प्रॉक्सिमल ह्यूमरस फ्रैक्चर का ऑपरेशन (ORIF)

ORIF of a Proximal Humerus Fracture

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

बाँह की हड्डी के ऊपरी सिरे (प्रॉक्सिमल ह्यूमरस) के फ्रैक्चर को जोड़ने के ऑपरेशन के बाद, यह पर्चा चरण-दर-चरण आपकी रिकवरी में मार्गदर्शन करता है। इस ऑपरेशन का मुख्य उद्देश्य कंधे को दर्द से राहत देना है। पहले छह सप्ताह हड्डी जुड़ रही होती है, इसलिए शुरुआती सप्ताहों में उसकी सुरक्षा करनी है, और बाक़ी सब कुछ चलाते रहना है।

स्लिंग	व्यायाम	ताक़त के व्यायाम	अंतिम परिणाम
६ सप्ताह तक	**दिन में ३ बार**	**१२ सप्ताह से**	**१ से २ वर्ष में**

आपका ऑपरेशन

बाँह की ऊपरी हड्डी (ह्यूमरस) का ऊपरी सिरा कंधे के जोड़ की बॉल बनाता है। इस ऑपरेशन में हड्डी के टूटे हुए टुकड़ों को वापस उनकी जगह पर बैठाया जाता है, और हड्डी भरने तक उन्हें धातु के साधनों से थामकर रखा जाता है: आमतौर पर एक प्लेट और स्क्रू से, और कभी-कभी हड्डी के भीतर लगी धातु की छड़ से।

रोटेटर कफ के टेंडन, जो कंधे को हिलाते और स्थिर रखते हैं, हड्डी के छोटे टुकड़ों से जुड़े होते हैं, जो इस तरह के फ्रैक्चर में अक्सर टूटकर अलग हो जाते हैं। इन टुकड़ों को भी फिर से जोड़ा जाता है, और हड्डी तक पहुँचने के लिए जिस टेंडन को ढीला किया गया हो, उसकी मरम्मत की जाती है। हड्डी और टेंडन को भरने में लगभग छह सप्ताह लगते हैं, और तब तक कुछ हरकतें इन्हें फिर से अलग कर सकती हैं। इसीलिए पहले छह सप्ताह कुछ सीमाओं का पालन करना होता है।

आपका स्लिंग

- स्लिंग को ६ सप्ताह तक दिन-रात पहनें, सोते समय भी। कितने समय तक, यह इस पर निर्भर करता है कि हड्डी कैसे टूटी और कैसे जोड़ी गई: इसे कब छोड़ना है, यह डॉ. मलिक बताएँगे।
- नहाने और व्यायाम करने के लिए इसे उतार सकते हैं। बगल धोने के लिए आगे की ओर झुकें, और बाँह को धीरे से नीचे लटकने दें।
- कमर की ऊँचाई पर हल्के कामों के लिए भी आप इसे उतार सकते हैं, जैसे खाना-पीना, लिखना और चेहरा धोना। कोहनी शरीर के पास रखें।
- ऐसे हल्के कामों में हाथ का उपयोग करना फ़ायदेमंद है: जो लोग शुरू से ही हाथ का उपयोग करते हैं, उन्हें आगे चलकर आमतौर पर दर्द कम होता है और हरकत बेहतर होती है।

पहले ६ सप्ताह तक इनसे बचें

- बाँह को बाहर की ओर ज़्यादा घुमाना: कोहनी मोड़कर बगल में रखें, तो हाथ सीधे सामने की दिशा से आगे बाहर न जाए।
- हाथ को पीठ के पीछे ले जाना, जैसे कमीज़ अंदर करना या पीठ धोना।
- हाथ को सिर के पीछे ले जाना, जैसे सिर के पिछले बाल सँवारना।
- बाँह को ज़ोर लगाकर अंदर की ओर घुमाना, जैसे भारी दरवाज़ा अपनी ओर खींचना।
- बाँह पर शरीर का वज़न डालना, जैसे कुर्सी या बिस्तर से हाथ के सहारे उठना, या सीढ़ियाँ चढ़ते समय रेलिंग पकड़कर खींचना। ६ सप्ताह के बाद आप यह शुरू कर सकते हैं, जितना बाँह सहन करे उतना धीरे-धीरे बढ़ाते हुए।

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।
- 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। ड्रेसिंग को सूखा रखें।
- बहुत से लोगों को तकियों के सहारे थोड़ा ऊँचा होकर, और ऑपरेशन वाली बाँह के नीचे तकिया रखकर सोने में आराम मिलता है।

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।
- भारी वज़न उठाना: यदि आपके काम में भारी वज़न उठाना शामिल है, तो ६ महीने तक इससे बचें।
- तैराकी: ४ से ६ महीने तक नहीं। शुरू करने से पहले फ़ॉलो-अप में पूछें।
- 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 कंधे से क्या माँगता है।

क्या उम्मीद करें

इस ऑपरेशन के बाद रिकवरी धीमी, लेकिन लगातार होती है। अधिकांश सुधार पहले वर्ष में होता है, और कंधे में दो वर्ष तक सुधार होता रह सकता है, इसलिए व्यायाम जारी रखना फ़ायदेमंद है।

उद्देश्य एक स्थिर और आरामदायक कंधा है, जिससे आप कमर की ऊँचाई पर, कंधे की ऊँचाई पर और सिर के ऊपर, हल्के से मध्यम रोज़मर्रा के काम कर सकें। फिर भी, सिर के ऊपर हाथ ले जाना चोट से पहले की तुलना में कठिन रह सकता 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।
- हाथ सुन्न हो जाए, या उँगलियाँ ठंडी, पीली या नीली पड़ जाएँ।
- पिंडली में दर्द या सूजन हो।
- आप गिर जाएँ, या कंधा अचानक अलग-सा महसूस 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

- चरण १ 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। शीशे में देखें कि हिलाते समय कंधा कान की ओर ऊपर न उचके।
- समय-सीमाएँ केवल मार्गदर्शन के लिए हैं। जब तक डॉ. मलिक कुछ और न बताएँ, व्यायाम ठीक वैसे ही करें जैसे लिखे गए हैं: ऑपरेशन के दौरान उन्हें जो मिलता है, उसके अनुसार वे आपको बाँह थोड़ा पहले हिलाने की अनुमति दे सकते हैं।
- यह पर्चा व्यक्तिगत सलाह का विकल्प नहीं है। यदि इसमें और क्लिनिक की सलाह में अंतर हो, तो क्लिनिक की सलाह मानें।

सप्ताह ०–६

चरण १: भरती हुई हड्डी की सुरक्षा

इस समय भरती हुई हड्डी सबसे नाज़ुक होती है। कंधे को केवल सहारे के साथ हिलाएँ: बाँह आपके सामने और कंधे की ऊँचाई से नीचे रहे, और बाहर की ओर सीधे सामने की दिशा से आगे न घूमे। जैसे-जैसे सप्ताह बीतें, कमर की ऊँचाई पर हल्के कामों में बाँह का उपयोग बढ़ाएँ, जैसे खाना तैयार करना या कपड़े तह करना।

०१ गर्दन, कोहनी, कलाई और हाथ

स्लिंग पहने रहने के दौरान कंधे के आसपास के जोड़ों को चलाते रहना।

१. गर्दन: सीधे बैठकर सिर को धीरे-धीरे घुमाएँ और बारी-बारी से दोनों कंधों के ऊपर से देखें, फिर हर कान को उसी ओर के कंधे की ओर झुकाएँ।
२. कोहनी: स्लिंग उतारकर, बाँह का ऊपरी हिस्सा बगल में टिकाए हुए, कोहनी को जितना हो सके मोड़ें और सीधा करें।
३. कलाई और हाथ: कलाई को दोनों दिशाओं में घुमाएँ, फिर मुट्ठी बंद करें और उँगलियाँ पूरी फैलाएँ।

दोहराव	कितनी बार
हर एक १० बार	दिन में ३ बार

०२ कंधे की पिछली हड्डी के व्यायाम

कंधे की पिछली हड्डी को आसानी से चलाते रहना, और बैठने-खड़े होने का ढंग सुधारना।

१. सीधे बैठें या खड़े हों, ऑपरेशन वाली बाँह स्लिंग में या तकिये पर टिकी रहे।
२. कंधों को कानों की ओर ऊपर उचकाएँ, फिर नीचे गिराकर ढीला छोड़ें।
३. कंधों को धीरे से आगे लाएँ, फिर कंधे की पिछली हड्डियों को पीछे और नीचे की ओर खींचें। ५ सेकंड रोकें, फिर ढीला छोड़ें।

दोहराव	कितनी बार
हर एक १० बार	दिन में ३ बार

०३ मेज़ पर हाथ सरकाना

कंधे को हिलाना, जबकि बाँह का वज़न मेज़ संभाले।

१. मेज़ के पास बैठें। ऑपरेशन वाली बाँह मेज़ पर टिकी हो, और हाथ एक छोटे तौलिये पर।
२. शरीर को आगे झुकाएँ, ताकि हाथ मेज़ पर आगे सरके। बाँह इसलिए हिलती है क्योंकि आप झुकते हैं, इसलिए नहीं कि आप उसे उठाते हैं।
३. हाथ को आगे, और थोड़ा बगल की ओर, केवल उतना सरकाएँ जितना आराम से हो सके। बाँह आपके सामने और कंधे की ऊँचाई से नीचे रहे।
४. वापस सीधे बैठकर हाथ को पीछे सरकाएँ। आसान होने पर हाथ को छोटे गोलों में भी घुमाएँ।

दोहराव	कितनी बार
१० बार	दिन में ३ बार

०४ मांसपेशियों को हल्का कसना

जोड़ को हिलाए बिना कंधे की मांसपेशियों को सक्रिय करना।

१. दीवार के पास बगल से खड़े हों, ऑपरेशन वाली बाँह दीवार की ओर। कोहनी समकोण पर मुड़ी और बगल से सटी रहे। इस व्यायाम में बाँह हिलती नहीं है।
२. बाहर की ओर: कलाई का पिछला हिस्सा दीवार पर हल्के से दबाएँ।
३. बगल की ओर: कोहनी का बाहरी हिस्सा दीवार पर हल्के से दबाएँ।
४. आगे की ओर: दीवार की ओर मुँह करें, और मुट्ठी को उस पर हल्के से दबाएँ।
५. अपनी पूरी ताक़त का लगभग एक-तिहाई ही लगाएँ, और दर्द होने तक कभी न दबाएँ। ६ सप्ताह तक अंदर की ओर न दबाएँ।

रोकें	दोहराव	कितनी बार
५ सेकंड	हर दिशा में १० बार	दिन में ३ बार

अगला चरण ऑपरेशन के लगभग छह सप्ताह के आसपास, क्लिनिक में एक्स-रे से देखा जाता है कि हड्डी कैसे भर रही है। जब डॉ. मलिक एक्स-रे और आपकी बाँह की हरकत से संतुष्ट हों, तब आगे बढ़ें।

सप्ताह ६–१२

चरण २: बाँह का फिर से उपयोग

अब ज़्यादातर सीमाएँ हट जाती हैं: डॉ. मलिक की सहमति से आप स्लिंग छोड़ सकते हैं, और बाँह पर वज़न डालना शुरू कर सकते हैं, जितना बाँह सहन करे उतना धीरे-धीरे बढ़ाते हुए। दर्द का ध्यान रखते हुए, ये व्यायाम जोड़ें और धीरे-धीरे आगे बढ़ें। ८ से १२ सप्ताह तक, बाँह को जितना खुलकर और जितनी दूर तक आपका कंधा अनुमति दे, उतना हिलाने का लक्ष्य रखें: यह सीमा हर व्यक्ति में अलग होती है। बाँह को बाहर की ओर घुमाने की क्षमता धीरे-धीरे लौटती है, लगभग ३०° से शुरू करके। मांसपेशियों को कसने का व्यायाम (०४) जारी रखें, अब अंदर की ओर दबाना भी जोड़ें।

०५ लेटकर बाँह उठाना

लेटकर बाँह उठाना, जिसमें कम ज़ोर लगता है और कंधे को अच्छा सहारा मिलता है।

१. पीठ के बल लेटें, सिर के नीचे तकिया रखें।
२. दूसरे हाथ से ऑपरेशन वाली बाँह की कलाई पकड़ें, और ऑपरेशन वाली कोहनी मोड़ लें।
३. दूसरे हाथ की मदद से बाँह को तब तक उठाएँ, जब तक बाँह का ऊपरी हिस्सा छत की ओर न हो जाए। फिर धीरे-धीरे नीचे लाएँ।
४. आसान होने पर कोहनी सीधी रखें, और दूसरे हाथ से कम मदद लें।

दोहराव	कितनी बार	अगला कदम
१० बार	दिन में ३ बार	कोहनी सीधी, कम मदद

०६ बाँह को बाहर की ओर घुमाना

बाँह को बाहर की ओर घुमाने की क्षमता धीरे-धीरे, थोड़ा-थोड़ा करके वापस पाना।

१. पीठ के बल लेटें। ऑपरेशन वाली कोहनी समकोण पर मुड़ी और बगल से सटी रहे। कोहनी के नीचे तह किया हुआ तौलिया रखने से आराम मिलता है।
२. दोनों हाथों में एक छड़ी पकड़ें, जैसे बंद छाता।
३. दूसरी बाँह से ऑपरेशन वाले हाथ को धीरे-धीरे बाहर की ओर धकेलें, कोहनी को बगल से सटा रखते हुए।
४. शुरू में लगभग ३०° से आगे न जाएँ, यानी सीधे सामने से बगल तक की दूरी का एक-तिहाई। आने वाले सप्ताहों में, आराम के अनुसार, धीरे-धीरे और आगे तक ले जाएँ।

दोहराव	कितनी बार	शुरुआत
१० बार	दिन में ३ बार	लगभग ३०°, फिर और आगे

०७ बाँह उठाना

बाँह को अपने आप, आगे और बगल की ओर उठाना।

१. जब लेटकर बाँह उठाना (व्यायाम ०५) आसान हो जाए, तो आराम के अनुसार बाँह को सिर के ऊपर तक ले जाएँ।
२. जब यह सहज हो जाए, तो यही बैठकर, और फिर खड़े होकर करें: बाँह को आगे, जितना आराम से हो उतना ऊपर उठाएँ, और धीरे-धीरे नीचे लाएँ।
३. फिर इसी तरह बाँह को बगल की ओर उठाएँ, अँगूठा ऊपर की ओर रखते हुए।
४. शीशे में देखें: कंधा कान की ओर ऊपर नहीं उचकना चाहिए। यदि उचके, तो कुछ समय के लिए फिर लेटकर करें।

दोहराव	कितनी बार
हर एक १० बार	दिन में ३ बार

०८ पीठ के पीछे हाथ ले जाना

पीठ के पीछे हाथ ले जाने की हरकत वापस पाना, जैसे कमीज़ अंदर करने के लिए।

१. पीठ के पीछे एक तौलिया पकड़कर खड़े हों, ऑपरेशन वाला हाथ नीचे वाले सिरे पर।

२. दूसरे हाथ से तौलिये को ऊपर खींचें, ताकि ऑपरेशन वाला हाथ धीरे से पीठ पर ऊपर सरके।

३. खिंचाव को १० सेकंड रोकें, फिर ढीला छोड़ें। कभी ज़बरदस्ती न करें।

दोहराव	कितनी बार	रोकें
१० बार	दिन में ३ बार	१० सेकंड

अगला चरण प्रतिरोध के साथ ताक़त के व्यायाम लगभग १२ सप्ताह बाद शुरू होते हैं, जब एक्स-रे में फ्रैक्चर भरा हुआ दिखे।

१२ सप्ताह से चरण ३: ताक़त बढ़ाना

जब डॉ. मलिक पुष्टि कर दें कि फ्रैक्चर भर गया है, तो आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट ताक़त के व्यायाम जोड़ेंगे, आमतौर पर हल्के रेज़िस्टेंस बैंड से शुरू करके, और उन्हें आपकी दिनचर्या, काम और शौक़ के अनुसार बढ़ाएँगे। 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