

# ਸਹੁੰਗੜੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ

ਸਰਜੀ ਕੀਤੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ — ਫਰੰਟ-ਓਪਨਿੰਗ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਇਸਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

Kieran Hirpara © ① ③ ④ 4.0



ਇਹ ਪੰਨਾ ਮਸ਼ੀਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ** ਹੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੈ।

ਕੰਬਲ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੀਆਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਇੱਕ **ਸਲਿੰਗ** ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਅਜੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਤੁਸੀਂ ਫੜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫੋਨ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ), ਪਰ ਬਾਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਭਰਪਾਈ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਮਿਲਣ ਤੱਕ ਬਾਹ ਨੂੰ **ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਉੱਚਾ ਨਹੀਂ ਉਠਾਉਣਾ, ਪਹੁੰਚਣਾ ਜਾਂ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕਣਾ** ਚਾਹੀਦਾ। ਖੁਸ਼ਖਬਰੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਹਰ ਕੰਮ ਕੁਝ ਟੁਕਾਂ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਫ਼ਾ ਸਾਡੀ ਸਲਿੰਗ ਪਹਿਨਣ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰੀ ਗਾਈਡ ਦਾ ਵਿਹਾਰਕ ਸਾਥੀ ਹੈ (ਉਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਸਲਿੰਗ ਕਿਵੇਂ ਪਹਿਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ); ਇਹ ਸਫ਼ਾ ਦਿਨ ਬਿਤਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸੱਚਾਈ: ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀਆਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣ, ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਕੁਝ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਆਮ ਅਤੇ ਅਸਥਾਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਧੀਰੇ-ਧੀਰੇ ਘਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੁਝ ਮਦਦ ਦੀ ਪ੍ਰਬੰਧਤਾ ਕਰਨਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

## ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ

ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਖੁਸ਼ਖਬਰੀ ਹੈ: ਤੁਹਾਡੇ **ਡਰੈਸਿੰਗ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਡੁੱਬਣ ਵਾਲੇ (waterproof)** ਹਨ, ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਛਿੜਕ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਇੱਕ ਆਮ ਸ਼ਾਵਰ ਠੀਕ ਹੈ। ਨਿਯਮ ਹੈ **ਛਿੜਕੋ, ਰਗੜੋ ਜਾਂ ਡੁਬੋਇਆ ਨਹੀਂ**: ਡਰੈਸਿੰਗ ਨੂੰ ਫਲੈਨਲ ਜਾਂ ਸਪੰਜ ਨਾਲ ਨਾ ਰਗੜੋ, ਅਤੇ **ਟਬ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਾ, ਤੈਰਾਕੀ ਜਾਂ ਕੰਧ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਹੇਠ ਰੱਖਣ** ਤੋਂ ਬਚੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਡਰੈਸਿੰਗ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਉੱਠ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਘਾਵ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਸ ਉੱਤੇ ਵਗਣ ਦਿਓ, ਫਿਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਖੇਤਰ ਨੂੰ **ਸੁਕਾਓ** (ਰਗੜੋ ਨਹੀਂ)। ਜੇਕਰ ਡਰੈਸਿੰਗ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਣ ਜਾਂ ਢਿੱਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਛੱਡ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਪਹਿਲੀਆਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਾਵਰ ਸਟੂਲ 'ਤੇ ਬੈਠਦੇ ਹਨ (ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਤੁਲਨ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੱਥੀ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਫਿਸਲਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।

ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਣ ਲਈ ਸਲਿੰਗ ਨੂੰ ਹਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਸਿਧਾਂਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਰੱਖੋ, ਇਸਦਾ ਉਪਯੋਗ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਨਜ਼ੂਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੋਰਸੋ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਅੱਗੇ ਝੁਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਾਹ ਨੂੰ ਕੰਧ ਤੋਂ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਗੁਰੁਤਾਕਰਸ਼ਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਨਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ, ਤਾਂ ਜੋ ਬਾਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਿੱਲੀ ਰਹੇ। ਧੋਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਉੱਚਾ ਨਾ ਚੁੱਕੋ ਜਾਂ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਪਰੇਟ ਕੀਤੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਬਾਹ ਦਾ ਅੰਗੂਠਾ (armpit) ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਬਾਹ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ। ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਉੱਪਰਲੇ ਟੋਰਸੋ ਨੂੰ ਉਸ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਝੁਕਾਓ ਅਤੇ ਬਾਹ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਹੇਠ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਜਾਣ ਦਿਓ; ਇਹ ਬਾਹ ਦਾ ਅੰਗੂਠਾ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਫਲੈਨਲ ਜਾਂ ਗਿੱਲੇ ਵਾਈਪ ਨਾਲ ਅਤੇ ਡੀਓਡੋਰੈਂਟ ਲਗਾਉਣ ਲਈ। ਗੁਰੁਤਾਕਰਸ਼ਣ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਿਓ; ਥਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਧ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਨਾ ਖਿੱਚੋ।

**ਵਾਲ ਅਤੇ ਪਿੱਠ** ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੱਥੀ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਪਿੱਠ ਲਈ ਲੰਬੇ ਹੈਂਡਲ ਵਾਲਾ ਸਪੰਜ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਲਾਂ ਲਈ, ਬੇਸਿਨ ਦੇ ਉੱਪਰ ਝੁਕਣਾ ਜਾਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਆਸਾਨ ਹੱਲ ਹੈ; ਇਹ ਉਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਿਲਜੁਲ ਲਈ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਜੋ ਕੰਧ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਦਿਨ ਰੁਕਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੁੱਕਾ ਸ਼ੈਂਪੂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਬਿਤਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਪਹਿਰਾਵਾ ਚੁਣਨਾ

ਸਲਿੰਗ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਚੁਣੋ:

- **ਢਿੱਲੇ ਅਤੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵਾਲੇ।** ਬਟਨ ਜ਼ਿਪ ਵਾਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਰਟ, ਕਾਰਡੀਗੈਨ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਬਾਹ-ਗਹਿਰਾਈ ਵਾਲੇ ਟੈੱਕ ਟਾਪ ਸੰਗੀਨ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਆਸਾਨ ਹਨ। ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਛੋਟੇ ਬਟਨਾਂ ਅਤੇ ਹੁੱਕਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- **ਸਿਰ ਤੋਂ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।** ਤੰਗ ਟੀ-ਸ਼ਰਟ ਅਤੇ ਜੰਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਤੋਂ ਪਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਕੰਡਾ ਨੂੰ ਉਹੀ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।
- **ਸਰਵਿਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੱਥ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਤਾਰੋ।** ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚੰਗੇ ਹੱਥ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਆਸਤੀਨ ਵਿੱਚ ਪਾਓ, ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਚੰਗੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰਵਿਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਡਾ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਗਏ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।
- **ਸਲਿਪ-ਆਨ ਜੁੱਤੇ।** ਲੇਸਾਂ ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਲਗਭਗ ਅਸੰਭਵ ਹਨ; ਸਲਿਪ-ਆਨ ਜਾਂ ਵੈਲਕ੍ਰੇ ਜੁੱਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਲਾਸਟਿਕ ਲੇਸਾਂ ਉਹਨਾਂ ਜੁੱਤਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਸਤਾ ਹੱਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।

## ਸੌਣਾ

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੌਣਾ ਅਕਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਕੰਧ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਧੀਰੇ-ਧੀਰੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਧਾ ਲੇਟਣ ਨਾਲ ਬਾਹ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਡਰਿਫਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਧ ਨੂੰ ਖਿੱਚਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਅੱਧੇ-ਖੜ੍ਹੇ (semi-upright) ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਭਾਵ ਰੀਕਲਾਈਨਰ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਦੇ ਵੈਜ (back wedge) ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ ਕਾਫ਼ੀ ਬਿਹਤਰ ਸੌਂਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ:

- **ਪੂਰੀ ਬਾਹ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ।** ਕੋਹਲੀ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ (forearm) ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤਕੀਆਂ ਨੂੰ ਠੋਸੇ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਕੰਧ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਖਿੱਚ ਸਕੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਇੱਕ ਤਕੀਆਂ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪਰੇਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਧ 'ਤੇ ਨਾ ਲੁੜਕੋ।
- **ਦਰਦ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਬੂ ਕਰੋ।** ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸੌਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਲੇਟਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।
- **ਪੱਟੀ (strap) ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।** ਸਲਿੰਗ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਪਤਲੀ ਸਿੰਗਲਟ ਜਾਂ ਟੀ-ਸ਼ਰਟ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਰਾਤ ਭਰ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਨਾਲ ਰਗੜ ਜਾਂ ਘਸਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸਲਿੰਗ ਪਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪਾਉਣੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਵੱਖਰੀ ਗਾਈਡ [ਸਲਿੰਗ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ](#) ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

# ਖਾਣਾ, ਪਕਵਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੀ ਚੰਗੀ ਹੱਥ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਪਕੜਨ ਵਾਲੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਮੁੱਖ ਗੱਲ **ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਖਿਸਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣਾ** ਹੈ:

- **ਖਿਸਕਾਓ** ਭਾਰੀ ਕੁਝਾਹੀਆਂ, ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਕੈਟਲੀ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬੈਂਚ ਉੱਤੇ ਖਿਸਕਾਓ। ਕੈਟਲੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਉੱਨਾ ਹੀ ਭਰੋ ਜਿੰਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਹਲਕੀ ਰਹੇ।
- ਬਾਉਲ ਜਾਂ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ **ਨਾ-ਸਲਿੱਪ ਮੈਟ** ਇੱਕ ਹੱਥ ਨੂੰ ਦੋ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਇੱਕ-ਹੱਥੀਂ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣ (ਜਾਰ ਓਪਨਰ, ਪਲੇਟ ਗਾਰਡ, ਰਾਕਰ-ਬਲੇਡ ਕਟਲਰੀ) ਸਸਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹਨ।
- **ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ**। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੈਚ-ਕੁਕਿੰਗ ਅਤੇ ਕੁਝ ਆਸਾਨ ਭੋਜਨ ਸਟਾਕ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ (ਮੱਗ, ਸੀਰੀਅਲ, ਦਵਾਈਆਂ) ਉਸ ਬੈਚ-ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਲਿਜਾਣਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਖਿੱਚੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਭਾਰੀ ਅਤੇ ਅਸਹੂਲਤ ਭਰਪੂਰ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਓ**: ਭਰੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਟੋਕਰੇ, ਸ਼ਾਪਿੰਗ, ਬੈਂਡਸੀਟ ਬਦਲਣਾ, ਕੋਈ ਵੀ ਦੋ-ਹੱਥੀਂ ਅਤੇ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ; ਛਾਤੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਿਓ।

## ਬਾਕੀ ਬਾਹ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਰੱਖੋ

ਸਲਿੰਗ ਸਿਰਫ਼ ਕੰਘ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਪੂਰੀ ਬਾਹ ਨੂੰ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਾ ਨਾ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਮੁੜਨ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ:

- **ਹੱਥ ਅਤੇ ਮੁੜਨ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ**: ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਮੁੜਨ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਓ, ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵਾਰ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਲਚਕਦਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੋਜ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- **ਕੋਹਣੀ**: ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਚੱਲਣਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵਾਰ ਬਾਹ ਨੂੰ ਸਲਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਕੋਹਣੀ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਅਤੇ ਮੋੜੋ (ਕੰਘ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ) ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਹਣੀ ਸਖ਼ਤ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- **ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ**: ਸਲਿੰਗ ਵਾਲੀ ਬਾਹ ਦੁਆਲੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਝੁਕਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੋ, ਕੰਘ ਦੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਕੰਘ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਲਿੰਗ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਉੱਪਰਲੀ ਪਿੱਠ ਦੀ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ; **ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਚਲਣ-ਫਿਰਨ ਦੇ ਨਿਯਮ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਹਨ**। ਹਰ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਨਾ-ਕਰਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਲਿਖਤੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਹਣੀ ਜਾਂ ਕੰਘ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮੰਨੋ।

## ਸਹਾਇਤਾ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ:

- **ਦਰਦ ਜੋ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੋ ਅਚਾਨਕ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।**
- **ਜ਼ਖਮ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ**: ਲਾਲੀ ਦਾ ਫੈਲਣਾ, ਗਰਮੀ, ਸੋਜ, ਜਾਂ ਜ਼ਖਮ ਤੋਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਆਉਣਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇ।
- **ਉਂਗਲੀਆਂ ਦਾ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ, ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ, ਫਿੱਕਾ ਜਾਂ ਨੀਲਾ ਪੈ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਸੋ ਜਾਣਾ**: ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਲਿੰਗ ਜਾਂ ਪੱਟੀ ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਹੈ, ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੀ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਲਿੰਗ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਸਲਾਹ ਲਓ।

• **ਪਿੱਠ ਦੀ ਟਾੱਕਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸੋਜ ਜਾਂ ਲਾਲੀ, ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ:** ਇਹ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਲੇ (blood clot) ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ **ਤੁਰੰਤ** ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਚਾਨਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦਰਦ ਲਈ 000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸੰਦੇਹ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਪੁੱਛਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਵਧੀਆ ਸਮਝਾਂਗੇ, ਬਜਾਏ ਇਸਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੁਕ ਕੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰੋ।