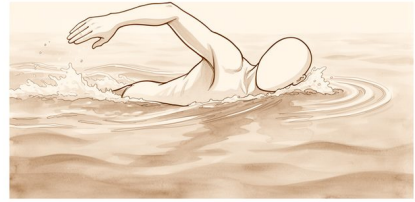


ਸੰਪੂਰਨ ਅਰਥੋਸਕੋਪਿਕ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ (CAM)

ਸੰਪੂਰਨ ਅਰਥੋਸਕੋਪਿਕ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਮੂਲ ਜੋੜ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ — ਜੋ ਕਿ ਅਤਿ-ਅੱਗੇ ਦੇ ਸ਼ੌਲਡਰ
ਅਰਥਰਾਈਟਿਸ ਵਾਲੇ ਯੁਵਾ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਜੋੜ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



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

ਇਸ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਗਈ

ਇਹ ਪੰਨਾ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਟਰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹਸਪਤਾਲ ਰੌਕਹੈਮਪਟਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਪਰ-ਲਿੰਬ ਸਰਜਨ ਡਾ. ਕੀਰਨ ਹਿਰਪਾਲਾ ਅਸੀਂ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪਹਿਲੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਕੰਪ੍ਰੀਹੈਂਸਿਵ ਅਰਥੋਸਕੋਪਿਕ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ (CAM) ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੰਡਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਘਸਾਅ-ਪਹਿਨਾਅ ਅਰਥਰਾਈਟਿਸ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (GP) ਜਾਂ ਭੌਤਿਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੇ ਰੈਫਰਲ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਕਲੀਨਿਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਿਦਾਨ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਡੀਜਨਰੇਟਿਵ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਗੈਰ-ਸਰਜੀਕਲ ਇਲਾਜ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਰਜਰੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

CAM ਐਡਵਾਂਸਡ ਆਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਵਾਲੇ ਯੁਵਾ, ਸਰਗਰਮ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਜੋੜ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜੋੜ ਦੀ ਥਾਂ 2 mm ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਗਾੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਸਬੂਤ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਸਾਲ ਬਾਅਦ 76.9% ਬਚਾਅ ਦਰ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਬਿਨਾਂ ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਰੇਡੀਓਗ੍ਰਾਫਿਕ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਇੱਕ ਸਾਂਝਾ ਫੈਸਲੇ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਛੇ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਭੁੱਖੇ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਢੋਆ-ਢੁਆਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲੈ ਕੇ ਆਓ। ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੋਵਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਐਕਸ-ਰੇ, ਐਮ.ਆਰ.ਆਈ. ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਕੈਨ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਐਨਾਥੈਟਿਕ ਸਮੀਖਿਆ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਤਿਆਰੀ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਰਜਨ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਦਿਨ ਤੇ

ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚੋਗੇ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਨਰਸਿੰਗ ਟੀਮ ਨਾਲ ਚੈਕ-ਇਨ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੀ-ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕਮਰੇ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਸਾਡਾ ਐਨਾਥੀਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਹ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਜਨਰਲ ਐਨਾਥੀਸੀਆ ਅਤੇ ਇੱਕ ਰੀਜੀਓਨਲ ਨਰਵ ਬਲਾਕ ਦੇ ਸੰਯੋਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਤੇ ਰਹੋਗੇ, ਅਤੇ ਬਲਾਕ — ਇੱਕ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਰਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ — ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 12 ਤੋਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਦਰਦ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਐਨਾਥੀਸਟ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲੇਗਾ ਅਤੇ ਦੋਵਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਥੀਏਟਰ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਗਣ ਲਈ ਰਿਕਵਰੀ ਏਰੀਆ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋਗੇ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹੂਲਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਲੱਛਣਾਂ (vital signs) ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੇਗਾ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਨਰਵ ਬਲਾਕ ਦਰਦ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਾਂਗੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਘਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਕੰਪ੍ਰੀਹੈਂਸਿਵ ਅਰਥੋਸਕੋਪਿਕ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ (Comprehensive Arthroscopic Management) ਇੱਕ ਕੀ-ਹੋਲ ਸਰਜਰੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਬਲ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪਹਿਨਣ-ਪੁਰਾਣੇਪਨ ਦੇ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ (wear-and-tear arthritis) ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਛੋਟੇ ਕੱਟਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦਾਖਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਛੋਟੇ ਕੈਮਰਿਆਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਨਾ ਕਿ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਇੰਸੀਜ਼ਨ (incision) ਰਾਹੀਂ। ਇਹ ਪਹੁੰਚ ਸਾਨੂੰ ਜੋੜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਦੇਖਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਬਲ ਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਸੀਜ਼ ਦੌਰਾਨ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਖਾਸ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਨੁਕਸਾਨੀ ਹੋਈ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਤਹਾਂ 'ਤੇ ਖੁਰਦਰੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਤਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਢਿੱਲੇ ਟੁਕੜੇ ਜਾਂ ਸੋਜ ਵਾਲਾ ਟਿਸ਼ੂ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਗਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਕੰਬਲ ਜੋੜ ਦੇ ਸਾਕਟ (socket) ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਤਹੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਬਾਹਰੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਗੇਂਦ (ball) ਦੇ ਚਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਮਤਲ ਸਤਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਈ ਜਾ ਸਕੇ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਤਣੇ ਹੋਏ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਛੱਡਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀ ਦੀ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਪਹੁੰਚ ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਸ ਐਨਾਟੋਮੀ (anatomy) ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲੀ ਗਈ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਫ਼ੀ ਜੋੜ ਸਪੇਸ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਹੱਡੀਆਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਰੇਖਿਤ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ ਦੀ ਸਪੇਸ 2 ਮਿਲੀਮੀਟਰ (mm) ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਗਾੜ (deformity) ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੋੜ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ (joint replacement), ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਕੀ-ਹੋਲ ਤਕਨੀਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਢੁਕਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਬਲ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਡੇ ਹੱਡੀ ਦੇ ਸਪਰਸ (bone spurs) ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਪ੍ਰੋਸੀਜ਼ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜੋੜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਟਿਚਾਂ ਜਾਂ ਗਲੂ (glue) ਨਾਲ ਛੋਟੇ ਕੱਟਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਡਰੈਸਿੰਗ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਟੀਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਦਰਤੀ ਜੋੜ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਆਕ੍ਰਮਕ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਧੱਕਣਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਜੋੜ ਨੂੰ ਬਦਲੇ ਬਿਨਾਂ ਉੱਨਤ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਛੋਟੀ ਮਿਆਦ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਤੁਸੀਂ ਰਿਕਵਰੀ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਵੋਗੇ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਆਮ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਧ ਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਡਰੈਸਿੰਗ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ ਇਸ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਰਾਤ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਉਹੀ ਦਿਨ ਘਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇਵੇ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਰਿਵਿਊ 'ਤੇ, ਤਦ ਤੁਸੀਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਸਾਡੇ [ਉੱਪਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਰਾਈਵਿੰਗ](#) ਦੇ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਬਰਾਮਦ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੋਜ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਅਸੁਵਿਧਾ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਪੈਕਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਬਾਹ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਰੱਖੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤਿੱਖਾ ਦੁੱਖ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਭਾਰੀ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਧੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਲਿੰਗ ਪਹਿਨੋਗੇ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਤੀ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹਲਕੀ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਸਲਿੰਗ ਪਹਿਨੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਦੁੱਖ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਸਮਾਂ ਸੀਮਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੱਡੀ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਸਕਦੇ। ਸਾਡੀ ਨੀਤੀ ਅਨੁਸਾਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਧੇ ਦੀਆਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਛੇ ਹਫ਼ਤੇ ਰੁਕਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਭਾਵੇਂ ਕਿਸ ਬਾਹ ਦੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਦੁਬਾਰਾ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇ ਦੇ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ 'ਤੇ। ਵਧੇਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ [ਉੱਪਰਲੀ-ਅੰਗ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ](#) ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਦੈਨਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਨਾਲ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਰਸੋਈ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਲਕੇ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭਾਰੀ ਚੁੱਕਣ ਜਾਂ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾ ਦੇਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਰਾਮਦ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਗੇ।

ਕੀ ਗਲਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ ਚੰਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਅਤੇ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਘੁਟਣ ਦੇ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਘਸਣ-ਪਿਸਣ ਵਾਲਾ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਰਥਰੋਸਕੋਪਿਕ ਇਲਾਜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਚਲਣ-ਫਿਰਣ ਅਤੇ ਘੱਟ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੁਰਲੱਭ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਪਹੁੰਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਸਹੀ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਵਿੱਚ ਰੂਟੀਨ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਇਸਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਬੂਤ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਘਟਦਾ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਲਣ-ਫਿਰਣ ਸਖ਼ਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਉਮੀਦ ਮੁਤਾਬਕ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੀ ਜਾਂਚ ਦੌਰਾਨ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਾਰੀ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਢਿੱਲੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਅਰਥਰੋਸਕੋਪਿਕ ਸਥਿਰੀਕਰਨ (arthroscopic stabilization) ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨਤੀਜੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਅਸਥਿਰਤਾ ਜਾਂ ਅਸੁਵਿਧਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਨਤੀਜੇ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਰਿਕਵਰੀ ਦੌਰਾਨ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਘੁਟਣ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਾਹ ਚਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਚੁੰਬਕ, ਰਗੜ ਜਾਂ ਖਿਸਕਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਇਹ ਫੀਡਬੈਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਸਥਿਰੀਕਰਨ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਹੋਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਵੱਡੇ ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਢ ਟੀਅਰ (rotator cuff tears) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਅਰਥੋਸਕੋਪਿਕ ਡੈਬ੍ਰਿਡਮੈਂਟ (ਖਰਾਬ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ) ਅਸਥਾਈ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਜਲਦੀ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਨੇ ਟਿਕਾਊ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ। ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਨੋਟ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਿਛੜਾਅ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਢਾਲ ਸਕਣ।

ਬਹੁਤ ਹੀ ਦੁਰਲੱਭ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਸੰਕਰਮਣ ਪੋਸਟ-ਇਨਫੈਕਸ਼ਸ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ (post-infectious arthritis) ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਗੰਭੀਰ ਸੰਕਰਮਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੋੜ ਦੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਤੀਬਰ, ਡੂੰਘਾ ਦਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਸਧਾਰਨ ਦਰਦ ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੋਜ, ਅਤੇ ਘਾਅ ਤੋਂ ਫੈਲਦੀ ਲਾਲੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਰਮਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਇਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸਥਾਈ ਜੋੜ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਇਲਾਜ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਆਮ ਦਰਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਵਧਦੀ ਹੋਈ ਜ਼ਖਮ ਦੀ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਸਰਸਰਾਹਟ, ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੰਜਰੇ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅਤਿ-ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗ ਵਿੱਚ ਸੁੰਨਤਾ ਜਾਂ ਹਿਲਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਕਾਰ ਨਾ ਚਲਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਮ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।