



Midlands
Orthopaedic Centre

NHS

The Dudley Group
NHS Foundation Trust

گھٹنے کی مکمل تبدیلی

.....

مریض کی معلومات کا کتابچہ

.....

ٹیلیفون: 01273 278 235
ای میل: midlandsorthopaediccentre@nhs.net

تعارف

ڈٹلی گروپ NHS فاؤنڈیشن ٹرسٹ کے آرٹھوپڈک ٹیپارٹمنٹ میں خوش آمدید۔ یہ کتابچہ گھٹنے کی مکمل تبدیلی کے بارے میں معلومات فراہم کرنے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ یہ ان لوگوں کے لیے ہے جنہوں نے اپنے کنسلٹنٹ سے اختیارات، فوائد اور ممکنہ خطرات پر بات کرنے کے بعد سرجری کروانے کا فیصلہ کیا ہے۔

معلومات ہیں:

- اس بارے میں کہ سرجری سے پہلے اور بعد میں کیا توقع کی جائے۔
- آپ کو سرجری کی تیاری میں مدد دینے کے لیے ہیں۔
- صحت یابی اور بحالی کے بارے میں – تاکہ سرجری کے بعد آپ کو اپنی روزمرہ زندگی میں واپس آنے میں مدد ملے۔

ہم تجویز دیتے ہیں کہ آپ اپنی سرجری سے پہلے یہ کتابچہ پڑھیں اور آپ کے جو بھی سوالات ہوں انہیں لکھ لیں۔ اگر آپ کے کوئی سوالات ہوں، تو براہ کرم عملے کے کسی رکن سے بلا جھجھک پوچھیں۔

ہم آپ کے گھٹنے کو بحال کرنا چاہتے ہیں تاکہ یہ دوبارہ کام کرے اور درد سے چھٹکارا پائے۔ ہم آپ کے ہسپتال کے قیام کو بھی ہر ممکن حد تک مفید، معلوماتی اور آرام دہ بنانا چاہتے ہیں۔

گھٹنے کی مکمل تبدیلی – یہ کیا ہے؟

یہ سرجری ہے جس میں آسٹیوآرتھرائٹس سے متاثرہ جوڑ کو نکال کر اس کی جگہ دھات اور پلاسٹک سے بنا نیا جوڑ لگایا جاتا ہے۔ یہ آپریشن جنرل یا اسپائنل اینسٹھیسیا کے تحت کیا جا سکتا ہے۔ اینسٹھیسیٹ آپریشن سے پہلے آپ سے آپ کے اختیارات پر بات کرے گا۔

گھٹنے کی مکمل تبدیلی پر کب غور کیا جاتا ہے؟

گھٹنے کی مکمل تبدیلی صرف دیگر علاج آزمائے جانے کے بعد کی جاتی ہے۔ یہ آپ کو آپ کا درد کم کرنے کے، امید افزا طور پر حرکت میں آسانی پیدا کرنے کے لیے پیش کی جاتی ہے، تاکہ بالآخر آپ کچھ معمول کی روزمرہ سرگرمیاں دوبارہ شروع کر سکیں۔

کیا مجھے گھٹنے کی مکمل تبدیلی کروانی چاہیئے؟

گھٹنے کی مکمل تبدیلی ایک منصوبہ بند آپریشن ہے؛ یہ زندگی اور موت کا معاملہ نہیں ہے۔ ہمیشہ ایسے متبادل موجود ہوتے ہیں جن میں آپریشن شامل نہیں ہوتا۔ آپریشن کروانے کا فیصلہ آپ پر منحصر ہے۔ یہ آپ ہی ہیں جو خطرات اور پیچیدگیوں کو لازمی طور پر قبول کریں گے۔ کنسلٹنٹ آپریشن کی تجویز دے سکتا ہے؛ تاہم، آپ کو لازمی آپریشن کے فائدوں اور خطرات کو آمنے سامنے رکھ کر فیصلہ کرنا ہو گا۔ آپریشن کروانے کا فیصلہ کرنے سے پہلے آپ کے تمام سوالات کے جوابات دیے جانے چاہئیں۔ اپنے فیصلے کو آسان بنانے کے لیے اگر آپ کے کوئی سوالات ہوں تو براہ کرم بلا جھجھک پوچھیں۔

فوائد کیا ہیں؟

- سرجری کا بنیادی مقصد درد کو کم کرنا ہے اور گھٹنے کی تبدیلی عام طور پر اس کے حصول میں بہت کامیاب ثابت ہوتی ہے۔
- درد میں خاطرخواہ کمی کے نتیجے میں، آپ عام طور پر آپریشن کے بعد بہت بہتر طریقے سے حرکت کر سکیں گے۔
- تاہم، اگر حرکت میں کمی کی دیگر وجوہات ہیں، جیسے کمزور توازن یا پٹھوں کی کمزوری تو جوڑ کی تبدیلی کی سرجری سے ان میں بہتری کا امکان کم ہوتا ہے۔

گھٹنے کی مکمل تبدیلی کے کیا خطرات ہیں؟

تمام سرجریز کی طرح، اس آپریشن کے بھی کچھ خطرات اور پیچیدگیاں ہوتی ہیں۔ گھبرائیں نہیں، اگرچہ یہ سب باتیں اکٹھی سننے پر بہت مایوس کن لگ سکتی ہیں؛ درحقیقت، یہ تمام ممکنہ پیچیدگیاں بہت نایاب ہیں اور زیادہ تر مریض بغیر کسی بڑی

پریشانی کے اس بیماری سے باہر آجاتے ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ ہم آپ کو ان خطرات کے بارے میں بتائیں تاکہ آپ اپنی مجوزہ سرجری کے بارے میں ایک باخبر فیصلہ کر سکیں۔

عام خطرات (100 میں سے دو تا پانچ افراد ان کا سامنا کرتے ہیں)

خون کے لوتھڑے: ڈیپ وین تھرومبوسس (DVT) رگ میں خون کا ایک لوتھڑا ہے جو عام طور پر سرخ، دردناک اور سوجی ہوئی ٹانگوں کی علامات کا سبب بنتا ہے۔ کسی بھی سرجری کے بعد اور خاص طور پر ہڈی کی سرجری کے بعد DVT کے خطرات زیادہ ہوتے ہیں۔ اگرچہ یہ خود میں مسئلہ نہیں ہوتے، تاہم DVT خون کے بہاؤ کے ذریعے حرکت کر کے پھیپھڑوں تک جا سکتا ہے۔ اسے پلمونری ایمبولزم (PE) کہا جاتا ہے اور یہ ایک بہت سنگین حالت ہے جو آپ کے سانس لینے کے عمل کو متاثر کرتی ہے۔

DVT کے خطرے کو محدود کرنے کے لیے، آپ کو آپریشن کے وقت خون کو پتلا کرنے والی دوا تجویز کی جائے گی۔ یہ چھوٹی سوئی کے ذریعے عام طور پر 'پیٹ کے حصے' میں جلد میں داخل کی جاتی ہے۔ اگر آپ لچکدار جرابیں پہن سکیں، تو آپ کو کچھ لچکدار جرابیں بھی دی جائیں گی جو آپ کی پنڈلی اور ران کے مطابق مخصوص ہوں گی۔ نرسنگ کا عملہ آپ کو مشورہ دے گا کہ ان کا استعمال اور ان کی دیکھ بھال کیسے کی جائے۔ چلنا شروع کرنا اور حرکت کرنا خون کے لوتھڑے بننے سے روکنے کے بہترین طریقوں میں سے ایک ہے۔

خون بہنا: یہ عام طور پر صرف تھوڑی مقدار میں ہوتا ہے اور اسے آپریشن میں کم کیا جا سکتا ہے۔ تاہم، زیادہ مقدار میں خون بہنے کی صورت میں آئرن کی گولیوں یا خون کی منتقلی کے ذریعے علاج کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ خون کی منتقلی، غیر معمولی صورتوں میں، منتقلی کے رد عمل یا انفیکشن کا سبب بن سکتی ہے۔ غیر معمولی طور پر، خون کا بہنا زخم کے اندر خون کا لوتھڑا یا بڑا زخم پیدا کر سکتا ہے۔ یہ دردناک ہو سکتا ہے اور اسے نکالنے کے لیے آپریشن کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

درد: آپریشن کے بعد کچھ تکلیف کا سامنا کرنا عام بات ہے۔ اگر آپ کو درد ہو رہا ہے، تو عملے کو یہ بتانا ضروری ہے تاکہ آپ کو مناسب درد گُش ادویات دی جا سکیں۔ درد وقت کے ساتھ بہتر ہو جائے گا اور شاذونادر ہی یہ طویل مدتی مسئلہ بنتا ہے۔

گھٹنے کی تبدیلی (پروستھیسس) کا خراب یا ڈھیلا پڑنا: زیادہ تر گھٹنے کی تبدیلیاں 15 سال کے عرصے سے زیادہ چلتی ہیں۔ کچھ صورتوں میں، یہ بہت کم ہوتا ہے۔ اس کی وجہ اکثر معلوم نہیں ہوتی حالانکہ امپلانٹس زیادہ استعمال سے خراب ہو سکتے ہیں۔ ڈھیلے ہونے کی وجہ بھی معلوم نہیں ہے، تاہم، بعض اوقات یہ انفیکشن کے بعد ہوتا ہے۔ اس کے لیے امپلانٹ نکالنے اور اصلاح کی سرجری کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

کم عام خطرات (100 میں سے ایک تا دو افراد کو ان کا سامنا ہوتا ہے)

انفیکشن: جب آپ گھر جائیں، اگر ایسی چیز ہو جس سے آپ کو لگے کہ کچھ انفیکشن ہو سکتا ہے، چاہے وہ معمولی ہی کیوں نہ ہو، تو براہ کرم اس وارڈ سے رابطہ کریں جہاں آپ داخل رہے ہیں تاکہ ہم اسے جلد چیک کر سکیں۔ ممکنہ انفیکشن کی علامات درج ذیل ہیں:

- سوجن۔
- زخم سے پانی یا رطوبت خارج ہونا۔
- زخم کے ارد گرد بہت زیادہ جلن محسوس ہونا۔
- زخم کے ارد گرد سرخی۔
- زخم کے کسی بھی حصے کے کنارے الگ ہو جانا یا کھل جانا۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو انفیکشن ہو سکتا ہے، تو آپ کو ہسپتال سے رابطہ کرنا چاہیئے اور ہمارے کسی ڈاکٹر کو دکھانا چاہیئے۔ یہ بہت اہم ہے کہ یہ فیصلہ ایک تجربہ کار سرجن لے کہ آیا آپ کو اینٹی بائیوٹکس کے کورس کی ضرورت ہے یا نہیں۔

MRSA اور ہسپتال سے لگنے والے انفیکشنز: ڈٹلی گروپ انفیکشنز بشمول میتھیسلین مزاحم اسٹافیلوکوکس اورینس (MRSA) کے پھیلاؤ کو روکنے کی بہت کوشش کرتا ہے۔ ہم آپریشن کے لیے آنے سے پہلے ان تمام مریضوں کی اسکریننگ کرتے ہیں جو طے شدہ آرتھوپیدک سرجری کے لیے آ رہے ہیں۔ ہم عملے، مریضوں اور وزیٹرز کو ہاتھ دھونے اور ہاتھ صاف کرنے والے جیلز کے استعمال کی اہمیت باور کرواتے ہیں۔

گھٹنے کی مکمل تبدیلی کے متبادل کیا ہیں؟

اگر آپ آپریشن نہ کروانے کا انتخاب کرتے ہیں، تو آپ کے گٹھیا میں کوئی بہتری نہیں آئے گی لیکن بیماری عموماً آہستہ بڑھتی ہے۔ گٹھیا ہونا زندگی کو تھوڑا مشکل بنا سکتا ہے لیکن یہ اسے مختصر نہیں کرے گا۔ درد کو کم کرنے کے لیے کئی مختلف اقسام کی دوائیاں ہیں؛ جن میں پیراسیٹامول اور نان اسٹیرائڈل اینٹی انفلیمٹری ادویات (NSAIDs) سب سے زیادہ مؤثر ہیں۔ گھٹنے میں اسٹیرائڈ انجیکشنز بعض اوقات درد میں عارضی کمی لا سکتے ہیں۔ ایسی بہت سی چیزیں ہیں جو آپ ادویات استعمال کیے بغیر گٹھیا کو کنٹرول کرنے کے لیے کر سکتے ہیں۔ اس میں متحرک رہنا، اپنا وزن کم رکھنا، فزیو تھراپی اور حرکت میں مدد دینے والے آلات جیسے کہ واکنگ ایڈز کا استعمال شامل ہے۔

میں سرجری کے لیے کیسے تیاری کروں؟

جیسے ہی آپ سرجری کروانے کا فیصلہ کرتے ہیں گھٹنے کی مکمل تبدیلی کی تیاری شروع ہو جاتی ہے۔

جوائنٹ اسکول

آپ کو جوائنٹ اسکول کلینک میں شرکت کی دعوت دی جائے گی۔ یہاں، آپ کو ایک سینیئر آرٹھوپڈک نرس اور تھیراپی ٹیم کے ایک رکن سے ملنے کا موقع ملے گا۔ یہ اس بات کا تعین کرے گا کہ آیا ایسی کوئی وجوہات ہیں جن کی بناء پر آپ کو سرجری نہیں کروانی چاہیئے۔

اس صحت کے جائزے کے دوران، ہم:

- اینیسٹھیزیا کے لیے آپ کی موزونیت چیک کریں گے۔
- آپ کو سرجری اور بحالی کے عمل کے بارے میں معلومات فراہم کریں گے۔
- آپ کو ایسے مریضوں سے ملنے کا موقع دیں گے جو اسی طرح کی سرجری کے انتظار میں ہیں اور/یا جو اسی طرح کی سرجری سے صحت یاب ہو چکے ہیں۔

آپ کا اینیسٹھیزیا کا جائزہ بھی ایک الگ اپائنٹمنٹ میں ہو گا۔ اس تشخیص کے دوران، آپ اپنی سابقہ میڈیکل ہسٹری اور موجودہ ادویات پر بات کریں گے۔ کچھ تحقیقات کی جائیں گی، جیسے کہ:

- خون کا ٹیسٹ۔
- الیکٹروکارڈیوگرام (ECG) – دل کی حرکت کو ٹریس کرنے کا ٹیسٹ۔ اس میں گھبرانے کی کوئی بات نہیں، یہ ایک معمول کا ٹیسٹ ہے۔
- آپ کا بلڈ پریشر، نبض اور وزن ریکارڈ کیا جائے گا۔
- ایک ایکسرے – اگر آپ کا آخری ایکسرے چھ ماہ سے زیادہ پہلے کا ہے، تو دوبارہ ایکسرے کی ضرورت ہو گی۔
- آپ کی MRSA کے لیے اسکریننگ کی جائے گی – یہ دیکھنے کے لیے کہ آیا آپ میں کسی انفیکشن کے آثار ہیں یا نہیں ناک اور کمر کے حصے سے سواب لیا جائے گا۔

اس تشخیص کے بعد، براہ کرم آرٹھوپڈک ڈیپارٹمنٹ سے 01384 456111 ایکسٹینشن 4465 پر یا اپنے کنسلٹنٹ کے سیکریٹری سے اس صورت رابطہ کریں کہ اگر آپ میں درج ذیل میں سے کوئی علامات ظاہر ہوں:

- نزلہ، سینے کی کھانسی یا گلے کا انفیکشن۔
- جلد کے مسائل، مثال کے طور پر کٹ، خراشیں یا انفیکشنز، خاص طور پر اس جگہ پر جہاں آپریشن ہونا ہے۔
- دانت کا پھوڑا۔
- پیر کی انگلی کے ناخن کی اندرونی نمو، ایتھلیٹس فٹ یا کوئی بھی پیر کا انفیکشن۔
- پیشاب کا انفیکشن۔

مجھے ہسپتال میں کیا لانا چاہیئے؟

براہ کرم ہسپتال آنے سے پہلے شاور لیں یا نہائیں۔ براہ کرم رات کے کپڑے اور ایک ڈریسنگ گاؤن، ٹوائلٹریز اور ایک تولیہ لائیں۔ آپ کو ڈھیلے، آرام دہ دن کے کپڑے جیسے کہ شارٹس، اسکرٹ یا ڈریس کی بھی ضرورت ہو گی۔ یہ اس وقت کے لیے جب آپ تھراپی شروع کریں اور اس لیے بھی کہ آپ کے زخم کو آسانی سے چیک کیا جا سکے۔ براہ کرم فلیٹ، اچھی طرح فٹ ہونے والے جوتے یا چپل پہنیں، لیکن ایسے نہیں جو پیچھے سے کھلے ہوں۔

آپ کو کیا درکار نہیں ہو گا:

براہ کرم کوئی میک اپ یا ناخن کی پالش (بشمول اپنے پیر کی انگلیوں کے ناخن) نہ لگائیں۔ براہ کرم سرجری سے پہلے تمام زیورات (شادی کی انگوٹھی کے علاوہ) اتار دیں۔ ہم آپ کو مشورہ دیتے ہیں کہ اپنے زیورات گھر پر چھوڑ دیں۔ کوئی بھی برقی آلات نہ لائیں کیونکہ انہیں ہسپتال میں استعمال نہیں کیا جا سکتا۔

جب میں آپریشن کے لیے آؤں تو کیا ہوتا ہے؟

آپ کو وارڈ میں داخل کیا جائے گا اور آپ کے بستر اور لاکر دکھائے جائیں گے، جہاں ذاتی سامان رکھا جا سکتا ہے۔ یہ ضروری ہے کہ قیمتی اشیاء، مثال کے طور پر زیورات اور بڑی نقد رقم، ہسپتال میں نہ لائیں، کیونکہ ٹرسٹ نقصان یا خرابی کی ذمہ داری قبول نہیں کرے گا (آپ نے اپنی تشخیص کے دوران ٹرسٹ ڈس کلیمر فارم پر دستخط کیے ہوں گے)۔ جب آپ اپنی جگہ پر سیٹ ہو جائیں گے، تو نرسنگ ٹیم کا ایک رکن آپ کے داخلے کے کاغذات چیک کرے گا۔

آپ کا معائنہ درج ذیل کریں گے:

- سرجری سے پہلے ایک کنسلٹنٹ سرجن یا سینیئر ڈاکٹر۔
- کنسلٹنٹ اینسٹھیٹسٹ۔
- تھیراپی ٹیم کا ایک رکن آپ کے گھر کی صورتحال پر بات کرنے کے لیے آپ سے مل سکتا ہے۔

براہ کرم نوٹ کریں کہ ملاقات کے اوقات ہیں: صبح 11 سے رات 8 تک

جب آپ ہسپتال آئیں تو براہ کرم اپنی معمول کی دوائیاں لائیں۔ یہ یقینی بنانا ایک اچھا خیال ہے کہ جب آپ گھر واپس جائیں تو آپ کے پاس اپنی معمول کی ادویات کی کافی مقدار ہو، خاص طور پر اگر آپ کے پاس معمول کا متواتر نسخہ ہو۔ جب آپ گھر جائیں گے تو ہسپتال آپ کے لیے کوئی بھی نئی ادویات فراہم کرے گا۔

آپ کی سرجری کے دن صبح:

- آپ کو پہننے کے لیے ایک صاف تھیٹر گاؤن، انڈرپیئس اور کیپ دی جائے گی۔
- اگر آپ کے کنسلٹنٹ سرجن نے مشورہ دیا تو نرس کچھ لچکدار جرابوں کے لیے آپ کا ناپ لے سکتی ہے۔ یہ گھٹنے تک یا ران تک ہوتے ہیں۔ یہ آپ کے ہسپتال میں قیام کے دوران اور آپ کے آپریشن کے بعد چھ ہفتے تک پہنے جاتے ہیں، تاکہ آپ کی ٹانگوں میں خون کے لوٹھڑے بننے سے بچانے میں مدد ملے۔
- تھیٹر ٹیم کا ایک رکن آپ کی تفصیلات چیک کرے گا۔

کمپیوٹر نیویگیشن:

آپریشن کے دوران، آپ کا سرجن ایک کمپیوٹر سسٹم استعمال کر سکتا ہے، جو انفرا ریڈ کیمرے اور آلات پر مشتمل ہوتا ہے جو گھٹنے کے جوڑ کی تصویر بنانے کے لیے روشنی کو کیمرے کی طرف واپس منعکس کرتے ہیں۔ یہ سرجن کو گھٹنے کی تبدیلی کے آپریشن کے ہر مرحلے کو درست طریقے سے چیک اور ایڈجسٹ کرنے کا موقع دیتا ہے۔ اس کے لیے گھٹنے کے سامنے والے حصے پر عام نشان کے علاوہ، پنڈلی کی ہڈی کے اوپر کی جلد پر (نصف سینٹی میٹر لمبے) دو بہت چھوٹے کٹ لگانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

سرجری کے فوراً بعد:

جب آپ تھیٹر سے واپس آئیں گے، تو آپ اپنی پیٹھ کے بل سیدھے لیٹے ہوں گے۔ ایک نرس آپ کی کثرت سے نگرانی کرے گی۔ یہ معمول ہے اور اس بارے میں فکر کرنے کی کوئی بات نہیں۔ نرس:

- آپ کا بلڈ پریشر، نبض کی شرح، سانس اور درجہ حرارت چیک کرے گی۔ یہ ایک مشین کے ذریعے کیا جاتا ہے اور اسکرین پر دکھایا جاتا ہے۔
- آپ کا آکسیجن ماسک چیک کرے گی (شاید آپ کو اسے صرف چند گھنٹوں کے لیے پہننے کی ضرورت ہو گی)۔
- اگر آپ کو ڈرینز لگے ہیں، تو ڈرین کے مقامات اور زخم کو کسی بھی رطوبت کے لیے چیک کرے گی۔ ڈرینز زخم کے حصے سے سیال نکالنے کے لیے چھوٹی ٹیوبیں ہیں۔ یہ ضرورت سے زیادہ سوجن اور زخم بننے سے روکنے میں مدد دیتی ہے۔ نرس 24 گھنٹوں کے بعد ڈرینز کو ہٹا دے گی۔

- اپنے درد کی نگرانی کریں۔ آپریشن کے بعد آپ کو کمزوری محسوس ہو سکتی ہے، لیکن ہم نہیں چاہتے کہ آپ شدید درد میں ہوں۔ نرسنگ کا عملہ آپ کے درد کا اندازہ لگائے گا اور آپ کو طاقتور درد کش ادویات دے گا۔

آپ کی سرجری کے بعد آپ کے اپنے خون کی منتقلی کی جا سکتی ہے۔ یہ ایک ایسا عمل ہے جس میں آپ کے زخم کی جگہ سے خون ٹرین کے ذریعے جمع کیا جاتا ہے اور پھر اسے دوبارہ آپ کے خون کے سسٹم میں منتقل کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ، آپ کو مزید خون کی منتقلی کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

اگر آپ کو ہاتھ روم جانا ہو، تو ایک بیڈ پین یا یورینل تب تک استعمال کیا جائے گا جب تک آپ بستر سے باہر نکلنے کے قابل نہ ہو جائیں۔ آپ کی سرجری کے وقت کے مطابق، آپ اپنی سرجری کے چند گھنٹوں کے اندر اٹھنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ کافی صحت مند ہیں اور تھیٹر سے کافی وقت پر واپس آئے ہیں، تو آپ اپنے آپریشن کے دن بستر سے باہر بیٹھ سکتے ہیں۔

اس کے بعد کیا ہوتا ہے؟

آپ کی انٹراوینس انفیوژن (ڈرپ) ہٹا دی جائے گی اور آپ نارمل طریقے سے کھا سکتے ہیں۔ آپ محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ کو شروع میں زیادہ بھوک نہیں ہے۔

آپ کو بستر میں رہتے ہوئے ذاتی صفائی (نہانے) میں مدد دی جائے گی، اور آپ کو اپنی ورزش کرنے کی یاد دہانی کرائی جائے گی۔

ایک چیک ایکسرے عام طور پر یہ یقینی بنانے کے لیے کیا جاتا ہے کہ آپ کا گھٹنا 'اچھی' پوزیشن میں ہے۔ ایک بار جب آپ کو یہ بتا دیا جائے کہ بستر سے کیسے نکلنا ہے، تو آپ سنک پر خود اپنی صفائی کر سکتے ہیں اور اپنے کپڑے پہن سکتے ہیں۔ لہذا، براہ کرم ہسپتال میں اپنے ساتھ کچھ ڈھیلے اور آرام دہ کپڑے لائیں۔

آپ کو واکنگ فریم کے ساتھ چلنے کا طریقہ دکھایا جائے گا اور پھر آپ کے لیے محفوظ ہوا تو بیساکھیوں پر منتقل کیا جائے گا۔

تھیراپی ٹیم آپ کے گھر جانے کے بعد آپ کی حفاظت کو یقینی بنانے کے لیے ضروری جانچیں مکمل کرے گی۔ اس میں آپ کو یہ سکھانا شامل ہو گا کہ اگر ضرورت پڑے تو سیڑھیاں اور قدم کیسے عبور کرنے ہیں۔ آپ کو اپنے گھٹنے پر حرکت کی حد بڑھانے کے لیے ورزشیں سکھائی جائیں گی، اور ہم یہ یقینی بنائیں گے کہ آپ اپنے گھٹنے کو موڑ سکیں تاکہ آپ گھر میں محفوظ رہیں۔

آپ کہنی کی بیساکھیوں کا استعمال اس وقت تک جاری رکھیں گے جب تک کہ آؤٹ پیسٹنٹ ڈیپارٹمنٹ میں موجود فزیو تھیراپسٹ آپ کا جائزہ نہیں لیتا۔ پھر جب آپ تیار ہوں گے تو آپ واکنگ اسٹک استعمال کرنا شروع کریں گے۔

میں گھر کب جا سکتا ہوں؟

آپ گھر جا سکیں گے جب طبی/تھیراپی ٹیم ایسا کرنا محفوظ سمجھے گی۔ عام طور پر صفر سے دو دن کے اندر۔ آپ گھر کے لیے منصوبہ بندی شروع کر سکیں، اس کے لیے آپ کی ٹیم آپ سے بات کرے گی کہ آپ کے ہسپتال میں کتنے دن رہنے کا امکان ہے۔ یہ کام وہ یا تو آپ کے آپریشن سے پہلے کریں گے یا تب کریں گے جب آپ ہسپتال میں آپریشن کروانے کے لیے آئیں گے۔ ہم یہ یقینی بنانا چاہتے ہیں کہ جیسے ہی آپ صحت یاب ہوں آپ گھر چلے جائیں اور آپ کو ڈسچارج ہونے کا انتظار نہ کرنا پڑے۔ آپ ہسپتال سے گھر گاڑی میں جا سکیں گے اور جہاں تک ممکن ہو، ہم آپ کو اپنی ٹرانسپورٹ کا انتظام کرنے کی ترغیب دیتے ہیں۔

آپ جب ڈسچارج ہوں گے تو:

- آپ کو چھ سے آٹھ ہفتوں میں ایک فالو اپ اپائنٹمنٹ دی جائے گی۔
- آپ کو آؤٹ پیسٹنٹ فزیوتھیراپی کے لیے ریفر کیا جائے گا۔
- ہم آپ کے گھر جانے اور کوئی نئی ادویات تجویز کرنے سے پہلے یہ چیک کریں گے کہ آپ کے پاس اپنی معمول کی ادویات کافی مقدار میں موجود ہوں۔

مجھے گھر میں کیا کرنا چاہیے؟

اپنی روزمرہ زندگی میں واپس جانے میں اپنی مدد کرنے کے لیے، آپ کو وہ بحالی کی ورزشیں جاری رکھنی ہوں گی جس کی پریکٹس آپ وارڈ میں کر رہے تھے۔ آپ کو دی گئی تمام ہدایات پر عمل کرنا ہو گا اور اپنی گھٹنے کی ورزشیں جاری رکھنی ہوں گی۔

اگر آپ کو کوئی معمولی انفیکشن ہوتا ہے یا دانت کا علاج درکار ہو، تو یہ بہت اہم ہے کہ آپ اپنے GP یا دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس جائیں۔ آپ کو انفیکشن کے علاج کے لیے اینٹی بائیوٹیکس کا کورس درکار ہو سکتا ہے۔

آپ اپنی تمام معمول کی سرگرمیاں جیسے کہ کار چالنا یا باغبانی ممکنہ طور پر چھ ہفتوں تک کر سکتے ہیں۔ آپ کے گھٹنے کو مکمل طور پر ٹھیک ہونے میں چھ ماہ کا عرصہ لگ سکتا ہے۔

اہم مشورہ

- سونے سے پہلے یا بیٹھتے وقت اپنے گھٹنے کے جوڑ کے نیچے تکیہ کبھی بھی نہ رکھیں۔ براہ کرم اپنی تھیراپی کی ہدایات پر عمل کریں۔
- اگر آپ کو اپنے گھٹنے یا ٹانگ میں سوجن محسوس ہو، تو براہ کرم گھبرائیں نہیں۔ یقینی بنائیں کہ آرام کرتے وقت آپ اپنی ٹانگ اٹھانے رکھیں۔
- یقینی بنائیں کہ آپ ہدایت کے مطابق چل رہے ہیں یا ورزش کر رہے ہیں۔
- اگر آپ کی پٹلی بہت سوج جائے اور درد ہونے لگے، تو فوراً اپنے GP یا B1 وارڈ سے رابطہ کریں۔ متبادل طور پر، اپنے مقامی ایکسیڈنٹ اینڈ ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ جائیں۔

اگر آپ کے کوئی سوالات ہیں، یا اگر اس کتابچے کے بارے میں آپ کو کچھ سمجھ نہیں آتا، تو براہ کرم رابطہ کریں:

- نرس کنسلٹنٹ / ایڈوانسڈ نرس پریکٹیشنر، آرٹھوپڈک ڈیپارٹمنٹ سے (پیر تا جمعہ، صبح 8 سے شام 4 بجے) 01384 456111 ایکسٹینشن 4465 پر رابطہ کریں

یا

- وارڈ B1 سے پر (کام اوقات کے باہر) 01384 244692

عملے کو مشورہ دینے اور آپ کے اپنے آپریشن سے متعلق کسی بھی سوال کا جواب دینے میں خوشی ہو گی۔

اس کتابچے کو <http://dgft.nhs.uk/services-and-wards/trauma-and-orthopaedics> سے پرنٹ یا ڈاؤن لوڈ کیا جا سکتا ہے

اگر مریض کی معلومات کے اس کتابچے سے متعلق آپ کی کوئی رائے ہے، تو براہ کرم dgft.patient.information@nhs.net پر ای میل کریں

This leaflet can be made available in large print, audio version and in other languages, please call 0800 073 0510.

للحصول على هذه النشرة بحجم أكبر، وعلى شكل إصدار صوتي و بلغات أخرى، الرجاء الاتصال بالرقم 08000730510.

此宣传单可提供大字版本、音频版本和其它语言版本，请拨打电话：0800 073 0510。

Ulotka dostępna jest również w dużym druku, wersji audio lub w innym języku. W tym celu zadzwoń pod numer 0800 073 0510.

ਇਹ ਪਰਚਾ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ, ਬੋਲ ਕੇ ਰੀਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, 0800 073 0510 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੀ।

Aceasta broșura poate fi pusă la dispoziție tipărită cu caractere mari, versiune audio sau în alte limbi, pentru acest lucru vă rugăm sunați la 0800 073 0510.

یہ کتابچہ آپ کو بڑے حروف کی لکھائی، سمعی صورت اور دیگر زبانوں میں مہیا کیا جا سکتا ہے۔ برائے مہربانی فون نمبر 08000730510 پر رابطہ کریں۔