

گھٹنے کو بدلنے کا عمل مریضوں کے لئے معلومات



یہ کتابچہ گھٹنے کو بدلنے کے عمل، اسکی وجوہات، علامات، تشخیص اور علاج سے متعلق آگاہی فراہم کرتا
اور مریضوں اور ان کے اہل خانہ کے اکثر پوچھے جانے والے سوالوں کے جوابات مہیا کرتا ہے۔



آغا خان یونیورسٹی ہسپتال، کراچی

The Aga Khan University Hospital, Karachi.

P.O. Box 3500, Stadium Road, Karachi-74800, Pakistan,

Website: www.aku.edu

گھٹنے کی مکمل تبدیلی

یہ سرجری کیوں کی جاتی ہے؟

اگر آپ کے گھٹنے کو کسی چوٹ یا گھٹیا کی وجہ سے بہت زیادہ نقصان ہوا ہے تو یہ آپ کی عام معمولات میں مشکلات پیدا کر سکتا ہے جیسے کہ چلنا یا بیٹھنا۔ حتیٰ کہ آپ اس وقت بھی درد محسوس کرنے لگیں گے جب آپ بیٹھے یا لیٹے ہوئے ہوں۔ اگر ادویات، معمولات کی تبدیلی اور چلنے میں مددگار سہارا بھی فائدہ مند ثابت نہ ہو تو آپ کو گھٹنے کی تبدیلی کی **Total Knee Replacement** یا **TKR** کی ضرورت ہوگی۔ آپ کے متاثرہ گھٹنے کی نقصان زدہ اور خستہ سطح کو صحیح کرنے کے لئے **TKR** سرجری آپ کو درد سے نجات دلا سکتی ہے، آپ کی ٹانگ کے ٹیڑھے پن کو دور کرتی ہے اور روزمرہ معمولات کو دوبارہ شروع کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

کیا یہ سرجری بڑی عمر میں ہوتی ہے؟

نہیں، البتہ بہت سارے مریض جن کی ٹوٹل نی ری پلیمینٹ کی جاتی ہے وہ 60-80 سال کی عمر کے درمیان ہوتے ہیں لیکن آرتھو پیڈک سرجن مریض کی نوعیت کا جائزہ لیتے ہیں۔ سرجری کی تجویز مریض کے درد اور معذوری پر ہے نہ کہ اس کی عمر پر۔ 16 سال کے مریض سے لے کر 90 سال کے مریض کی کامیاب **TKR** سرجری کی جاسکتی ہے۔

میرا ڈاکٹر مجھے اس آپریشن کے لئے کیسے منتخب کرے گا؟

آرتھو پیڈک سرجن آپ کا مندرجہ ذیل بنیادوں پر اس امکان کا تجزیہ کرے گا۔

- طبی تاریخ جس میں آرتھو پیڈک سرجن آپ کی عام صحت کے بارے میں معلومات اکٹھی کرے گا اور آپ سے گھٹنے کے درد کے بارے میں بڑھنے اور اس کی کارکردگی کے بارے میں پوچھے گا۔
- ایک جسمانی امتحان لیا جائے گا تاکہ گھٹنے کی حرکت، توازن، قوت اور پوری ٹانگ کی سیدھ کا معائنہ کرے گا۔
- ایکس رے لیا جائے گا تاکہ آپ کے گھٹنے کے نقصان اور معذوری کا اندازہ لیا جائے۔



• کبھی کبھار خون کے ٹیسٹ، MRI (میکینک ریزوننس امیج) یا ہڈیوں کے اسکین کی ضرورت بھی پڑ سکتی ہے تاکہ ہڈیوں کی حالت اور گھٹنے کے زرم ٹشو کو دیکھا جاسکے۔

کیا میں گھٹنے کی تبدیلی کے بعد عام معمولات انجام دے سکوں گا؟

جی ہاں، 90 فیصد سے زیادہ لوگ ٹوٹل نی ریپلیسمنٹ کے بعد حیرت انگیز طور پر گھٹنے کے درد میں کمی محسوس کرتے ہیں اور روزمرہ معمولات زندگی سرانجام دینے میں بہتری آنے لگتی ہے لیکن ٹوٹل نی ریپلیسمنٹ آپ کو ایتھلیٹ کا کھلاڑی نہیں بناتی اور اس بات کی اجازت نہیں دیتی کہ آپ زیادہ کام کرنے لگیں جیسے کہ گھیا بننے سے پہلے کیا کرتے تھے۔ اس سرجری میں آپ کو پوری زندگی کے لئے کچھ قسم کے کاموں سے گریز کرنے کا مشورہ دیا جائے گا جس میں جاگنگ اور بھرپور قسم کے کھیل وغیرہ شامل ہیں۔

میں کیسے تیاری شروع کر سکتا ہوں؟

• آپ کو گہری سانسیں لینے اور کھانسنے کی ورزشیں سکھائی جائیں گی۔

• سرجری ہونے والے دن کی صبح کچھ کھانے پینے سے گریز کریں۔

• ہسپتال نہا کر آئیے۔

• اپنے ہمراہ مندرجہ ذیل اشیاء لے کر آئیے۔

1- تمام ایکس رے اور لیب رپورٹیں

2- چلنے میں مدد دینے والا فریم (اگر ہو تو)

3- چشمہ یا مصنوعی دانت (اگر آپ استعمال کرتے ہیں)

4- ادویات کی فہرست بمعہ خوراکیں اور اوقات جس وقت آپ یہ ادویات لیتے ہیں۔

یہ چیزیں نہ لائیں

- قیمتی اشیاء (پیسے، زیورات، گھڑی، موبائل فون، کریڈٹ کارڈ یا کیش)۔

سرجری کے بعد کیا ہوگا؟

- یہ بہت ہی عام بات ہے کہ آپ سرجری کے بعد گھٹنے میں سوجن یا درد محسوس کریں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو درد سے نجات کے لئے ادویات تجویز کرے گا۔
- جب آپ مکمل ہوش میں آجائیں گے تو آپ کو ممانعات استعمال کرنے کی اجازت دی جائے گی اور پھر آہستہ آہستہ نرم غذائی جائے گی۔
- گہری سانس لینے اور کھانسنے کی ورزشیں کیجئے (جو سکھائی گئی ہیں) کم از کم دن کے ہر گھنٹے میں 5 مرتبہ یا کبھی اس سے زیادہ۔
- بستر پر اپنی آپریشن شدہ ٹانگ کو سیدھا رکھیے۔
- جب آپ سو رہے ہوں یا بستر پر نہ ہوں تو ٹونی ام مو بیلائزر (Knee Immobilizer) پہنیں جب تک آپ کو ڈاکٹر اسے پہننے سے منع نہ کر دے۔
- اپنی آپریشن شدہ ٹانگ پر کوئی بھی وزن نہ ڈالیں جب تک آپ کا ڈاکٹر نہ کہے۔
- کنٹینیئوس پیسیو موومنٹ (Continuous Passive Movement) مشین آپ کی ٹانگ کے نیچے لگائی جائے گی جو دو گھنٹے کے لئے 30° ڈگری سے شروع جاتی ہے۔ یہ متواتر حرکت مہیا کرتی ہے اور ٹانگ اور پٹھوں کو مضبوط بناتی ہے۔
- بستر یا کرسی پر اپنی جگہ ہر دو گھنٹے بعد تبدیل کرتے رہیں تاکہ کمر اور کولہوں پر دباؤ سے بچا جائے۔
- ہر وقت اپنی صفائی کا خیال رکھیں۔

• متوازن اور صحت مند غذا لیجئے تاکہ یہ آپ کی صحت کی بحالی اور زخم کو مندمل کرنے میں مدد دے گی۔

ورزشیں:

فزیوتھراپسٹ آپ کو یہ خصوصی ورزشیں سکھائے گا اور آپ کو بتائے گا کہ دن میں یہ کتنی بار کرنی ہیں۔

1- گہری سانس لینا (ناک سے سانس لینا اور منہ سے باہر نکالنا)۔

2- اپنے پاؤں کو ٹخنے پر سے ہلانا اور کھینچنا (جیسے پاؤں اوپر نیچے کرتے ہیں)۔

3- پاؤں کو ٹخنے کے جوڑے سے سیدھی طرف گھمانا اور پھر الٹی طرف گھمانا۔

4- ویڈ (پلٹا ہوا تولیہ) گھٹنے کے نیچے رکھیے اور گھٹنے کو دبائیے اور تلوؤں کو اوپر کی جانب اٹھائیے (یعنی گھٹنے کو سیدھا کیجئے) پانچ سینڈ تک رکھئے۔

5- لپٹے ہوئے تولیہ کو گھٹنے کے نیچے رکھیے اور گھٹنے اور تلوؤں کو نیچے کی طرف دبائیے۔

6- تولیہ کو گھٹنے کے نیچے رکھ گھٹنے کو دھکیل کر تلوے نیچے لٹکا دیں۔

7- بستر کے کنارے اپنی ٹانگیں لٹکا کر بیٹھیے اور آپریشن شدہ ٹانگ کو فرش پر آہستگی سے ٹکانے کی کوشش کریں۔ ایک مرتبہ جب آپ کی ٹانگ درست زاویہ پر پہنچ جائے تو ٹانگ کو آگے پیچھے جھلانے کی کوشش کریں۔

8- اپنے گھٹنے کو موڑیں جس حد تک آپ کا درد اجازت دے۔ پانچ سینڈ تک رکے رہیں اور پھر ٹانگ کو بستر پر سیدھا کر لیں۔ اپنے کو لہے کو جھٹکے سے سرکانے کی کوشش نہ کریں یا ٹانگ کی مدد کرنے کے لیے ہاتھوں کا استعمال نہ کریں۔

چلنا:

آپریشن کے دو دن بعد چلنا شروع کیا جاسکتا ہے۔ بستر پر ایک فزیوتھراپسٹ آپ کی مدد کرے گا اور بعد میں فزیوتھراپی ڈپارٹمنٹ



میں فزیوتھراپی کی جائے گی۔ آپ کو مختلف طریقے سکھائے جائیں گے۔

غذا:

سرجری کے کچھ ہفتوں تک بھوک نہ لگانا عام بات ہے۔ متوازن غذا آئرن سپلیمنٹ کے ساتھ (جو کہ ہرے پتے والی سبز پوں میں بہ کثرت پایا جاتا ہے) بہت ضروری ہیں تاکہ عضلات مندمل ہوں اور پٹھوں کی طاقت بحال ہو سکے۔

سیڑھیاں:

آپ کو یہ سکھایا جائے گا کہ کس طرح سیڑھیوں پر چڑھا اور اتر جائے۔

ڈرائیونگ:

اس وقت تک ڈرائیونگ نہ کریں جب تک آپ کا ڈاکٹر آپ کو کلینک میں دیکھ نہ لے اور صحتیابی کی بنیاد پر اس کی اجازت نہ دے دے۔

فالوپ:

• یہ بہت ضروری ہے کہ آپ اپنا اپائنٹمنٹ (CC 2) کلینک سے لیں تاکہ ڈاکٹر آپ کی بہتری اور باحفاظت صحتیابی کا جائزہ لے سکیں۔

• ہلکی ورزش کے کاموں میں حصہ لیں تاکہ آپ کے نئے گھٹنے کو مناسب حرکت اور طاقت ملے۔

• خاص احتیاط رکھیں کہ آپ گرنے اور زخمی ہونے سے محفوظ رہیں۔ وہ لوگ جن کی ٹوٹل نی ری پلیسمنٹ ہوئی ہو اور ان کو فریکچر ہو جائے تو انہیں مزید سرجری کی ضرورت ہوتی ہے۔

• اپنے دندان ساز کو بتائیں کہ آپ کی نی ری پلیسمنٹ ہوئی ہے۔

کیا سرجری کے بعد کسی خاص احتیاط کی ضرورت ہے؟

اپنے آرتھوپڈک سرجن کی ہدایت پر احتیاط سے عمل کیجئے تاکہ ان مسائل کو کم کیا جائے جو کہ صحتیابی کے پہلے متعدد ہفتوں کے دوران ہو سکتے ہیں۔

خون کا لوٹھڑا ہینا:

آثار و علامات:

• پنڈلی میں درد بڑھنا۔

• گداز پن اور گھٹنے کے اوپر اور نیچے کا حصہ لال ہو جانا۔

• پنڈلی، ٹخنے اور پاؤں میں سوجن کا بڑھنا۔

نفی کشن سے بچاؤ:

آثار و علامات:

• متواتر بخار (100 درجہ حرارت سے زیادہ براستہ منہ)۔

• کپکپی۔

• گھٹنے کے زخم میں سوجن، گداز پن اور سرخی کا بڑھنا۔

• گھٹنے کے زخم سے رطوبت کا اخراج۔

• کام یا آرام کرتے ہوئے دونوں صورتوں میں گھٹنے کے درد میں اضافہ۔

اگر یہ آثار ظاہر ہوں تو فوراً اپنے ڈاکٹر کو مطلع کریں۔

کیا میرا نیا گھٹنا مختلف ہوگا؟

آپ شگاف کی جگہ کے گرد کچھ جلد کوسن محسوس کریں گے۔ اس کے علاوہ کچھ سختی محسوس کریں گے خصوصاً جب گھٹیا بہت زیادہ موڑا جائے۔ کبھی کبھار آپ چلتے ہوئے یا گھٹنا موڑتے ہوئے پلاسٹک یا دھاتی کی ہلکی آواز محسوس کریں گے۔ یہ فرق وقت کے ساتھ ختم ہو جاتے ہیں اور بہت سے مریضوں میں یہ بہت ہی معمولی بات اس درد کے مقابلے میں کچھ حیثیت نہیں رکھتی جو انہیں سرجری سے پہلے ہوتا تھا۔

آپ کا گھٹنا ہوائی اڈوں اور کچھ عمارتوں میں نصب میٹل ڈیٹیکٹر کو ایکٹیویٹ کر سکتا ہے۔ اگر الارم بجے تو سکیورٹی کے عملے کو اپنی نی ری پلسمنٹ کے بارے میں بتائیں۔

گرنے سے بچاؤ

سرجری کے ابتدائی ہفتوں میں گرنے سے آپ کا نیا گھٹنا زخمی ہو سکتا ہے اور اس صورت میں دوبارہ سرجری کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔ گھٹنے کے مضبوط ہونے اور مکمل حرکت میں آنے تک سیڑھیاں انتہائی خطرناک ثابت ہو سکتی ہیں۔ عضا، بیساکھیاں (Walker) یا کسی اور کی مدد یا سہارا لیں۔ یہاں تک کے آپ اپنا توازن، لچک اور قوت سے بچاؤ کر لیں۔

مزید معلومات کے لیے براہ کرم رابطہ کریں:

وارڈ C-1	کنسلٹنگ کلینک - ۲
آغا خان یونیورسٹی ہسپتال	آغا خان یونیورسٹی ہسپتال
کراچی	کراچی
فون: 4930051، ایکسٹینشن: 3190-91	فون: 4930051، ایکسٹینشن: 3190-91