

PATIENT INFORMATION

काम पर लौटना

काम पर लौटना इस पर निर्भर करता है कि आपका काम ऑपरेशन वाले अंग से क्या मांगता है। डेस्क वाला काम आमतौर पर हाथ से किए जाने वाले या भारी वज़न उठाने वाले काम से बहुत पहले संभव हो जाता है।

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



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

आप काम पर कब लौट सकते हैं, यह ऑपरेशन से कहीं ज़्यादा इस पर निर्भर करता है कि आपका काम क्या मांगता है। एक राजमिस्त्री और एक अकाउंटेंट का एक जैसा कंधे का रिपेयर एक ही तरह ठीक होगा, लेकिन राजमिस्त्री को अपने पूरे काम पर लौटने के लिए महीनों ज़्यादा इंतज़ार करना पड़ता है।

काम की तीन श्रेणियां

अपने काम को तीन श्रेणियों में बांटकर सोचना मददगार है:

- बैठकर किया जाने वाला काम:** डेस्क का काम, फ़ोन, कंप्यूटर, थोड़ा-बहुत लिखना। आम तौर पर लौटने का समय: बिना रिपेयर वाली दूरबीन से कंधे की सर्जरी (आर्थ्रोस्कोपी) के बाद कुछ दिन से दो सप्ताह; हाथ और कलाई की ज़्यादातर सर्जरी के बाद 1-3 सप्ताह (कार्पल टनल रिलीज़, यानी नर्व पर से दबाव हटाने के ऑपरेशन, के बाद बताया गया मीडियन यानी बीच का समय लगभग तीन सप्ताह है); कंधे के रिपेयर और कंधा बदलने के ऑपरेशन के बाद 2-4 सप्ताह; और सबसे लंबा फ्यूज़न (दो हड्डियों को जोड़कर एक कर देना) के बाद, जहाँ बहुत से लोग लगभग छह सप्ताह पर, या उसके बाद, स्ट्रिंट उतरने तक इंतज़ार करते हैं। एक हाथ से टाइप करने या बोलकर लिखवाने जैसे बदलावों से यह समय पहले आ सकता है। आपके ऑपरेशन का अपना रिहैबिलिटेशन पेज खास समय बताता है।
- हल्का शारीरिक काम:** कम दूरी तक गाड़ी चलाना, 5 किलो से कम वज़न संभालना, हल्की सफ़ाई, दुकान का काम, खाना बनाना। आम तौर पर ऑपरेशन के हिसाब से 2-6 सप्ताह।
- भारी शारीरिक काम:** 10 किलो से ज़्यादा वज़न उठाना, बार-बार सिर से ऊपर हाथ ले जाकर काम करना, मचान (स्कैफ़ोल्डिंग) का काम, कारीगरी वाले काम, मरीज़ों को उठाने-संभालने वाला नर्सिंग का काम। अक्सर 3-6 महीने, कभी-कभी उससे ज़्यादा।

मेडिकल सर्टिफ़िकेट

हम आम तौर पर रिकवरी के पहले 2-4 सप्ताह के लिए शुरुआती सर्टिफ़िकेट देते हैं, फिर हर फॉलो-अप जांच की अपॉइंटमेंट पर उसे अपडेट करते हैं।

आपका इलाज करने वाले डॉक्टर का काम पर लौटने का सर्टिफिकेट बताता है कि आप क्या कर सकते हैं और क्या नहीं कर सकते। बहुत से कार्यस्थल पूरे काम पर लौटने से पहले कुछ सप्ताह के लिए “धीरे-धीरे लौटना” (आधे दिन, हल्के काम, या बारी-बारी से बदले जाने वाले काम) स्वीकार करते हैं। हो सके तो ऑपरेशन से पहले अपने मैनेजर और HR से बात कर लें।

वर्ककवर (WorkCover)

अगर आपकी चोट काम से जुड़ी है, तो आपका इलाज वर्ककवर या इसी तरह की किसी योजना के तहत कवर हो सकता है। इलाज करने वाले डॉक्टर हर मुलाकात पर कर्मचारी मुआवज़े (वर्कर्स कंपनसेशन) के कागज़ात भरेंगे।

लौटने में देरी किससे होती है

- दर्द जिसे ठीक से संभाला नहीं जा रहा
- लगातार रहने वाली सूजन और जकड़न
- घाव की समस्याएं जिनसे रिहैब शुरू होने में देरी होती है
- बहुत जल्दी बहुत ज़्यादा करने की कोशिश, जिससे रिकवरी पीछे चली जाती है

क्या मदद करता है

- अपनी हैंड थेरेपी की एक्सरसाइज़ लगातार करना
- ऐसा कार्यस्थल जो बदले हुए (हल्के) काम देने को तैयार हो
- अपने थेरेपिस्ट को ईमानदारी से बताना कि आपके काम में असल में क्या-क्या करना पड़ता है