

हाथ, कलाई या कोहनी की सर्जरी के बाद रोज़मर्रा का जीवन

सर्जरी के बाद सूजन और टीस को काबू में रखने का सबसे अच्छा तरीका है हाथ को दिल के स्तर से ऊपर उठाकर रखना।

Kieran Hirpara © ① ② ③ ④ 4.0



यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

हाथ, कलाई या कोहनी की सर्जरी के बाद, पहले एक-दो सप्ताह आम तौर पर आपकी बांह पर पट्टी, स्प्लिंट या प्लास्टर (कास्ट) रहेगा। शुरू में यह अटपटा और थोड़ा बेढंगा लग सकता है, और रोज़ के साधारण कामों के लिए भी अचानक कुछ योजना बनानी पड़ती है। यह पेज आपको उन पहले दिनों और सप्ताहों के व्यावहारिक पहलुओं के बारे में बताता है: ड्रेसिंग (घाव की पट्टी) को सूखा कैसे रखें, सूजन कैसे कम करें, और कुछ समय तक एक हाथ से जीने की छोटी-छोटी झुंझलाहटों को कैसे संभालें। ज़्यादातर बातें दो आसान आदतों पर आकर टिकती हैं: **इसे सूखा रखें, और इसे ऊपर रखें।**

ड्रेसिंग या प्लास्टर को सूखा रखना

आपकी ड्रेसिंग, स्प्लिंट या प्लास्टर तब तक पूरी तरह सूखा रहना चाहिए जब तक हम उसे खोल या बदल न दें। गीली ड्रेसिंग या नम प्लास्टर घाव से सटाकर नमी को रोके रखता है, और संक्रमण (इन्फेक्शन) ठीक यहीं से शुरू होता है। भीगा हुआ प्लास्टर अपना आकार भी खो देता है और अपना काम करना बंद कर देता है।

नहाने के लिए, सबसे आसान तरीका है कि अंदर जाने से पहले पूरी ड्रेसिंग को वाटरप्रूफ़ थैली या इसी काम के लिए बने कास्ट कवर से ढक लें। ऊपर से दो-एक रबर बैंड या टेप से बंद की गई एक बड़ी प्लास्टिक की थैली से काम चल जाएगा; दोबारा इस्तेमाल होने वाले वाटरप्रूफ़ कास्ट और बांह के कवर सस्ते होते हैं, एक हाथ से चढ़ जाते हैं, और अगर आप थैलियों के झंझट में नहीं पड़ना चाहते तो ये ज़्यादा भरोसे से बंद होते हैं। ढकी हुई बांह को पानी की सीधी धार से दूर रखें और उसे थोड़ा नीचे की ओर झुकाकर रखें, ताकि छींटें खुले सिरे के अंदर जाने के बजाय उससे दूर बह जाएं।

अगर आप कवर का जोखिम बिल्कुल नहीं लेना चाहते, तो बस बांह को पानी से बाहर रखकर नहाएं: बाथटब के पास कुर्सी पर बैठें या बांह को शावर की स्क्रीन के बाहर लटका दें और उसे फुहार से दूर रखें। हाथ में पकड़ने वाले शावर हेड से यह बहुत आसान हो जाता है।

आप जिस भी तरह नहाएं:

- **प्लास्टर या ड्रेसिंग को कभी गीला न होने दें।** अगर यह नम हो जाए, तो किनारों को थपथपाकर सुखाएं और हमें बताएं, क्योंकि गीले प्लास्टर को आम तौर पर बदलना पड़ता है।
- नहाने के बाद ड्रेसिंग के किनारों के आसपास थपथपाकर सुखाएं; नीचे तौलिया न ठूंसें और अंदर कुछ न डालें।

- “हवा लगाने” के लिए ड्रेसिंग को खुद उतारने या दोबारा लपेटने का लालच न करें, जब तक हमने आपको इसका तरीका न दिखाया हो।

हाथ को ऊपर रखना — ऊंचाई पर रखना

अगर पहले कुछ दिनों में कोई एक चीज़ सबसे बड़ा फ़र्क डालती है, तो वह है **हाथ और अग्रबाहु (कोहनी से कलाई तक का हिस्सा) को दिल के स्तर से ऊपर उठाकर रखना**। जब हाथ नीचे लटकता है, तो उसमें खून और तरल जमा हो जाता है, और इसी से टीस, कसी हुई सूजी उंगलियां और शुरुआती जकड़न का बड़ा हिस्सा होता है। हाथ को ऊपर उठाने से वह तरल बह जाता है।

इसलिए पहले तीन से पांच दिनों तक, जितना हो सके इसे ऊपर रखें:

- जब आप बैठे या लेटे हों, तो हाथ को एक-दो तकियों पर टिकाएं ताकि वह आपके सीने से ऊंचा रहे, नीचे गोद में नहीं।
- जब आप उठकर चल-फिर रहे हों, तो स्लिंग (बांह को सहारा देने वाली पट्टी) हाथ को सहारा देकर ऊपर रखता है।
- आराम महसूस होने पर भी इसे ऊपर रखें। सूजन एक बार आ जाने के बाद उसे ठीक करने से कहीं बेहतर है कि ऊंचाई पर रखकर उसे आने ही न दिया जाए।

साथ ही, जब तक हमने खास तौर पर कुछ और न कहा हो, उंगलियों को हिलाते रहें: हर घंटे कुछ बार धीरे से मुट्ठी बनाएं और उंगलियों को सीधा फैलाएं। उंगलियां हिलाने से सूजन बाहर निकलती है और वे जकड़ती नहीं। दिन भर में अपने कंधे और कोहनी को भी धीरे-धीरे हिलाते रहें, ताकि स्लिंग में स्थिर रहने से वे जकड़ न जाएं।

एक हाथ से काम चलाना

कुछ समय के लिए, आपकी ऑपरेशन वाली बांह ज़्यादातर काम से बाहर रहती है, और आप ज़्यादातर काम दूसरे हाथ से करेंगे। थोड़ी पहले से योजना बनाने से यह बहुत कम झुंझलाहट भरा होता है:

- **कपड़े पहनना:** ढीले, आगे से खुलने वाले कपड़े चुनें: सिर के ऊपर से पहनने वाले कपड़ों के बजाय कमीज़ें और जैकेट। कपड़े पहनते समय ऑपरेशन वाली बांह पहले डालें, और उतारते समय उसे सबसे आखिर में निकालें। बिना फीते वाले (स्लिप-ऑन) जूते और इलास्टिक वाली कमर से बहुत झंझट बचती है।
- **रसोई में:** सादा खाना बनाएं, पहले से कटे या आसानी से खुलने वाले खाद्य पदार्थ इस्तेमाल करें, और चीज़ों को हाथ के बजाय स्लैब या गीले कपड़े के सहारे स्थिर रखें। कटोरे के नीचे फिसलन-रोधी मैट रखने से आप एक हाथ से चला या मिला सकते हैं।
- **नहाना-धोना और साफ़-सफ़ाई:** लंबे हथ्थे वाला स्पंज, पंप वाली साबुन की बोतल, और वॉश-बेसिन से टिकाकर रखा टूथब्रश, ये सब मदद करते हैं।
- **दोनों हाथों वाले कामों के लिए मदद मांगें:** जार खोलना, सामान उठाकर लाना, खाना काटना, कोई भी भारी चीज़ उठाना। यही समय है जब दूसरों को हाथ बंटाने दें।
- सबसे ज़रूरी बात, जब तक हम यह न बताएं कि यह सुरक्षित है, ऑपरेशन वाले हाथ से कुछ पकड़ें नहीं, उठाएं नहीं और उस पर टेक न लगाएं। भले ही यह ठीक लगे, अंदर की रिपेयर को ठीक होने में समय चाहिए, और बहुत जल्दी वज़न डालने से वह बिगड़ सकती है। फ़िलहाल हाथ को काम करने वाला हाथ नहीं, बल्कि “बस साथ चलने वाला” हाथ समझें।

सोना

सूजन और टीस अक्सर रात में ज़्यादा होती है, सिर्फ़ इसलिए कि हाथ बिस्तर पर सपाट पड़ा रहता है या बिस्तर से नीचे लटक जाता है। **हाथ और अग्रबाहु को अपने बगल में तकिए पर टिकाकर रखें**, ताकि यह रात भर ऊपर रहे, आपके नीचे दबने के बजाय आपके बगल में। बहुत से लोगों को पीठ के बल सोना सबसे आरामदायक लगता है, या बिना ऑपरेशन वाली करवट पर, दुखती बांह को सामने तकियों पर सहारा देकर। अगर आपको सोते समय पहनने के लिए स्प्लिंट दिया गया है, तो उसे बताए अनुसार पहनें।

मदद कब लें

पहले कुछ दिनों में कुछ तकलीफ़, नील पड़ना (चोट का नीला निशान) और हल्की सूजन पूरी तरह सामान्य है। लेकिन ड्रेसिंग और प्लास्टर सख्त होते हैं, और उनके अंदर हाथ सूज रहा होता है, इसलिए कुछ चेतावनी संकेत हैं जिनका मतलब है कि ड्रेसिंग या प्लास्टर बहुत तंग हो गया है और नर्व (तंत्रिका) और खून की सप्लाई को दबा रहा है। इन पर **तुरंत** ध्यान देना ज़रूरी है।

अगर आपको ये दिखें, तो तुरंत मदद लें (अपने नज़दीकी इमरजेंसी विभाग जाएं या हमें फ़ोन करें):

- उंगलियों में सुन्नपन, या झुनझुनी जो हाथ को ऊपर उठाने पर भी ठीक न हो
- उंगलियों का फीका (सफ़ेद पड़ा हुआ), सफ़ेद, नीला या ठंडा पड़ जाना
- तेज़ या लगातार बढ़ता हुआ दर्द जिस पर आपकी गोलियों का कोई असर न हो, खास तौर पर ऐसा दर्द जो आपकी उम्मीद से ज़्यादा लगे
- उंगलियां न हिला पाना, या उन्हें सीधा करने की कोशिश करने पर दर्द होना
- प्लास्टर या ड्रेसिंग का तकलीफ़ देने की हद तक तंग लगना, जैसे वह जकड़ रहा हो

इनमें से कोई भी लक्षण, अकेले या साथ में, यह बताता है कि ड्रेसिंग बहुत तंग है और हाथ पर से कसाव बिना देर किए हटाना ज़रूरी है; यह देखने के लिए इंतज़ार न करें कि यह अपने आप ठीक होता है या नहीं।

अगर आपको घाव की किसी समस्या के संकेत दिखें, तो भी दिन में हमसे संपर्क करें:

- ड्रेसिंग गीली हो जाए, भीग जाए, या उससे बदबू आए
- घाव के आसपास फैलती लाली, गर्माहट या सूजन
- ड्रेसिंग से तरल या मवाद रिसना, या घाव का खुल जाना
- बुखार या आम तौर पर तबीयत ख़राब लगना

सामान्य सूजन, नील पड़ने और दर्द के लिए, जवाब लगभग हमेशा वही आसान नुस्खा है: **हाथ को ऊपर रखें, उंगलियों को हिलाते रहें, और दर्द की गोलियां समय पर लेते रहें**। पहले एक-दो सप्ताह में यह धीरे-धीरे ठीक हो जाता है।