ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ।
- ਛਲਾਂਗਾਂ ਨਾ ਮਾਰੋ ਜਾਂ ਘੁੰਮੋ ਨਹੀ।
- ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰਨ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਝਟਕਾ ਨਾ ਦਿਓ, ਨਾ ਹੀ ਖਿੱਚੋ।
- ਡਾਕਟਰਾਂ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਬਰ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਨਕਲੀ ਜੋੜ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਕਾਰਜਵਿਧੀ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਨੇਮਤ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।
- 2 ਤੋਂ 4 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਚੁੱਕੋ।
- ਅਜਿਹੀ ਮੋਟੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਕਿਸ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿਓ ਜੋ ਗੋਡੇ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਤਣਾਅ-ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ! ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ

ਭਾਵੇਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅ-ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਡਾਢਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਜਿਆਦਾ ਨਵੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਥਕਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉਦਾਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਵੱਲ ਝੁਕਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਇਸ ਦਾ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

'ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਥਕਾਵਟ' ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਉਦਾਸ, ਥਕਾਵਟ, ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਯਮਿਤ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ।
- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਖਰਾਬ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਕਸਰਤ ਸਮਾਂ-ਸੂਚੀਆਂ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ।



ਇਸਲਈ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਪਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ, ਤਣਾਅ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਘਟਾ ਕੇ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਾਸਤਵਿਕ ਲਕਸ਼ ਤੈਅ ਕਰਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਸਾਰਥਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਵਿੱਚ ਹਿਚਕਿਚਾਹਟ ਨਾ ਕਰਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਬਾਹਰਲੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ - ਆਪਣੇ ਸ਼ੌਕ ਪੂਰੇ ਕਰੋ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ, ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲੋ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਇਕ ਸੰਤੁਲਣ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਵਿੱਚਕਾਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਲੈਣ ਲਈ ਕਸੂਰਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ - ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਾਡ ਕਰੋ, ਫਿਲਮ ਦੇਖੋ, ਸਪਾ ਲਈ ਜਾਓ ਆਦਿ।
- ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ, ਮੇਡੀਟੇਸ਼ਨ/ਮਨਨ, ਯੋਗਾ, ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਹਲਕੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ।
- ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਲਈ ਇਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।
- ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਫ਼ਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ਼ੋ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੀੜਤ ਵਾਰਡ ਉੱਤੇ ਗ਼ਲਤ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਸਫਰ ਵਿੱਚ ਉਸ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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.

ਨੋਟਸ

ਨੋਟਸ

ਨੋਟਸ

ਨੋਟਸ

2nd Innings
Play on the Front Foot