

कंधे की सर्जरी के बाद रोज़मर्रा का जीवन

ऑपरेशन वाली बांह स्लिंग में आराम कर रही हो तो रोज़ का काम संभालना — आगे से खुलने वाले कपड़े और एक हाथ से काम करने के तरीके इसे आसान बनाते हैं।

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।

कंधे की सर्जरी के बाद पहले कुछ सप्ताह आपकी बांह **स्लिंग (बांह को सहारा देने वाली पट्टी)** में रहती है। आपका हाथ फिर भी काम करता है (आप चीज़ें पकड़ सकते हैं, लिख सकते हैं और फ़ोन चला सकते हैं), लेकिन बांह को खुद सहारा देकर आराम में रखना ज़रूरी है। हमने जो रिपेयर किया है उसे बिना छेड़छाड़ के ठीक होने के लिए समय चाहिए, यानी जब तक आपको अनुमति न मिले, बांह को **अपने ज़ोर से उठाना, किसी चीज़ तक पहुंचने के लिए फैलाना या उस पर वज़न डालना नहीं है**। अच्छी बात यह है कि रोज़मर्रा की लगभग हर चीज़ कुछ तरीकों और थोड़ी योजना के साथ एक हाथ से भी संभाली जा सकती है। यह पेज स्लिंग पहनने पर हमारी अलग गाइड का व्यावहारिक साथी है (वह गाइड बताती है कि स्लिंग कैसे पहनी जाती है और कितने समय तक पहननी है); यह पेज दिन बिताने के बारे में है।

शुरू में ही थोड़ी साफ़ बात: ज़्यादातर लोगों को पहले दो-एक सप्ताह सबसे कठिन लगते हैं, और बहुत से लोगों को शुरुआत में नहाने, कपड़े पहनने और घर के कुछ कामों में मदद की ज़रूरत होती है। यह पूरी तरह सामान्य और अस्थायी है, और सप्ताह बीतने के साथ धीरे-धीरे आसान होता जाता है। पहले से कुछ मदद का इंतज़ाम कर लेने से सचमुच फ़र्क पड़ता है।

नहाना-धोना और शावर लेना

नहाने के बारे में अच्छी ख़बर: आपकी **ड्रेसिंग (घाव की पट्टी) वाटरप्रूफ़ है**, इसलिए आप शावर ले सकते हैं और उस पर पानी पड़ने दे सकते हैं: सामान्य शावर ठीक है। नियम है **पानी पड़ने दें, रगड़ें या भिगोकर न रखें**: ड्रेसिंग को कपड़े या स्पंज से न रगड़ें, और **बाथटब में नहाने, तैरने या कंधे को पानी के नीचे रखने** से बचें, क्योंकि इससे किनारे उखड़ सकते हैं और पानी नीचे से घाव तक पहुंच सकता है। पानी को ऊपर से बहने दें, फिर बाद में उस जगह को **थपथपाकर** (रगड़कर नहीं) सुखाएं। अगर ड्रेसिंग किनारों से उखड़ने लगे या ढीली हो जाए, तो उसे वैसे ही छोड़ दें और हमें बताएं। बहुत से लोग पहले कुछ सप्ताह शावर स्टूल पर बैठकर नहाते हैं (जब आपका संतुलन कम हो और एक ही हाथ काम कर रहा हो, तब इससे फिसलने का जोखिम कम होता है)।

नहाने के लिए आप आम तौर पर स्लिंग उतार सकते हैं, लेकिन सिद्धांत यह है कि बांह को स्थिर और सहारे में रखें, उसका इस्तेमाल न करें। उसे अपने बगल से या गोद में टिकाकर आराम करने दें। अगर आपके सर्जन ने इसकी अनुमति दी है, तो आप अपने शरीर को धीरे से आगे झुका सकते हैं और बांह को कंधे से ढीला लटकने दे सकते हैं, अपनी मांसपेशियों के बजाय गुरुत्वाकर्षण का सहारा लेकर, ताकि बांह पूरी तरह ढीली रहे। नहाने के लिए उसे कभी अपने ज़ोर से न उठाएं और न फैलाएं।

ऑपरेशन वाली तरफ़ की बगल (कांख) सबसे मुश्किल होती है, क्योंकि आप उस तक पहुंचने के लिए बांह नहीं उठा सकते। तरीका यह है कि अपने शरीर के ऊपरी हिस्से को उस तरफ़ से दूर झुकाएं और बांह को ढीला छोड़कर उसके अपने वज़न से धीरे-धीरे बाहर की ओर खिसकने दें; इससे बगल इतनी खुल जाती है कि आप उसे कपड़े या गीले वाइप से साफ़ करके सुखा सकें और डियोडोरेंट लगा सकें। काम गुरुत्वाकर्षण को करने दें; जगह बनाने के लिए कंधे को ऊपर न उचकाएं।

बाल और पीठ एक हाथ से सचमुच कठिन हैं। पीठ के लिए लंबे हथ्थे वाला स्पंज मदद करता है। बालों के लिए, पहले एक-दो सप्ताह वॉश-बेसिन पर झुककर धोना या किसी से मदद मांगना आसान उपाय है; कंधे पर ज़ोर डालने वाली कोई कसरत-नुमा कोशिश करना इसके लायक नहीं है। अगर आप इंतज़ार करना चाहें, तो ड्राई शैम्पू से कुछ दिन काम चल सकता है।

कपड़े पहनना

आने वाले सप्ताह के कपड़े स्लिंग को ध्यान में रखकर चुनें:

- **ढीले और आगे से खुलने वाले।** बटन वाली या आगे ज़िप वाली कमीज़ें, कार्डिगन और बड़े बाजू-छेद वाले बिना आस्तीन के टॉप किसी भी चुस्त कपड़े से कहीं ज़्यादा आसान हैं। जब तक आप एक हाथ से काम कर रहे हैं, छोटे-छोटे मुश्किल बटनों और हुकों से बचें।
- **सिर के ऊपर से पहनने वाले कपड़ों से बचें।** तंग टी-शर्ट और स्वेटर जिन्हें सिर के ऊपर से पहनना पड़ता है, कंधे से ठीक वही हरकतें करवाते हैं जिनसे हम बचने की कोशिश कर रहे हैं।
- **ऑपरेशन वाली बांह में कपड़ा पहले पहनाएं, और उतारते समय उसे सबसे आखिर में निकालें।** अपनी ठीक वाली बांह से पहले, आराम कर रही बांह को धीरे से आस्तीन में डालें, और कपड़े उतारते समय ठीक वाली बांह पहले निकालें। इससे ऑपरेशन वाले कंधे को साथ देने के लिए खिंचना नहीं पड़ता।
- **बिना फीते वाले (स्लिप-ऑन) जूते।** एक हाथ से फीते बांधना लगभग असंभव है; स्लिप-ऑन या वेल्क्रो वाले जूतों से बहुत झुंझलाहट बचती है। आपके पास पहले से जो जूते हैं, उनके लिए इलास्टिक वाले फीते एक सस्ता उपाय हैं।

सोना

शुरुआती सप्ताहों में नींद अक्सर सबसे कठिन हिस्सा होती है, और सबसे आम झुंझलाहटों में से एक, लेकिन जैसे-जैसे कंधा शांत होता है, यह धीरे-धीरे ठीक हो जाती है। सीधे लेटने पर बांह पीछे की ओर खिसक जाती है और कंधे पर खिंचाव डालती है, इसलिए ज़्यादातर लोग आधे बैठे हुए कहीं बेहतर सोते हैं: रिक्लाइनर कुर्सी में, या बिस्तर पर कई तकियों या पीठ के लिए तिकोने तकिए (वेज) के सहारे।

कुछ बातों से सचमुच फ़र्क पड़ता है:

- **पूरी बांह को सहारा दें।** कोहनी और अग्रबाहु (कोहनी से कलाई तक का हिस्सा) के नीचे एक तकिया लगाएं ताकि वह कंधे को नीचे न खींचे, और अपने बगल में एक तकिया रखें ताकि नींद में आप करवट लेकर ऑपरेशन वाले कंधे पर न चले जाएं।
- **पहले दर्द को काबू में करें।** बहुत से लोग सोने से लगभग आधा घंटा पहले दर्द की दवा ले लेते हैं ताकि लेटने तक वह असर करने लगे।
- **पट्टे का ध्यान रखें।** स्लिंग के नीचे एक पतली बनियान या टी-शर्ट पहनने से रात भर यह आपकी गर्दन पर रगड़ता या छीलता नहीं।

सोते समय स्लिंग पहने रखनी है या नहीं, और आपको इसे कितने समय तक पहनना होगा, यह [स्लिंग पहनना](#) पर हमारी अलग गाइड में बताया गया है।

खाना, पकाना और घर के काम

इनमें से लगभग सब कुछ आपके ठीक वाले हाथ और ऑपरेशन वाली तरफ़ के पकड़ सकने वाले हाथ से हो सकता है; मुख्य बात है **उठाने के बजाय सरकाना और स्थिर रखना**:

- भारी बर्तन, प्लेटें और केतली उठाकर ले जाने के बजाय स्लैब पर **सरकाएं**। केतली में उतना ही पानी भरें जितनी ज़रूरत है, ताकि वह हल्की रहे।
- कटोरे या चॉपिंग बोर्ड के नीचे **फिसलन-रोधी मैट** रखने से एक हाथ दो हाथों का काम कर लेता है। एक हाथ से काम करने के सरल उपकरण (जार खोलने वाला, प्लेट का किनारा (प्लेट गार्ड), झूलती धार वाली छुरी-कांटा) सस्ते होते हैं और सचमुच मददगार हैं।
- **पहले से तैयारी करें**। सर्जरी से पहले एक साथ ज़्यादा खाना बनाकर रख लेना और कुछ आसान खाने का सामान जमा कर लेना, और रोज़ की चीज़ों (मग, सीरियल, दवाएं) को स्लैब की ऊंचाई पर रख देना जहां आप बिना खिंचे पहुंच सकें, इससे रोज़ की बहुत झंझट दूर हो जाती है।
- **भारी और मुश्किल कामों के लिए मदद लें**: कपड़ों से भारी टोकरियां, खरीदारी, बिस्तर की चादरें बदलना, कोई भी ऐसा काम जिसमें दोनों हाथों से उठाना पड़े। इनसे जूझकर कुछ साबित नहीं करना है; कंधे को ठीक होने दें।

बांह के बाकी हिस्से को हिलाते रहें

स्लिंग कंधे को आराम देती है, पूरी बांह को नहीं। जब तक आपको कुछ और न बताया गया हो, जिन हिस्सों को हिलाने की अनुमति है उन्हें धीरे-धीरे और नियमित रूप से हिलाते रहें:

- **हाथ और कलाई**: हर घंटे कुछ बार अपनी उंगलियां खोलें और बंद करें, और कलाई को गोल घुमाएं। इससे वे लचीली रहती हैं और सूजन बाहर निकलने में मदद मिलती है।
- **कोहनी**: अगर आपके सर्जन ने इसकी अनुमति दी है, तो दिन में कुछ बार बांह को स्लिंग से निकालें और कोहनी को धीरे-धीरे सीधा करें और मोड़ें (कंधे को स्थिर रखते हुए), ताकि कोहनी जकड़ न जाए।
- **शरीर की मुद्रा (पोस्चर)**: स्लिंग वाली बांह को बचाने के लिए कंधे झुकाकर सिकुड़ जाना आसान है। सीधे तनकर बैठें, बीच-बीच में कंधे की चपटी हड्डियों (स्कैपुला) को धीरे से पीछे की ओर खींचें, और ठीक वाले कंधे को गोल घुमाएं, ताकि स्लिंग से गर्दन और पीठ के ऊपरी हिस्से में होने वाली जकड़न कम हो।

ये सामान्य सिद्धांत हैं; **आपके अपने हिलने-डुलने के नियम सबसे पहले हैं**। हर ऑपरेशन के अपने करने और न करने वाले काम होते हैं, इसलिए अगर हमारे लिखित निर्देश या आपके फिजियोथेरेपिस्ट आपकी कोहनी या कंधे के बारे में कुछ अलग कहते हैं, तो उसी का पालन करें।

मदद कब लें

ज़्यादातर लोगों का ठीक होना बिना किसी परेशानी के होता है, लेकिन अगर आपको इनमें से कुछ भी दिखे, तो हमसे या अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) से संपर्क करें, या तत्काल इलाज लें:

- **दर्द जो बढ़ रहा हो और आपकी लिखी गई दर्द निवारक दवाओं से काबू में न आ रहा हो**, या जो अचानक बहुत ज़्यादा बढ़ जाए।
- **घाव की समस्याएं**: घाव से फैलती लाली, गर्माहट, सूजन, या तरल या मवाद का रिसना, खास तौर पर बुखार या तबीयत खराब लगने के साथ।

- . **उंगलियां जो सुन्न, ठंडी, फीकी (सफ़ेद पड़ी हुई) या नीली पड़ जाएं, या कसकर सूज जाएं:** इसका मतलब हो सकता है कि स्लिंग या कोई ड्रेसिंग बहुत तंग है, या खून के बहाव पर असर पड़ रहा है। स्लिंग को ढीला करें और जल्दी सलाह लें।
- . **पिंडली में दर्द, किसी पैर में सूजन या लाली, या अचानक सांस फूलना या सीने में दर्द:** ये खून के थक्के का संकेत हो सकते हैं और इन पर **तत्काल** डॉक्टरी ध्यान देना ज़रूरी है। अचानक सांस फूलने या सीने में दर्द होने पर 000 पर फ़ोन करें।

जब भी शक हो, पूछ लेना हमेशा बेहतर है। आप इंतज़ार करें और चिंता करते रहें, इससे कहीं बेहतर है कि आप हमसे जल्दी संपर्क करें।