

Punjabi

ਗੋਡੇ ਦੀ ਸਰਜਰੀ Knee Surgeries

ਪੂਰੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ

ਪੂਰੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਸਰਜਨ ਨਾਕਸ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਘੜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਧਾਤ ਦੇ ਨਕਲੀ ਸਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਪੈ ਸਕੇ। ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ (ਫੀਮਰ) ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਪਿੰਨੀ ਦੀ ਹੱਡੀ (ਟੀਬੀਆ) ਨੂੰ ਧਾਤ ਦੇ ਦੋ ਅਜਿਹੇ ਖੋਲਾਂ ਨਾਲ ਢਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਪਰਤ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ (ਪਟੈਲਾ) ਦੀ ਤਹਿ ਹੇਠਾਂ ਗਠੀਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੋਡਾ ਬਦਲਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ 15 ਤੋਂ 20 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੱਕ ਬਿਹਤਰ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗੋਡੇ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ 2 ਤੋਂ 3 ਰਾਤਾਂ ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨੋਟ ਕਰਨ ਲਈ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੀ ਰਹੇਗੀ ਅਤੇ ਦਰਦ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰਾਪਿਸਟ ਅਤੇ ਅੱਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੇਖਣਗੇ। ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰਾਪਿਸਟ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਦੱਸੇਗਾ ਅਤੇ ਅੱਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਜ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਵੇਗਾ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਦ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਖੜੇ ਹੋਣ, ਤੁਰਨ, ਅਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋਗੇ। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਹੜੀਆਂ ਜਾਂ ਵਾਕਰ ਵਰਗੇ ਤੁਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਪੂਰਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਵਧਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਖੂਨ ਜੰਮ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੀੜ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰ ਪੀੜ ਸਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ; ਪੀੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜੋੜ ਹਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰਾਪੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਜੋੜ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕੁੱਝ ਕਾਰਜਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਬੈਠਣ ਦੀ, ਜਾਂ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਝੁਕਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਦ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਸੱਲੀ ਨਾਲ ਤੁਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੁੜ ਕੇ ਜਾਨ ਪੈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਸਰਜਰੀ ਕਰਾਉਣਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਪਾਅ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਯੂਨੀ-ਨੀ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਸਰਜਰੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਦੀ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਦੀ ਨਰਮ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਠੋਸ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ “ਯੂਨੀ-ਨੀ” (ਯੂਨੀਕੋਨਡੀਲਰ-ਨੀ) ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਕਮਾਨ ਵਾਂਗ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਵਿੰਗੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤੁਰਨ ਸਮੇਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੋਡੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਭਿੜਣ।

ਗੋਡਾ ਬਦਲਣ ਦੀ “ਯੂਨੀ-ਨੀ” ਸਰਜਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੋੜ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ ਇੱਕ ਨਕਲੀ ਹਿੱਸਾ ਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਸ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਕਾਬਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੋਡੇ ਮੁਕੰਮਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲੇ ਜਾਣ

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਇਹੋ ਸਰਜਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਰਹੇਗੀ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਰਥਰੋਸਕੋਪਿਕ ਸਰਜਰੀ

ਆਰਥਰੋਸਕੋਪਿਕ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਸਰਜਨ ਨਰਮ ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਹਿੱਸੇ ਜੋੜ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਰਜਨ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਨਰਮ ਹੱਡੀ ਨੂੰ “ਖੁਰਚ ਦਿੰਦੇ” ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਦਰਦ ਨਾਲ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਸਰਜਨ ਜੋੜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਲਈ ਨਿਗਾਹ ਮਾਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਆਰਥਰੋਸਕੋਪਿਕ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਪੂਰੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇਸ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਚੀਰ-ਫਾੜ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਆਰਥਰੋਸਕੋਪਿਕ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰਪੀ ਕਰਵਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸਰਜਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।