



کندھے کی سرجری کے بعد روزمرہ زندگی

آپریشن والا بازو سلنگ میں آرام کر رہا ہو تو روزمرہ کے کام سنبھالنا - سامنے سے کھلنے والے کپڑے اور ایک ہاتھ والے طریقے اسے آسان بنا دیتے ہیں۔

4.0 © ① © Kieran Hirpara

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۔

کندھے کی سرجری کے بعد پہلے چند ہفتے آپ کا بازو ایک سلنگ (sling)، یعنی گلے سے لٹکی وہ پٹی جو بازو کو سہارا دیتی ہے، میں رہتا ہے۔ آپ کا ہاتھ پھر بھی کام کرتا ہے (آپ پکڑ سکتے ہیں، لکھ سکتے ہیں اور فون استعمال کر سکتے ہیں)، لیکن خود بازو کو سہارے اور آرام میں رہنا چاہیے۔ ہم نے جو مدت کی ہے اسے بغیر چھیڑے جڑنے کے لیے وقت چاہیے، جس کا مطلب ہے کہ جب تک آپ کو اجازت نہ مل جائے، بازو سے نہ خود اٹھانا ہے، نہ کسی چیز تک ہاتھ بڑھانا ہے اور نہ وزن اٹھانا ہے۔ اچھی خبر یہ ہے کہ روزمرہ زندگی کی تقریباً ہر چیز چند طریقوں اور تھوڑی منصوبہ بندی کے ساتھ ایک ہاتھ سے بھی سنبھالی جاسکتی ہے۔ یہ صفحہ سلنگ پہننے کے بارے میں ہماری الگ گائیڈ کا عملی ساتھی ہے (وہ گائیڈ بتاتی ہے کہ سلنگ کیسے پہنی جاتی ہے اور آپ اسے کتنی دیر پہنتے ہیں)؛ یہ صفحہ دن گزارنے کے بارے میں ہے۔

شروع میں ہی ایک سچی بات: زیادہ تر لوگوں کو پہلے ایک دو ہفتے سب سے مشکل لگتے ہیں، اور بہت سے لوگوں کو شروع میں نہانے، کپڑے پہننے اور گھر کے چند کاموں میں مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ بالکل معمول کی اور عارضی بات ہے، اور ہفتے گزرنے کے ساتھ بتدریج آسان ہو جاتی ہے۔ پہلے سے کچھ مدد کا انتظام کر لینا واقعی فرق ڈالتا ہے۔

نہانا اور شاور لینا

نہانے کے بارے میں اچھی خبر: آپ کی زخم کی پٹیاں وائر پروف ہیں، اس لیے آپ شاور لے سکتے ہیں اور پانی ان پر پڑنے دے سکتے ہیں: عام شاور ٹھیک ہے۔ اصول یہ ہے کہ پانی پڑے دیں، رگڑیں یا بھگوتیں نہیں پٹی کو تویے کے ٹکڑے یا اسفنج سے نہ رگڑیں، اور ٹب میں نہانے، تیراکی یا کندھے کو پانی کے اندر رکھنے سے پرہیز کریں، کیونکہ اس سے پٹی کے کنارے اٹھ سکتے ہیں اور پانی نیچے سے زخم تک پہنچ سکتا ہے۔ پانی کو اس پر سے بہنے دیں، پھر بعد میں اس جگہ کو پھینچا کر (رگڑ کر نہیں) خشک کریں۔ اگر کوئی پٹی کناروں سے اکھڑنے لگے یا ڈھیلی ہو جائے تو اسے ویسے ہی رہنے دیں اور ہمیں بتائیں۔ بہت سے لوگ پہلے ہفتوں میں شاور اسٹول پر بیٹھتے ہیں (جب آپ کا توازن ٹھیک نہ ہو اور ایک ہی ہاتھ کام کر رہا ہو تو اس سے پھسلنے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے)۔

نہانے کے لیے آپ عام طور پر سلنگ اتار سکتے ہیں، لیکن اصول یہ ہے کہ بازو کو ساکت اور سہارے میں رکھیں، اسے استعمال نہ کریں۔ اسے اپنے پہلو یا گود میں آرام کرنے دیں۔ اگر آپ کے سرجن نے اجازت دی ہو تو آپ اپنے جسم کو نرمی سے آگے جھکا سکتے ہیں اور بازو کو کندھے سے ڈھیلا لٹکنے دے سکتے ہیں، اپنے پٹھوں کے بجائے کشش ثقل کا استعمال کرتے ہوئے، تاکہ بازو بالکل ڈھیلا رہے۔ نہانے کے لیے اس سے بھی خود نہ اٹھائیں اور نہ کسی چیز تک ہاتھ بڑھائیں۔

آپریشن والی طرف کی بغل مشکل ہوتی ہے، کیونکہ آپ اس تک پہنچنے کے لیے بازو نہیں اٹھا سکتے۔ طریقہ یہ ہے کہ اپنے جسم کے اوپری حصے کو اس طرف سے دور جھکائیں اور بازو کو ڈھیلا چھوڑ کر اس کے اپنے وزن سے نرمی سے باہر کی طرف جانے دیں؛ اس سے بغل اتنی کھل جاتی

ہے کہ آپ اسے تولیے کے ٹکڑے یا گیلے ٹشو سے صاف اور خشک کر سکیں، اور ڈیوڈرنٹ لگا سکیں۔ کام کشش ثقل کو کرنے دیں؛ جگہ بنانے کے لیے کندھے کو اوپر نہ اچکائیں۔

بال اور کمر ایک ہاتھ سے واقعی مشکل ہیں۔ کمر کے لیے لمبے دستے والا اسفنج مدد کرتا ہے۔ بالوں کے لیے، پہلے ایک دو ہفتے واش بیسن پر پچھک جانا یا کسی سے مدد مانگنا آسان حل ہے؛ ایسی توڑ مروڑ کا کوئی فائدہ نہیں جس سے کندھے پر زور پڑے۔ اگر آپ انتظار کرنا چاہیں تو ڈرائی سیمپو سے چند دن گزارے جاسکتے ہیں۔

کپڑے پہننا

آنے والے ہفتے کے کپڑے سلنگ کو ذہن میں رکھ کر چنیں:

• ڈھیلے اور سامنے سے کھلنے والے۔ بٹن یا سامنے زب والی شرٹس، سویٹر جو سامنے سے کھلتے ہوں، اور پڑے بازو کے سوراخ والی بنیائیں کسی بھی چست چیز سے کہیں آسان ہیں۔ جب تک آپ ایک ہاتھ سے کام کر رہے ہیں، چھوٹے مشکل بٹنوں اور ہموں سے پرہیز کریں۔

• سر کے اوپر سے پہننے جانے والے کپڑوں سے پرہیز کریں۔ چست ٹی شرٹس اور سویٹر جو سر کے اوپر سے پہننے پڑتے ہیں، کندھے کو ٹھیک انہی حرکتوں پر مجبور کرتے ہیں جن سے ہم بچنے کی کوشش کر رہے ہیں۔

• پہلے آپریشن والے بازو کو کپڑا پہنائیں، اور اتارنے وقت اسے سب سے آخر میں نکالیں۔ اچھے بازو سے پہلے آرام کرنے والے بازو کو نرمی سے آستین میں ڈالیں، اور کپڑے اتارنے وقت پہلے اچھا بازو نکالیں۔ اس سے آپریشن والے کندھے کو ساتھ دینے کے لیے پھینچنا نہیں پڑتا۔

• بغیر تسمے کے جوئے۔ ایک ہاتھ سے تسمے باندھنا تقریباً ناممکن ہے؛ بغیر تسمے کے جوئے یا ویلکرو (Velcro) بہت سی جھنجھلاہٹ سے بچاتے ہیں۔ لچکدار تسمے آپ کے پہلے سے موجود جوئوں کے لیے ایک سستا حل ہیں۔

سوننا

ابتدائی ہفتوں میں نیند اکثر سب سے مشکل حصہ ہوتی ہے، اور سب سے عام پریشانیوں میں سے ایک، لیکن جیسے جیسے کندھا پرسکون ہوتا ہے یہ بتدریج بہتر ہو جاتی ہے۔ سیدھا لیٹنے سے بازو پیچھے کی طرف سرک جاتا ہے اور کندھے کو پھینچتا ہے، اس لیے زیادہ تر لوگ نیم سیدھی حالت میں کہیں بہتر سوتے ہیں: ریکلائنر کرسی میں، یا بستر میں کئی تکیوں یا کمر کے لیے ترچھے تکیے کے سہارے۔

چند چیزیں واقعی فرق ڈالتی ہیں:

• پورے بازو کو سہارا دیں۔ کہنی اور بازو کے نچلے حصے (forearm) کے نیچے ایک تکیہ رکھیں تاکہ یہ کندھے کو نیچے نہ کھینچ سکے، اور اپنے پہلو میں ایک تکیہ رکھیں تاکہ نیند میں آپ کروٹ لے کر آپریشن والے کندھے پر نہ آجائیں۔

• پہلے درد کو قابو میں کریں۔ بہت سے لوگ سونے سے تقریباً آدھا گھنٹہ پہلے درد کش دوا لیتے ہیں تاکہ لیٹنے تک وہ اثر کر رہی ہو۔

• پٹے کا خیال رکھیں۔ سلنگ کے نیچے ایک پتلی بنیان یا ٹی شرٹ رات بھر اسے آپ کی گردن پر رگڑنے یا جلد چھیلنے سے روکتی ہے۔

سوتے وقت سلنگ پہننے رکھنی ہے یا نہیں، اور آپ اسے کتنی دیر پہنیں گے، یہ ہماری الگ گائیڈ **سلنگ پہننا** میں بتایا گیا ہے۔

کھانا، کھانا پکانا اور گھر کے کام

انہیں سے تقریباً سب کچھ آپ کے اچھے ہاتھ اور آپریشن والی طرف کے پکڑنے والے ہاتھ سے ممکن ہے؛ اصل بات یہ ہے کہ اٹھانے کے بجائے سرکاتیں اور جما کر رکھیں:

• بھاری دیکچوں، پلیٹوں اور کیتلی کو اٹھا کر لے جانے کے بجائے کاؤنٹر پر سرکاتیں۔ کیتلی میں صرف اتنا پانی بھریں جتنا آپ کو چاہیے تاکہ وہ ہلکی رہے۔

• پیالے یا کانٹے کے تختے کے نیچے نہ پھسلنے والی چٹائی سے ایک ہاتھ دو ہاتھوں کا کام کر لیتا ہے۔ ایک ہاتھ سے استعمال ہونے والی سادہ چیزیں (برنی کھولنے کا آلہ، پلیٹ کے کنارے پر لکھنے والا گارڈ، جھولا دے کر کانٹے والی خمدار پتھری) سستی اور واقعی مددگار ہیں۔

• پہلے سے تیاری کریں۔ سرجری سے پہلے اکٹھا کھانا رکھ کر رکھ لینا اور کچھ آسان کھانے جمع کر لینا، اور روزمرہ کی چیزوں (مگ، سیریل، دوائیں) کو کاؤنٹر کی اونچائی پر رکھ دینا جہاں آپ ہاتھ نیچے بغیر پہنچ سکیں، روز کی بہت سی پریشانی ختم کر دیتا ہے۔

• بھاری اور مشکل کاموں کے لیے مدد لیں: کمزوروں سے بھری ٹوکریاں، سودا سلف، بستر کی چادریں بدلنا، ہر وہ کام جس میں دونوں ہاتھ لگیں اور کچھ اٹھانا پڑے۔ ان سے جو کچھ ثابت کرنے کی ضرورت نہیں؛ کندھے کو ٹھیک ہونے دیں۔

بازو کے باقی حصوں کو ہلاتے رہیں

سلنگ کندھے کو آرام دیتی ہے، پورے بازو کو نہیں۔ جب تک آپ کو کچھ اور نہ بتایا گیا ہو، ان حصوں کو نرمی سے اور باقاعدگی سے ہلاتیں جنہیں ہلانے کی اجازت ہے:

• ہاتھ اور کلائی: ہر گھنٹے میں چند بار انگلیوں کو کھولیں اور بند کریں، اور کلائی کو گول کھمائیں۔ اس سے یہ پلکار رہتے ہیں اور سوجن نکالنے میں مدد ملتی ہے۔

• کہنی: اگر آپ کے سرجن نے اجازت دی ہو تو دن میں چند بار بازو کو سلنگ سے نکالیں اور نرمی سے کہنی کو سیدھا کریں اور موڑیں (کندھے کو ساکت رکھتے ہوئے) تاکہ کہنی اکڑ نہ جائے۔

• جسم کی حالت: سلنگ والے بازو کو بچانے کے لیے جھک کر بیٹھ جانا آسان ہے۔ سیدھے ہو کر بیٹھیں، وقتاً فوقتاً کندھے کی پچھلی چوٹی (shoulder blades) کو نرمی سے پیچھے پھینچیں، اور اچھے کندھے کو گول کھمائیں، تاکہ گردن اور کمر کے اوپری حصے کا وہ پھینچاؤ کم ہو جو سلنگ عموماً پیدا کرتی ہے۔

یہ عمومی اصول ہیں؛ آپ کے اپنے حرکت کے اصول سب سے پہلے ہیں۔ ہر آپریشن کی اپنی کرنے اور نہ کرنے کی باتیں ہوتی ہیں، اس لیے اگر ہماری تحریری ہدایات یا آپ کا فزیو تھراپسٹ آپ کی کہنی یا کندھے کے بارے میں کچھ مختلف کہیں تو اسی پر عمل کریں۔

مدد کب لیں

صحت یابی کا زیادہ تر حصہ بغیر کسی مسئلے کے گزرتا ہے، لیکن اگر آپ کو ان میں سے کوئی بھی بات نظر آئے تو ہم سے، اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) سے رابطہ کریں، یا فوری طبی مدد لیں:

• درد جو بڑھ رہا ہو اور قابو میں نہ ہو آپ کی تجویز کردہ درد کش دواؤں سے، یا جو اچانک بہت زیادہ بڑھ جائے۔

• زخم کے مسائل: پھیلتی ہوئی سرخی، گرمی، سوجن، یا زخم سے سیال یا پیپ رسنا، خاص طور پر بخار یا طبیعت خراب ہونے کے ساتھ۔

• انگلیاں جو سُن ہو جائیں، ٹھنڈی ہو جائیں، سفید پڑ جائیں یا نیلی ہو جائیں، یا سوج کر تن جائیں: اس کا مطلب ہو سکتا ہے کہ سلنگ یا کوئی پٹی بہت تنگ ہے، یا خون کی گردش متاثر ہے۔ سلنگ ڈھیلی کریں اور جلد از جلد مشورہ لیں۔

• پنڈلی کے پچھلے حصے میں درد، ٹانگ میں سوجن یا سرخی، یا اچانک سانس پھولنا یا سینے میں درد: یہ خون کے لو تھڑے کی علامت ہو سکتی ہیں اور ان پر فوری طبی توجہ کی ضرورت ہے۔ اچانک سانس پھولنے یا سینے میں درد کی صورت میں 000 پر فون کریں۔
شک ہو تو پوچھ لینا ہمیشہ بہتر ہے۔ ہم آپ کے انتظار اور پریشانی کے بجائے آپ سے جلدی سننا کہیں زیادہ پسند کریں گے۔