

## સાંધો બદલ્યા પછી શું ન કરવું જોઈએ :

- રનીંગ, જોર્ગીંગ, સ્પોટ રનીંગ, જમ્પીંગ, ટેનીસ, કૂટબોલ કે ક્રિકેટ જેવી રમતો બને ત્યાં સુધી ના રમવી જોઈએ.
- હળવું વજન ઉપાડી શકાય. ઝડપથી ચાલવું સારું.
- દેશી સંડાશ તથા જમીન પર બેસવું સલાહ ભરેલું નથી.

## ઓપરેશનનું ધ્યેય :

- સાંધો કુદરતી હોય તેવો નોર્મલ બને અને દુઃખાવો દુર થાય.
- જકડાશ દૂર થાય અને વાંકા પગ સીધા થાય.
- રોજીંદા જીવનની હરવા કરવાની પ્રક્રિયાઓ ફરીથી તુરંત ચાલુ થાય.
- સાંધા માટે દુઃખાવાની ગોળીઓ બંધ થાય.
- જીવનની ગુણવત્તા ખુબ સારી થાય.
- દુઃખાવો ઓછો તથા ઓછા દિવસમાં સાજા થઈ શકાય.



locate us

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

૭૮૭૮૭૯૭૮૨૦

  
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.

કોન્ટેક્ટ : ૭૮૭૮૭૯૭૮૧૯

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

# ઘૂંટણનું પ્રત્યારોપણ

## Total Knee Replacement



  
ahmedabad institute  
of medical services

ahmedabad institute  
of medical services

aiming beyond care

www.aimscare.com

A Unit of A. Maniar Healthcare Pvt. Ltd.

### ઘુંટણનાં સાંધા :

ઘુંટણનો સાંધો એ આપણા શરીરનો સૌથી અગત્યનો સાંધો છે. આપ ચાલો ત્યારે આપના વજનથી ત્રણ ગણુ વજન આપના ઘુંટણના સાંધા પર આવે છે.

### ઘુંટણના સાંધાની રચના:

આ સાંધો થાપાના હાડકાં (ફેમર)ના નીચેના ભાગ તથા નળાનાં હાડકાં (ટીબીયા) ના ઉપરના ભાગના જોડાણથી બને છે. આપણે ચાલીએ, બેસીએ, ઉઠીએ ત્યારે ઘુંટણના સાંધામાં આ બંને હાડકાંનું હલન ચલન થાય છે. આપણા હાડકાં કુદરતી રીતે લાકડા જેવા બરડ છે. આ હાડકાં એક બીજા જોડે ઘસાય નહી તે માટે કુદરતે તેના છેડાની સપાટી કે જે ઘુંટણનો સાંધો બનાવે છે, તેને લીસી બનાવી છે. આ લીસી સપાટી જેને આપણે ગાદી (કાર્ટિલેજ) કહીએ છીએ, ગાદીને લીધે સાંધાના હલન ચલન વખતે હાડકાં એકબીજા જોડે અથડાતા નથી. આ ઉપરાંત ચાલતી વખતે ઉત્પન્ન થતા થકડા પણ ઝીલે છે. અને આપણી ચાલને સરળ તથા આરામદાયક બનાવે છે. ઘુંટણના સાંધાની આસપાસ સાંધાને ફરતે અંતઃત્વચાનું કવચ આવેલું હોય છે જેને જોઇન્ટ કેપ્સ્યુલ કહે છે. આ ઉપરાંત સાંધામાં બંને હાડકાંને એકબીજા સાથે જોડતાં જાડા અસ્થિબંધ (લીગામેન્ટ) ની જોડ આવેલી હોય છે.

### ઘુંટણનો ઘસારો / સાંધામાં થયેલું નુકશાન : (ઓસ્ટીઓ આર્થરાઇટીસ)

સાંધાની ગાદીના ઘસારા જવાથી ઘુંટણમાં દુઃખાવો શરૂ થાય છે. આ ઘસારામાં નીચે મુજબના પરીબનો ભાગ ભજવે છે.

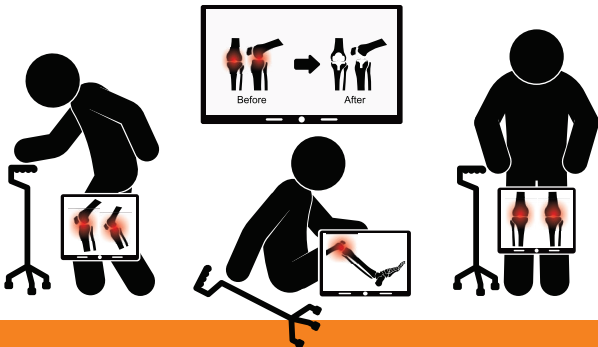
- ઉંમર
- ઈજા
- બેઠાડુ જીવનશૈલી તથા કસરતનો અભાવ
- આનુવંશીક બિમારીઓ
- અમુક અગત્યના અંતઃસ્ત્રાવો (હોર્મોન્સ)ની ઉણપ હાડકાંનું પોચું થવું (ઓસ્ટીોપોરાઇસીસ)

### ઓસ્ટીઓ આર્થરાઇટીસથી ઉભી થતી તકલીફો :

ગાદીના ઘસારો થવાથી દર્દી જ્યારે પગ ઉપર વજન મૂકીને ચાલે છે ત્યારે દુઃખાવો થાય છે. શરૂઆતમાં દર્દીને નીચે બેસીની ઉભા થવામાં તકલીફ થાય છે. ધીમે-ધીમે દર્દીનું ચાલવાનું ઘટતું જાય છે. સીડી ચઢવા, ઉતરવામાં, ખરાબ રસ્તા પર ચાલવામાં, હાથમાં વજન લઈને ચાલવામાં ઘુંટણમાં અસહ્ય દુઃખાવો થાય છે.

### ઘુંટણના પ્રત્યારોપણ (ની-રીપ્લેસમેન્ટ સર્જરી) ના અગત્યના આધારસ્તંભ :

- કુશળ તથા અનુભવી ડૉક્ટર્સ
- જોઇન્ટલેસ મોડ્યુલર ઓપરેશન થીયેટર્સ
- કૃત્રિમ સાંધો અથવા સીરામીક સાંધો



### સાંધો બદલાવ્યા પહેલા જરૂરી તપાસ:

ઘુંટણના સાંધો બદલાવવાનું ઓપરેશન એ ઈમરજન્સી ઓપરેશન નથી. આ ઓપરેશન માટે દર્દીને જરૂરી શારીરિક તપાસ જેવી કે લોહી, પેશાબ, છાતીનો એક્સ-રે તથા સંપૂર્ણ શારીરિક તપાસ કરવામાં આવે છે.

### ઓપરેશન પછીનો સમયગાળો અને રીહેબિલિટેશન :

દિવસ : ૧

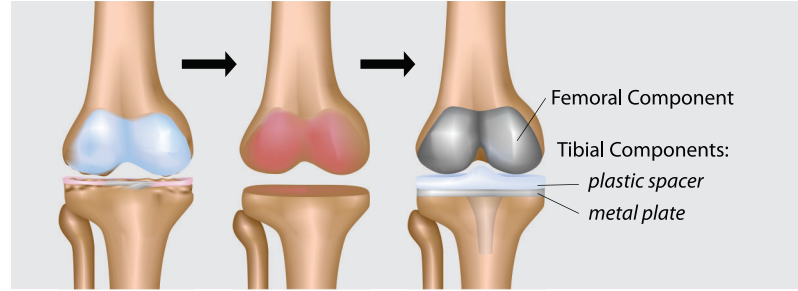
ઓપરેશનના 4 થી 5 કલાક પછી દર્દીને ચલાવવામાં આવે છે. દર્દીને અનુકુળતા પ્રમાણે લીકવીડ તથા સેમીસોલીડ ડ્રેપેટ આપવામાં આવે છે.

દિવસ : ૨

સામાન્ય ખોરાક લઈ શકે છે. સીડી ચડવા ઉતરવાની ટ્રેનિંગ, હાઇસિટિંગ તથા ટોચલેટ ટ્રેનિંગ આપવામાં આવે છે.

દિવસ : ૩

વધારે ચલાવવામાં આવે છે. ડ્રેસીંગ બદલવામાં આવે છે. સમસ્ત્રા ના હોય તો દર્દીને રજા આપવામાં આવે છે.



Diseased joint

Bones cut and shaped

Implants in place

### રજા આખ્યા પછી ઘરમાં રાખવાની તકેદારી:

- સવાર સાંજ કમ્પાઉન્ડ કે સોસાયટીમાં ચાલવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.
- દિવસમાં ૬૦ એક કલાકે ઘરમાં નાનુ ચક્કર ચાલવાનું હોય છે. (સ્મોલ ફિક્ચવન્ટ વોક)
- દરરોજ દૈનિક ક્રિયાઓ જાતે જ કરવા માટે પ્રોત્સાહન આપવામાં આવે છે.

### ફોલો અપ અને ફરી પૂર્વવત જીંદગી:

- ટંકા કાઢ્યા પછી ખૂબજ ચાલવાનું - લગભગ ૧.૫ થી ૨ કીમી.
- કાર ચલાવવી : ડાબો પગ - ૪ અઠવાડિયામાં  
: જમણો પગ - ૬ અઠવાડિયામાં
- ટુ વ્હીલર ચલાવવું - સામાન્ય રીતે ૬ અઠવાડિયામાં
- સ્ટીચ નીકળ્યા પછી તુરંત સ્વીમિંગ, ગોલ્ફ, ટેબલ ટેનિસ જેવી રમતો રમી શકાય. ટ્રાવેલીંગ કરી શકાય.