ऑपरेशन के बाद की देखभाल

ACL रिकंस्ट्रक्शन या रिपेयर

ACL Reconstruction or Repair

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

घुटने के एंटीरियर क्रूसिएट लिगामेंट (ACL) के ऑपरेशन के बाद, यह पर्चा अस्पताल से घर जाने से लेकर आपकी पहली फ़िज़ियोथेरेपी तक, और फिर चरण-दर-चरण, आपकी रिकवरी में मार्गदर्शन करता है। शुरुआती लक्ष्य हैं घुटने को सीधा करना, उसे फिर से मोड़ना शुरू करना, और जांघ की मांसपेशियों को सक्रिय करना; उसके बाद के महीनों में ताक़त, और फिर खेल, धीरे-धीरे बढ़ाए जाते हैं।

बैसाखी	व्यायाम	घुटना सीधा करना	बर्फ़
सलाह मिलने तक	**दिन में ३ बार**	**हर शाम १ घंटा**	**एक बार में २० मिनट**

आपका ऑपरेशन

एंटीरियर क्रूसिएट लिगामेंट (ACL) घुटने के अंदर एक मज़बूत पट्टी जैसा स्नायु है, जो जांघ की हड्डी को पिंडली की हड्डी से जोड़ता है। यह पिंडली की हड्डी को आगे खिसकने से रोकता है, और मुड़ते-घूमते समय घुटने को स्थिर रखता है। जब यह फट जाता है, आमतौर पर खेल में चोट लगने से, तो घुटना डगमगा सकता है या अचानक मुड़ सकता है, और हो सकता है कि केवल व्यायाम से वह पर्याप्त स्थिर न हो।

यदि लिगामेंट केवल आंशिक रूप से फटा हो, तो कभी-कभी उसकी मरम्मत (रिपेयर) हो सकती है: सर्जन आपके अपने लिगामेंट को वापस उसकी जगह पर जोड़ देते हैं। अधिकतर इसका पुनर्निर्माण (रिकंस्ट्रक्शन) किया जाता है: फटे लिगामेंट की जगह एक नया लिगामेंट, जिसे ग्राफ़्ट कहते हैं, लगाया जाता है: आमतौर पर आपके अपने पैर के किसी टेंडन का टुकड़ा, या कभी-कभी कृत्रिम (सिंथेटिक) लिगामेंट। कुछ छोटे छेदों के ज़रिए (दूरबीन से, यानी कीहोल सर्जरी), सर्जन जांघ की हड्डी और पिंडली की हड्डी में एक-एक छोटी सुरंग बनाते हैं, ग्राफ़्ट को उनमें से गुज़ारते हैं, और उसे दोनों सिरों पर कस देते हैं।

इसके बाद ग्राफ़्ट को हड्डी में जुड़ना और मज़बूत होना होता है, जिसमें कई महीने लगते हैं। इसीलिए आपकी रिकवरी क़दम-दर-क़दम बढ़ाई जाती है, और खेल में वापसी सावधानी से तय की जाती है।

चलना और आपकी बैसाखी

- आपको बैसाखी दी जाएगी, और घर जाने से पहले उनका उपयोग करना सिखाया जाएगा।
- जब तक आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट न कहें, तब तक उनका उपयोग करें। ये घुटने पर पड़ने वाले भार को नियंत्रित करती हैं, और आपको जल्दी सामान्य रूप से चलने में मदद करती हैं।
- पैर पर उतना वज़न डालें जितना आराम से हो सके, जब तक आपको कुछ और न बताया गया हो।
- यदि घुटने की दो कार्टिलेज गद्दियों में से किसी फटी गद्दी (मेनिस्कस) की भी मरम्मत हुई है, तो डॉ. मलिक बताएँगे कि पैर पर कितना वज़न डालना है, और घुटने को कितना मोड़ना है: यह मरम्मत पर निर्भर करता है।
- शुरुआती दिनों में चलने से ज़्यादा आराम करें, और ऐसा कुछ न करें जिससे घुटने का दर्द बढ़े।

दर्द और सूजन कम करने के उपाय

- दर्द निवारक दवाएँ बताए अनुसार नियमित रूप से लें: दर्द काबू में हो, तो व्यायाम करना और चलना आसान होता है। यदि दर्द काबू में न आए, तो क्लिनिक से संपर्क करें।
- आइबुप्रोफ़ेन जैसी सूजन-रोधी दवाएँ कम से कम और सोच-समझकर लें, क्योंकि कुछ दवाएँ लिगामेंट के भरने की गति धीमी कर सकती हैं: पैरासिटामोल या ट्रामाडोल जैसी दूसरी दर्द निवारक दवाएँ बेहतर हैं।

- आराम करते समय पैर ऊँचा रखें: लेटकर पिंडली और एड़ी के नीचे तकिये रखें, ताकि एड़ी कूल्हे से ऊँची रहे। घुटने के नीचे तकिया रखकर आराम न करें: घुटने को सीधा रहने दें।
- पतले तौलिये में लपेटा हुआ आइस पैक, या यदि आपको ठंडी सिकाई वाला रैप दिया गया हो तो वह, एक बार में २० मिनट तक, दिन में कई बार लगाने से दर्द और सूजन कम होती है। ड्रेसिंग को सूखा रखें।
- घुटने के चारों ओर लचीली पट्टी (क्रेप बैंडेज) बाँधने से सूजन काबू में रखने में मदद मिल सकती 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, आपात स्थिति में अचानक ब्रेक लगाने सहित, कितना आत्मविश्वास महसूस करते हैं।
- काम: काम पर कब लौट सकते हैं, यह आपके काम पर निर्भर करता है; लौटने से पहले क्लिनिक में पूछ लें।
- एक्सरसाइज़ बाइक: जब आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट सहमति दें, तब शुरू में बिना प्रतिरोध के धीरे-धीरे साइकिल चलाना घुटने के लिए अच्छा है।
- 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 घुटने से क्या माँगता है।

क्या उम्मीद करें

कुछ सप्ताह तक घुटने में दर्द और सूजन रहेगी। इस ऑपरेशन के बाद रिकवरी में कई महीने लगते हैं, और नियमित व्यायाम ही असली फ़र्क़ लाता है: धैर्य और सकारात्मक सोच मदद करती है। उद्देश्य एक स्थिर घुटना है, जो जितना खुलकर और जितनी दूर तक अनुमति दे, उतना मुड़ और सीधा हो 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।
- पैर सुन्न हो जाए, या पैर की उँगलियाँ ठंडी, पीली या नीली पड़ जाएँ।
- पिंडली में दर्द या सूजन हो।
- आप गिर जाएँ, या घुटना अचानक अलग-सा लगे या मुड़ जाए।

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

शुरू करने से पहले

- ये व्यायाम ऑपरेशन के अगले दिन से शुरू करें, जब तक आपको कुछ और न बताया गया हो। यदि मेनिस्कस की भी मरम्मत हुई है, तो आपको बताई गई वज़न और मोड़ने की सीमाओं का पालन करें।
- शुरुआती दिनों में थोड़ा-थोड़ा और बार-बार करना सबसे अच्छा है। धीरे और सहज ढंग से हिलाएँ, और घुटने पर कभी ज़बरदस्ती न करें।
- व्यायाम के दौरान, और उसके बाद ३० मिनट तक, थोड़ा दर्द, खिंचाव या तकलीफ़ सामान्य है। यदि दर्द बहुत बढ़ जाए, तो व्यायाम कम बार और कम संख्या में करें, और अपने फ़िज़ियोथेरेपिस्ट को बताएँ।
- 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 ०–२ चरण १: घुटने को चलाना शुरू करना

ये व्यायाम अस्पताल से घर जाने से लेकर आपकी पहली फ़िज़ियोथेरेपी तक के लिए हैं। लक्ष्य हैं घुटने को सीधा करना, उसे फिर से मोड़ना शुरू करना, और जांघ की मांसपेशियों को सक्रिय करना। घुटने को जल्दी सीधा करना सबसे ज़रूरी है: मुड़ा रहने वाला घुटना बाद में सीधा करना कठिन हो जाता है।

०१ जांघ की मांसपेशी को कसना

जांघ के आगे की मांसपेशी को सक्रिय करना, जो घुटने को सीधा करती है।

१. बिस्तर या सोफ़े पर पैर फैलाकर बैठें, ऑपरेशन वाले घुटने के नीचे एक लपेटा हुआ तौलिया या छोटा तकिया रखें।
२. पंजे को अपनी ओर खींचें, और घुटने के पिछले हिस्से को तौलिये पर नीचे दबाएँ, ताकि घुटना सीधा हो।
३. घुटने को तौलिये पर टिकाए रखते हुए, एड़ी को बिस्तर से लगभग एक सेंटीमीटर ऊपर उठाएँ। रोकें, फिर ढीला छोड़ें।

रोकें	दोहराव	कितनी बार
१० से १५ सेकंड	१० से १५ बार	दिन में ३ बार

०२ बैठकर घुटना मोड़ना

दूसरे पैर की मदद से घुटने को फिर से मोड़ना।

१. कुर्सी पर बैठें, दोनों पैर ज़मीन पर हों।
२. ऑपरेशन वाले पैर को कुर्सी के नीचे पीछे की ओर सरकाएँ, घुटने को जितना हो सके मोड़ते हुए।
३. दूसरे पैर को टखने पर उसके आगे से क्रॉस करें, और उससे ऑपरेशन वाले पैर को और पीछे धकेलें। रोकें, फिर ढीला छोड़ें।

रोकें	दोहराव	कितनी बार
५ से १० सेकंड	१० से १५ बार	दिन में ३ बार

०३ एड़ियाँ उठाना

पिंडली की ताक़त बढ़ाना, और पैर पर वज़न डालने की आदत डालना।

१. रसोई के स्लैब या किसी मज़बूत कुर्सी की पीठ को पकड़कर खड़े हों।
२. पंजों के बल ऊपर उठें, रोकें, फिर धीरे-धीरे नीचे आएँ।
३. जब यह आसान हो जाए, तो केवल ऑपरेशन वाले पैर पर खड़े होकर करें।

रोकें	दोहराव	कितनी बार
५ से १० सेकंड	१० से २० बार	दिन में ३ बार

०४ बैठना और खड़े होना

रोज़ के कामों के लिए जांघ और कूल्हे की मांसपेशियों की ताक़त बढ़ाना।

१. एक मज़बूत कुर्सी पर बैठें, दोनों बाँहें सीने पर क्रॉस करके।
२. खड़े हों, फिर धीरे-धीरे वापस बैठें, दोनों पैरों पर बराबर वज़न रखते हुए।
३. ऊँची कुर्सी से यह आसान होता है, और नीची कुर्सी से कठिन।

दोहराव	कितनी बार
१०-१० बार के २ से ३ सेट	दिन में ३ बार

०५ घुटने को सीधा करना

घुटने को सीधा करना, जो शुरुआती सप्ताहों में सबसे ज़रूरी है।

१. ऑपरेशन वाला पैर सामने फैलाकर बैठें, एड़ी एक लपेटे हुए तौलिये या गद्दी पर टिकी हो, ताकि घुटने के पीछे कोई सहारा न रहे। आप एड़ी को किसी स्टूल पर भी टिका सकते हैं।
२. हाथ को घुटने की कटोरी के ठीक ऊपर रखें, और घुटने को सीधा करने के लिए हल्का दबाव दें।
३. रोकें, फिर ढीला छोड़ें।

रोकें	दोहराव	कितनी बार
२० सेकंड	४ बार	दिन में ३ बार

०६ हर शाम घुटने को सीधा रखना

घुटने को ज़्यादा देर तक सीधी स्थिति में रहने देना।

१. हर शाम व्यायाम ०५ की तरह बैठें, एड़ी ऊपर टिकी हो और घुटने के पीछे कोई सहारा न हो।
२. लगभग एक घंटे इसी तरह रहें, जैसे घुटने पर बर्फ़ लगाते हुए या टीवी देखते हुए।
३. यदि घुटने में दर्द हो, तो उसे कुछ बार मोड़कर आराम दें, फिर घंटा पूरा होने तक वापस उसी स्थिति में आ जाएँ।

रोकें	कितनी बार
लगभग एक घंटा	हर शाम

अगला चरण पहली फ़िज़ियोथेरेपी के बाद, जब आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट घुटने की जाँच कर लें, तब आगे बढ़ें।

सप्ताह २–६ चरण २: सामान्य रूप से चलना

आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट घुटने की जाँच करेंगे और इन व्यायामों को आगे बढ़ाएँगे। घुटने को सीधा करने और मोड़ने पर काम जारी रखें। जैसे-जैसे सूजन कम हो, पैर पर ज़्यादा वज़न डालें; फ़िज़ियोथेरेपिस्ट की सहमति से आप बैसाखी छोड़ सकते हैं, आमतौर पर जब आप बिना लंगड़ाए चल सकें। एक्सरसाइज़ बाइक पर धीरे-धीरे साइकिल चलाना, और पैदल चलना, घुटने में ख़ून के बहाव को बढ़ाते हैं।

६ सप्ताह से चरण ३: ताक़त बढ़ाना

आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट क़दम-दर-क़दम आपके पैर की ताक़त, संतुलन और नियंत्रण बढ़ाएँगे। दौड़ना, कूदना और मुड़ना तभी जोड़ा जाता है जब घुटना तैयार हो, और आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट और डॉ. मलिक सहमति दें। खेल में वापसी हर व्यक्ति के लिए अलग से तय की जाती है, इस पर निर्भर करते हुए कि आपका खेल कौन-सा है और वह घुटने से क्या माँगता है।

प्रकाशित: अक्टूबर 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