



بازو کی سلنگ پہننا اور اس کے ساتھ سونا

اچھی طرح فٹ کی گئی سلنگ آپریشن والے بازو کو آرام دیتی ہے اور نرم بافتوں کے ٹھیک ہونے کے دوران مرمت کی حفاظت کرتی ہے۔ بازو کا نچلا حصہ تقریباً افقی ہونا چاہیے، کہنی جسم کے ساتھ لگی ہو اور ہاتھ آزاد ہو تاکہ انگلیاں ہلائی جاسکیں۔

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۔

سرجری کے بعد سلنگ (sling)، یعنی گلے سے لٹکی ہوئی جو بازو کو سہارا دیتی ہے، آپ کے کندھے، کہنی یا کلائی کی حفاظت کرتی ہے، کیونکہ مرمت کے ٹھیک ہونے کے دوران یہ بازو کو حرکت کرنے سے روکتی ہے۔ آپ اسے کتنی دیر پہنیں گے، یہ آپریشن پر منحصر ہے؛ آپ کے سرجن آپ کو خاص طور پر بتائیں گے۔

اسے کیسے پہنیں

سلنگ کو آپ کے بازو کے نچلے حصے (forearm) کو اس طرح سہارا دینا چاہیے کہ آپ کی کہنی تقریباً 90 ڈگری پر مڑی ہو۔ پٹا آپ کی گردن کے گرد اور کمر کے پیچھے سے گزرتا ہے۔ ہاتھ کہنی سے تھوڑا اونچا ہونا چاہیے، بھیجی اس سے نیچے لٹکا ہوا نہیں۔ اگر آپ کی انگلیاں سوجھی ہوئی لگیں یا ان میں سونیاں چھنے جیسا احساس ہو تو غالباً سلنگ بہت کسے ہوئی ہے یا آپ کا بازو بہت نیچے لٹک رہا ہے؛ اسے دوبارہ ٹھیک جگہ پر رکھیں اور اپنے فزیوتھراپسٹ کو بتائیں۔

زیادہ تر سلنگ اس طرح بنی ہوتی ہیں کہ بازو جسم کے قریب رہے۔ کچھ ایڈکشن سلنگ (abduction sling)، جس میں ایک چھوٹا تکیہ یا گدی ہوتی ہے، ہوتی ہیں جو بازو کو جسم سے تھوڑا دور رکھتی ہیں؛ یہ زیادہ بھاری ہوتی ہیں لیکن مرمت کیے گئے روٹیر کف (rotator cuff)، یعنی ٹینڈنوں کے اس گروپ جو کندھے کو تھامتا اور کھماتا ہے، پر بوجھ کم کرتی ہیں۔

سلنگ پہن کر سونا

پہلے ایک دو ہفتے رات کو بھی سلنگ پہن رکھیں، جب تک آپ کے سرجن نے کچھ اور نہ کہا ہو؛ یہ آپ کو سوتے میں بے خیالی میں مرمت والی جگہ پر کروٹ لینے یا بازو کو غلط حالت میں مروڑنے سے روکتی ہے۔ پٹے کے نیچے صاف سوئی ٹی شرٹ پہننے سے یہ گردن پر رگڑ نہیں کھاتا۔

زیادہ تر لوگ سیدھا لیٹنے کی نسبت نیم سیدھا ٹیک لگا کر (آرام کرسی میں، یا چند تکیوں یا کمر کے لیے ڈھلوان گدی پر) کہیں زیادہ آرام محسوس کرتے ہیں، اور شروع میں آپریشن والی طرف لیٹنے سے بچنا بہتر ہے۔ سونے سے تھوڑا پہلے درد کی دوا لے لیں تاکہ جب تک آپ لیٹیں، اس کا اثر شروع ہو چکا ہو۔

اسے کب اتارا جا سکتا ہے؟

عام طور پر آپ نہانے، کپڑے پہننے، اور وہ ہلکی ورزشیں کرنے کے لیے جو آپ کے فزیوتھراپسٹ نے بتائی ہیں، سلنگ کو تھوڑی دیر کے لیے اتار سکتے ہیں۔ دن میں کئی بار اپنے ہاتھ اور کہنی کو سلنگ سے باہر نکال کر حرکت دینی چاہیے تاکہ وہ اکڑ نہ جائیں، اس وقت بھی جب کندھے کی حفاظت کی جا رہی ہو۔

صفائی

خود سلنگ کو نیم گرم صابن والے پانی میں ہاتھ سے دھویا جا سکتا ہے؛ اسے ہوا میں سوکھنے دیں۔ جلد اور پٹے کے برابر راست ملنے کی نسبت سلنگ کے نیچے صاف سوئی ٹی شرٹ زیادہ آرام دہ ہوتی ہے۔ زخم کو خشک رکھیں جب تک آپ کے سرجن کچھ اور نہ کہیں۔

ہمیں کب فون کریں

- ہاتھ ٹھنڈا، نیلا یا سُن ہو جائے اور سلنگ ڈھیلی کرنے پر بھی ٹھیک نہ ہو
- شدید درد جس پر درد کی دوا کا کوئی اثر نہ ہو
- بخار یا زخم کے مسائل