ऑपरेशन के बाद की देखभाल

आर्थ्रोस्कोपिक पोस्टीरियर लैब्रल रिपेयर

Arthroscopic Posterior Labral Repair

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

कंधे के सॉकेट के पिछले हिस्से के लैब्रम की दूरबीन से (कीहोल) मरम्मत के बाद, यह पर्चा चरण-दर-चरण आपकी रिकवरी में मार्गदर्शन करता है। शुरुआती सप्ताहों में मरम्मत की सुरक्षा करनी है और कंधे को केवल सहारे के साथ, तय सीमाओं के भीतर हिलाना है; उसके बाद हरकत, और फिर ताक़त, धीरे-धीरे बढ़ाई जाती है।

स्लिंग	व्यायाम	पुश-अप और बेंच प्रेस	खेल
४ सप्ताह	**दिन में ३ बार**	**लगभग ३ महीने से पहले नहीं**	**आमतौर पर ६ महीने से**

आपका ऑपरेशन

आपका कंधा बॉल और सॉकेट वाला जोड़ है। इसका सॉकेट उथला होता है, जिससे बाँह खुलकर हिल पाती है। सॉकेट के किनारे पर नरम हड्डी (कार्टिलेज) की एक किनारी होती है, जिसे लैब्रम कहते हैं: यह सॉकेट को गहरा करती है और बॉल को अपनी जगह पर थामे रखने में मदद करती है। जब बॉल सॉकेट में पीछे की ओर खिसकती है, तो पीछे वाला लैब्रम फट सकता है, और कंधा बार-बार खिसक सकता है, उसमें दर्द रह सकता है, या वह कमज़ोर लग सकता है, ख़ासकर जब आप बाँह सामने रखकर धकेलते हैं।

आर्थ्रोस्कोपिक पोस्टीरियर लैब्रल रिपेयर में, सर्जन कुछ छोटे छेदों के ज़रिए (कीहोल सर्जरी) फटे लैब्रम को, उससे जुड़ी जोड़ की झिल्ली समेत, टाँकों से वापस सॉकेट के पिछले हिस्से पर जोड़ देते हैं।

मरम्मत को मज़बूती से भरने में लगभग ८ सप्ताह लगते हैं। तब तक उसकी सुरक्षा ज़रूरी है: बाँह को अंदर की ओर घुमाना, शरीर के आर-पार ले जाना, और बाँह सामने रखकर धकेलना, ये सब मरम्मत को खींच सकते हैं।

आपका स्लिंग

- स्लिंग को ४ सप्ताह तक दिन-रात पहनें, सोते समय भी।
- आपके स्लिंग के साथ बगल में एक सख़्त गद्दी (एबडक्शन ब्रेस) होती है, जो बाँह को शरीर से थोड़ा दूर थामे रखती है, कोहनी से नीचे का हिस्सा सामने की ओर रहता है, पेट के आर-पार नहीं। इससे बाँह अंदर की ओर नहीं घूमती, जो मरम्मत को खींच सकता है।
- इसे केवल नहाने और व्यायाम करने के लिए उतारें। बगल धोने के लिए थोड़ा आगे की ओर झुकें, और बाँह को धीरे से नीचे लटकने दें।
- स्लिंग पहने हुए भी हल्के कामों में हाथ का उपयोग करें, जैसे लिखना और खाना।

जब तक मरम्मत भर रही है, इनसे बचें

- ६ सप्ताह तक बाँह को सीधे सामने से आगे, अंदर की ओर घुमाना: कोहनी बगल में रखते हुए, कोहनी से नीचे का हिस्सा सामने की ओर रखें, पेट के आर-पार नहीं।
- ८ सप्ताह तक शरीर के आर-पार हाथ ले जाना, जैसे दूसरे कंधे तक या मेज़ के आर-पार, या हाथ पीठ के पीछे ले जाना।
- ६ सप्ताह तक बाँह को कंधे की ऊँचाई से ऊपर उठाना, या उसकी अपनी मांसपेशियों से उठाना।
- ६ सप्ताह तक ऑपरेशन वाली बाँह के सहारे कुर्सी या बिस्तर से उठना।
- पुश-अप, प्लैंक और बेंच प्रेस, और भारी दरवाज़े या बोझ धकेलना: आमतौर पर लगभग ३ महीने से पहले नहीं, और केवल तब, जब आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट इन्हें जोड़ें।

- ८ सप्ताह तक एक कप से भारी कुछ भी उठाना या ढोना।
- किसी भी समय कोई भी खिंचाव ज़बरदस्ती करना, ख़ासकर बाँह को अंदर की ओर घुमाना या शरीर के आर-पार ले जाना।

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।
- फ़िटनेस: लगभग ४ सप्ताह से तेज़ चलना या एक्सरसाइज़ बाइक चलाना, जब तक कंधे में आराम रहे।
- तैराकी: लगभग ४ महीने से, आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट की सलाह के अनुसार।
- भारी वज़न उठाना: भारी वज़न उठाने की ओर वापसी धीरे-धीरे होती है, और हर व्यक्ति के लिए अलग से तय की जाती है, इस पर निर्भर करते हुए कि आपका काम क्या है और वह कंधे से क्या माँगता है।
- खेल: आमतौर पर ६ महीने से। 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 उसमें कितना शारीरिक टकराव 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 अपनी जगह से खिसक जाए या 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 कंधे की ऊँचाई से नीचे रखें, और सीधे सामने से आगे अंदर की ओर न घुमाएँ। ८ सप्ताह तक हाथ को शरीर के आर-पार या पीठ के पीछे न ले जाएँ।
- धीरे और सहज ढंग से हिलाएँ। थोड़ी तकलीफ़ सामान्य है, लेकिन किसी हरकत से तेज़ दर्द हो, या लगे कि कंधा अपनी जगह से खिसक सकता है, 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 ०–६ चरण १: मरम्मत की सुरक्षा

इस समय मरम्मत सबसे नाज़ुक होती है। पहले ४ सप्ताह स्लिंग पहने रहें, केवल नहाने और ये व्यायाम करने के लिए उतारें, और ऊपर बताई गई सीमाओं का पालन करें।

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। हाथ को शरीर के सामने आर-पार न सरकाएँ।
४. वापस सीधे बैठकर हाथ को पीछे सरकाएँ।

दोहराव	कितनी बार
१० बार	दिन में ३ बार

०४ 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, जितना आराम से हो सके। कभी ज़बरदस्ती न करें।
४. वापस केवल तब तक लाएँ, जब तक कोहनी से नीचे का हिस्सा सीधा छत की ओर न हो जाए: ६ सप्ताह तक उसे अंदर की ओर पेट पर न गिरने दें।

दोहराव	कितनी बार
१० बार	दिन में ३ बार

०५ हर दिशा में मांसपेशियों को कसना

४ सप्ताह से: जोड़ को हिलाए बिना, कंधे को स्थिर रखने वाली 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. अंदर की ओर: दरवाज़े की चौखट में, कलाई का हथेली वाला हिस्सा चौखट पर हल्के से दबाएँ।
५. अपनी पूरी ताक़त का लगभग एक-तिहाई ही लगाएँ। इसमें दर्द नहीं होना चाहिए।

रोकें	दोहराव	कितनी बार	शुरुआत
५ सेकंड	हर दिशा में १० बार	दिन में ३ बार	४ सप्ताह से

> **अगला चरण** लगभग ४ सप्ताह पर स्लिंग छोड़ दें। लगभग ६ सप्ताह पर आगे बढ़ें, जब ये व्यायाम आसान लगने लगें।

सप्ताह ६–१२

चरण २: हरकत वापस पाना

चरण १ जारी रखें, और ये जोड़ें। बाँह को अंदर की ओर घुमाना ६ सप्ताह से, और शरीर के आर-पार ले जाना लगभग ८ सप्ताह से, धीरे-धीरे वापस आता है; कभी ज़बरदस्ती न करें। लगभग ८ सप्ताह से आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट एक्सरसाइज़ बैंड से हल्के व्यायाम भी जोड़ सकते हैं।

०६ सहारे के साथ लेटकर बाँह उठाना

६ सप्ताह से: 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 ऊपर और सिर की ओर, जितना आराम से हो सके, उठाएँ, फिर धीरे-धीरे नीचे लाएँ।
४. आसान होने पर दूसरे हाथ से कम मदद लें।

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

०७ दीवार पर हाथ सरकाना

६ सप्ताह से: बाँह को ऊपर उठाना, जबकि दीवार उसका कुछ वज़न संभाले।

१. एक चिकनी दीवार की ओर मुँह करके खड़े हों। हाथों के नीचे एक छोटा कपड़ा रखें, या हाथों में साफ़ मोज़े पहन लें, ताकि हाथ आसानी से सरकें।
२. हथेलियों के छोटी उँगली वाले किनारे दीवार पर टिकाएँ, अँगूठे आपकी ओर रहें।
३. दीवार की ओर एक कदम बढ़ाएँ, उस पर केवल हल्का दबाव दें, और हाथों को आराम के अनुसार ऊपर सरकाएँ।
४. ढीला छोड़ें, और हाथों को सरकाते हुए वापस नीचे ले आएँ।

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

०८ 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 ०६) 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: यदि कंधा कान की ओर उचके, तो कुछ समय फिर सहारे के साथ उठाएँ।

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

०९ पीठ के पीछे हाथ ले जाना

८ 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	रोकें	शुरुआत
१० बार	दिन में ३ बार	१० सेकंड	८ सप्ताह से

अगला चरण लगभग १२ सप्ताह पर, जब बाँह आराम से हिले और कंधा ऊपर न उचके।

१२ सप्ताह से

चरण ३: ताक़त बढ़ाना

आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट क़दम-दर-क़दम आपके कंधे की ताक़त और नियंत्रण बढ़ाएँगे, और आपको आपके खेल के लिए तैयार करेंगे। पुश-अप, प्लैंक और बेंच प्रेस आमतौर पर लगभग ३ से ४ महीने से वापस आते हैं, हल्के से शुरू करके, हाथ लगभग कंधों जितनी दूरी पर और कंधे की पिछली हड्डियाँ पीछे की ओर थामे रखते हुए। बाँह थकने लगे या दर्द हो, तो काम कम कर दें।

क्या उम्मीद करें

आमतौर पर ऑपरेशन के लगभग छह सप्ताह बाद क्लिनिक में आपकी जाँच होती है। धूम्रपान भरने की गति धीमी करता है, इसलिए इसे छोड़ना फ़ायदेमंद है। शुरू में थोड़ी जकड़न सामान्य है; यदि ६ से ८ सप्ताह तक वह घटने के बजाय बढ़े, तो क्लिनिक को बताएँ। उद्देश्य एक स्थिर, आरामदायक कंधा है, जो जितना खुलकर और जितनी दूर तक अनुमति दे, उतना हिल सके: यह हर व्यक्ति में अलग होता 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