ऑपरेशन के बाद की देखभाल

रोटेटर कफ़ रिपेयर: छोटा या मध्यम फटाव

Rotator Cuff Repair: Small or Medium Tear

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

रोटेटर कफ़ के छोटे या मध्यम फटाव की मरम्मत के बाद, यह पर्चा चरण-दर-चरण आपकी रिकवरी में मार्गदर्शन करता है। मरम्मत किए गए टेंडन को हड्डी पर दोबारा जुड़ने में समय लगता है, इसलिए शुरुआती सप्ताहों में उसकी सुरक्षा करनी है और कंधे को केवल सहारे के साथ हिलाना है; उसके बाद हरकत, और फिर ताक़त, धीरे-धीरे बढ़ाई जाती है।

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

आपका ऑपरेशन

रोटेटर कफ़ टेंडनों का एक समूह है, जो कंधे की बॉल को उसके सॉकेट में थामे रखता है और बाँह को उठाने और घुमाने में मदद करता है। बरसों की घिसावट या किसी चोट से इसमें फटाव (टियर) होने पर कंधे में दर्द और कमज़ोरी होती है। रोटेटर कफ़ रिपेयर में, आमतौर पर दूरबीन से (कीहोल सर्जरी), सर्जन फटे हुए टेंडन को टाँकों से वापस हड्डी पर उसकी सही जगह पर जोड़ देते हैं।

फिर टेंडन को हड्डी पर भरना होता है, और वह लगभग ३ से ४ महीने में ही अपनी पूरी मज़बूती तक पहुँचता है। तब तक टाँके ही उसे थामे रखते हैं, और बाँह की अपनी मांसपेशियों का बहुत जल्दी उपयोग करने, या ज़बरदस्ती करने से मरम्मत खुल सकती है। इसीलिए पहले ६ सप्ताह बाँह को केवल सहारे के साथ हिलाया जाता है।

आपका स्लिंग

- स्लिंग को ४ सप्ताह तक दिन-रात पहनें, सोते समय भी।
- इसे केवल नहाने और व्यायाम करने के लिए उतारें। बगल धोने के लिए आगे की ओर झुकें, और बाँह को धीरे से नीचे लटकने दें।
- स्लिंग पहने हुए भी आप हल्के कामों में हाथ का उपयोग कर सकते हैं, जैसे लिखना और खाना।
- 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।

जब तक मरम्मत भर रही है, इनसे बचें

- ६ सप्ताह तक बाँह को उसकी अपनी मांसपेशियों से उठाना: यह काम दूसरी बाँह या मेज़ को करने दें।
- ६ सप्ताह तक हाथ को पीठ के पीछे ले जाना, या शरीर के आर-पार ले जाना।
- ८ सप्ताह तक हाथ को सिर के पीछे ले जाना, जैसे सिर के पिछले बाल सँवारना।
- ८ सप्ताह तक एक कप से भारी कुछ भी उठाना या ढोना।
- किसी भी समय कोई भी खिंचाव ज़बरदस्ती करना।

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।

- बाँह का सुन्नपन खत्म होने 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।
- भारी वज़न उठाना: यदि आपके काम में भारी वज़न उठाना शामिल है, तो ६ महीने तक इससे बचें।
- तैराकी: ४ से ६ महीने से, हल्के ब्रेस्टस्ट्रोक से शुरू करके।
- 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

धूम्रपान भरने की गति धीमी करता है और मरम्मत के दोबारा फटने का ख़तरा बढ़ाता है, इसलिए इसे छोड़ना फ़ायदेमंद है। अधिकांश सुधार पहले वर्ष में होता है, और कंधे में दो वर्ष तक सुधार होता रह सकता है। उद्देश्य एक आरामदायक, पहले से मज़बूत कंधा है, जो जितना खुलकर और जितनी दूर तक अनुमति दे, उतना हिल सके: 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।
- 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।
- ६ सप्ताह तक कंधे को केवल सहारे के साथ हिलाएँ, दूसरी बाँह या मेज़ की मदद से। बाँह को उसकी अपनी मांसपेशियों से न उठाएँ।
- 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। शीशे में देखें कि 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।
- 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। स्लिंग पहने रहें, केवल नहाने और ये व्यायाम करने के लिए उतारें। कंधे को केवल सहारे के साथ, और केवल इन सीमाओं के भीतर हिलाएँ: बाँह को कंधे की ऊँचाई तक उठाना, आपके सामने और थोड़ा बगल की ओर; और बाहर की ओर घुमाना, उसका लगभग आधा जितना आपकी दूसरी बाँह घूम पाती है।

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।
४. वापस सीधे बैठकर हाथ को पीछे सरकाएँ।

दोहराव	कितनी बार
१० बार	दिन में ३ बार

०४ सहारे के साथ लेटकर बाँह उठाना

बाँह उठाना, जिसमें सारा काम दूसरा हाथ करता है।

१. पीठ के बल लेटें, सिर के नीचे तकिया रखें।
२. दूसरे हाथ से ऑपरेशन वाली बाँह की कलाई पकड़ें। ऑपरेशन वाली बाँह को ढीला छोड़ें: उठाने का काम दूसरा हाथ करे।
३. बाँह को अपने सामने तब तक उठाएँ जब तक वह छत की ओर न हो जाए, उससे आगे नहीं, फिर धीरे-धीरे नीचे लाएँ।
४. ४ सप्ताह से, आराम के अनुसार, इसे धीरे-धीरे और आगे, ऊपर और सिर की ओर ले जाएँ, अब भी सहारे के साथ।

दोहराव	कितनी बार	४ सप्ताह से
१० बार	दिन में ३ बार	और आगे, सहारे के साथ

०५ सहारे के साथ बाँह को बाहर की ओर घुमाना

बाँह को बाहर की ओर घुमाने की क्षमता धीरे से बनाए रखना, जिसमें काम दूसरी बाँह करती है।

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। शुरू में केवल उसका लगभग आधा जाएँ, जितना आपकी दूसरी बाँह घूम पाती है।
४. ४ सप्ताह से, आराम के अनुसार, धीरे-धीरे और आगे जाएँ। ६ सप्ताह से आप इसे बिना छड़ी के कर सकते हैं।

दोहराव	कितनी बार	शुरू में
१० बार	दिन में ३ बार	दूसरी बाँह का आधा

०६ मांसपेशियों को हल्का कसना

जोड़ को हिलाए बिना कंधे की मांसपेशियों को धीरे से सक्रिय करना।

१. सीधे बैठें या खड़े हों, दोनों हथेलियाँ सीने के सामने, प्रार्थना की मुद्रा में, आपस में मिली हों और कोहनियाँ मुड़ी हों।
२. अपनी ताक़त का लगभग एक-तिहाई लगाकर हथेलियों को धीरे से आपस में दबाएँ।
३. रोकें, फिर ढीला छोड़ें। इसमें दर्द नहीं होना चाहिए।

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

अगला चरण लगभग ४ सप्ताह पर आप स्लिंग छोड़ना शुरू कर सकते हैं। जब दर्द काबू में हो और ये व्यायाम सीमाओं के भीतर सहजता से होने लगें, तब आगे बढ़ें।

सप्ताह ४–८ चरण २: हरकत वापस पाना

कुछ दिनों में धीरे-धीरे स्लिंग पहनना बंद करें। चरण १ के व्यायाम जारी रखें: सहारे के साथ अब आप बाँह को धीरे-धीरे और आगे, जितना आराम से हो सके, ले जा सकते हैं, लगभग ६ सप्ताह तक सहारे के साथ खुलकर हिलाने का लक्ष्य रखते हुए। ६ सप्ताह से ये व्यायाम जोड़ें, और बाँह को अपने आप हिलाना शुरू करें। ८ सप्ताह तक अब भी कुछ न उठाएँ, और हाथ को सिर के पीछे न ले जाएँ।

०७ बाँह को अपने आप उठाना

६ सप्ताह से: बाँह को उसकी अपनी मांसपेशियों से, आगे और बगल की ओर उठाना।

१. लेटकर शुरू करें: लेटकर बाँह उठाना (व्यायाम ०४) कम से कम सहारे के साथ करें, जब तक बाँह अपने आप न उठने लगे।
२. जब यह आसान 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 सहारे के साथ उठाएँ।

दोहराव	कितनी बार	शुरुआत
हर एक १० बार	दिन में ३ बार	६ सप्ताह से

०८ पीठ के पीछे हाथ ले जाना

६ सप्ताह से: 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	शुरुआत
१० बार	दिन में ३ बार	६ सप्ताह से

अगला चरण लगभग ८ सप्ताह पर आगे बढ़ें, जब आप बाँह को आराम से हिला सकें और हिलाते समय कंधा ऊपर न उचके।

८ सप्ताह से

चरण ३: ताक़त बढ़ाना

हरकत पर काम जारी रखें, जिसमें हाथ को सिर के पीछे ले जाना भी शामिल है। लगभग 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। मरम्मत लगभग ३ से ४ महीने में अपनी पूरी मज़बूती तक पहुँचती है, इसलिए प्रतिरोध के साथ ताक़त के व्यायाम आमतौर पर लगभग १२ सप्ताह से शुरू होते हैं, जब डॉ. मलिक सहमति दें। फिर आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट आपकी दिनचर्या, काम और शौक़ के अनुसार आपके कंधे और बाँह की ताक़त 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