ऑपरेशन के बाद की देखभाल

रिवर्स टोटल शोल्डर रिप्लेसमेंट

Reverse Total Shoulder Replacement

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

रिवर्स टोटल शोल्डर रिप्लेसमेंट 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 नए जोड़ के स्थिर होने तक उसकी सुरक्षा करने, और बाक़ी सब कुछ चलाते रहने के लिए हैं।

स्लिंग	व्यायाम	बाँह पर वज़न	तैराकी
४ से ६ सप्ताह	**दिन में ३ बार**	**१२ सप्ताह से**	**४ महीने से**

आपका ऑपरेशन

सामान्य कंधे में बॉल बाँह की हड्डी के ऊपरी सिरे पर और सॉकेट कंधे की पिछली हड्डी पर होता है, और रोटेटर कफ नाम के टेंडनों का समूह बाँह हिलाते समय बॉल को अपनी जगह पर रखता है। जब कफ या जोड़ बुरी तरह ख़राब हो चुका हो, तो रिवर्स रिप्लेसमेंट में इन दोनों की जगह बदल दी जाती है: धातु की बॉल कंधे की पिछली हड्डी पर लगती है, और सॉकेट बाँह की हड्डी पर। इससे डेल्टॉइड — कंधे के ऊपर की बड़ी मांसपेशी — कफ के बिना बाँह उठा पाती है।

जोड़ तक पहुँचने के लिए कंधे के आगे वाले टेंडन को आमतौर पर अलग किया जाता है और फिर उसकी मरम्मत की जाती है, जिसे भरने में लगभग छह सप्ताह लगते हैं। शुरुआती सप्ताहों में नया जोड़ कुछ स्थितियों में अपनी जगह से खिसक भी सकता है, ख़ासकर जब बाँह पीठ के पीछे या शरीर के आर-पार हो। इसीलिए पहले छह सप्ताह कुछ सीमाओं का पालन करना होता है।

आपका स्लिंग

- स्लिंग को लगभग ४ सप्ताह तक दिन-रात पहनें, सोते समय भी। फ्रैक्चर या दोबारा हुए ऑपरेशन के बाद इसकी ज़रूरत ६ सप्ताह तक पड़ सकती है। 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।

पहले ६ सप्ताह तक इनसे बचें

- बाँह को पीछे गिरकर शरीर की सीध से पीछे जाने देना, जैसे लेटते समय या कुर्सी पर पीछे टिकते समय: कोहनी को तकिये का सहारा दें।
- हाथ को पीठ के पीछे ले जाना, जैसे कमीज़ अंदर करना या पीठ धोना। शौच के बाद सफ़ाई के लिए दूसरे हाथ का उपयोग करें।
- बाँह को अंदर की ओर मोड़कर शरीर के आर-पार ले जाना, जैसे दूसरी ओर की बगल धोना।
- हाथ को सिर के पीछे ले जाना, जैसे सिर के पिछले बाल सँवारना।
- बाँह को बाहर की ओर ज़्यादा घुमाना: कोहनी मोड़कर बगल में रखें, तो हाथ सीधे सामने की दिशा से आगे बाहर न जाए।
- 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। इससे १२ सप्ताह तक बचें।

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।
- सुन्न करने वाली दवा का असर उतर जाने 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। 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।
- छड़ी या वॉकर: १२ सप्ताह तक ऑपरेशन वाली बाँह से उस पर ज़ोर न डालें।
- भारी वज़न उठाना: यदि आपके काम में भारी वज़न उठाना शामिल है, तो ६ महीने तक इससे बचें।
- तैराकी: लगभग ४ महीने से, हल्के ब्रेस्टस्ट्रोक से शुरू करके।

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, कंधा अचानक अलग-सा महसूस हो, या आप अचानक बाँह न उठा पाएँ।

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 पहले से तय (प्लान किए गए) ऑपरेशन के लिए हैं, और केवल मार्गदर्शन के लिए हैं। फ्रैक्चर या दोबारा हुए ऑपरेशन के बाद कुछ समय-सीमाएँ लंबी होती हैं, और डॉ. मलिक इन्हें आपके लिए बदल 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: नए जोड़ की सुरक्षा

इस समय नया जोड़ और कंधे के आगे की मरम्मत सबसे नाज़ुक होते हैं। 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। बाक़ी शरीर को भी सक्रिय रखें, जैसे थोड़ी-थोड़ी देर टहलकर।

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 कंधे की मांसपेशी को सक्रिय करना

जोड़ को हिलाए बिना, डेल्टॉइड को हल्के से सक्रिय करना: कंधे के ऊपर की यही बड़ी मांसपेशी अब आपकी बाँह उठाएगी।

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. बगल की ओर: कोहनी का बाहरी हिस्सा दीवार पर हल्के से दबाएँ।
३. आगे की ओर: दीवार की ओर मुँह करें, और मुट्ठी को उस पर हल्के से दबाएँ।
४. अपनी पूरी ताक़त का लगभग एक-तिहाई ही लगाएँ, और दर्द होने तक कभी 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 डॉ. मलिक नए जोड़ की जाँच करेंगे, आमतौर पर एक्स-रे के साथ। जब वे इससे और आपकी बाँह की हरकत से संतुष्ट हों, तब आगे बढ़ें।

सप्ताह ६–१२ चरण २: बाँह का फिर से उपयोग

यदि आप अभी भी स्लिंग पहन रहे हैं, तो इसे धीरे-धीरे छोड़ें, शुरुआत घर से करें। बाँह का उपयोग कमर या सीने की ऊँचाई पर हल्के कामों के लिए करें, जैसे पानी का मग पकड़ना, ब्रेड पर मक्खन लगाना, दाँत साफ़ करना, चेहरा धोना या थोड़ी देर लिखना, और बीच-बीच में आराम करें। 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।

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, बगल से सटी और तह किए हुए तौलिये पर टिकी रहे।
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 छत की ओर 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 उठाना, आसान तरीक़ों से शुरू करके।

१. दीवार की ओर मुँह करके खड़े हों, और उँगलियों को दीवार पर जितना आराम से हो उतना ऊपर चलाएँ, फिर वापस नीचे लाएँ।
२. फिर दीवार के बिना बाँह को आगे उठाएँ: शुरू में थोड़ा आगे झुककर, जिससे यह आसान होता है, और बाद में सीधे खड़े होकर।
३. 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 आसान तरीक़े से 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

०९ अपने ही हाथ के विरुद्ध ज़ोर लगाना

दूसरे हाथ के प्रतिरोध के साथ, कंधे की मांसपेशी को बाँह उठाना शुरू करना सिखाना।

१. ऑपरेशन वाली ओर के हाथ की मुट्ठी बनाएँ।

२. दूसरे हाथ की खुली हथेली मुट्ठी पर रखें, और बस इतना दबाव दें कि बाँह उठाने में कुछ मेहनत लगे।

३. इस दबाव के विरुद्ध बाँह को आगे की ओर उठाएँ, फिर धीरे-धीरे नीचे लाएँ। मेहनत महसूस होनी चाहिए, लेकिन दर्द नहीं।

दोहराव	कितनी बार
१० बार	दिन में ३ बार

> **अगला चरण** वज़न के साथ ताक़त के व्यायाम, और बाँह पर वज़न डालना, लगभग १२ सप्ताह से शुरू होते हैं, जब डॉ. मलिक आपकी प्रगति से संतुष्ट हों।

१२ सप्ताह से चरण ३: ताक़त बढ़ाना

आराम के अनुसार आप बाँह का उपयोग सीने की ऊँचाई से ऊपर भी शुरू कर सकते हैं, बशर्ते कंधा ऊपर न उचके, और बाँह पर धीरे-धीरे वज़न डालना शुरू कर सकते हैं। आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट आपकी ताक़त बढ़ाएँगे, जैसे हल्का वज़न पकड़कर बाँह उठाना, और बाँह के ऊपरी हिस्से के व्यायाम। बाँह का उपयोग धीरे-धीरे बढ़ाएँ, और थकान या दर्द हो तो कम कर दें।

क्या उम्मीद करें

रिकवरी धीरे-धीरे होती है, और कंधे में कई महीनों तक सुधार होता रहता है, इसलिए व्यायाम जारी रखना फ़ायदेमंद है। मुख्य उद्देश्य एक आरामदायक कंधा, और रोज़मर्रा के कामों के लिए बाँह उठा पाना है। हाथ को पीठ के पीछे ले जाना और बाँह को बाहर की ओर घुमाना, बाँह उठाने की तुलना में अक्सर ज़्यादा सीमित रहते हैं।

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