

گھٹنے کی مکمل تبدیلی

اس صفحے کا ترجمہ مشین سے کیا گیا ہے اور ابھی تک کسی ڈاکٹر نے اس کی جانچ نہیں کی۔ انگریزی نسخہ ہی مستند ہے۔

یہ آپریشن کیوں تجویز کیا گیا ہے

گھٹنے کی مکمل تبدیلی (total knee replacement)، جسے ٹوٹل نی آرٹھروپلاسٹی (total knee arthroplasty) بھی کہا جاتا ہے، کا مطلب ہے آپ کے گھٹنے کے جوڑ کی کھسی ہوئی سطحوں کو ایک مصنوعی جوڑ سے بدل دینا۔ اس آپریشن کی بنیادی وجہ شدید آرٹھرائٹس (جوڑ کی خرابی اور سوزش) سے ہونے والے درد میں آرام دینا ہے۔ سرجری پر غور کرتے سے پہلے ہم عام طور پر پہلے بغیر آپریشن کا علاج آزماتے ہیں: سرگرمیوں میں تبدیلی، فزیو تھراپی، چلنے میں مدد دینے والی چیزیں جیسے چھڑی، سوزش کم کرنے والی دوائیں، اور گھٹنے میں انجکشن۔ سرجری اس وقت کی جاتی ہے جب ان علاجوں سے کافی بہتری نہ آتی ہو۔ آپریشن تجویز کرنے سے پہلے یہ بھی ضروری ہے کہ آپ کے ایکس رے اس سے مطابقت رکھتے ہوں جو آپ گھٹنے میں محسوس کرتے ہیں۔ ہم آپ کی عمومی صحت، آپ کے گھٹنے کی کارکردگی، اور یہ دیکھتے ہیں کہ آپ آپریشن سے کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں، اور ہم آپ کے ساتھ مل کر فیصلہ کرتے ہیں۔ مقصد یہ ہے کہ ایک فرد کے طور پر آپ کے لیے بہترین ممکنہ نتیجہ حاصل ہو: کم درد، بہتر حرکت، اور ایسا گھٹنا جس پر آپ روزمرہ زندگی میں بھروسہ کر سکیں۔

آپریشن سے پہلے

سرجری کا منصوبہ بن جانے کے بعد ہم آپ کو واضح ہدایات دیں گے جن پر آپ کو ہسپتال آنے سے پہلے کے دنوں میں عمل کرنا ہوگا۔ آپ کو آپریشن سے پہلے سات گھنٹے تک کھانا پینا بند کرنا ہوگا۔ ہم چھ کے بجائے سات گھنٹے اس لیے کہتے ہیں تاکہ اگر آپریشن کی فہرست وقت سے پہلے چل رہی ہو تو ہم آپ کا آپریشن پہلے کر سکیں۔ ہو سکتا ہے کچھ دوائیں عارضی طور پر روکنی پڑیں، اور ہم آپ کو بتائیں گے کہ کون سی اور کب۔ آپ جو کچھ بھی لیتے ہیں، اس سب کی کبھی ہوئی فہرست ساتھ لائیں، جس میں گولیاں، انجکشن اور پیپیمینٹس (غذائی اضافی چیزیں) شامل ہوں۔ آپریشن کے بعد آپ کو گاڑی میں ٹھہرے جانے کے لیے کسی کا انتظام کریں، کیونکہ آپ خود گاڑی نہیں چلا سکیں گے۔ ڈھیلے، آرام دہ کپڑے پہنیں جنہیں اتارنا آسان ہو۔ ایکس رے جیسی تصویریں، اور کبھی کبھی ایس آر آئی یا الٹراساؤنڈ، آپریشن کی منصوبہ بندی میں ہماری مدد کرتے ہیں۔ اگر آپ کو دوسرے طبی مسائل ہیں تو سرجری کی تاریخ سے پہلے آپ کو خون کے ٹیسٹ یا بے ہوشی کے ڈاکٹر (anaesthetist) سے ملاقات کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

آپریشن کے دن

آپ ہسپتال کے سرجری کے مریضوں کے داخلے کے شعبے میں پہنچیں گے، جہاں آپ کا لائڈراج کیا جائے گا اور آپ کو آپریشن تھیٹر کے لیے تیار کیا جائے گا۔ پھر آپ بے ہوشی کے ڈاکٹر سے ملیں گے۔ یہ آپریشن جنرل اینسٹھیذا (مکمل بے ہوشی) میں کیا جاتا ہے۔ آپریشن کے بعد

درد میں آرام کے لیے کبھی کبھی اعصابی بلاک (regional nerve block)، یعنی ایک انجکشن جو جسم کے ایک حصے کو سُن کر دیتا ہے، بھی ساتھ دیا جاتا ہے؛ بے ہوشی کے ڈاکٹر اس دن آپ سے اس بارے میں بات کریں گے۔

پھر آپ کو آپریشن تھیٹر لے جایا جاتا ہے، جہاں آپریشن کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد آپ ریکوری روم میں جاگیں گے، جہاں نرسیں بے ہوشی کی دوا کا اثر ختم ہونے تک آپ کی نگرانی کرتی ہیں۔ جب آپ کی حالت مستحکم ہو جائے گی تو آپ یا تو وارڈ میں چلے جائیں گے یا گھر، اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کا کون سا آپریشن ہوا ہے اور آپ کی صحت یابی کیسی ہے۔

آپریشن میں کیا کیا جاتا ہے

گھٹنے کی مکمل تبدیلی کا مطلب ہے آپ کے گھٹنے کے جوڑ کی گھسی ہوئی سطحوں کو نکال کر ان کی جگہ مصنوعی پرزے لگانا۔ آپ کے سرجن جوڑ تک پہنچنے کے لیے آپ کے گھٹنے کے سامنے ایک چیرا لگاتے ہیں۔ ران کی ہڈی کے سرے اور پنڈلی کی ہڈی کے اوپری حصے کی خراب سطحوں کو نئے پرزوں کے مطابق شکل دی جاتی ہے، اور پھر پرزے اپنی جگہ پر لگا دیے جاتے ہیں۔ ان کے درمیان پلاسٹک کی ایک چلنی سطح ہوتی ہے تاکہ جوڑ آسانی سے حرکت کر سکے۔ اگر گھٹنے کی چپنی کی سطح بہت زیادہ گھسی ہوئی ہو تو اس کا بھی علاج کیا جاسکتا ہے۔

آپ کے سرجن نئے جوڑ کے گرد نرم ٹشو (soft tissues) کا توازن ٹھیک کرنے کا خاص خیال رکھتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے یہ چیک کرنا کہ گھٹنا سیدھا ہونے اور مڑنے دونوں حالتوں میں مستحکم ہے، یعنی نہ بہت زیادہ کسا ہوا ہے اور نہ بہت ڈھیلا۔ یہ توازن ٹھیک ہونے سے گھٹنا مڑنے وقت چپنی اپنی نالی میں آسانی سے پھسلتی ہے۔ پرزوں کو ہڈی کے سیمنٹ کے ساتھ یا اس کے بغیر ہڈی سے جوڑا جاسکتا ہے؛ دونوں طریقے نئے جوڑ کو مضبوطی سے تھامے رکھتے ہیں۔

یہ آپریشن کرنے کا کوئی ایک بہترین طریقہ نہیں ہے، اور آپ کے سرجن ایک معیاری، اچھی طرح آزمودہ طریقہ اور معیاری پرزے استعمال کرتے ہیں۔ جب سب کچھ اپنی جگہ پر لگ جائے اور ٹھیک سے حرکت کرے تو چیرے کو ٹانگوں سے بند کر کے زخم کی پٹی سے ڈھانپ دیا جاتا ہے۔

آپریشن کے بعد

جب آپ جاگیں گے تو آپ ریکوری روم میں ہوں گے، اور نرسیں قریب سے آپ کی دیکھ بھال کریں گی۔ جب آپ کی حالت سنبھل جائے گی تو آپ وارڈ میں منتقل ہو جائیں گے۔ آپ کے گھٹنے پر زخم کی پٹی ہوگی، اور نرسیں جلد ہی آپ کو اٹھنے اور چلنے پھرنے میں مدد دیں گی، شروع میں الٹر واکر (walking frame) کے ساتھ۔ درد میں آرام منصوبے کا حصہ ہے، اور بے ہوشی کی دوا کا اثر ختم ہونے کے دوران آپ کی ٹیم آپ کو آرام میں رکھے گی۔ گھر پہنچنے کے بعد پہلے 24 گھنٹے کسی کو آپ کے ساتھ رہنا چاہیے۔ آپ کی ٹیم آپ کو بتائے گی کہ آپ اسی دن گھر جانیں گے یا ایک رات ہسپتال میں رہیں گے۔ ہم پٹی تقریباً 10 دن تک لگی رہنے دیتے ہیں؛ براہ کرم اس سے پہلے اسے نہ اتاریں، جب تک ہم آپ سے ایسا کرنے کو نہ کہیں۔ جب ہم آپ کو دیکھتے ہیں تو ہم اسے بدل دیتے ہیں یا اتار دیتے ہیں۔

صحت یابی

شروع کے دنوں میں گھٹنے میں درد اور سوجن کی توقع رکھیں۔ یہ زخم بھرنے کے عمل کا ایک معمول کا حصہ ہے، اور گھٹنا ٹھیک ہونے کے ساتھ ساتھ یہ آہستہ آہستہ کم ہو جاتا ہے۔ درد میں آرام منصوبے کا حصہ ہے، اور آپ کی ٹیم آپ کو آرام میں رکھے گی۔ آپریشن کے جلد بعد اٹھنا اور چلنا پھرنا آپ کی صحت یابی میں مدد دیتا ہے، اور آپ کے فزیوتھراپسٹ ایسی ورزشوں میں آپ کی رہنمائی کریں گے جو نئے جوڑ میں طاقت اور حرکت بڑھاتی ہیں۔ یہ ورزشیں باقاعدگی سے کرنا انہیں بالکل درست طریقے سے کرنے سے زیادہ اہم ہے۔

روزانہ آپ گھٹنے کو موڑنے اور سیدھا کرنے کی مشق کریں گے، ہر بار تھوڑا زیادہ چلیں گے، اور اپنی رفتار سے گھر کے معمول کے کاموں کی طرف لوٹیں گے۔ سوجن کو کم ہونے میں اکثر کچھ وقت لگتا ہے، اور جیسے جیسے یہ کم ہوتی ہے، حرکت بہتر ہوتی رہتی ہے۔ بہت سے لوگ

محسوس کرتے ہیں کہ جب سوجن اتر جائے اور ورزشیں اپنا کام کر چکیں تو ان کا گھٹنا سب سے بہتر محسوس ہوتا ہے۔ صحت یابی وقت کے ساتھ جاری رہتی ہے، اور پہلے سال میں آپ جو بہتری محسوس کرتے ہیں وہ اس کے بعد بھی بڑھتی رہ سکتی ہے۔

اس آپریشن کے بعد آپ کو بریس کی ضرورت نہیں ہوگی۔ زیادہ تر لوگوں کے لیے گھٹنا آرام دہ ہو جانے کے بعد سونا آسان ہو جاتا ہے، اور آپ کے فزیوتھراپسٹ آپ کے لیے موزوں حالتیں تجویز کر سکتے ہیں۔ جہاں تک گاڑی چلانے کی بات ہے، اہم اصول یہ ہیں: جب تک آپ تیز دردکش دوا لے رہے ہوں یا آپریشن والی ٹانگ کے لیے ابھی تک واکر، یسٹیکھوں یا چھڑی پر انحصار کر رہے ہوں، گاڑی نہ چلائیں، اور صرف اس وقت چلائیں جب آپ اپنا پاؤں پیڈلوں کے درمیان حرکت دے سکیں اور بغیر ہچکچاہٹ کے زور سے بریک لگا سکیں، اور اتنے آرام سے بیٹھ اور مڑ سکیں کہ اپنے سینے اور وہ حصے دیکھ سکیں جو شیشوں میں نظر نہیں آتے (blind spots)۔ یہ بات اہم ہے کہ کوئی سب سے پہلے گھٹنا بدلا گیا ہے، اور یہ بھی کہ گاڑی آٹومٹک ہے یا مینوئل: آٹومٹک گاڑی میں دائیں ٹانگ بریک لگاتی ہے، جبکہ مینوئل گاڑی میں بائیں ٹانگ چمچ چلاتی ہے، اس لیے بائیں ٹانگ کے معاملہ اتنا آسان نہیں جتنا اکثر سمجھا جاتا ہے۔ صحیح وقت آنے پر آپ کے اپنے سرجن آپ کو اجازت دیں گے۔

صحت یابی ہر شخص میں مختلف ہوتی ہے، اور آپ کا وقت بھی مختلف ہو سکتا ہے۔ آپ کے سرجن اور فزیوتھراپسٹ پورے عرصے میں آپ کی رہنمائی کریں گے۔

کیا مسائل پیدا ہو سکتے ہیں

زیادہ تر مریض ٹھیک رہتے ہیں، لیکن کبھی کبھار مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ آپ کے سرجن اور ٹیم آپ پر قریب سے نظر رکھتے ہیں تاکہ کسی بھی مسئلے کا جلد پتا چل سکے۔

نئے جوڑے کے گرد انفیکشن وہ مسئلہ ہے جس پر ہم سب سے زیادہ نظر رکھتے ہیں۔ یہ گہرے، دھڑکتے ہوئے درد کی صورت میں ظاہر ہو سکتا ہے جو عام دردکش دواؤں سے کم نہ ہو، یا زخم سے باہر کی طرف پھیلتی سرخی، ٹھنڈے گرماش، یا پیرے سے رطوبت رسنے کی صورت میں۔ آپ کو بخار جیسا محسوس ہو سکتا ہے یا عمومی طور پر طبیعت خراب لگ سکتی ہے۔ اگر آپ بلان میں سے کوئی بھی علامت دیکھیں تو اپنی اگلی ملاقات کا انتظار کرنے کے بجائے فوراً کلینک کو فون کریں۔ جلد پکڑا گیا انفیکشن اس انفیکشن سے کہیں زیادہ آسانی سے ٹھیک ہوتا ہے جو جڑ پکڑ چکا ہو۔

وقت کے ساتھ نئے پرزے کسی انفیکشن کے بغیر بھی ہڈی سے ڈھیلے ہو سکتے ہیں۔ عام طور پر ایسے درد کی طرح محسوس ہوتا ہے جو مہینے گزرنے کے ساتھ واپس آجائے یا بڑھ جائے، کبھی کبھی اس احساس کے ساتھ کہ گھٹنا اب آپ کو ٹھیک سے سہارا نہیں دے رہا۔ اپنے معائنے پر اس کا ذکر کریں تاکہ ہم اس کی جانچ کر سکیں۔

کبھی کبھی گھٹنا اتنی آسانی سے نہیں مڑتا جتنی ہمیں امید تھی، یا گھٹنے کی چپنی اپنی نالی میں آسانی سے نہیں پھسلتی۔ آپ ایسا اکڑاؤ محسوس کر سکتے ہیں جو ورزشوں سے بہتر نہ ہو، کلک کی آواز یا رکڑ کا احساس، یا سیڑھیاں استعمال کرتے یا کھڑے ہوتے وقت گھٹنے کے سامنے درد۔ اپنی اگلی ملاقات پر ہمیں بتائیں۔ اگر مسئلہ اکڑاؤ کا ہو تو ہمارے پاس ایسے علاج ہیں جو گھٹنے کو دوبارہ حرکت کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

اس آپریشن کے بعد ٹانگ کی گہری رگوں میں خون کے لوٹھڑے بن سکتے ہیں۔ پنڈلی کے پچھلے حصے میں اچانک سوجن اور چھونے پر درد، یا ایسے درد پر نظر رکھیں جو سرجری سے متوقع درد سے زیادہ ہو۔ اگر لوٹھڑا پھیپھڑوں تک پہنچ جائے تو آپ کا سانس پھول سکتا ہے یا سینے میں درد ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو سانس کی علامات ہوں تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں، اور پنڈلی کی علامات کے بارے میں کلینک کو فون کریں۔ اگر آپ تفصیل جاننا چاہیں تو اس صفحے پر پیجیڈ گیوں کا جدول عام شرحیں بتاتا ہے۔

ہمیں کب فون کریں

زیادہ تر مسائل پہلے سے خبردار کرنے والی علامات دیتے ہیں، اور انہیں جلد پکڑ لینے سے ان کا علاج آسان ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کو بخار ہو، زخم کی سرخی بڑھ رہی ہو یا زخم سے رطوبت کا اخراج ہو، یا درد کم ہونے کے بجائے بڑھتا جا رہا ہو تو ہمیں فون کریں۔ پنڈلی کے پچھلے حصے

میں سو جن یا چھو نے پر درد کے بارے میں بھی ہمیں فون کریں۔ اگر آپ کا سانس پھولے یا سینے میں درد ہو، یا اگر آپ کی ٹانگ میں اچانک احساس ختم ہو جائے یا آپ اسے ہلانہ سکیں، تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ اگر آپ کو یقین نہ ہو کہ کوئی بات معمول کی ہے یا نہیں، تب بھی ہمیں فون کریں۔ ہم چاہیں گے کہ ہمیں اس کے بارے میں جلد پتا چلے۔