

संपूर्ण गुडघा

प्रत्यारोपण

रुग्णांसाठी माहितीपुस्तिका



दी ऑरथोपेडिक रूपेशियालिटी क्लिनिक

डॉ. सचिन तपस्की

M.S. (ORTH), D.N.B (ORTH), M.N.A.M.S, F.R.C.S. (Glasg), A.F.A.O.A. (Australia)

गुडध्याची सांधेदुखी

गुडध्याची सांधेदुखी म्हणजे गुडध्याच्या सांध्यातील कूर्चा म्हणजेच मऊ आणि सरकणारे पृष्ठभाग, यांना दुखापत झालेली अवस्था. सांधेदुखीमुळे सामान्यतः वेदना, ताठरपणा आणि लवचिकता कमी होणे असे परिणाम आढळून येतात. सांधेदुखीतील सर्वांत सामान्यपणे आढळणारा प्रकार म्हणजे गुडध्याची सांधेदुखी हा प्रामुख्याने आयुष्यभराच्या वापराने, झीज झाल्यामुळे वयस्कर व्यक्तिमधे आढळतो. ज्या व्यक्तिंच्या गुडध्याच्या सांध्याचा विकास सामान्यतः व्यवस्थितपणे झालेला नसेल अशा व्यक्तिनाही सांधेदुखी झालेली दिसून येते.

सांधेदुखीचे अन्य प्रकार:

१. दुखापतीमुळे सांधेदुखी : गुडध्याच्या सांध्याला अस्थिभंगासारखी (फ्रॅक्चर) दुखापत होऊन ती नीट बरी झाली नसेल तर परिणामी हा त्रास होऊ शकतो.

२. संधीवात : गुडध्याच्या सांध्याला सूज येण्यामुळे किंवा स्वयंप्रतिरक्षित आजारांमुळे संधीवात होतो. गुडध्याच्या प्रत्यारोपण शस्त्रक्रियेत गुडध्याच्या सांध्याच्या झिजलेल्या किंवा खराब झालेल्या पृष्ठभागाचे प्रत्यारोपण जैविक साधर्म्य असलेल्या (शरीराशी बेमालुमपणे जुळणाऱ्या) पदार्थ / घटकाद्वारे केले जाते ज्यायोगे वेदनारहित, सहज अशा विविध हालचाली करता येऊ शकतात. तुमच्या गुडध्याची अवस्था शस्त्रक्रियेच्या पूर्वीप्रमाणेच व्हावी यासाठी आणि काही विकृती असल्यास त्याचेही निराकारण व्हावे यासाठी मी सर्वतोपरी प्रयत्न करेन. वास्तवात तुम्ही काय आणि कशाप्रकारच्या अपेक्षा ठेवाव्यात याविषयी माझ्याशी अवश्य चर्चा करा.



सामान्य गुडधा

सामान्य अशा गुडध्याचा एक्स रे बघितला तर विशिष्ट कूर्चेचा भाग (ज्यावर नॉर्मल असे दर्शविलेले आहे) स्पष्टपणे दिसतो.



संधीवात गुडधा

या एक्स रे वर सांध्यामधली जागा बन्याच प्रमाणात कमी झालेली दिसेल. जिथे कूर्चेचे पूर्ण नुकसान झालेले असते. त्या अवस्थेला 'हाडावर हाड' (बोन ऑन बोन) असे म्हटले जाते.

गुडधाप्रत्यारोपण याचा अर्थ संपूर्ण दुसरा सांधा लावला जातो असे नव्हे. पृष्ठभागाचे (नूतनीकरण)
प्रत्यारोपण- मूळचे आणि स्थानिक स्नायू आणि अस्थिबंध अवाधित राखून करण्यात येते.

गुडधा प्रत्यारोपण २ प्रकारचे असते.

अंशतः: आणि संपूर्ण गुडधा प्रत्यारोपण. अंशतः: प्रत्यारोपणात आतील किंवा बाहेरील बाजूच्या कप्प्याला नव्याने पृष्ठभाग बसवले जातात. पूर्णतः: गुडधा प्रत्यारोपणात, दोन्ही आतील आणि बाहेरील कप्प्यातील पृष्ठभाग प्रत्यारोपित केले जातात.



अंशतः गुडधा प्रत्यारोपण -

यामधे कृत्रिम सांध्याचा वापर फक्त आतील भागाचा पृष्ठभाग प्रत्यारोपित करण्यासाठी करतात. अशा प्रकारच्या तंत्राचा वापर काही विशिष्ट अशा रूगणांसाठी - ज्यांचा संधीवात फक्त गुडध्याच्या आतील भागाशी निगडित आहे त्यांच्यासाठी केला जातो.



संपूर्ण गुडधा प्रत्यारोपण - कृत्रिम सांधा मांडीच्या हाडाशी आणि नडगीच्या हाडाशी भक्कमपणे जोडला जातो. जेणेकरून तेथील स्नायू आणि उर्तीच्या सहाय्याने नवीन सांधा तयार होईल. तुमच्या हाडाशी कृत्रिम सांधा सिमेंटने जोडला जाऊ शकतो. किंवा विशिष्ट पोत असलेले पृष्ठभाग जे हाडांच्या अंतर्गत वाढीला पोषक ठरतील असे वापरले जातात.

तुमच्या आजाराच्या स्वरूपाचे निदान करून त्यावर आधारित तुम्हाला अंशतः: प्रत्यारोपण करणे सोयीचे की संपूर्ण प्रत्यारोपणाची आवश्यकता आहे याचा निर्णय मी घेऊ शकेन. कोणत्याही पर्यायात या शस्त्रक्रियेचा लाभ आदर्श स्थिती असताना १५ ते २० वर्षे मिळू शकतो.

गुडधा प्रत्यारोपणात पुढील घटकपदार्थ वापरले जातात.

१. कोबाल्ट क्रोमियम मिश्रधातू
२. ऑक्सिनियम किंवा कोटेड टिटानियम मिश्रधातू
३. सोन्याचा लेप (कोटिंग) असलेला मिश्र धातू
(निकेलची अऱ्लर्जी असलेल्या रूग्णांसाठी)



कोबाल्ट क्रोमियम
मिश्रधातू



ऑक्सिनियम किंवा सोन्याचा लेप (कोटिंग)
कोटेड टिटानियम मिश्रधातू असलेला मिश्र धातू



भाग - १ तुमच्या शस्त्रक्रियेची पूर्वतयारी

तुमच्या संपूर्ण गुडध्याच्या प्रत्यारोपण शस्त्रक्रियेची पूर्वतयारी प्रत्यक्ष शस्त्रक्रियेच्या दिवसाच्या अनेक आठवडे आधीच सुरु होते. सुरुवातीला तुम्हाला पूर्वनियोजन करण्यास सांगितले जाईल.

(अ) (रूग्णालयात) दाखल होण्यापूर्वीच्या तपासण्या

ही संपूर्ण शारिरिक तपासणी आणि चाचण्यांची मालिका (एक्स रे, रक्तविषयक चाचण्या इ.) तुमच्या शस्त्रक्रियेच्या पूर्वतयारीचा भाग म्हणून केल्या जातील.

(ब) शस्त्रक्रियेसाठी वैद्यकीय दाखला

शस्त्रक्रिया करून घेण्यासाठी तुमच्या प्राथमिक (कौटुंबिक) डॉक्टरांकडून मान्यता घेणे आवश्यक आहे. अशी मान्यता देण्यासाठीची तपासणी आमच्या डॉक्टरांकडून करून घेण्याची व्यवस्था आम्ही करू शकतो. तुमच्या एकंदरीत प्रकृती किंवा आरोग्याचे परिक्षण करण्याच्या दृष्टीने, शस्त्रक्रियेमधे प्रकृती सुधारणेत अडथळा ठरू शकेल अशा कोणत्याही वैद्यकीय स्थिती ओळखण्याच्या दृष्टीने आणि ही तपासणी आणि जोडीला रूग्णालयात दाखल होण्यापूर्वीच्या चाचण्या यांची आवश्यकता असते.

(क) तुमच्या वजनाबद्दल दक्षता

तुमचे वजन प्रमाणापेक्षा जास्त असेल तर ते घटवण्याचा तुमच्या नव्या सांध्यावरील ताण कमी होण्याच्या दृष्टीने मदत होऊ शकते. तुमचे वजन सामान्यतः योग्य प्रमाणात असेल तर ते तसेच राखणे हिताचे आहे.

(ड) दातांच्या चाचण्या

सांध्याच्या प्रत्यारोपणात सहसा जंतुसंसर्ग होत नाही. परंतु इतर कोणत्याती मागाने रक्तप्रवाहात विषाणु प्रवेश करू शकतात. त्यामुळेच दंतविषयक उपचारांच्या प्रक्रिया - दात काढणे, दातांच्या मुळाविषयीच्या उपचारांच्या प्रक्रिया - तुमच्या शस्त्रक्रियेपूर्वीच पूर्ण करायला हव्यात.

(इ) वैद्यकीय विमा

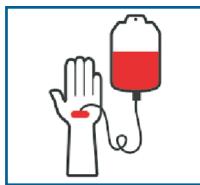
तुमचा वैद्यकीय विमा उत्तरवलेला असेल तर आमच्याकडून पडताळणी करून घ्या. सर्व रूग्णालये सर्वच प्रकारचे विमे स्वीकारत नाहीत. तसेच तुमच्या विमा प्रतिनिधीशी, महत्वाच्या गोष्टींचा समावेश आहे की नाही तसेच अडचणीच्या गोष्टी काढून टाकण्याविषयी चर्चा करून घ्या.

काही उपचार थांबवा

तुमच्या शस्त्रक्रियेपूर्वी कोणते औषधोपचार घेणे थांबवावे हे आम्ही तुम्हाला सांगू शकतो. तुमच्या डॉक्टरांना तुम्ही घेत असलेल्या औषधांविषयी नक्की कल्पना द्या. विशेषत: रक्त पातळ करणारी औषधे. उदा. Aspirin, Clopidogrel इत्यादी. आणि यात तुम्ही सहजी घेत असलेल्या औषधांचीही (डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय / चिड्युशिवाय घेत असलेल्या औषधांचीही) माहिती द्या. कारण यातील काही औषधांमुळे शस्त्रक्रियेदरम्यान वाढत्या प्रमाणात रक्तस्राव होऊ शकतो.

शस्त्रक्रियेपूर्वीच रक्तदान करून ठेवण्याबद्दलही विचार करा.

तुम्हाला रक्त देणे गरजेचे झाल्यास, तुम्हाला शस्त्रक्रियेसाठी रक्तपुरवठा करावा लागेल असे आम्ही ठरवले तर शस्त्रक्रियेपूर्वीच रक्तदान करून ठेवण्याबद्दलही विचार करा.



धूमपान करणे थांबवा

धूमपान न करणे हे केव्हाही स्वागताहर्च आहे (केव्हाही चांगलेच!) परंतु मोठ्या शस्त्रक्रियेपूर्वी तसे करणे हे शस्त्रक्रियेनंतर प्रकृतीसुधारणे आणि फुफ्फुसांच्या समस्येचा धोका टाळण्याच्या दृष्टीने व जखम चांगल्याप्रमाणे भरून येण्याच्या दृष्टीने अत्यंत महत्वाचे आहे.



२. तुमचे घर तुमच्यासाठी सुयोग्य बनवणे

तुम्ही रूग्णालयात दाखल होण्यापूर्वीच - तुम्ही परत याल तेव्हा तुमचे घर तुमच्यासाठी सुरक्षित आणि आरामदायी असावे यासाठी तुम्ही (किंवा तुमचे मित्र, कुटुंबिय) अनेक गोष्टी आधीच करून ठेवू शकता.

- स्वयंपाकघरात आणि इतरत्रही नेहमी लागणाऱ्या वस्तू सहजी हाताशी लागतील अशा ठेवा म्हणजे तुम्हाला वस्तू घेण्यासाठी टाचा उंचावणे, किंवा खाली वाकणे अशा गोष्टी कराव्या लागणार नाहीत.
- पायऱ्यांचा किंवा जिन्याचा वापर टाळणे आणि तात्पुरत्या खोल्या बदलणे. उदा. तुमचा हॉल किंवा दिवाणखाना हीच तुमची झोपायची खोली होऊ शकते.
- फर्निचरची पुरनंचना करणे - ज्यामुळे तुम्हाला वॉकरच्या मदतीने घरातल्या घरात फिरण्यासाठी पुरेशी जागा निर्माण होईल. तुमचा वावर असेल त्या भागातील गालिचे/जाजम काढून टाका आणि इलेक्ट्रीक वायर्स असल्यास त्या नीट गुंडाळून वेगळ्या ठेवा.
- तुमच्या बसण्याच्या जागेसमोर एक छोटे स्टूल असावे. म्हणजे प्रत्येकवेळी बसताना शस्त्रक्रिया झालेला पाय तुम्हाला सरळ, ताठ त्यावर ठेवून बसण्यासाठी त्याचा उपयोग होईल.
- मोठा खिसा असलेला शर्ट घालण्याची किंवा एखादी हलकी, मऊ खांद्यावर घेता येईल अशा छोट्या पिशवीची तजवीज करून ठेवा. तुमच्या घरात तुम्हाला नित्य लागणाऱ्या गोष्टी म्हणजे फोन, टी.व्ही. चा रिमोट, रेडिओ, टिश्यु पेपर, कचरा टाकता येईल असा डबा/बादली, पिण्यासाठी पाण्याचा जग, ग्लास, वाचनसाहित्य, औषधे इ. तुम्हाला जिथुन सहजी घेता येईल असे एक मदत केंद्र तयार करा.

१. तुम्ही नेहमी बसण्यासाठी वापरत असाल अशया खुर्चीचे स्वरूप असे असावे

- सुयोग्य उंची - सुमारे १८ ते २१ इंच
- खुर्चीत बसण्यासाठी व उठताना सोपे जाईल अशी सुयोग्य रुंदी
- तुमच्या मांडऱ्यांना आधार मिळेल अशी सुयोग्य खोली.
- भक्तम असे कुशन. जेणे करून त्याला खड्हा पडणार नाही.
- तुमच्या स्वाभाविक बसण्याच्या अवस्थेत कोणतीही बाधा येणार नाही असा पाठीला आधार असावा.
- चांगल्या प्रकारे स्थिर राहून, घसरणे अथवा पडण्याला प्रतिबंध करणारे सपाट पाय असावेत.
- मजबूत आणि उठताना आधार देणारे मजबूत हात असावेत.



२. घराचे सर्वसामान्य वातावरण : स्थिती, अवस्था

- हॉल आणि पॅसेज मध्ये चालताना अडखळायला होईल अशा वस्तू म्हणजे पायपुसणे, अंथरूणे, वायर्स इ. असू नये.
- निसरडे पृष्ठभाग म्हणजे गोलड टाईल्स, ओल्या फरश्या टाळाव्यात
- घराचे अंधारे भाग जिथे खेळणी किंवा तत्सम वस्तुंमुळे धडपडून पडण्याची शक्यता आहे - जाणे टाळावे
- वारंवार लागणाऱ्या घरगुती वापराच्या वस्तु खोल्यांमधे जरा वरच्या कप्प्यात, स्वयंपाकघरात, बाथरूममधे हाताने सहज घेता येईल, अशया उंचीवर ठेवाव्या.
- विजेची बटणे शक्यतो उजवीकडे आणि हाताच्या उंचीवर असावीत.

३. बाथरूम मध्ये करावयाचे बदल

- उठताना आधार घेता यावा यासाठी कमोड आणि शॉवर जवळ बार बसवून घ्यावेत.
- सुरुवातीचे ६,८ आठवडे अंघोळ शक्यतो शॉवरनेच करावी.
- शॉवरचे नळ फार खाली असू नयेत.
- शौचाला बसण्यासाठीची जागा २१ इंच उंचीवर असावी.
- रूग्णालयातून घरी गेल्यावर तुमची काळजी घेण्याच्या दृष्टीने तुमच्या गरजा लक्षात घ्या.



बहुसंख्य गुडघे प्रत्यारोपण शस्त्रक्रियेच्या रूग्णांना घरी गेल्यानंतर सुरुवातीचे काही आठवडे मदत लागते.

विशेषत: खाण्यापिण्याची, जेवणाची व्यवस्था करणे, जाण्यायेण्याची (वाहनाची) व्यवस्था करणे.

१. काय आणावे आणि काय आणू नये

या वस्तु घेऊन याव्यात.

या वस्तु आणू नयेत.

<ul style="list-style-type: none"> ■ तुमची काठी किंवा कुबड्या (आवश्यकता असल्यास) ■ चष्मा (कॉन्टॅक्ट लेन्सेस) नकोत. ■ दातांची कवळी, श्रवणयंत्र या गोष्टी तुम्ही तुमच्या बेडच्या बाजुला असलेल्या टेबलावरच्या ड्रॉवरमधे ठेवाव्यात. बेडवर किंवा अन्नपदार्थ आणावयाच्या ट्रैमधे ठेवू नयेत. ■ तुम्ही घेत असलेल्या औषधांची यादी-तुमच्या शत्यचिकित्सकाच्या(सर्जन) सुचनेनुसार जी औषधे घेणे तुम्ही थांबवले आहे त्यांच्या नावासहित ■ महत्वाचे दूरध्वनी व भ्रमणध्वनी क्रमांक (फोन आणि मोबाईल नंबर्स) ■ थोडी रोख रक्कम (एखादी लहानसहान गोष्ट घ्यावी लागल्यास असावी) ■ वर्तमानपत्र, मासिके, पुस्तक तुमचे मन रमवेल असे, तुमच्या छंदाशी संबंधित साधन 	<ul style="list-style-type: none"> ■ मौल्यवान दागिने, मोठ्याप्रमाणावर रोख रक्कम / पैसे. ■ रुग्णालयातील सर्व कर्मचारी तुमच्या संपत्ती विषयक अधिकारांचा आदर करतात, परंतु तुमच्या व्यक्तिगत मालमत्तेच्या सुरक्षिततेची हमी ते देऊ शकत नाहीत.
--	--

शस्त्रक्रियेच्या पूर्वतयारीची पडताळणी (खातरजमा)

- तुम्ही रुग्णालयात शस्त्रक्रियेसाठी दाखल झालात की तुम्हाला गाऊन दिला जाईल. तुमचे स्वतःचे कपडे, चीजवस्तु सुरक्षितपणे ठेवल्या जातील.
- तुम्हाला शस्त्रक्रियेसाठीचे संमतीपत्र भरून देण्यास व ते समजावून घेवून, एका साक्षीदारासह त्यावर स्वाक्षरी करण्यास सांगितले जाईल. शस्त्रक्रियेच्या तपशीलापुढेही खबरदारीची उपाययोजना म्हणून त्याची / तिची सही (अद्याक्षरे) घेतली जाईल.
- आमचे भूलतज्ज डॉक्टर, शस्त्रक्रियेसाठी तुम्हाला कोणत्या प्रकारची भूल देण्यात येणार आहे याची कल्पना देतील. आणि त्या स्पष्टीकरणानंतर तुम्हाला संमतीपत्राचे अवलोकन करून, ते पूर्ण भरून सही करण्यास सांगितले जाईल. विशेषत: भूल देण्यासाठी ही सही महत्वाची असेल. शस्त्रक्रियेची खोली जेव्हा तयार असेल तेव्हा तुम्हाला एक परिचारिका तेथे घेऊन जाईल.
- शस्त्रक्रियेदरम्यान तुमचे कुटुंबीय आणि मित्रांना प्रतिक्षा करण्यासाठी रुग्णालयात वेगवेगळ्या जागा उपलब्ध आहेत. ते तेथे थांबू शक्तील. शस्त्रक्रिया पूर्ण झाल्यावर तुमच्या परवानगीने आम्ही त्यांची भेट घेऊ किंवा त्यांना बोलावून त्यांच्याशी बोलू.

तुमच्या शस्त्रक्रियेच्या आदल्या रात्री

- अंघोळ करावी (वेळ असल्यास शस्त्रक्रियेच्या दिवशीही करू शकता)
- मध्यरात्रीनंतर काहीही खाऊपिझ नये. या संबंधित्या सर्व सूचनांचे काटेकोरपणे पालन करावे.
- रात्रीची छान विश्रांती घ्यावी शांत झोप लागावी यासाठी काही औषध गरजेचे असल्यास सांगावे.

तुमच्या शस्त्रक्रियेच्या दिवशी

- नेहमीची औषधे भूलतज्जांच्या सल्ल्यानुसार फक्त पाण्याच्या घोटाबरोबर घ्यावीत.
- तुम्ही दात घासून तोंड धुवू शकता. (ब्रश करू शकता) पण तसे करताना चूळ भरल्यावर पाणी गिळले जाऊ नये याची दक्षता घ्यावी.
- शाँवर आणि शॅम्पू शस्त्रक्रियेच्या आदल्या रात्री किंवा शस्त्रक्रियेच्या दिवशी करावा.
- आरामदायी सैलसर कपडे घालावेत. घसरणार नाहीत असे बूट/चपला (पादत्राण) घालाव्यात.
- मौल्यवान वस्तु घरीच ठेऊन याव्यात किंवा सुरक्षितपणे ठेवण्यासाठी तुमच्या घरातीलच सदस्याकडे द्याव्यात.

तुमच्या शस्त्रक्रियेनंतर लगेचच

तुमच्या शस्त्रक्रियेनंतर तुम्हाला रिकव्हरी रूम मधे नेले जाईल. रूग्णालयातील तुमच्या नियोजित खोलीत जाण्यापूर्वी इथे २,३ तास तुम्हाला ठेवण्यात येईल. तुम्ही जरा स्थिरावलात की तुमचे कुटुंबीय व मित्र तुम्हाला भेटू शकतील. तुमच्या तब्येतीची पार्श्वभूमी, इतर घटक आणि दिलेली भूल यांचा एकत्रित आढावा घेऊन सुरुवातीला तुम्हाला नियंत्रित अशा वातावरणात म्हणजे (अतिदक्षता विभागात किंवा शस्त्रक्रियेत्तर विभागात) देखरेखीखाली ठेवण्यात येईल. मी स्वतः किंवा आमचे भूलतज्ज डॉक्टर शस्त्रक्रियेपूर्वी चर्चा करून या गोष्टीची पूर्वकल्पना आपणास देतील. आमची टीम रूग्णालयात तुमचे वास्तव्य असल्याच्या काळात

तुमच्या सुरक्षित आणि कार्यक्षम सुधारणेसाठी तुमच्या प्रगतीकडे सतत लक्ष देईल.

इतर अनेक बाबींबरोबरच विशिष्ट वेळांना तुमच्या महत्वाच्या गोष्टी, लक्षणे म्हणजेच तापमान, रक्तदाब इ. तपासले जाईल. तुम्हाला रक्त दिल्याने फायदा होऊ शकतो किंवा कसे हे आम्ही ठरवू रक्त पातळ करण्यासाठीची व रक्ताच्या गुठळ्या होऊ नयेत यासाठीची औषधे देणे, फुफ्फु सांना मोकळे ठेवण्यास मदत करणारे स्पायरोमीटर(spirometer) साधन आणि गुडघ्याला हालचाल करायला न लावता आपोआप व्यायाम घडवणारे यंत्र (मशीन) वापरणे. या सर्व गोष्टीकडे लक्ष पुरवले जाईल.

शस्त्रक्रियेनंतर आहार आणि शरीरातील पाण्याचे प्रमाण

- शस्त्रक्रियेनंतर साधा आणि पचनास हलका अशा प्रकारचा आहार घ्यावा.
- पिष्टमय आणि चरबीयुक्त पदार्थाचे सेवन याच कारणास्तव टाळावे. विशेषत: चोथायुक्त पदार्थ बृद्धकोषाला प्रतिबंध करण्याच्या दृष्टीने उपयोगी पडतात.
- मधुमेही रूग्णांनी साखरयुक्त पदार्थ आणि उच्चरक्तदाब असलेल्या रूग्णांनी मीठयुक्त पदार्थ आहारात घेण्याचे टाळावे.
- शस्त्रक्रियेनंतर शरीरातील पाण्याचे प्रमाण योग्य राखणे हे ही तितकेच महत्वाचे आहे. इतर कोणत्याही कारणाने पाणी अधिक घेऊ नये अशी सूचना नसेल तर किमान ३ ते ४ लिटर पाणी (किंवा द्रव पदार्थ) घेण्याची शिफारस आहे. एक लिटर पाण्यात ईलेक्ट्रॉलची १ पुडी (sachet) घालुन ते २४ तासात घेणे हितावह ठरते.

गुडघ्याच्या शस्त्रक्रियेनंतर अंघोळ

शस्त्रक्रियेसाठी घेतलेला छेद (जखम) विशिष्ट प्रकारे विरघळल्या जाणाऱ्या टाक्यांनी बंद केली जाते. हे टाके नंतर काढायची गरज नसते. काही वेळा त्वचेवर स्टेपलपिना किंवा नंतर काढावे लागणारे टाके यांचा वापर केला जातो. यापैकी काहीही असले तरी त्यावर शोषून घेणारे आणि पाण्याला दूर सारणारे ड्रेसिंग केलेले असते. घरी गेल्यानंतर तुम्ही अंघोळ करू शकता. पण हे ड्रेसिंग ओलै होता कामा नये. आंघोळ करताना उंच स्टूलावर किंवा खुर्चीत बसून आणि शक्यतो शांवरनेच करावी. बाथरूममधे आपण घसरणार किंवा पडणार नाही, याची पुरेशी काळजी घ्यावी. ड्रेसिंग ओले होणार नाही, याची काळजी पुढीलप्रमाणे घेता येईल:



प्रत्यारोपण शस्त्रक्रिया
आणि अस्थिबंध
पुनर्चनेची शस्त्रक्रिया
झाल्यावर वापरात
येणारे विशिष्ट
प्रकारचे ड्रेसिंग
(मलमपट्टी)



अशा प्रकारच्या ड्रेसिंगला संपूर्ण आच्छादित करून जपण्यासाठी बाजारात प्लॅस्टिक कवर्स मिळतात. ती योग्य आहेत. ही कवर्स घालण्यास अतीशय सोपी असतात, सहज अगदी थोड्याशा मदतीने काढताही येतात आणि पुन्हा पुन्हा वापरताही येतात.



अन्नपदार्थ हवाबंद पद्धतीने पॅक करण्यासाठी मिळणाऱ्या cling wrap कोणत्याही डिपार्टमेंट स्टोअर्स मध्ये सहजी उपलब्ध होतात. याचा वापर करणेही सोपे असते आणि त्यामुळे ही पुरेसे पाणी प्रतिबंधाचे (water proof) फायदे मिळतात. याचे आच्छादन ड्रेसिंगच्या वरच्या भागात ३ इंच व खालच्या भागात ३ इंच करणे गरजेचे असते.

कचरा ठेवण्यासाठीची मोठी पिशवीही वापरता येईल, हे ही तितकेच सोपे आहे. परंतु वरच्या बाजूने पूर्णपणे बंद करून पाणी अजिबात आत झिरपणार नाही याची दक्षता घेणे अत्यावश्यक असते.

२) व्यायाम आणि फिजिओथेरेपी:

तुमच्या शत्रुक्रियेच्या दुसऱ्या दिवशी सकाळी फिजिओथेरेपिस्ट तुम्हाला उभे रहाण्यास मदत करेल आणि वॉकरचा वापर करून तुमच्या नव्या गुडध्यावर तुम्ही चालायची सुरुवात कराल. बहुसंख्य रूणांच्या बाबतीत शरीराचा संपूर्ण भार नव्या गुडध्यावर देण्याची मुभा दिली जाते. याला सुसह्य असा भार पेलणे (weight beaming) म्हणता येईल. तुमच्या शत्रुक्रियेचे स्वरूप लक्षात घेऊन सुरुवातीला काही प्रमाणात शरीराचा भार शत्रुक्रिया झालेल्या गुडध्यावर द्यावा असे सांगितले जाईल. याला पार्शल वेट बिमिंग म्हणतात.

जस जसा वेळ जाईल तसे शत्रुक्रिया झालेल्या गुडध्यावर दिला जाणारा भार तुम्ही (वेट बिमिंग टॉलरेटेड) मयदिपर्यंत म्हणजेच वजन पेलायच्या मयदिपर्यंत वाढवू शकाल. या संबंधात विशिष्ट अशा नेमक्या सूचना आम्ही फिजिओथेरेपिस्टना दिलेल्या असतील. प्रत्येक वेळी १५ मिनीटे असे दिवसातून चार वेळा तुमच्यावर **cryo puff** चा वापर करण्यास सांगितले जाईल. या साधनामुळे विशिष्ट दाब देऊन बफाने शेकता येते. त्यामुळे दाह कमी होतो आणि त्याद्वारे वेदना आणि सूजही कमी होत जाते.

Cryo-cuff

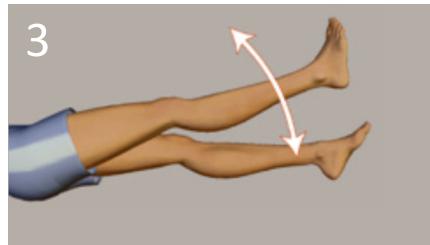
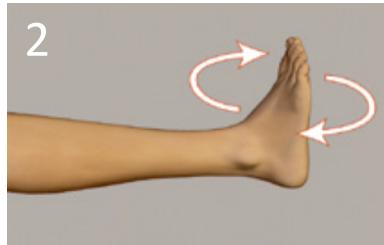
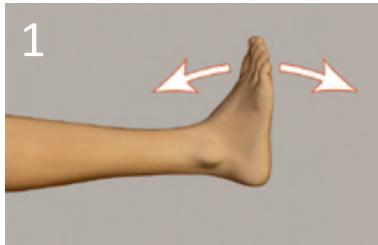


शत्रुक्रियेच्या साधारण दिवशी तुम्ही अधिक आत्मविश्वासाने चालू लागाल आणि डिस्चार्ज घेण्यासाठी तयार व्हाल. तुमचे फिजिओथेरेपिस्ट तुम्हाला ड्रेसिंग, अंघोळ करणे, पायाऱ्या चढणे, इ. च्या खास पद्धती शिकवतील. पुष्कळसे रूण आणि स्वतंत्रपणे वावरू शकतो, तेही इतक्या लवकर.. त्यामुळे आश्वर्यचिकित होतात.

शत्रुक्रियेनंतरच्या सुरवातीच्या ४ ते ६ आठवडे, बहुतेक सर्वच रूणांना कोणत्यातरी प्रकारच्या उपचाराची आवश्यकता असते. घरी किंवा बाह्यरूण विभागात गुडध्याच्या प्रत्यारोपण शत्रुक्रियेचे यशस्वी फलित हाती लागण्यात फिजिओथेरेपी मधला तुमचा सक्रीय सहभाग अत्यंत महत्वाचा आहे. शत्रुक्रियेनंतर गुडध्याच्या सांध्याला हालचाल करण्याची गरज असते. शत्रुक्रियेच्या जागी ब्रण तयार होऊन गुडधा आखडण्याची शक्यता असते. त्याला हालचाली करण्याने प्रतिबंध करता येतो. तुमचे फिजिओ थेरेपीस्ट तुम्हाला तुमच्या गुडध्याची शक्ती आणि लवचिकता पुन्हा प्राप्त होण्याच्या दृष्टीने सूचना देतील. देवसातून २० ते ३० मिनिटाचा व्यायाम, सकाळ-दुपार-संध्याकाळ असा तीन वेळा करण्याचा सल्ला दिला जाऊ शकतो. शत्रुक्रियेनंतरच्या पहिल्या महिनाभरातच जर गुडधा आखडला तर तुम्हाला ट्रपलीश्रीरीळेप ची शिफारस करण्यात येते. (सुमारे २% इतक्या कमी प्रमाणात रूणांना याची गरज भासते.) शत्रुक्रियेच्या खोलीत तुम्हाला आणले जाईल आणि भूल देऊन तुमचा गुडधा वाकवून सरळ केला जाईल. शत्रुक्रियेचे ब्रणासारखे आवरण मोडून काढण्यासाठी असे करणे आवश्यक ठरते. हे टाळायचे असेल तर तुमचे सक्रीय सहकार्य आवश्यक आहे. तेव्हा व्यायामादरम्यान तुम्हाला काही त्रास होत असेल तर आम्हाला किंवा वेदना तज्जनाना, तुमच्या वेदनांचे निवारण करण्याच्या दृष्टीने आवश्य विचारा.

३) शस्त्रक्रियेनंतरचे सुरुवातीचे व्यायाम

हे व्यायाम तुमच्या पायांना वाढते रक्ताभिसरण मिळावे आणि रक्ताच्या गुठळ्या होण्याला पायबंद बसावा यादृष्टीने महत्वाचे आहेत. तसेच स्नायुंना सशक्त बनविण्याच्या दृष्टीने, गुडघ्याच्या हालचाली सुधारण्याच्या दृष्टीने, गुडघ्याच्या हालचाली सुधाराव्यात यासाठी आणि ब्रणाच्या आवरणाने गुडघ्याच्या आखडण्याला प्रतिबंध करण्याच्या दृष्टीनेही हे व्यायाम फार महत्वाचे आहेत. सुरुवातीला एखादा व्यायाम तुम्हाल त्रासदायक वाटला तरी प्रयत्न सोडून देऊ नका.



घोट्याची वरखाली हालचाल पंपसदूश

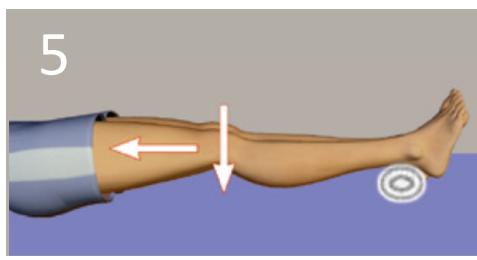
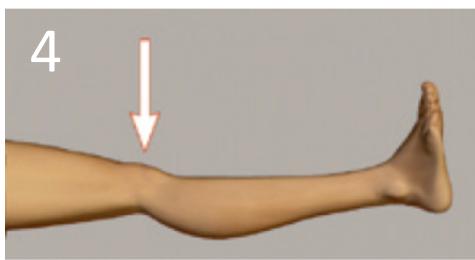
हळुहळु तुमचे पाऊल वर घ्या आणि खाली करा. हा व्यायाम अनेक वेळा अगदी दर ५ ते १० मिनिटांनी करत रहा. हा व्यायाम तुम्ही बिछान्यावर पडल्या किंवा

घोटा गोल फिरवणे

तुमचा घोटा आतल्या पावलाच्या दिशेने आणि नंतर बाहेरच्या बाजूस त्या पावलापासून दूर फिरवणे. प्रत्येक दिशेला पाच वेळा अशी हालचाल पुनः पुन्हा करा. हा व्यायामही तुम्हाला बिछान्यावर पडल्या पडल्या किंवा खुर्चीत बसल्या बसल्या ही करू शकता.

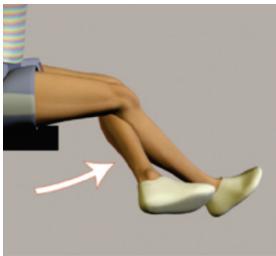
पाय सरळ वर उचलणे

तुमचा गुडघा बिछान्यावर पूर्ण सरळ ठेवून तुमच्या मांडीचा स्नायु घट्ट आवळून धरा. तुमच्या मांडीचा स्नायु घट्ट आवळताच तुमचा पाय अनेक इंच बिछान्यापासून वर उचला. अशाच अवस्थेत ५ ते १० सेकंद पाय वर उचललेल्या अवस्थेत ठेवा आणि मग सावकाश पाय खाली आणा. या व्यायामाची दोन्ही पायाने (फक्त शस्त्रक्रियेच्या पायाने नव्हे) दहा वेळा पुनरावृत्ती करा.



क्वॅड सेट - तुमच्या मांडीचा स्नायु घट्ट आवळून धरा. गुडघ्याच्या मागचा भाग बिछान्याकडे दाबत / रेटत तुमचा गुडघा सरळ / ताठ करण्याचा प्रयत्न करा. अशा अवस्थेत ५ ते १० सेकंद पाय ठेवा (गुडघा ठेवा) हा व्यायाम प्रत्येक पायाने (फक्त शस्त्रक्रियेच्या पायाने नव्हे) तर दहा वेळा करा.

गुडघा सरळ करणारा व्यायाम - एक छोटा टॉवेल गुंडाळी करून पायाखाली टाचेच्या वरच्या भागात ठेवा जेणेकरून टाचेचा स्पर्श बिछान्याला होणार नाही. मांडी घट्ट आवळून घ्या. तुमचा गुडघा सरळ करायचा प्रयत्न करा गुडघ्याची मागची बाजू बिछान्याला टेकवण्याचा प्रयत्न करा. पूर्णपणे सरळ, ताठ अशा अवस्थेत पाच ते दहा सेकंद ठेवा तुमच्या मांडीला थकवा जाणवेपर्यंत असा व्यायाम परत परत करा. **६ इंच टॉवेलची गुंडाळी घोट्या खाली ठेऊन व्यायामाची पुनरावृत्ती करा.**



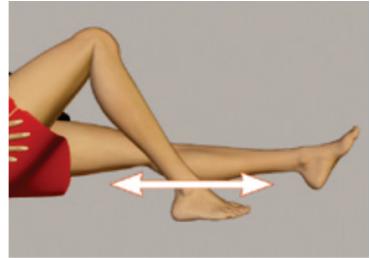
आधारासह बसून गुडघा वाकवण्याची हालचाल - बिछान्यावर किंवा खुर्चीवर तुमच्या मांड्यांना आधार देऊन बसा. तुमचा गुडघा जेवढा जमेल तेवढा तुमचे पाऊल जमिनीवर टेकेल अशाप्रकारे वाकवा. तुमचे पाऊल जमिनीवर टेकेल अशा प्रकारे वाकवा. तुमचे पाऊल हलकेच जमिनीवर असेल अशा अवस्थेत तुमच्या शरीराचा वरचा भाग हळुहळू पुढे सरकवा जेणे करून तुमच्या गुडघ्याचे वाकवणे वाढेल. अशी अवस्था ५ ते १० सेकंद ठेवा. तुमचा गुडघा पूर्ण सरळ करा. या व्यायामाची तुमचा पाय थकेपर्यंत अनेकवेळा पुनरावृत्ती करा. किंवा तुम्हाला तुमचा गुडघा पूर्णपणे वाकवता येईपर्यंत हा व्यायाम परत परत करा.



आधाराशिवाय गुडघा वाकवण्याची हालचाल - बिछान्यावर किंवा खुर्चीवर तुमच्या मांड्यांना आधार देऊन बसा. तुमचा गुडघा जेवढा जमेल तेवढा तुमचे पाऊल जमिनीवर टेकेल अशाप्रकारे वाकवा. तुमचे पाऊल जमिनीवर टेकेल अशा प्रकारे वाकवा. तुमचे पाऊल हलकेच जमिनीवर असेल अशा अवस्थेत तुमच्या शरीराचा वरचा भाग हळुहळू पुढे सरकवा जेणे करून तुमच्या गुडघ्याचे वाकवणे वाढेल. अशी अवस्था ५ ते १० सेकंद ठेवा. तुमचा गुडघा पूर्ण सरळ करा. या व्यायामाची तुमचा पाय थकेपर्यंत अनेकवेळा पुनरावृत्ती करा. किंवा तुम्हाला तुमचा गुडघा पूर्णपणे वाकवता येईपर्यंत हा व्यायाम परत परत करा.

बिछान्याच्या आधाराने गुडघा वाकवणे

तुमचे पाऊल बिछान्यावर घसरत (पुढे मागे) गुडघा जमेल तितका वाकवा. जास्तीत जास्त वाकवलेल्या अवस्थेत तुमचा गुडघा ५ ते १० सेकंद ठेवा आणि मग सरळ करा. ही हालचाल तुमचा गुडघा थकेपर्यंत किंवा तुम्हाला तुमचा गुडघा पूर्ण वाकवता येईपर्यंत अनेक वेळा करा. पूर्ण सुधारणा होण्यासाठी (गुडघा बरा होण्यासाठी) वेळ लागेल. तुमच्या बाधीत गुडघ्याचे स्नायु शस्त्रक्रियेपूर्वीच्या वेदनांमुळे आणि शस्त्रक्रियेनंतरच्या वेदना व सूज यामुळे अशक्त झालेले असतात. पुढील व्यायाम आणि हालचालीमुळे तुमच्या गुडघ्याचे स्नायु पूर्ण बरे होण्यासाठी मदत होईल.



(साधनांच्या) मदतीने गुडघा वाकवणे



पाठीवर उताणे पडून घडी घातलेला टॉवेल शस्त्रक्रिया झालेल्या गुडघ्यावर ठेवा आणि तो तुमच्या पावलावर टाका. गुडघा वाकवा आणि टॉवेलच्या माध्यमातून हलकेच ताण वाढवत गुडघ्याचे वाकवणे वाढवा. हीच अवस्था ५ ते १० सेकंद ठेवा. थकवा येईपर्यंत अनेकदा असे पुन्हा पुन्हा करा.



उभ्याने गुडघा वाकवणे

वॉकरच्या किंवा कुबड्यांच्या मदतीने ताठ उभे रहा, तुमची मांडी वर उचला आणि तुम्हाला जमेल तितका गुडघा वाकवा. अशी अवस्था ५ ते १० सेकंद ठेवा. यानंतर जमिनीला टाच आधी टेकेल अशा प्रकारे गुडघा सरळ करा. अशी हालचाल थकवा येईपर्यंत अनेकदा करा.

शस्त्रक्रियेनंतर तुमचे वावरणे/हिंडणे, फिरणे

वॉकर किंवा कुबड्यांच्या सहाय्याने चालणे. तुमच्या शरीराचा भार समप्रमाणात वॉकर किंवा कुबड्यांवर तोलला जाईल. अशा प्रकारे आरामात आणि ताठ उभे रहा. वॉकर किंवा कुबड्या थोड्या अंतरासाठी पुढे घ्या. नंतर आधी टाच जमिनीला टेकेल अशा प्रकारे शस्त्रक्रिया झालेला पाय उचला आणि पुढे चला. जसे तुम्ही पुढे जाल तसे तुमचा गुडघा आणि घोटा वाकेल आणि तुमचे पाऊल जमिनीवर सपाट अवस्थेत पूर्ण टेकेल. ही पहिली कृती (पायरी) पूर्ण झाल्यावर तुमचा पंजा जमिनीपासून उचलायचा हे लक्षात ठेवा. तुम्हाला जितक्या लयबद्धपणे व सहजपणे चालता येईल तितके चाला परंतु घाई करू नका. तुमच्या पावलांमध्ये अंतर आणि पावले टाकायचा वेग एकसारख्या रचनेत चालण्याच्या दृष्टीने जुळवून घ्या. जसजशी तुमच्या स्नायुंची ताकद आणि क्षमता (सहनशक्ती) वाढत जाईल तसेतसे तुम्ही अधीक वेळ चालू शकता. क्रमाक्रमाने तुम्ही अधिकाधिक भार तुमच्या पायावर देऊ शकाल.

वॉकर किंवा एकाच कुबडीच्या सहाय्याने चालणे :

सुरुवातीचे अनेक आठवडे तुम्हाला तोल सावरण्यासाठी मदत मिळावी आणि तुमचे पडणे (धडपडणे) टाळता यावे यासाठी सामान्यतः वॉकरचा वापर केला जातो. यापुढचे अनेक आठवडे तुमची पूर्ण ताकद आणि शरीराचा तोल मूळ पदावर येईपर्यंत काठी किंवा एका कुबडीचा वापर केला जातो. काठी किंवा एक कुबडी शश्रक्रिया झालेल्या गुडघ्याच्या विरुद्ध बाजूच्या हातात घ्या. जेव्हा तुम्ही १० मिनिटांपेक्षा जास्त वेळ उभे राहू शकाल तेव्हा तुम्ही काठी किंवा एका कुबडीच्या वापरासाठी तयार असाल.

पायन्या चढणे आणि उतरणे :

पायन्यांवर चढणे उतरणे यासाठी ताकद आणि लवचिकता या दोन्हीची गरज असते. त्यामुळे शक्य असेल तर गुडघा पूर्ण बरा होईपर्यंत चढणे, उतरणे टाळावे. तुम्हाला जीना चढउतार करावाच लागणार असेल तर गुडघ्याची पूर्ण ताकद आणि हालचाल पूर्ववत होईपर्यंत कोणाची तरी मदत घ्यावी. जिना चढउतार करताना शश्रक्रिया न झालेल्या पायाच्या बाजूच्या रेलिंगचा हाताने आणार घ्यावा. आणि एकावेळी एकच पायरी(पाऊल) अशा रितीने चढउतार करा. सामान्यतः चांगल्या पायाने चढा आणि दुखन्या पायाने खाली उतरा.

जिन्यावरून वर जाणे



1. दुसऱ्या पायाने पाऊल वर उचला.
2. पुढचे पाऊल शश्रक्रिया झालेल्या पायाचे उचला.
3. शेवटी तुमची कुबडी किंवा काठी वरच्या पायरीवर आणा.



जिन्यावरून खाली उतरताना हीच प्रक्रिया उलट क्रमाने करा.

1. तुमची कुबडी किंवा काठी खालच्या पायरीवर ठेवा.
2. शश्रक्रिया झालेल्या पायाचे पाऊल खाली टाका. शेवटी दुसऱ्या पायाने खाली उतरा.

भाग - ४

शश्रक्रियेनंतर घरी जाणे



कार मधून प्रवास करणे

सुरुवातीला कारचे पुढचे सीट पूर्ण मागे सरकवून त्यावर बसून जाणे श्रेयस्कर आहे. कार मधे प्रवेश करताना आधी मागचा पृष्ठभाग सीटवर ठेवावा आणि नंतर हाताने पाय उचलून आत घ्यावेत.



कार मधून बाहेर येताना

ही प्रक्रिया उलट क्रमाने करावी. कारच्या सीटची उंची वाढविण्यासाठी त्यावर उशी ठेवावी.

औषधोपचार :

तुमचे शश्रक्रियेपूर्वीचे औषधोपचार पुन्हा सुरू करणेबाबत आमच्याकडे विचारणा करा. शश्रक्रियेनंतरच्या औषधांबद्दल तुम्हाला स्पष्ट कल्पना दिल्याची खातरजमा करून घ्या. मधुमेही रूग्णांनी घरी गेल्यावर दर सात दिवसांनी (वैद्यकीय सल्ल्यानुसार) रक्तातील साखरेचे प्रमाण तपासून घ्यावे. या तपासण्यांचे निष्कर्षाची माहिती तुमच्या डॉक्टरांना पुढील कार्यवाहीसाठी अवश्य कळवा. उच्चरक्तदाब असणाऱ्या रूग्णांनी, घरी परतल्यानंतर रक्तदाब असणाऱ्या रूग्णांनी, घरी परतल्यानंतर रक्तदाब १४०/९० च्या पुढे गेल्यास दर आठवड्याला डॉक्टरांकडुन तपासणी करून घ्यावी.

फिजिओरिपी :

शश्रक्रियेनंतर फिजिओथेरेपीस्टनी तुमची भेट घेण्याची गरज असू शकते. तुमच्या फिजिओ थेरेपीस्टना सांध्याच्या प्रत्यारोपण शश्रक्रियेच्या रूग्णांना हाताळण्याची पूर्ण कल्पना आहे याची खात्री करून घ्या. फिजिओ थेरेपीस्टने तुम्हाला येऊन भेट द्यायची व्यवस्था आम्ही करू शकतो. तुम्हाला बसविलेल्या कृत्रीम गुडघ्याचे प्रमाणपत्र घ्या. डिस्चार्ज घेण्यापूर्वी रजेसाठी वैद्यकीय प्रमाणपत्र आणि आवश्यक अशा फिजिओ थेरेपीचे प्रमाणपत्र तुमच्या कामाच्या ठिकाणी, शिक्षणसंस्थेत, महाविद्यालयात, वैद्यकीय विम्यासाठी लागणार असल्यास अवश्य घ्या.

तुमचा नेहमीचा दिनक्रम पूर्ववत करताना : एकदा तुम्ही घरी परतलात की तुम्हाला तुमच्या नव्या गुडध्याच्या स्थितीकडे आणि तुमच्या सर्वसामान्यतः आरोग्याकडे अनेक आठवडे लक्ष द्यावे लागेल. विशेषतः:

- तुमच्या शरीराचे तापमान दिवसातुन दोनदा तपासा. आणि ते १००.५ अंश फॅ. च्या पुढे गेल्याचे दिसताच आम्हाला आणि तुमच्या डॉक्टरांना ताबडतोब कळवा.
- दिलेल्या सुचनांनुसार सर्व औषधोपचार घ्या.
- तुमच्या पोटरीला लालसर दिसत असेल आणि दुखत असेल, वेदना जाणवत असेल, छातीत दुखत असेल आणि, किंवा श्वास घ्यायला त्रास होत असेल तर आम्हाला लगेच कळवा. ही सगळी रक्ताची गुठळी झाली असण्याच्या शक्यतेची लक्षणे असतात.

वारंवार होणार जंतूसंसर्ग: आता तुमच्या शरीरात कृत्रिम सांधा असल्यामुळे तुमच्या रक्तप्रवाहातून विषाणु, कृत्रिम सांध्यामध्ये जाऊन ठाण मांदून बसू नये, यासाठी विषाणुंना प्रतिबंध केला पाहिजे. कोणत्याही वेळी उदा. (दातांवर उपचार) तुमच्या शरीरात विषाणुंचा संसर्ग असण्याची शक्यता असेल तेव्हा अँटीबायोटिक्स औषधे घेतली पाहिजेत. तुमच्या दंतवैद्यांना तुम्हाला कृत्रिम सांधा बसवला असल्याची निश्चित कथना द्या. दात काढणे, हिरड्यांवर उपचार, कृत्रिम दात बसवणे, रूट कॅनल अशा सर्व गोर्टीपर्वी तोंडाने घेण्याची अँटीबायोटिक औषधे देण्याचे प्रशिक्षण असते. ज्यात ते तज्ज असतात.

आहार: रूग्णालयातून घरी यायच्या सुमारास तुम्ही तुमचा आहार नेहमीप्रमाणे घेत असाल. लोह आणि जीवनसत्वांसाठी पूरक (औषधे) तुम्ही घेतली पाहिजेत. असं आम्ही सुचवतो. मुबलक प्रमाणात पाणी आणि द्रव पदार्थ घेणे चालू ठेवा. आणि रक्त पातळ करण्यासाठीचे COUMADIN (warfarin) औषध घेत असाल तर जास्त प्रमाणात के जीवनसत्वाचे सेवन करणे टाळले पाहिजे. ब्रोकोली, फ्लॉवर, ब्रुसेल्स, मोडाची कडधान्ये, लिव्हर, हिरव्या शेंगा, डाळी, सोयाबीन, सोयाबीन-तेल, पालक, लेट्युस, टर्निप ग्रीन्स, कोबी आणि कांदा इ. पदार्थ 'क' जीवनसत्युक्त पदार्थ आहेत. कॉफी घेण्याचे प्रमाण मर्यादित ठेवा. आणि मद्यापान पूर्णपणे टाळा. स्वतःच्या वजनाकडे (ते वाढणार नाही याकडे) सतत लक्ष ठेवा, तुमच्या सांध्यावर अधिक भार देणे टाळले पाहिजे.

मूलभूत सर्वसामान्य हालचाली: सार्वसाधारण पुढील मार्गदर्शक सूचना लागू राहील.

१. भार घेणे: तुमच्या डॉक्टरांना आणि फिजिओथेरेपीस्टना भार घेण्यासंदर्भातील बंधनांबद्दल नक्की विचारा.चर्चा करा. तुमच्या कृत्रिमसांध्याचा प्रकार आणि एकंदरित तुमची विशिष्ट परिस्थिती लक्षात घेऊन त्यावर अवलंबून अशा शिफारशी ते करतील.

२. ड्रायब्लिंग/वाहन चालवणे: तुम्ही अंमलीपदार्थयुक्त वेदनाशामक उपचार घेत नसाल तर तुम्ही स्वयंचलित (ऑटोमॅटिक) कार चालविण्यास ४ ते ८ आठवड्यात सुरुवात करू शकता. तुमची कार (मॅन्युअल)हाताने गिअर टाकायची कार असेल तर वाहन चालविण्याची सुरुवात करण्यास आणखी वेळ लागू शकतो. कारमधे सुरक्षितपणे कसे बसायचे आणि कशाप्रकारे काळजीपूर्तक उत्तरायचे हे तुम्हाला फिजिओथेरेपीस्ट दाखवतील. एखादी प्लॅस्टिकची पिशवी सीटवर ठेवल्याने अधिक सो पे जाईल.

३. प्रतिकारासह गुडध्याचे व्यायाम: (अ) साधे,हलके पट्टे घोट्याभोवती लावून यातील कोणतेही सुरुवातीचे किंवा प्रगत असे व्यायाम तुम्ही करू शकता. (हे प्रतिकारात्मक व्यायाम सामान्यतः) तुम्ही शस्त्रक्रियेच्या ४ ते ६ आठवड्यांनी करू शकता. सुरुवातीला १ ते २ पौऱांची वजने वापरा. जसजशी तुमची ताकद पूर्ववत होईल तसेतशी वजने वाढवा.) स्थिर दुचाकी (सायकल) वरचे व्यायाम: स्थिर अशा सायकलवरचे व्यायाम करणे हे तुमच्या स्नायुंची ताकद परत येण्याच्या आणि गुडध्याच्या हालचालीच्या दृष्टीने अतिशय उत्तम. सायकलच्या सीटची उंची अशा प्रकारे ठेवा की ज्यामुळे तुमचे पाऊल (तळवा) गुडघा पूर्ण सरळ अवस्थेत राहून पेडलला टेकेल. पेडल आधी मागच्या बाजूला मारा. मागे पेडल मारल्याची हालचाल पूर्ण सहज आणि विनासायास. आरामशीर झाल्यावर पेडल पुढे मारा. तुम्ही जसजसे सशक्त होत जाल (सुमारे ४ ते ६ आठवड्यात) सावकाश पेडलवरचा ताण वाढवा. १० ते १५ मि. असे दिवसातून २ वेळा सायकलचे पेडल पुढे मारण्याचा व्यायाम करा. क्रमाक्रमाने हा व्यायाम २० ते ३० मिनिटांपर्यंत एकदा असे आठवड्यातून ३,४ वेळा करा.

४. कामजीवन: शस्त्रक्रियेनंतर ४,६ आठवड्यानंतर तुमचे कामजीवन/शरीरसंबंध पूर्ववत होऊ शकता. **५. बसण्याच्या आणि झोपण्याच्या पद्धती:** बसणे आणि झोपणे यात शरीर कशाप्रकारे ठेवावे यावर कोणतेही बंधन नाही. फक्त बसल्यावर आणि झोपल्यावर आरामशीर वाटले पाहिजे.

६. कामावर पुन्हा रूजू होणे: वैद्यकीयदृष्ट्या तुम्ही कामावर रूजू होण्यास केव्हा पात्र आहात ते आम्ही ठरवू, शस्त्रक्रियेनंतच्या तुमच्या पहिल्या तपासणीच्या भेटीत (सुमारे ४ ते ६ आठवडे साधारणतः) जर तुमच्या प्रकृतिबाबत सर्वकाही ठीक असेल तर सर्जन तुम्हाला कामावर जाण्यास सूचित करतील. पूर्ण कामावर रूजू होणे: जर तुमचे काम शारिरिक दृष्ट्या फार कषाचे - त्रासाचे नसेल आणि ते करावे असे तुम्हाला मनापासून वाटत असेल तर तुम्ही कामावर थोडे लवकरही रूजू होऊ शकता.

७. इतर हालचाली: एकदा आम्ही तुम्हाला पुऐ जायची (काम करायची) परवानगी दिली की तुम्ही तुम्हाला हवे तेवढे चालू शकता. पण असे चालणे हा इतर व्यायामांना पर्याय असू शकत नाही हे लक्षात ठेवा. पोहण्याचीही आम्ही शिफारस करतो. तुमच्या शस्त्रक्रियेची जखम बरी झाली आहे असे डॉ. नी सांगताच तुम्ही पोहायला सुरुवात करू शकता. साधारण ३ महिन्यात बहुतांश रूग्णांची जीवनशैली पूर्ववत नियमित सुरू होते. बरेचसेडॉक्टर अती ताणाचे एरोबिक्स सारखे व्यायाम, धावणे आणि बास्केटबॉलसारख्यागोर्टीना प्रोत्साहन देत नाहीत. (ते टाळावेत असे सुचवतात.) कोणतेही जड सामान, वस्तू उचलू नका (४० पौऱांपेक्षा जास्त) किंवा वजन उचलण्याचे व्यायामही करू नका.

धोकादायक घटक आणि गुंतागुंत / समस्या:

केवळ गुडघ्याच्या प्रत्यारोपणातच नव्हे तर कोणत्याही शश्त्रक्रियेमधे धोके असताततच. सामान्य प्रकारचे धोके म्हणजे भूल देण्यासाठीच्या औषधांच्या प्रतिक्रिया (रिअक्शन्स) किंवा हृदयविकाराचा झटका येणे, हे इतर प्रकारच्या शश्त्रक्रियांइतकेच म्हटले पाहिजेत. गुडघा प्रत्यारोपण शश्त्रक्रियेनंतर उद्भवणाऱ्या गुंतागुंतीच्या समस्या पुढीलप्रमाणे असू शकतात. ही यादी परीपूर्ण नाही. परंतु तुम्हाला ज्यांची माहिती असणे गरजेचे आहे अशा सर्व गोर्टींचा यात समावेश आहे.

रक्ताच्या गुठळ्या:

इतर अनेक धोक्यामध्यां गुडघा प्रत्यारोपण शश्त्रक्रियेसंदर्भातील एक धोका म्हणजे पायामधे रक्ताच्या गुठळ्या तयार होणे. लवकर हिंडते फिरते होण्यासाठी प्रयत्न करणे आणि कॉम्प्रेशन साधनांच्या जोडीला तुम्हाला रक्त पातळ करणारे उपचारही दिले जातील. शश्त्रक्रियेनंतर तुम्हाला पूर्ण दिवसभर स्टॉकिंग घालायला / वापरावयास सांगितले जाईल आणि असा वापर शश्त्रक्रियेनंतर पहिलामहिनाभर करायचा आहे.

कृत्रिम सांधा सैल होणे अथवा इंजीज:

सामान्यतः गुडघा प्रत्यारोपणात उत्तमपणे कार्यरत होण्याची शक्यता ९० ते ९५% असते आणि तीही सुमारे १५ वर्षाहुन अधिक काळ. तरीही हे कायमच नसते. काही काळानंतर कृत्रिम सांधा डिजिटल्याची लक्षणे दिसू लागतात किंवा तो सैल

होतो आणि याला दुसऱ्यांदा प्रत्यारोपणाची गरज पडू शकते. सातत्याने होत असलेल्या संशोधनामुळे कृत्रिम सांध्याचे आयुष्य वाढण्याची व प्रत्यारोपण भविष्यात आणखी सुकर होण्याची खात्री वाटते. तंत्रज्ञानाची सध्याची स्थिती आणि कृत्रिम सांध्यांची रचना याबद्दल मोकळेपणाने आमच्याशी चर्चा करा.

संसर्ग:

गुडघा प्रत्यारोपणात जंतुसंसर्ग तसा क्वचितच आढळतो. परंतु तरीही तो झालाच तर ती एक गंभीर समस्या असू शकते आणि त्यावर अतिशय तातडीचे व आक्रमक उपाय करणे गरजेचे असते. पुष्कळसे जंतुसंसर्ग टाळता येऊ शकतात. उदा. दातांच्या विकारांच्या विविध प्रक्रिया - अगदी नियमित दातांची स्वच्छतेमधे सुधा तुमच्या रक्तप्रवाहात विषाणुंचा प्रवेश होऊन कृत्रिम सांध्याला संसर्ग होण्याचा धोका संभवतो. दातांच्या उपचार प्रक्रियांपूर्वी एक तासभर आधी अंटीबायोटिक औषधे घेण्याने हा धोका कमी किंवा नाहीसा करता येऊ शकतो. हाच नियम इतर वैद्यकीय प्रक्रिया म्हणजे शश्त्रक्रिया किंवा कोलोनोस्कोपी यालाही लागू पडतो. यापैकी काही उपचार प्रक्रिया तुम्ही करून घेणार असाल तर त्यापूर्वी आमचा सल्ला अवश्य घ्या.

रक्तवाहिन्यांना इजाा:

होण्याचा धोका संभवतो, पण अत्यंत कमी प्रमाणात. शश्त्रक्रियेनंतरच्या दिवसात तुम्हाला तुमच्या पायात किंवा पावलात बाधिर झाल्यासारखे वाटले किंवा अशक्तपणा लक्षात आला तर तुमच्या डॉ. अवश्य कळवा.

- आमच्या सेवा ● खेळताना होणाऱ्या दुखापती
- प्राथमिक/दुसऱ्यांदा (पुनरावृत्ती) सांधा प्रत्यारोपण शश्त्रक्रिया

- ऑर्थोस्कोपिक सर्जरी (दुर्बिणीद्वारे शश्त्रक्रिया)
- अस्थिविच्छेदनाच्या सहाय्याने विकृतिची दुरुस्ती

दी ऑरथोपेडिक रूपेशियालिटी क्लिनिक

डॉ. सचिन तपस्वी M.S. (ORTH), D.N.B (ORTH), M.N.A.M.S, F.R.C.S. (Glasg), A.F.A.O.A. (Australia)

नाव नोंदणीसाठी संपर्क : ९२४४०५२५० (सकाळी ९ ते संध्याकाळी ८)

तुमचे तपासणी अहवाल या व्हॉट्सॅप नंबरवर पाठवा : ७०५८३ ४०७६०

फक्त अत्यावश्यक सेवेसाठी संपर्क : ९९७५० ९८८७९

- फर्युसन कॉलेज रोड: १६, स्टेट्स चॅंबर्स, ४था मजला, रँगलर परांजपे गळी, वैशाली हॉटेलच्या जवळील गळी, फर्युसन कॉलेज रोड, पुणे – ४११ ००४
- कँप क्लिनिक: २, तेहमी टेरेस, रुबी हॉल क्लिनिकच्या जवळ १००००१, गोल्ड फिल्ड प्लाझाच्या अलिकडील गळी, ससून रोड, पुणे – ४११ ००१



रुग्णांच्या सेवा आणि शिक्षणाकरिता पुढाकार घेतलेले 'तपस्वी चॅरिटेबल आणि मेडिकल सेंटर'