ऑपरेशन के बाद की देखभाल

डिस्टल बाइसेप्स रिपेयर

Distal Biceps Repair

डॉ. आदित्य मलिक
FRCS (Tr&Orth) Edinburgh
drdityamalik.com

कोहनी पर बाइसेप्स टेंडन को फिर से जोड़ने के ऑपरेशन के बाद, यह पर्चा चरण-दर-चरण आपकी रिकवरी में मार्गदर्शन करता है। जुड़े हुए टेंडन को कोई भी ज़ोर सहने से पहले भरने का समय चाहिए, इसलिए शुरुआती सप्ताहों में उसकी सुरक्षा करनी है, और बाक़ी सब कुछ चलाते रहना है।

प्लास्टर	ब्रेस या स्लिंग	व्यायाम	ताक़त के व्यायाम
लगभग २ सप्ताह	**लगभग ६ सप्ताह तक**	**दिन में ३ बार**	**८–१२ सप्ताह से**

आपका ऑपरेशन

बाइसेप्स बाँह के ऊपरी हिस्से के आगे की मांसपेशी है। यह कोहनी को मोड़ती है और हथेली को ऊपर की ओर घुमाती है। कोहनी पर इसका टेंडन हड्डी से उखड़ सकता है, आमतौर पर कोई भारी चीज़ उठाते समय। ऑपरेशन में इस टेंडन को बाँह के निचले हिस्से की हड्डी पर फिर से जोड़ दिया जाता है।

इस मरम्मत को भरने में समय लगता है। तब तक ज़ोर से खिंचाव या अचानक वज़न पड़ने से यह फिर से टूट सकती है, इसीलिए शुरुआती सप्ताहों में कुछ सीमाओं और ब्रेस या स्लिंग का पालन करना होता है।

आपका प्लास्टर, फिर ब्रेस या स्लिंग

- पहले लगभग २ सप्ताह, एक प्लास्टर की पट्टी आपकी कोहनी को समकोण पर मुड़ा हुआ रखती है। इसे सूखा रखें, और उँगलियाँ चलाते रहें।
- घाव की जाँच के समय, आमतौर पर ऑपरेशन के लगभग २ सप्ताह बाद, प्लास्टर हटा दिया जाता है। टेंडन किस तरह जोड़ा गया है, इसके अनुसार उसके बाद आप या तो हिंज वाला ब्रेस पहनेंगे या स्लिंग: डॉ. मलिक बताएँगे कि कौन-सा।
- इसके बाद कोहनी को सीधा करने की अनुमति धीरे-धीरे बढ़ती है, हर २ सप्ताह में लगभग ३०°: लगभग २ सप्ताह से, समकोण से सीधे की ओर एक-तिहाई तक; लगभग ४ सप्ताह से, दो-तिहाई तक; और लगभग ६ सप्ताह से, जितना आराम से सीधा हो सके। हिंज वाला ब्रेस इन्हीं सीमाओं पर सेट किया जाता है।
- ब्रेस या स्लिंग को दिन-रात पहनें, और केवल नहाने और व्यायाम करने के लिए उतारें। लगभग ६ सप्ताह से इसे धीरे-धीरे छोड़ दें।
- लिखने और खाने जैसे हल्के कामों में हाथ का उपयोग करें: जो लोग शुरू से ही हाथ का उपयोग करते हैं, उन्हें आगे चलकर आमतौर पर दर्द कम होता है और हरकत बेहतर होती है।

इनसे बचें

- पहले ४ सप्ताह, हथेली को नीचे की ओर घुमाना। आराम करते और व्यायाम करते समय अँगूठा ऊपर की ओर रखें।
- कोई भारी चीज़ उठाना या ले जाना, और ख़ासकर किसी वज़न को इस तरह नीचे रखना कि वह कोहनी को सीधा खींचे (जैसे भारी थैला नीचे रखना), ८ से १२ सप्ताह तक, जब तक डॉ. मलिक अनुमति न दें।
- शुरुआती सप्ताहों में एक्सरसाइज़ बैंड (खिंचने वाले रबर बैंड) या वज़न: ताक़त के व्यायाम बाद में आते हैं, जब डॉ. मलिक सहमति दें।

दर्द और सूजन कम करने के उपाय

- दर्द निवारक दवाएँ दर्द बढ़ने का इंतज़ार किए बिना, बताए अनुसार नियमित रूप से लें। दर्द काबू में हो, तो व्यायाम करना कहीं आसान होता है।
- पहले कुछ दिनों में, बाँह को तकियों पर इस तरह टिकाएँ कि हाथ कोहनी से ऊँचा रहे, ताकि सूजन कम हो।
- प्लास्टर हटने के बाद, पतले तौलिये में लपेटा हुआ आइस पैक, एक बार में २० मिनट तक, दिन में कई बार लगाने से दर्द और सूजन कम होती है। घाव भरने तक उसे सूखा रखें।

रोज़मर्रा के कामों में लौटना

- गाड़ी चलाना: दोबारा गाड़ी चलाने से पहले अपने डॉक्टर से पूछें। यह आपकी प्रगति पर, और इस पर निर्भर करता है कि आप गाड़ी को सुरक्षित रूप से संभालने में कितना आत्मविश्वास महसूस करते हैं।
- वज़न उठाना और ले जाना: केवल हल्की चीज़ें, जब तक डॉ. मलिक धीरे-धीरे बढ़ाने की अनुमति न दें, आमतौर पर ८ से १२ सप्ताह से।
- खेल: खेल में वापसी धीरे-धीरे होती है, और हर व्यक्ति के लिए अलग से तय की जाती है, इस पर निर्भर करते हुए कि आपका खेल कौन-सा है और वह बाँह से क्या माँगता है।

क्या उम्मीद करें

रिकवरी धीरे-धीरे होती है, और ऑपरेशन के बाद कई महीनों तक ताक़त लौटती रहती है, इसलिए व्यायाम जारी रखना फ़ायदेमंद है। यह कितनी जल्दी और कितनी लौटेगी, यह हर व्यक्ति में अलग होता है।

तुरंत क्लिनिक से संपर्क करें, यदि

- आपको बुखार हो, या तबीयत ठीक न लगे।
- घाव लाल, गर्म या ज़्यादा सूजा हुआ हो जाए, या उससे रिसाव होने लगे।
- दर्द अचानक बहुत बढ़ जाए, या दर्द निवारक दवाओं से काबू में न आए।
- प्लास्टर बहुत कसा हुआ लगे, या उँगलियाँ सुन्न, ठंडी, पीली या नीली पड़ जाएँ।
- कोहनी के आगे अचानक कुछ चटकने या फटने जैसा महसूस हो, या कोहनी मोड़ने की ताक़त अचानक चली जाए।
- पिंडली में दर्द या सूजन हो।

क्लिनिक: +91 99197 03477। यदि साँस फूले या सीने में दर्द हो, तो तुरंत नज़दीकी अस्पताल की इमरजेंसी में जाएँ।

शुरू करने से पहले

- उँगलियों, हाथ, कलाई और कंधे के व्यायाम ऑपरेशन के अगले दिन से शुरू करें, जब तक आपको कुछ और न बताया गया हो।
- धीरे और सहज ढंग से हिलाएँ। थोड़ी तकलीफ़ सामान्य है, लेकिन किसी हरकत से तेज़ दर्द हो तो रुक जाएँ, और कभी ज़बरदस्ती न करें।
- अपने चरण की सीमाओं के भीतर रहें, और पहले ४ सप्ताह अँगूठा ऊपर की ओर रखें।
- समय-सीमाएँ केवल मार्गदर्शन के लिए हैं। जब तक डॉ. मलिक कुछ और न बताएँ, व्यायाम ठीक वैसे ही करें जैसे लिखे गए हैं।
- यह पर्चा व्यक्तिगत सलाह का विकल्प नहीं है। यदि इसमें और क्लिनिक की सलाह में अंतर हो, तो क्लिनिक की सलाह मानें।

सप्ताह ०–४ चरण १: मरम्मत की सुरक्षा

इस समय मरम्मत सबसे नाज़ुक होती है। पहले लगभग २ सप्ताह कोहनी प्लास्टर में रहती है, इसलिए उसके आसपास का सब कुछ चलाते रहें। प्लास्टर हटने के बाद, आप अँगूठा ऊपर रखते हुए, और अपनी अवस्था की सीधा करने की सीमा के भीतर, सहारे के साथ कोहनी को धीरे-धीरे मोड़ना और सीधा करना शुरू कर सकते हैं।

०१ उँगलियाँ, हाथ और कलाई

कोहनी की सुरक्षा के दौरान हाथ और कलाई को चलाते रहना।

१. मुट्ठी बंद करें, फिर उँगलियाँ पूरी फैलाएँ।
२. बारी-बारी से हर उँगली का सिरा अँगूठे के सिरे से छुएँ।
३. कलाई को ऊपर-नीचे मोड़ें, जितना प्लास्टर अनुमति दे।

दोहराव	कितनी बार
हर एक १० बार	दिन में ३ बार

०२ कंधा और बैठने-खड़े होने का ढंग

कंधे और कंधे की पिछली हड्डी को आसानी से चलाते रहना।

१. सीधे बैठें या खड़े हों। कंधों को कानों की ओर ऊपर उचकाएँ, फिर नीचे गिराकर ढीला छोड़ें।
२. कंधों को धीरे से आगे लाएँ, फिर कंधे की पिछली हड्डियों को पीछे और नीचे की ओर खींचें। ५ सेकंड रोकें, फिर ढीला छोड़ें।
३. कोहनी को प्लास्टर, ब्रेस या स्लिंग में रखते हुए, कंधे को चलाते रहने के लिए बाँह को आगे और बगल की ओर जितना आराम से हो उतना उठाएँ।

दोहराव	कितनी बार
हर एक १० बार	दिन में ३ बार

०३ कोहनी मोड़ना और सीधा करना

कोहनी को हिलाना शुरू करना, जिसमें काम दूसरा हाथ करे।

१. ब्रेस या स्लिंग उतारें, और गोद में रखे तकिये पर बाँह का निचला हिस्सा टिकाकर बैठें, अँगूठा ऊपर की ओर।
२. दूसरे हाथ से कोहनी को धीरे से, जितना आराम से हो उतना मोड़ें।
३. फिर दूसरे हाथ के सहारे उसे धीरे-धीरे सीधा होने दें, लेकिन केवल आपकी मौजूदा सीमा तक।
४. बाद में ब्रेस या स्लिंग फिर से पहन लें।

दोहराव	कितनी बार	शुरुआत
१० बार	दिन में ३ बार	लगभग २ सप्ताह से

अगला चरण लगभग ४ सप्ताह पर आप कोहनी को थोड़ा और सीधा कर सकते हैं। जब डॉ. मलिक या आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट आपकी प्रगति से संतुष्ट हों, तब आगे बढ़ें।

सप्ताह ४–८ चरण २: हरकत बढ़ाना

चरण १ के व्यायाम जारी रखें, और ये जोड़ें। अब आप बाँह के निचले हिस्से को सहारे के साथ, धीरे से दोनों ओर घुमा सकते हैं। लगभग ६ सप्ताह से आप ब्रेस या स्लिंग को धीरे-धीरे छोड़ सकते हैं, और कोहनी को अपने आप हिलाना शुरू कर सकते हैं। ६ से ८ सप्ताह तक, कोहनी को जितना खुलकर और जितनी दूर तक वह अनुमति दे, उतना हिलाने का लक्ष्य रखें: यह सीमा हर व्यक्ति में अलग होती है।

०४ बाँह के निचले हिस्से को घुमाना

बाँह के निचले हिस्से को दोनों ओर घुमाने की क्षमता धीरे-धीरे वापस पाना।

१. कोहनी को समकोण पर मोड़कर बगल से सटाकर बैठें, बाँह का निचला हिस्सा तकिये पर टिका हो, अँगूठा ऊपर की ओर।
२. दूसरे हाथ से कलाई पकड़ें।
३. बाँह के निचले हिस्से को धीरे से घुमाएँ, ताकि हथेली ऊपर की ओर हो, फिर नीचे की ओर, केवल उतना जितना आराम से हो।

दोहराव	कितनी बार	शुरुआत
हर दिशा में १० बार	दिन में ३ बार	लगभग ४ सप्ताह से

०५ अपने आप मोड़ना और सीधा करना

कोहनी को अपने आप हिलाना, उस स्थिति से शुरू करके जिसमें सबसे कम ज़ोर लगे।

१. पीठ के बल लेटें, और बाँह को ऊपर उठाकर रखें ताकि बाँह का ऊपरी हिस्सा छत की ओर हो, और दूसरा हाथ कोहनी को सहारा दे।
२. कोहनी को धीरे-धीरे मोड़ें और सीधा करें, और हिलते समय उसे देखते रहें।
३. जब यह आराम से हो जाए, तो यही बैठकर और फिर खड़े होकर करें, बाँह बगल में रखते हुए।

दोहराव	कितनी बार	शुरुआत
१० बार	दिन में ३ बार	लगभग ६ सप्ताह से

०६ बाँह का फिर से उपयोग

कोहनी को रोज़मर्रा के कामों के लिए तैयार करना, और उसे अपनी स्थिति फिर से पहचानना सिखाना।

१. आराम से, रोज़मर्रा के हल्के कामों में बाँह का उपयोग करें, जैसे बाल सँवारना, खाना और कपड़े पहनना।

२. आँखें बंद करें, कोहनी को किसी आरामदायक कोण तक मोड़ें, फिर आँखें खोलकर देखें कि वह कहाँ है। इससे कोहनी बिना देखे अपनी स्थिति पहचानना फिर से सीखती है।

दोहराव	कितनी बार	शुरुआत
१० बार	दिन में ३ बार	लगभग ६ सप्ताह से

अगला चरण ताक़त के व्यायाम लगभग ८ से १२ सप्ताह से शुरू होते हैं, जब डॉ. मलिक भराव से संतुष्ट हों।

८–१२ सप्ताह से चरण ३: ताक़त बढ़ाना

जब डॉ. मलिक सहमत हों, तो आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट कोहनी मोड़ने, सीधा करने और बाँह के निचले हिस्से को घुमाने के लिए ताक़त के व्यायाम शुरू करेंगे, और उन्हें धीरे-धीरे बढ़ाएँगे। अब आप हरकतों को मिलाकर भी कर सकते हैं, जैसे हथेली नीचे घुमाते हुए कोहनी सीधी करना। बाँह का उपयोग धीरे-धीरे बढ़ाएँ, और थकान या दर्द हो तो कम कर दें।

प्रकाशित: सितंबर २०२६ · डॉ. आदित्य मलिक की देखरेख में मरीज़ों के लिए। यह व्यक्तिगत चिकित्सकीय सलाह का विकल्प नहीं है। · Medanta Noida & Medanta Defence Colony · +91 99197 03477 · dradityamalik.com