

सर्जरी के बाद सूजन और हाथ को ऊपर उठाकर रखना

सर्जरी के बाद सूजन को नियंत्रित करने का सबसे असरदार तरीका है हाथ और बांह को दिल के स्तर से ऊपर उठाकर रखना।

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।

आपके हाथ या बांह के किसी भी ऑपरेशन के बाद वह अंग सूज जाएगा। यह सामान्य है, लगभग सभी के साथ होता है, और इसका मतलब यह नहीं है कि कुछ गलत हो गया है। लेकिन शुरुआती दिनों में तकलीफ़ और जकड़न की मुख्य वजह भी सूजन ही होती है, इसलिए थोड़ी-सी समझ और कुछ आसान आदतें ठीक होने की प्रक्रिया को काफ़ी आसान बना देती हैं।

आपका हाथ या बांह क्यों सूजती है

दो चीज़ें हो रही होती हैं, और दोनों अपेक्षित हैं।

पहली है **खुद घाव का भरना**। सर्जरी एक नियंत्रित चोट है, और आपका शरीर वैसे ही प्रतिक्रिया करता है जैसे किसी भी चोट पर करता, यानी मरम्मत शुरू करने के लिए उस जगह पर ज़्यादा खून और तरल भेजता है। इसे **सूजन (इन्फ्लेमेशन) की प्रतिक्रिया** कहते हैं, और इसके साथ आने वाला फूलापन, गर्माहट और कसाव बस ठीक होने की प्रक्रिया शुरू होने का दिखने वाला हिस्सा है।

दूसरी है **गुरुत्वाकर्षण**। आपका हाथ एक लंबे अंग के सबसे निचले सिरे पर होता है, और तरल स्वाभाविक रूप से नीचे की ओर बहता है। जब बांह आपके बगल में लटकी रहती है या आपकी गोद में रखी होती है, तो तरल हाथ और उंगलियों में जमा हो जाता है और उसे वापस निकलने में मुश्किल होती है। इसीलिए जो हाथ सुबह-सुबह ठीक लग रहा था, अगर वह पूरे दिन नीचे लटका रहा हो तो शाम तक गुब्बारे जैसा दिख सकता है।

क्या सामान्य है, और यह कितने समय तक रहती है

कुछ सूजन हर रिकवरी का हिस्सा है। आमतौर पर यह पहले कुछ दिनों में बढ़ती है, दूसरे से पांचवें दिन के आसपास सबसे ज़्यादा होती है, और फिर अगले कुछ सप्ताहों में धीरे-धीरे कम होती है, जैसे-जैसे शरीर वह तरल वापस सोख लेता है और अंग फिर से हिलने-डुलने लगता है।

कुछ बातें जानने लायक हैं:

- यह सामान्य है कि हाथ सुबह-सुबह की तुलना में दिन के अंत में ज़्यादा खराब दिखे और लगे (यह गुरुत्वाकर्षण का असर है), और रात में जब बांह सीधी (बराबर स्तर पर) रखी रहती है तो यह कम हो जाती है।
- शुरुआती तेज़ सूजन चले जाने के बहुत बाद तक भी हल्का फूलापन और जकड़न महीनों तक बनी रह सकती है। थोड़ी मोटी, जकड़ी हुई उंगली या हाथ के पिछले हिस्से (हथेली की उलटी तरफ़) पर मोटापन-सा महसूस होना काफ़ी समय तक आम है और यह कोई झटका नहीं है। हिलाने-डुलाने और हैंड थेरेपी से यह लगातार बेहतर होता है।
- यह कितनी जल्दी कम होगी, इस पर सबसे बड़ा असर इस बात का होता है कि उन पहले दिनों में आप अंग को कितनी अच्छी तरह ऊपर उठाकर और धीरे-धीरे हिलाते हुए रखते हैं।

ऊपर उठाकर रखना — सबसे ज़रूरी चीज़ जो आप कर सकते हैं

अगर आप इस पेज से एक ही बात याद रखें, तो यह याद रखें: **अंग को अपने दिल के स्तर से ऊपर उठाकर रखें।** सूजन को नियंत्रित करने का यह अब तक का सबसे असरदार तरीका है, और इसमें कोई खर्च नहीं है।

मकसद यह है कि गुरुत्वाकर्षण आपके खिलाफ़ नहीं, बल्कि आपके पक्ष में काम करे, ताकि तरल हाथ में जमा होने के बजाय वापस शरीर की ओर बह जाए।

- **बैठते या लेटते समय**, पूरी बांह को तकियों पर टिकाकर ऊपर रखें ताकि **हाथ कोहनी से ऊंचा रहे, और कोहनी दिल से ऊंची।** सिर्फ़ कोहनी टिकाकर हाथ को नीचे न लटकने दें; सबसे ज़्यादा ऊपर उठाना हाथ और उंगलियों को है।
- कोशिश करें कि पहले कुछ दिनों तक, खासकर पहले दो-तीन दिन, इसे जितना हो सके ऊपर उठाकर रखें। उसके बाद, दिन भर में हर कुछ घंटों में लगभग बीस मिनट के लिए इसे ऊपर उठाने से तरल बहता रहता है।
- एक काम का नियम: जब हाथ को नीचे लटकाने से उसमें टीस (धड़कन जैसा दर्द) न उठे, तब आप लगातार ऊपर उठाकर रखना कम कर सकते हैं।
- **रात में**, सोने से पहले ही अपने तकिए लगा लें ताकि सोते समय बांह सहारे पर और ऊपर उठी रहे; किसी हाथ के लिए पूरी रात सपाट पड़े रहना बहुत लंबा समय है।

उंगलियों को हिलाते रहें — मांसपेशियों का पंप

धीरे-धीरे हिलाना, ऊपर उठाकर रखने का साथी है। हर बार जब आप अपनी उंगलियां हिलाते हैं, मांसपेशियां शिराओं और लसीका (लिम्फ़) की नलियों को दबाती हैं और तरल को बांह में ऊपर की ओर वापस पंप करती हैं, कुछ-कुछ स्पंज निचोड़ने की तरह।

- जब तक हमने आपसे खास तौर पर किसी उंगली को स्थिर रखने के लिए न कहा हो, जागते समय हर घंटे कई बार धीरे से मुट्ठी बनाएं और फिर उंगलियों को पूरी तरह सीधा करें, धीरे-धीरे और बार-बार।
- सबसे अच्छे असर के लिए इसे हाथ ऊपर उठाकर करें, ताकि पंप करना और गुरुत्वाकर्षण साथ में काम करें।
- जो जोड़ खुले हैं उन्हें भी हिलाते रहें। अगर आपकी कलाई पर पट्टी बंधी है, तो कंधे और कोहनी को हल्के गोल घुमाकर और मोड़कर हिलाते रहें ताकि हाथ ठीक होने के दौरान वे जकड़ न जाएं।
- उतना ही हिलाएं जितना आराम से हो सके। हल्का खिंचाव ठीक है; तेज़ दर्द का मतलब है कि ढील दें, और आपके सर्जन या हैंड थेरेपिस्ट (हाथ के विशेषज्ञ थेरेपिस्ट) ने जो खास व्यायाम बताए हैं, उनका हमेशा पालन करें।

ठंडी पट्टी और हल्का दबाव

शुरुआती दिनों में एक **ठंडी पट्टी (कोल्ड पैक)** सूजन और दर्द को कुछ कम कर सकती है। इसे एक पतले तौलिये में लपेटें, बर्फ को कभी सीधे त्वचा पर न रखें, और इसे ऐसी जगह पर न रखें जो सुन्न हो या जहां एहसास कम हो। ड्रेसिंग (घाव की पट्टी) और प्लास्टर (कास्ट) को सूखा रखें। इस पर ज़्यादा जानकारी (जिसमें यह भी शामिल है कि ठंडक कब मदद करती है और बाद में कब हल्की गर्माहट बेहतर होती है) हमारे [गर्मी बनाम बर्फ](#) पेज पर है।

एक कसी हुई **दबाव वाली** आस्तीन या पट्टी भी मदद कर सकती है, लेकिन **दबाव वाली पट्टी तभी इस्तेमाल करें जब हमने खास तौर पर इसकी सलाह दी हो**। गलत पट्टी, या बहुत कसकर लगाई गई पट्टी, पहले से सूजे हुए अंग को दबाकर फ़ायदे से ज़्यादा नुकसान कर सकती है।

स्लिंग, और बांह को लटकने न देना

जब आप उठकर चल रहे होते हैं, तो आपकी बांह स्वाभाविक रूप से आपके बगल में नीचे गिर जाती है और हाथ में फिर से तरल भर जाता है। चलते-फिरते समय एक **स्लिंग** (बांह को सहारा देने वाली पट्टी) इसे सहारा देकर आपके शरीर के आगे ऊपर उठाकर रखती है, ताकि इसे ऊपर उठाकर आराम करने से जो फ़ायदा हुआ है वह खो न जाए। जब आप उठे हुए हों और घूम-फिर रहे हों तो सहारे के लिए स्लिंग का इस्तेमाल करें, लेकिन उंगलियों और कोहनी के हल्के व्यायाम करने के लिए बांह को बाहर निकालें, और इसे लंबे समय तक लटकता न छोड़ें।

मदद कब लें — इंतज़ार न करें

ज़्यादातर सूजन बस ठीक होने की प्रक्रिया का हिस्सा होती है और ऊपर उठाकर रखने और हिलाने-डुलाने से कम हो जाती है। लेकिन कभी-कभी सूजन किसी समस्या का संकेत हो सकती है, और कुछ चेतावनी के संकेतों पर तुरंत ध्यान देने की ज़रूरत होती है। अपने मन की बात पर भरोसा करें: किसी चीज़ की जांच करवा लेना और यह पता चलना कि सब ठीक है, हमेशा बेहतर होता है।

बहुत कसा हुआ प्लास्टर (कास्ट), स्प्लिंट या ड्रेसिंग वह चीज़ है जो इंतज़ार नहीं कर सकती। जैसे-जैसे नीचे अंग सूजता है, ड्रेसिंग नवों (तंत्रिकाओं) और खून की सप्लाई को दबाना शुरू कर सकती है। **अगर आपको ये दिखें तो उसी दिन हमसे संपर्क करें, या अपने नज़दीकी इमरजेंसी विभाग जाएं:**

- **ऐसा दर्द जो बढ़ रहा हो, तेज़ हो, या आपकी उम्मीद से ज़्यादा हो:** खासकर ऐसा दर्द जो आपकी सामान्य दर्द निवारक दवा से कम न हो।
- **प्लास्टर (कास्ट), स्प्लिंट या पट्टी जो समय के साथ ढीली होने के बजाय और कसी हुई लगे।**
- उंगलियों में **सुन्नपन, झुनझुनी या जलन।**
- **उंगलियां फीकी (सफ़ेद पड़ी हुई), सफ़ेद, नीली, सांवली-धूसर या ठंडी पड़ जाएं,** या ऊपर उठाकर रखने से भी ठीक न हों।

ये सब एक साथ हों (खासकर तेज़ दर्द के साथ उंगलियों में सुन्नपन या रंग बदलना) तो इसे अत्यावश्यक मानना चाहिए।

संक्रमण (इन्फेक्शन) के संकेतों की भी उसी दिन जांच ज़रूरी है:

- ऐसी सूजन जो कम होने के बजाय **गर्म, लाल हो और फैल रही हो।**
- **बुखार,** या आम तौर पर तबीयत ठीक न लगना।
- घाव या ड्रेसिंग से **मवाद, रिसाव या बदबू।**

खून के थक्के के संभावित संकेत एक इमरजेंसी हैं: अगर आपको ये दिखें तो एम्बुलेंस बुलाएं या सीधे इमरजेंसी विभाग जाएं:

- **एक पिंडली या एक पैर में अचानक सूजन, दर्द या कसाव।**
- **सांस फूलना, या सीने में दर्द,** खासकर ऊपर बताए गए लक्षणों के साथ।

सामान्य सूजन के लिए, जो अंग को ऊपर उठाने पर कम हो जाती है और दिन-ब-दिन बेहतर होती है, यही करते रहें, उंगलियों को हिलाते रहें, और कोई भी सवाल अपनी अगली क्लिनिक विज़िट पर पूछें। जब शक हो, क्लिनिक को फ़ोन करें; हमें आपसे बात करना कहीं ज़्यादा अच्छा लगेगा।