ऑपरेशन के बाद की देखभाल

कंधे का स्टेबिलाइज़ेशन

Shoulder Stabilisation: Latarjet or Bankart Repair

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

कंधे को स्थिर करने वाले ऑपरेशन के बाद — लातार्जे ऑपरेशन, दूरबीन से बैंकार्ट रिपेयर, या दोनों — 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	ताक़त के व्यायाम	खेल
४ सप्ताह	**दिन में ३ बार**	**लगभग ८ सप्ताह से**	**६ से ९ महीने से**

आपका ऑपरेशन

आपका कंधा बॉल और सॉकेट वाला जोड़ है। इसका सॉकेट उथला होता है, जिससे बाँह खुलकर हिल पाती है, लेकिन इसी कारण बॉल सॉकेट से बाहर भी निकल सकती है: इसे डिसलोकेशन (कंधा उतरना) कहते हैं, और यह आमतौर पर आगे की ओर होता है। ऐसा होने पर सॉकेट के आगे वाले किनारे पर लगी नरम हड्डी (कार्टिलेज) की किनारी और जोड़ की झिल्ली फट सकती है, या सॉकेट के आगे वाले किनारे की हड्डी का कुछ हिस्सा घिस सकता है। उसके बाद कंधा बार-बार उतर सकता है, या ऐसा लग सकता है कि वह उतर जाएगा।

दूरबीन से (कीहोल सर्जरी) किए जाने वाले बैंकार्ट रिपेयर में, सर्जन कुछ छोटे छेदों के ज़रिए फटी हुई किनारी और झिल्ली को टाँकों से वापस सॉकेट के आगे वाले हिस्से पर जोड़ देते हैं। लातार्जे ऑपरेशन में, कंधे के आगे एक चीरे के ज़रिए, सर्जन कंधे की पिछली हड्डी (शोल्डर ब्लेड) के आगे की ओर निकले हिस्से से हड्डी का एक छोटा टुकड़ा, उससे जुड़ी मांसपेशियों समेत, सॉकेट के आगे वाले हिस्से पर ले जाकर स्क्रू से कस देते हैं: इससे सॉकेट बड़ा हो जाता है, और साथ आई मांसपेशियाँ, बाँह के बगल की ओर उठी और बाहर की ओर घूमी होने पर, बॉल को अपनी जगह पर थामे रखने में मदद करती हैं। कभी-कभी दोनों ऑपरेशन एक साथ किए जाते हैं।

दोनों ही स्थितियों में, मरम्मत को मज़बूती से भरने में लगभग ८ सप्ताह लगते हैं। तब तक उसकी सुरक्षा ज़रूरी है: बाँह को बाहर की ओर घुमाना, ख़ासकर बगल की ओर उठी बाँह को, मरम्मत को खींच सकता 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 हल्के कामों में हाथ का उपयोग करें, जैसे लिखना और खाना: 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 सीधे सामने से आगे, बाहर की ओर घुमाना: कोहनी बगल में रखते हुए, जब कोहनी से नीचे का हिस्सा सीधा सामने की ओर हो जाए, तब रुक जाएँ।
- ६ सप्ताह तक बाँह को कंधे की ऊँचाई से ऊपर उठाना, या उसकी अपनी मांसपेशियों से उठाना।
- ८ सप्ताह तक बाँह को बगल की ओर उठाकर, साथ ही बाहर की ओर घुमाकर रखना: जैसे हाथ को सिर के पीछे ले जाना, या गेंद फेंकने की मुद्रा।
- ८ सप्ताह तक एक कप से भारी कुछ भी उठाना या ढोना।

- किसी भी समय कोई भी खिंचाव ज़बरदस्ती करना, ख़ासकर बाँह को बाहर की ओर घुमाना।

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, हल्के ब्रेस्टस्ट्रोक से शुरू करके।
- 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 से ९ 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।

क्या उम्मीद करें

आमतौर पर ऑपरेशन के लगभग छह सप्ताह बाद क्लिनिक में आपकी जाँच होती है; लातार्जे के बाद, तब एक्स-रे से देखा जाता है कि हड्डी का टुकड़ा ठीक से जुड़ रहा है। धूम्रपान भरने की गति धीमी करता है, इसलिए इसे छोड़ना फ़ायदेमंद है। 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।

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, और बाँह को कंधे की ऊँचाई से नीचे रखें।
- 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। ६ सप्ताह तक कंधे को केवल सहारे के साथ हिलाएँ: बाँह को अपने सामने और कंधे की ऊँचाई से नीचे रखें, और बाहर की ओर केवल तब तक घुमाएँ, जब तक कोहनी से नीचे का हिस्सा सीधा सामने की ओर न हो जाए।

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 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। ६ सप्ताह तक केवल तब तक, जब तक कोहनी से नीचे का हिस्सा सीधा छत की ओर न हो जाए।
४. ६ सप्ताह से, आराम के अनुसार, धीरे-धीरे और आगे जाएँ, लेकिन कभी ज़बरदस्ती न करें। तब आप इसे बिना छड़ी के भी कर सकते हैं।

दोहराव	कितनी बार	६ सप्ताह तक
१० बार	दिन में ३ बार	छत की ओर तक

०५ 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

०६ हाथों पर टिककर झुकना

४ सप्ताह से: बाँह से थोड़ा वज़न उठवाकर कंधे को स्थिर करना।

१. रसोई के स्लैब या किसी मज़बूत मेज़ के पास खड़े हों, दोनों हथेलियाँ उस पर टिकी हों, कंधों जितनी दूरी पर, और कोहनियाँ सीधी हों।
२. अपना वज़न धीरे-धीरे ऑपरेशन वाली बाँह पर डालें, रोकें, फिर वज़न वापस दूसरी बाँह पर ले जाएँ।
३. जब यह आसान हो जाए, तो दीवार पर टिककर करें, और फिर टिके हुए ही धीरे-धीरे एक ही जगह पर क़दमताल करें।
४. इसमें दर्द नहीं होना चाहिए, और न ही कंधा अस्थिर लगना चाहिए।

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

०७ 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 ६–८ चरण २: हरकत वापस पाना

चरण १ के व्यायाम जारी रखें, और ये जोड़ें। ८ सप्ताह तक बाँह को बगल की ओर उठाकर साथ ही बाहर की ओर न घुमाएँ, और एक कप से भारी कुछ न उठाएँ।

०८ 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

०९ 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 बढ़ाते हुए उस पर 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

१० 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 ०८) 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

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

लगभग ८ सप्ताह तक मरम्मत मज़बूत हो जानी चाहिए। अब आप, जितना आराम से हो सके, बाँह को धीरे-धीरे बगल की ओर उठाकर साथ ही बाहर की ओर घुमा सकते हैं, जैसे हाथ को सिर के पीछे ले जाना, लेकिन कभी ज़बरदस्ती न करें। प्रतिरोध के साथ ताक़त के व्यायाम आमतौर पर लगभग ८ सप्ताह से शुरू होते हैं, जब डॉ. मलिक सहमति दें। फिर आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट आपके कंधे और बाँह की ताक़त और नियंत्रण बढ़ाएँगे, प्रतिरोध के विरुद्ध बाहर की ओर घुमाने में विशेष सावधानी रखते हुए, और यदि आप खेलते हैं, तो आपको क़दम-दर-क़दम उसके लिए तैयार करेंगे। बाँह का उपयोग धीरे-धीरे बढ़ाएँ, और थकान या दर्द हो तो कम कर दें।

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