

ખોરાક:-

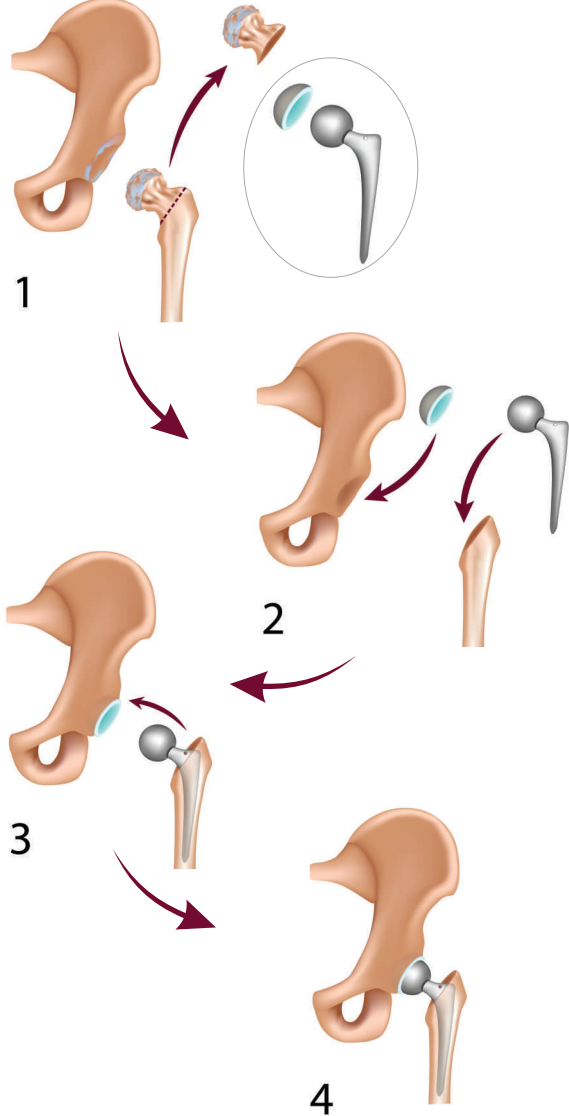
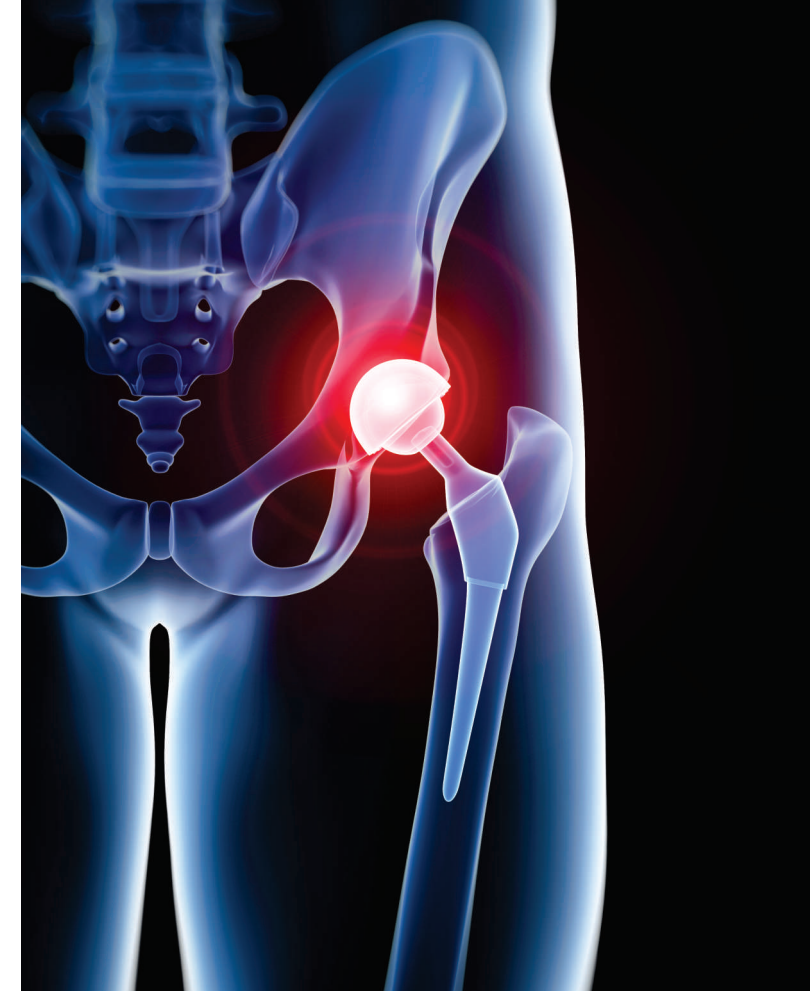
તંદુરસ્તી જાળવવા તમારે સમતોલ ખોરાક લેવો જોઈએ. પ્રવાહી, લીલા શાકભાજી, ફળો વધુ પ્રમાણમાં અને જરૂર પૂરતા પ્રોટીન લેવા જોઈએ. ઘણા દર્દીઓ સ્પેશિયલ ખોરાકની માંગ કરતા હોય છે પણ ટી.એચ.આર પછી કોઈ ખાસ ખોરાકની જરૂર હોતી નથી, નિયમિત આહાર જ પૂરતો છે.

ટી.એચ.આર. ના ઓપરેશનમાં કેટલું જોખમ છે?

હીપ રિપ્લેસમેન્ટ એ મોટું ઓપરેશન છે. તેમાં થોડા જોખમો છે પણ સારા ડોક્ટર, સારી કાર્યપ્રણાલી અને સારી હોસ્પિટલમાં જોખમો ઓછા થાય છે. ઘામાં ચેપ લાગવો, પગની લોહીની નળીમાં લોહી ગંડાણ જવું વગેરે થઈ શકે. આ જોખમો ટાળવા તમારે ડોક્ટરની સલાહ અનુસરવી ખૂબ જરૂરી છે. જો લોહીમાં હિમોગ્લોબીનનું પ્રમાણ યોગ્ય હોય તો મોટા ભાગે લોહી ના બાટલા ચડાવવાની જરૂર પડતી નથી. ઓછા હિમોગ્લોબીન વાળા દર્દીઓને લોહીના બાટલા ચડાવવાની જરૂર પડે છે.

થાપાના સાંધાનું સંપૂર્ણ પ્રત્યારોપણ

Total Hip Replacement (THR)



કોઈ પણ મેડિકલ ઈમર્જન્સીમાં
અમારી સમર્પિત હેલ્પ લાઇન પર ફોન કરો.

૭૮૭૮૭૯૭૮૧૯ / ૨૦

aimscare
ahmedabad institute
of medical services
aiming beyond care

A Unit of A. Maniar Healthcare Pvt. Ltd.

એઈમ્સ હોસ્પિટલ, પી.એન.હાઉસ, જેઠાભાઈ પાર્કની સામે,
નારાયણનગર રોડ, પાલડી, અમદાવાદ - ૩૮૦૦૦૭. ગુજરાત.

ફોન: ૭૮૭૮૭૯૭૮૧૯

વેબ: www.aimscare.com ઈ-મેઇલ: contact@aimscare.com

aimscare
ahmedabad institute
of medical services
aiming beyond care

www.aimscare.com

A Unit of A. Maniar Healthcare Pvt. Ltd.

ટી. એચ. આર

ટી.એચ.આર એટલે ટોટલ હીપ રીપ્લેસમેન્ટ. આ ઓપરેશન છેલ્લા 30 વર્ષથી થાય છે. તેના પરિણામ દર વર્ષે સુધરતા રહે છે. દુખાવારહીત હલનચલન મેળવવા માટે, બૉલ અને કપની સપાટી બદલવામાં આવે છે. આ ઓપરેશનમાં ક્યારેક બોન સીમેન્ટ વપરાય છે. થાપનો સાંધો બૉલ અને સોકેટ પ્રકારનો સાંધો છે. થાપાના સાંધાનું ઘસાઇ ગયેલું સોકેટ રીશેપ કરી તેમાં હાડકાં પર કૃત્રિમ સોકેટ મુકવામાં આવે છે, જે પ્લાસ્ટીક, ધાતુ અથવા સીરામીકનું હોય છે. તમારી ઉંમર અને હાડકાંની પરિસ્થિતિ ધ્યાનમાં રાખીને તમારા માટે કયું સોકેટ વાપરવાનું તે સર્જન નક્કી કરશે. ફીમર ના હેડ (બૉલ)ની જગ્યાએ મેટલનું અથવા સીરામીકનું કૃત્રિમ હેડ મુકવામાં આવે છે. કયું મટીરીયલ વાપરવું તેનો નિર્ણય સર્જન ઓપરેશન દરમિયાન કરશે. યુવાન દર્દીઓમાં સીમેન્ટ વગરનો સાંધો વપરાય છે, વૃદ્ધ દર્દીઓમાં સીમેન્ટ વાળો સાંધો વધુ વપરાય છે.

કુદરતી થાપાનો સાંધો

થાપાનો સાંધો જાંઘનું હાડકું (ફીમર) અને થાપાનું હાડકું (પેલ્વીસ) એ બે વચ્ચે હલનચલન કરે છે. હાડકાંઓના છેડા પર લીસા કુર્યા (કાર્ટીલેજ) હોય છે. તેની વચ્ચે થાપાનો સાંધો બને છે. આ લીસા કુર્યાઈ દર્દરહિત અને મુક્ત હલનચલન થઈ શકે છે. કુર્યા 'શોક એબસોર્બ' કરનારનું કાર્ય કરે છે.

વા થી ગ્રસ્ટ થાપાનો સાંધો

કુર્યાનો ઘસારો થાય ત્યારે થાપાના સાંધાનો વા થાય છે. ઘસાયેલા કુર્યાને કારણે હાડકાં એકબીજા સાથે ઘસાય અને તેના કારણે દર્દીને થાપામાં અને કુલામાં દુખાવો થાય છે. દર્દીને ચાલતા લંગડાશ આવે. રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓ મુશ્કેલ થાય. ચાલવું, બેસવું, ઉઠવું, સીડી ચડવી વગેરે અઘરું થાય છે.

ક્યા દર્દીમાં કરવું??

- » એવાસ્ક્યુલર નેક્રોસીસ અથવા એવીએન
- » સંધિવા
- » એનકાયલોઝીંગ સ્પોન્ડીલાઇટસ
- » ગંભીર ઇજા થયા પછી થતો વા

ઓપરેશનનું ધ્યેય:-

થાપાનું હલનચલન કરવાનું અને દર્દ દૂર કરી દર્દીને લંગડાશ વગર ચાલતો કરવાનું છે.

કસરતો:-

ઓપરેશન પછી ફીઝીયોથેરાપીસ્ટ શ્વાસની, શરીરની, પંજો હલાવવાની અને સ્ટેટીક કસરતો કરાવશે, એ તમારી તબિયત માટે બહુ જરૂરી છે. થાપાનો સાંધો ખસી ન જાય તે માટે પગની સ્થિતિ કેવી રાખવી તે શીખવશે. પગ ઉપર પગ ચઢાવીને બેસવું નહીં, તેમજ કમરથી 60° જેટલું વાંકું વળવું નહીં. લાકડી વડે ચાલતી વખતે લાકડી ઓપરેશનની બીજી બાજુના હાથમાં રાખવી.

- ક્વોડ્રીસેપ્સ સ્ટેટીક કસરત:-

- તમારા ઘુંટણને પથારીમાં નીચે દબાવો અને જાંઘના સ્નાયુને ટાઇટ કરો, પછી પાંચ ગણો ત્યાં સુધી તે સ્નાયુ પકડી રાખો. પછી રિલેક્સ થવું. આ કસરત દર કલાકે 20 વાર કરવી.

- ગ્લુટીયલ સ્ટેટીક કસરત:-

- તમારા બંને કુલા ને ભેગા કરી દબાવો, આ સ્થિતિમાં 9 થી 15 ગણો, રિલેક્સ કરો. આ કસરત દર કલાકે 15 વાર કરવી.

- એન્કલ પમ્પ:-

- તમારા પગ નો પંજો પૂરા જોશથી ઉપર અને નીચે બંને તરફ હલાવો.

- લેગ રોટેશન:-

- તમારા બંને પગને અંદર તરફ ફેરવો જેથી ઢાંકણી છત તરફ રહે, આ સ્થિતિથી તમારા પગને અંદર તરફ વધારે ન ફેરવો. પગ ઢીલા છોડો અને ફરીથી અનેક વખત આ કસરત કરો.

- બ્રીજીંગ:-

- ઓપરેશન ન કર્યું હોય તે પગને વાળો, શરીરનું વજન બંને કોણી

પર લો અને કમરને ઉંચી રાખો પછી નીચે મુકો. આ કસરત દર કલાકે 10-15 વાર કરો. તેનાથી બેડ પાન લેવામાં સરળતા પડે છે અને બેડ સોર (ચાંદા) થવાની શક્યતા ઓછી થઈ જાય છે.

આટલું ટાળો:-

- » પથારીમાં બેસો તો પીઠ 45 ડિગ્રી અંશથી વધારે ઉંચી કરીને બેસશો નહીં.
- » ઓપરેશનવાળો ભાગ નીચે આવે તે પડખે ન સુવો.
- » પગ એકબીજા પર ચડાવીને ના બેસો.
- » ખુરશીમાં બેસો તો આગળ નમશો નહીં.
- » પથારીમાં સૂતા સૂતા પગ વાળો તો થાપો 45 ડિગ્રી થી વધારે વાળવો નહિ.
- » જમીન પર ન બેસવું.
- » પલાંઠી ન વાળવી.
- » ઉભડક પગે નીચે ન બેસવું.

ઓપરેશન પછીની સારસંભાળ:-

સૂતી વખતે બે પગ વચ્ચે ઓશીકું મુકી પગ પહોળા રાખવા. ઢાંકણી છત તરફ રહે તેનું ધ્યાન રાખવું. કસરત કરતી વખતે પલંગ સપાટ રાખવો. ઓપરેશન પછી તમે પડખું ફરો તો ઓપરેશન વાળો પગ ઉપર આવવો જોઈએ. બે પગ વચ્ચે ઓશીકું રાખો.

ઘરે ગયા પછી નીચેમાંથી કોઈ પણ તકલીફ થાય તો ડોક્ટર નો સંપર્ક કરવો જરૂરી છે:-

- » 90° ફેરનહીટથી વધારે તાવ આવે અને 48 કલાક કરતાં વધારે ચાલે તો.
- » જો ઓપરેશનની જગ્યાએ વધારે દુખાવો થાય અને એ તમારી ચાલુ દવાઓ થી મટે નહીં તો.
- » ઓપરેશનની જગ્યા પર વધારે પડતો સોજો આવે અને ચામડીનો રંગ લાલ થાય તો.
- » ઓપરેશનના ઘા માંથી પ્રવાહી બહાર નીકળે તો.

ઓપરેશન પછી નિયમિત બતાવવું જરૂરી છે, નિયમિત ફોલો અપથી ઘણી મદદ રહે છે.