

दिल्ली ट्रॉमा एवं ऑरथोपेडिक्स संस्थान

हम क्या प्रस्तुत कर रहे हैं :-

- घुटनों, नितंभ (कूल्हा), और कंधों के जोड़ परिवर्तन।
 - घुटनों और कंधों की ऑरथोस्कोपिक सर्जरी।
 - रीढ़ की हड्डी की सर्जरी।
 - कॉम्प्लेक्स फरेक्चर सर्जरी एवं ट्रॉमा केयर।
- सर्जनों की एक टीम समीप सहकोटि में कार्य कर रहे हैं।
 - 24 घंटे प्रशिक्षित हड्डी रोग सर्जन उपस्थित होते हैं।
- आई. सी. यू. यूनिट एवं वेनटिलेटर के साथ सुसज्जित है।
 - लेमिनर प्लॉ ऑपरेशन थियेटर।
 - 24 घंटे ब्लड बैंक।
- 24 घंटे सी.टी. जांच और एम. आर. आई।



दिल्ली ट्रॉमा एवं ऑरथोपेडिक्स संस्थान

संत परमानंद अस्पताल
18, श्याम नाथ मार्ग, सिविल लाईन, दिल्ली - 110054,
संपर्क :- 9811898880, 011-23981260

*This guide has been distributed free of cost for patient's educational purposes only.

मरीजों के लिए गाईड

घुटना बदलने की सर्जरी



लेखक

डॉ शेखर अग्रवाल
प्रमुख हड्डी रोग विशेषज्ञ

www.drshekharagarwal.com

www.sphdelhi.org

www.ditodelhi.com

You tube channel :Dr.Shekhar Agarwal

डॉ शेखर अग्रवाल की कलम से



घुटना बदलने का ऑपरेशन ‘परिवर्तनशील जीवन’

भूमिका

पूरा घुटना बदलना एक बहुत ही कामयाब ऑपरेशन है जिसके द्वारा आपको सभी तकलीफों से आराम मिल जाता है जैसे की घुटनों का दर्द, चलने-फिरने में तकलीफ, सीढ़ियों में चढ़ना-उतरना आदि इस ऑपरेशन के बाद आपको इन सब तकलीफों से आराम मिल जाता है और आप अपना जीवन सुखमय व्यतीत कर सकते हैं।

पूरा घुटना बदलने का ऑपरेशन बहुत ही आजकल सरल हो गया, जिसमें नई तकनीक का प्रयोग किया जाता है, दर्द को नियंत्रित किया जाता है, और जल्दी ही स्थिति में सुधार हो जाता है। केवल भारत में, लगभग 1 लाख घुटने प्रति वर्ष बदले जाते हैं।

सौभाग्य से आप अत्याधुनिक चिकित्सा पद्धति की बदोलत घुटने के ज्वाइंट पर कृत्रिम जोड़ लगाना संभव हो गया है। जिसमें दर्द में कमी आती है। आपकी टांगों को सीधा करने में सहायता मिलती है तथा जीवन की गुणवत्ता में सुधार आता है।

इस ऑपरेशन के परिणाम आपकी पहले वाली चिकित्सा संबंधी स्थिति जैसे मधुमेह, आपका पूरा स्वास्थ्य, मोटापा, और गठिया के प्रकार पर भिन्नता पर निर्भर करता है।

यह पुस्तिका आपके बहुत से प्रश्नों के उत्तर और आपके सफल ऑपरेशन के मार्ग-दर्शन के लिए लिखी गयी है।

सौभाग्य और शुभकामनाएं

डॉ शेखर अग्रवाल

विषय-सूची

पृष्ठ

1. परिचय
1. पूरा घुटना बदलना क्या है ?
2. पूरा घुटना बदलने के प्रकार क्या है ?
- 3 रोगी विशिष्ट तकनीक क्या है ?
4. पूरा घुटना का बदला जाना किसके लिए जरूरी है ?
6. क्या मैं इन सब दोशों के साथ मैं चल-फिर सकता हूँ ?
6. घुटने की सर्जरी के लिए क्या कोई उम्र सीमा है ?
6. घुटना के बदलने से क्या फायदे हैं ?
7. बदला हुआ घुटना कब तक चलता है ?
8. क्या दोनों घुटने एक साथ बदले जा सकते हैं ?
8. मुझे घुटना बदलने के लिए कैसे तैयार होना चाहिए ?
9. क्या अस्पताल में ठहरने के विषय में बता सकते हैं ?
10. फिजियोथेरेपी एवं व्यायाम के बारे में बता सकते हैं ?
10. क्या मैं घुटना बदलने के बाद पैर पर पैर पर पैर तथा आलथी पालथी मारकर बैठ सकता हूँ ?
- 10 घर जाने के बाद हमें क्या करना होगा ?
11. स्वास्थ्य लाभ के दौरान क्या उम्मीद करें ?
12. मुझे चैक-अप के लिए कब आना है ?
13. मुझे घुटना बदलवाने के बाद क्या सावधानी रखनी है ?
13. क्या मेरे लिए पूरा घुटना बदलना आवश्यक है ?
14. सफल ऑपरेशन किये गये मरीजों की टिप्पणीयाँ।
14. घुटना क्लब।
15. डॉ० शेखर अग्रवाल - परिचय।
15. डीटो टीम।

परिचय

घुटने का जोड (ज्वांईट) शरीर का सबसे मजबूत एवं जटील जोड़ों में से एक है। यह हमारी दैनिक कार्य जैसे चलना, बैठना, आल्टी पाल्थी मारना, मुड़ना, भागना, वाहन चालना आदि में सहारा देता है। स्वस्थ घुटना सामान्य रूप से दैनिक दिनचर्या में होने वाले दबाव को आसानी से सहन कर सकता है। हम किसी काम को नहीं कर पाने की स्थिति में तभी होते हैं जबकि घुटने में दर्द हो रहा हो या सख्त हो गया हो अथवा सूजन आ गयी हो और तब हमको अहसास होता है एक स्वस्थ घुटना शरीर कि लिए कितना आवश्यक है।

सौभाग्य से, आज आधुनिक चिकित्सा पद्धति की बदलत पूरे घुटने को बदलना संभव हो गया है तथा इस सर्जरी में दर्द कम होता है और जिंदगी की उपयोगिता बढ़ जाती है।

यह पुस्तिका आपको और आपके परिवार को घुटने के जोड़ के ऑपरेशन के बारे में जानकारी देती है। इसमें ऑपरेशन की प्रक्रिया खतरे और ऑपरेशन से लाभ, ऑपरेशन के पहले की तैयारी तथा ऑपरेशन के बाद की सावधानियाँ, आदि के बारे में वर्णन किया गया है।



पूरा घुटना बदलना क्या है?

पूरा घुटना बदलने के ऑपरेशन में हम पूरा जोड नहीं हटाते हैं, केवल फीमर की खराब सतह और टिबीया की खराब सतह को हटाते हैं तथा इन खराब सतह को कृत्रिम भागों में बदल दिया जाता है। कृत्रिम भागों (धातु अंग) को खराब फीमर और खराब टिबीया के ऊपर लगाते हैं और यह धातु घुटने को जोड़ देते हैं और इन दोनों धातु अंगों के बीच में एक प्लास्टिक कुशन होता है।

पूरा घुटना बदलने के क्या प्रकार हैं ?

घुटना बदलने कि लिए आजकल भारत में हाई फ्लैक्स धातु अंगों का प्रचलन काफी हो गया है। इसमें घुटने का पूरी तरह से धुमाव होता हैं जिससे मरीज जमीन पर भी अपने आप बैठ सकता है। लेकिन पहले अनवेन्सल सर्जरी होती थी, उसमें पूरा धुमाव नहीं होता था, इस धातु अंगों में महिलाओं के लिए जैंडर सोलयूशन होता है जिसे एक महिला के शरीर के अनुसार ही बनाया गया है। इसके अलावा और भी धातु अंग मौजूद हैं जैसेकि यूनी कॉनडाइल लेकिन यह आपके सर्जन ही बता सकते हैं कि आपको किस तरह के धातु अंग (इमप्लांट्स) की आवश्यकता है।

पूरा घुटना की एक्स-रे



पूरा धातु अंग



यूनी घुटना का एक्स-रे



यूनी कॉनडायलर धातु अंग



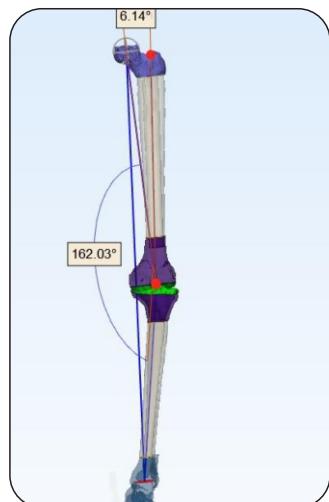
रोगी विशिष्ट तकनीक : ऑपरेशन को मरीज के अनुकूल बनाना

हर व्यक्ति का घुटना अलग होता है, घुटने की सटीक संरचना और माप का ज्ञान होने से हम आपके नए इंप्लांट को पूर्ण प्राकृतिक रूप से लगा सकते हैं। पैर के सीटी स्कैन के माध्यम से हम आपके पूरे घुटने और पैर के अन्य जोड़ों की स्थिति, एक दूसरे के सम्बंध में, विशेष कम्प्यूटर 3D सॉफ्टवेयर की मदद से देख सकते हैं। आपकी अनुपम संरचना के अनुसार विशिष्ट रूप से निर्मित उपकरण की मदद से आपके नए इंप्लांट को व्यक्तिगत रूप से बिंदाया जाता है।

इस विस्तृत योजना की मदद से, आपके ऑपरेशन में

- खून की हानि कम होती है
- सटीकता के उच्च स्तर को प्राप्त किया जाता है
- कम समय लगता है
- स्वास्थ्य लाभ जल्दी होता है
- कम विच्छेदन करना पड़ता है

ये तकनीक उन रोगियों के लिए भी अनुशासित/उपयोगी है जो कि दिल की धमनी के रोग, मोटापे, मधूमेह आदि से पीड़ित हैं। इसके अलावा जिनके पैर में पहले से स्टील की प्लेट, पैंच इत्यादि पड़े हैं, उनके लिए भी ये तकनीक कारगर है।



आपकी सुरक्षा के लिए विशेष उपकरण

FEMUR MATCHED INSTRUMENT



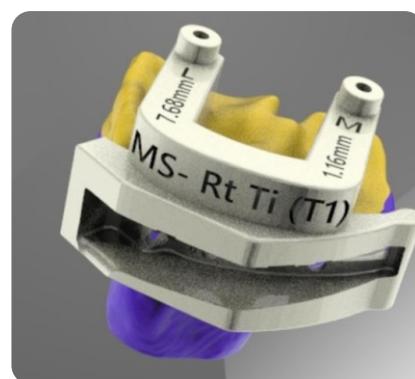
TIBIA MATCHED INSTRUMENT



TIBIA MATCHED INSTRUMENT (TOP VIEW)



TIBIAL MATCHING



पूरा घुटना बदला जाना किसके लिए आवश्यक है?

पूरा घुटने के बदले जाने की सर्जरी एक चुनी जाने वाली प्रक्रिया है। आपकी तकलीफ में डॉक्टर आपको फिजियोथेरेपी सुविधा, दर्द की दवाएँ, ज्वलन निरोधक दवाएँ और घुटने में इंजेक्शन तथा छोटी-मोटी सर्जरी भी कर सकता है। यह स्थितियाँ मरीज के शरीर के अनुसार बदलती भी हैं, लेकिन आपके घुटने को बदला जाना तब आवश्यक है यदि :-

- आपको रोज दर्द हो रहा हो।
- आपका दर्द इतना अधिक है कि रोज के कार्यों को करने में काफी तकलीफ हो रही हो।
- आपके घुटने में ज़रूरत से ज्यादा कड़ापन हो।
- आपके घुटने में सामान्य रूप से अस्थिरता है।
- आपके घुटने में घुमाव ज्यादा हो जिससे दर्द हो और घुटना घुमने के लायक भी नहीं होते।

जब आपको घुटने की सर्जरी की आवश्यकता हो तब आप और आपके डॉक्टर ही सर्वोत्तम निर्णयक हो सकते हैं कि सर्जरी की जाए या नहीं।

सामान्य दोष

सर्जरी से पहले



1. टाँगों का घुमाव (विरस)



सर्जरी के बाद

2. टाँगों का घुमाव (वैल्यास)



3. विंड स्वेप्ट लेश्य



क्या मैं इन सब दोषों के साथ मैं चल-फिर सकता हूँ?

हाँ आप चल सकते हो, लेकिन गिरने का डर रहता है, गिर सकते हैं। घुटने के आसपास कैलिश्यम की कमी के कारण फरेक्चर हो सकता है। दर्द निवारक तथा ऐनलजेसिक मेडिसिन के खाने से किडनी तथा शरीर के अंगों को काफी नुकसान पहुँचता है तथा पेट में अल्सर भी हो सकता है।

घुटने की सर्जरी के लिए क्या कोई उम्र सीमा है?

वैसे तो घुटने बदले जाने की सर्जरी की आवश्यकता अधिक उम्र वालों को होती है, पर ये जगवन लोगों को भी हो सकती है जिनके घुटनों में “रिमेटोइड अर्थिराइटिस” या “पोस्ट ट्रायूमेटिक ऑस्टियोअर्थिराइटिस” के कारण दोष आ गया हो। इस प्रकार उम्र इस सर्जरी के बंधन हो, ऐसी बात नहीं है।

घुटना के बदलने से क्या फायदे हैं?

एक बार आपके नये जोड़ पूर्ण रूप से ठीक हो जायें तब आप सर्जरी के फायदे प्राप्त कर सकते हैं। इसमें शामिल हैं :-

- गतिशीलता और घूमना-फिरना बढ़ जाना।
- डिफोरमिटी दोष का दूर हो जाना।
- जीवन की गुणवत्ता बढ़ जाना: सामान्य गतिविधियों को करने की क्षमता प्राप्त करना।
- दौड़ना, कूदना, जोगिंग या अधिक बल वाले कार्य आदि इसमें वर्जित हैं। लेकिन आप गोल्फ खेल सकते हैं, ट्हल सकते हैं, तैर सकते हैं और वे खेल जिनमें कम बल लगता हो, खेल सकते हैं।



सर्जरी के बाद
घुटना मुड़ना



सर्जरी के बाद
आल्टी-पाल्टी मारकर बैठ सकना



बदला हुआ घुटना कब तक चलता है?

पिछले कुछ सालों में सर्जन और निर्माताओं ने घुटने के जोड़ के बदले जाने की तकनीक में काफी उन्नति की है। इससे उपयोग किए जाने वाली वस्तुएँ व प्रदार्थ काफी दिनों तक चलते हैं। इसके साथ ही सर्जरी की विधियों में भी काफी सुधार आ गया है। इसके कारण ऑपरेशन के बाद के परिणाम काफी अच्छे होते हैं। ये ऑपरेशन कम से कम 10 से 15 सालों तक दर्द रहित होते हैं। मुख्य रूप से लंबे समय तक रहने वाली समस्या प्रोस्थेसिस का ढीला पड़ जाना होता है। ये तब होता है जबकि या तो उपयोग किया जाने वाला सीमेंट हड्डी से अलग हो जाता है या हड्डी इससे अलग हो जाती है। 10 सालों में, सम्पूर्ण घुटने के बदले जाने के 25 प्रतिशत केसों में एक्स-रे में ढीलापन दिखाई देगा, और लगभग 10 प्रतिशत केसों में दर्द होगा और दोबारा ऑपरेशन की आवश्यकता होगी। 15 सालों में संभावित रूप 20 प्रतिशत केसों में दोबारा ऑपरेशन करना होगा।

इस तरह के दोष या तो मोटे लोगों में या जो अधिक गतिशील होते हैं जैसे खिलाड़ी आदि, और यह आप पर निर्भर करता है कि आप कृत्रिम जोड़ों के प्रति कितने सावधान रहते हैं।

क्या दोनों घुटने एक साथ बदले जा सकते हैं?

यदि दोनों घुटने क्षतिग्रस्त हो गये हैं, तब दोनों एक ही साथ बदला जा सकता है। इसका मतलब यह है कि, एक बार ही एनेस्थिटिस्ट, अस्पताल में रुकना, दवाएँ और फिजिकल थेरेपी। जिसकी कीमत भी कम होगी। आपके डॉक्टर ही ये सुझाव दे सकते हैं कि दोनों घुटने एक साथ बदले जाये या नहीं।

मुझे घुटना बदलने के लिए कैसे तैयार होना चाहिए?

इस तरह की सर्जरी के लिए निम्न आवश्यक कदम उठा सकते हैं-

- सर्जरी की सफलता की प्रतिज्ञा :-** एक टीम की तरह आप व आपके परिवार को सकारात्मक सोच अपनानी होगी जिससे सर्जरी सफल हो। साथ ही डॉक्टर के साथ मिलकर आप स्पष्ट रूप से सर्जरी से क्या आशाएँ हो सकती हैं, जान सकते हैं।
- वजन कम करना :-** ज्यादा वजन होने से क्षतिग्रस्त जोड़ों पर ज्यादा दबाव है, इसीलिए वजन कम करने से सर्जरी के परिणाम ज्यादा अच्छे होते हैं।
- आपके डॉक्टर की अनुमति :-** सर्जरी के पहले आपको शारीरिक रूप से स्वस्थ होना होगा जिसमें आपको दांत की बीमारी, कान, नाक और गले की बीमारी, आदि नहीं होना चाहिए।
- धूम्रपान रोक दें :-** यदि आप लगातार धूम्रपान कर रहे हैं तो आपको यह सलाह दी जाती है कि आप धूम्रपान रोक दें। यह सर्जरी के समय और सर्जरी के बाद काफी अच्छा है।

एक संपूर्ण घुटने के बदले जाने के लिए सामान्य रूप से खून का ट्रांसफ्यूजन आवश्यक नहीं हैं लेकिन यदि आपका हीमोग्लोबिन 10 जीएम प्रतिशत से कम है तो आपको 1-2 यूनिट खून की आवश्यकता हो सकती है। इसके लिए आपको कोई डोनर की व्यवस्था करनी होगी और यदि दोनों घुटने एक ही बार में बदले जाने हैं तो आपको 2-3 यूनिट की खून की आवश्यकता होगी जोकि आपके हीमोग्लोबिन के स्तर पर निर्भर करता है।

क्या अस्पताल में ठहरने के विषय में बता सकते हैं?

जब आपने अपना मन घुटना बदले जाने के लिए बना लिया हैं, आपको सजैरी के एक दिन पहले अस्पताल में भर्ती होना होगा। आपके सर्जन, और फिजिशियन, एनेस्थिटिस्ट, आपका पूरा मेडिकल टेस्ट करेंगे। घुटनों की एक्स-रे लिया जायेगा जिससे सर्जन को सर्जरी करने में सहायता मिलेगी। छाती का एक्स-रे, ई.सी.जी., खून और पेशाब की आदि की जांच की जायेगी ये मालूम करने के लिए आप सर्जरी के लिए पूर्ण रूप से स्वस्थ हैं या नहीं। सर्जरी के एक दिन पहले आपके ऑपरेशन किये जाने वाले भाग को साबुन व पानी से धोकर उसे स्टिराइल ड्रेप के द्वारा ढक दिया जाता है आपको ऑपरेशन थियेटर में सुबह ही ले जाया जायेगा। आपको सामान्य एनेस्थिसिया या स्पाइनल

एनेस्थिसिया दिया जा सकता है। एक घुटने की सर्जरी के लिए लगभग 2 घंटे लगते हैं। आपके डॉक्टर सर्जरी के बाद आपके परिवार को सर्जरी के बारे में बता सकते हैं। आपको रिकवरी रूम में कुछ घंटे के लिए रहना पड़ सकता है और फिर आपको कमरे में लाया जाता हैं या कुछ अन्य स्थितियों में किसी विशेष मॉनिटिरिंग के लिए आई.सी.यू में भी लाया जा सकता है।

जिस भाग में सर्जरी की गई है, उसमें ड्रेनेज ट्यूब लगा दी जाती है और पूरा पैर पट्टीयों से बंधा होता है। 3-6 घंटे के बाद आपको सामान्य खुराक दी जाती है यह आपके एनेस्थिसिया के प्रकार पर भी निर्भर करता है। अगली सुबह आपको कमरे में लाया जाता है और फिजियोथेरेपी शुरू की जाती है। ऑपरेशन के 1 दिन बाद ड्रेनेज ट्यूब निकाल दी जाती है जबकि तीसरे दिन पट्टीयाँ बदल दी जाती हैं। कुछ स्थितियों में इम्मोबिलाइजर भी पहना दिया जाता है। ठहलने व पेशाब आदि जाने की ट्रेनिंग दूसरे दिन से आरंभ हो जाती है

फिजियोथेरेपी एवं व्यायाम के बारे में बता सकते हैं?

सामान्य फिजियोथेरेपी अस्पताल में रहने के 5 -7 दिन बाद ही आरंभ होता है। ये आपके कमजोर पैर व जांघ की मांसपेशियों के लिए आवश्यक हैं जोकि घुटने की वजह से उपयोग नहीं हो पा रहे थे। लेकिन मांसपेशियाँ कमजोर ही रहती हैं जिनको लगातार व्यायाम से ताकत दी जा सकती हैं। फिजियोथेरेपिस्ट की सहायता से गतिशीलता व घुटने के मोड़ जाने वाले व्यायाम पर ज्यादा ध्यान दे सकते हैं। फिजियोथेरेपिस्ट आपके साथ मिलकर तब तक कार्य करते हैं जबतक आप निम्न परिणाम नहीं कर लेते

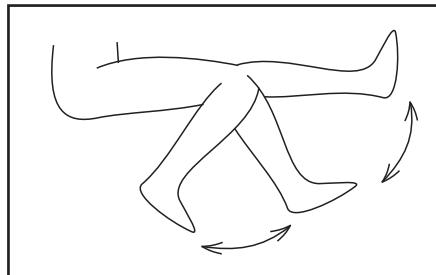
- बिस्तर पर उठना व बिस्तर पर जाने लायक होना।
- एक सार सतह पर बाकर से चलने लायक होना।
- घर में किए जाने वाले व्यायाम के लायक होना।

आपके डॉक्टर व थेरेपिस्ट इसमें सुधार भी ला सकते हैं जिससे आप एक विशेष स्थिति तक स्वस्थ हो जायें। यदि सर्जरी के बाद कोई समस्या आदि नहीं है तो मरीज अस्पताल

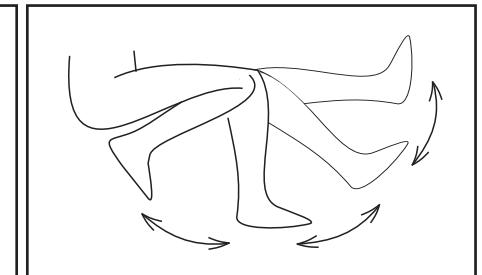
क्या मैं घुटना बदलने के बाद पैर पर पैर पर तथा आल्थी पाल्थी मारकर बैठ सकता हूँ?

परंपरागत से किये जाने वाली सर्जरी के बाद यह सलाह नहीं दी जाती कि आप इस तरह से बैठें। हाई फ्लेक्स अस्थिर घुटने की सर्जरी के बाद आप पाल्थी मारकर भी बैठ सकते हैं। इस तरह से बैठना, इम्पलान्ट के प्रकार या आपके सर्जन पर निर्भर नहीं करता परन्तु यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपकी मांसपेशियाँ कितनी मजबूत हैं

परंपरागत एल. पी. एस सर्जरी के बाद



हाई फ्लेक्स के बाद



घर जाने के बाद हमें क्या करना होगा ?

चिकित्सा :-

आपको डॉक्टर के द्वारा बताये अनुसार लगातार रूप से दवाएँ आदि लेनी होंगी।

घाव की देखभाल करना :-

घावों को साफ और सूखा रखें। यदि घाव के आसपास कोई सूजन, दर्द, मवाद का बहना, लालिमा या बुखार आदि हो तो अपने डॉक्टर से मिलें। सामान्य रूप से 2 सप्ताह के बाद ही ठाँके निकाल दिये जाते हैं।

स्वास्थ्य लाभ के दौरान क्या उम्मीद करें

ऑपरेशन के पश्चात पूर्णतः सामान्य लगने में आपको थोड़ा समय लग सकता है। प्रत्येक व्यक्ति की स्वास्थ्य लाभ करने की गति अलग होती है। ऑपरेशन के बाद महसूस होने वाली चीजें और उनसे सम्बंधित भावनाओं को प्रबंधित करने के तरीके आगे निम्नलिखित हैं

घर में स्वास्थ्य लाभ करते समय

आपको शुरू में अत्यधिक थकान महसूस हो सकती है क्योंकि घृटने के आसपास की मांसपेशियों और अन्य टिश्यूज को ठीक होने में समय लगता है।

फिजीओथेरेपिस्ट द्वारा कराई जाने वाली वर्जिशें अपके स्वस्थ होने के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं। आप घर पर ये वर्जिशें करते रहें, ये अनिवार्य हैं। आपके पुनर्वास की निगरानी एक फिजीओथेरेपिस्ट द्वारा की जाएगी।

कितने दिनों में मुझे सामान्य लगने लगेगा ?

आप सर्जरी के 6 सप्ताह बाद बैसाखी अथवा वॉकिंग फ्रेम के बिना चल पाएँगे। यद्यपि, दर्द और सूजन को कम होने में 3 माह लग सकते हैं पैर में सूजन को पूर्णतः विलुप्त होने में एक वर्ष तक लग सकता है।

आपके नये घुटने 1 साल तक निरंतर और अच्छे होते रहेंगे। इस दौरान ऑपरेशन का घाव भरेगा और मांसपेशियाँ वर्जिश के द्वारा निरोगी व मजबूत होंगी।

स्वास्थ्य लाभ के बाद भी ऐसे खेल या गतिविधियाँ ना करें जिनसे गिरने का भय हो।

मैं दोबारा गाड़ी कब चला पाऊँगा ?

जब आप अपने घुटने को इतना मोड़ पाएँ की कार में अंदर बाहर आराम से निकल पाएँ और कार को ढंग से नियंत्रित कर पाएँ, तब हम कार चला सकते हैं। सामान्यतः इसमें 6 से 8 सप्ताह लगते हैं।

मैं घर का काम कब से कर सकता हूँ?

पहले 3 महीने में आप घर के हल्के काम जैसे खाना बनाना, झाइना, और कपड़े धोना कर सकते हैं। कोई भी भारी काम न करें। लम्बे समय तक खड़े ना हों क्योंकि इससे टखने में सूजन आ सकती है। पहले 6 हफ्ते में नीचे झुकने से बचें।

ये मेरे यौन जीवन को कैसे प्रभावित करेंगा ?

आप कब दुबारा यौन सम्बंध बना सकते हैं ये राय आपके सर्जन दे सकते हैं। जब तक आप सावधान हैं, ये 6 से 8 हफ्ते के बाद ठीक रहना चाहिए। कठोर सम्भोग और घुटने टेकने की स्थिति से बचें।

अपने नए घुटने की देखभाल

- अपने दर्द और सूजन कम करने के लिए दर्द निवारक और एंटी-इव्पलैमटोरी दवाइयाँ लें रहें।
- छड़ी अथवा वॉकिंग फ्रेम का प्रयोग करें पर जैसे जैसे आप पैरों से मजबूत महसूस करें, इन पर निर्भरता कम करते जाएँ।
- अकड़न कम करने के लिए वर्जिश करते रहें, पर घुटने पर आवश्यकता से अधिक दवाब ना डालें।
- पहले 6 हफ्ते में पालती मार कर ना बैठें।
- सोते समय अपने घुटने के नीचे तकिया ना रखें क्योंकि इसके परिणाम स्वरूप घुटना स्थाई रूप से मुड़ा हुआ बन सकता है।
- अपने घुटने को झटके से बचाएँ।
- घर के बाहर जूते पहने।
- जिस तरफ ऑपरेशन हुआ है उस तरफ घुटने ना टेकें।
- सूजन कम करने के लिए जब आप बैठे हों तो पैर हवा में अगाएँ और हर 3-4 घंटे में 20 मिनट के लिए बर्फ को तौलिए में लपेट कर लगाएँ।
- आपको भूख में कमी लग सकती है।
- आपकी भूख धीरे धीरे लौट आएगी।
- प्रचुर मात्रा में तरल पदार्थों का सेवन करें। प्रतिदिन 6.8 आउन्स भर गिलास तरल पदार्थ का सेवन करें।
- आपको कब्ज हो सकता है। ये दर्द निवारक दवा की बजह से होता है। ऑपरेशन के बाद होने वाले कब्ज के बारे में सीखें।

मुझे चेक-अप के लिए कब आना है?

आपका पहला चेकअप सर्जरी के 2 सप्ताह के बाद होगा जिसमें आपके टाँकें काटे जायेंगे। पहला चेकअप 1 माह बाद होगा, इस समय आपकी जांच होगी व एक्स-रे लिया जायेगा। इसी तरह से आपको 3 माह, 6 माह और 1 वर्ष तक चेकअप कराना होगा।

मुझे घुटना बदलवाने के बाद क्या सावधानी रखनी है?

आपको जो घुटने लगाए गए हैं वे आपको कई वर्ष तक सेवाएं देंगे। निम्न के द्वारा आप इसकी सुरक्षा कर सकते हैं:-

देखभाल एवं बीमारी से रोक :- आपके नये घुटने जोकि काफी संवेदनशील हैं और आपको इनके प्रति सावधान रहना होगा जिससे कोई इनफेक्शन आदि न होने पाये। यदि कोई इनफेक्शन हो गया हो तो तुरंत डॉक्टर से मिलें।

फॉलोअप केरार :- आपको लगातार अपने डॉक्टर से मिलते रहना चाहिए जिससे लंबे समय तक के लिए ऑपरेशन सफल हो सके। कभी-कभी एक्स-रे भी लिया जाता है। यह जानने के लिए कि घुटने ठीक तरह से कार्य कर रहे हैं या नहीं।

वजन पर नियंत्रण :- आप अपना वजन नियंत्रण में रखें। जिससे आपके घुटनों पर दबाव ज्यादा न हो। ज्यादा धक्के वाले खेल न खेलें हमेशा कम झटके वाले खेल ही खेलें, जिससे आपके घुटने स्वस्थ रहेंगे व व्यायाम लगातार करते रहें।

परंपरागत सर्जरी के बाद पाल्थी या कॉस लेग करके न बैठें।

क्या मेरे लिए पूरा घुटना बदलना आवश्यक है?

यह एक चुनी जाने वाली विधि है अर्थात् ऑपरेशन किया जाना है या नहीं ये स्थितियों पर निर्भर करता है। यह आपके ऊपर है कि ऑपरेशन किया जाए या नहीं सर्जन इसकी सिफारिश कर सकता है परंतु फैसला आपको ही करना होता है। आपके सारे प्रश्नों व भाँतियों को ऑपरेशन के पहले दूर कर लेना आवश्यक है। यदि आपको किसी तरह की कोई बात पूछनी हो तो हिचकिचाएं नहीं और हमसे संर्पक करें -

दिल्ली ट्रॉमा एवं ऑरथोपेडिक्स संस्थान, संत परमानंद अस्पताल,
18, श्याम नाथ मार्ग, सिविल लाईन, दिल्ली - 110054,
फोन : 011-23981260, (5 लाईन) 011-23994401-10/एक्स, 408,411.

हम आपके साथ कार्य करने को कृतज्ञ हैं और सफल ऑपरेशन की कामना करते हैं।

TESTIMONIALS



We had three surgeries at Parmanand hospital and all 3 experiences have been great. Right from the treating doctors and surgeons to the nursing staff and the support staff especially the ward boys/ ladies have been prompt and very helpful. Pain management to patient care are very good and praiseworthy.

Thank you for your care

Dr. Naresh Vaid, 72 years (Aug 2019)



Kudos to Dr. Shekhar Agarwal & his team for an amazing experience. The surgery & post care was flawless. Excellent Nursing & Doctor team. Rooms were very clean and well maintained.

Thanks so much for everything.

Mrs. Usha Paul 68 years (Nov 2019)



A very pleasant and comfortable experience. As for Dr. Shekhar Agarwal – I don't think I could have gone to anyone better! He is the best!!!

Ms. Kiran Segal, 74 years (Sep 2019)

घुटना सभा

डॉ शेखर अग्रवाल ने अपने मरीजों और उनके परिवारों के लिए एक घुटना क्लब बनाया है, ताकि वे आपस में घुटना संबंधी बातें शेयर कर सकें तथा अब इस सभा के 500 सदस्यों से ज्यादा सदस्य हैं। इस साल सदस्यों ने होली उत्सव मनाया।



डॉ शेखर अग्रवाल



डॉ० शेखर अग्रवाल हड्डी रोगों (ऑरथोपेडिक्स) के जाने माने विशेषज्ञ हैं। इस क्षेत्र में इन्होंने काफी विश्वव्यापक निपुणता पाई है तथा शैक्षिक क्षेत्र में भी इनकी काफी ऊचि है। वर्तमान में सालाना लगभग 1000 ज्वांइट सर्जरी करते हैं। डॉ० शेखर अग्रवाल दिल्ली ऑरथोपेडिक्स एसोसिएशन के प्रेसिडेंट भी हैं। डॉ० शेखर अग्रवाल एम. जी. आर. मेडिकल कॉलेज तमिलनाडु के विजिटिंग प्रोफेसर भी हैं। डॉ० शेखर अग्रवाल विश्वव्याख्यात ऑरथोपेडिक सर्जन है।

THE DITO TEAM SPECIALITY UNITS

Joint Replacement Unit : Dr. Shekhar Agarwal, Dr. Simon Thomas, Dr. Anuj Jain
Dr. Nikhil Verma

Arthroscopy & Sports Medicine : Dr. Shekhar Srivastav, Dr. Harjoban Singh

Spine Surgery Unit : Dr. Amit Sridhar

Paediatric Orthopaedics : Dr. Nargesh Agarwal

Hand Surgery : Dr. Abhishek Sharma



“घुटने की सर्जरी होते हुए”

JOINT REPLACEMENT TEAM



Dr. Simon Thomas



Dr. Anuj Jain



Dr. Nikhil Verma



Healing Hand

