

Punjabi

ਚੂਲੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ Hip Precautions

ਚੂਲੇ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਦ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ - ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ ਦਾ ਕੈਪਸੂਲ, ਪੱਠੇ ਅਤੇ ਤੰਤੂ - ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਧਾਰਨ ਹਿਲਜੁਲ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਚੂਲਾ ਉੱਤਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚੂਲੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਜੋੜ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਦੇਵੇਗੀ। ਨਵਾਂ ਜੋੜ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਗੱਲ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਜੋੜ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਚੂਲੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ “ਬੀ ਸੀ ਲਾਟਰੀ ਟਿਕਟ” ਜਾਂ “BCLT”। ਹੇਠਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਕਰੋ:

- Bend more than 90 degrees – 90 ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਝੁਕੋ ਨਾ
- Cross your legs or ankles – ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਅੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਾਸ ਨਾ ਕਰੋ
- Lift your knee past 90 degrees – ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ 90 ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਚੁੱਕੋ
- Twist your leg or torso – ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਜਾਂ ਧੜ ਨੂੰ ਵਲ ਨਾ ਪਾਉ

“ਬੀ” ਅਤੇ “ਐਲ” ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਹਨ: ਆਪਣੇ ਧੜ (ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਢਿੱਡ) ਨੂੰ 90 ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਮਰੋੜੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ 90 ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉੱਪਰ ਨਾ ਚੁੱਕੋ। ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ? ਇੰਝ ਕਰ ਕੇ ਵੇਖੋ: ਆਪਣੀ ਕੁਰਸੀ 'ਚ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੋਣ 90 ਡਿਗਰੀ ਦਾ ਹੋਵੇ। ਹੁਣ ਤਵੱਜੋ ਦਿਓ ਕਿ ਇਸ ਕੋਣ ਨੂੰ 90 ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਮੋੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹੀ ਹਿਲਜੁਲ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨੀਵੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਜਾਂ ਪਲੰਘ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਉੱਚੀ ਚੁੱਕੀ ਹੋਈ ਟੁਆਇਲਟ ਸੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚੂਲੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

“ਸੀ” ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਸਿਰਹਾਣਾ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕਰਾਸ ਨਾ ਕਰ ਲਵੋਂ। ਪਲੰਘ ਵਿੱਚ ਪੈਣ ਅਤੇ ਉੱਤਰਨ ਵੇਲੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ (physiotherapist) ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਇੰਝ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

“ਟੀ” ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤਕ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇੱਕਠਿਆਂ ਮੋੜੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਜਾਂ ਢਿੱਡ ਮਰੋੜਿਆ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦਾ ਇੱਕ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ। ਕੁੱਝ ਵੇਖਣ ਲਈ ਸਿਰਫ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਮੋੜਨ ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾਲ ਮੋੜਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਮੋੜਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੇ ਚੂਲੇ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਇੱਕ ਫੁੱਲ-ਟਾਈਮ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਕੰਮ ਹੈ। ਅਗਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੋੜ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।