

ਟ੍ਰਾਂਸ-ਟਿਬੀਅਲ ਪ੍ਰੋਸਥੇਸਿਸ (ਗੋਡੇ ਦੇ ਥੱਲੇ ਅੰਗਛੇਦ) ਲਈ ਸੱਸਪੈਂਸ਼ਨ ਆਸਤੀਨਾਂ

ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

**(Information about Suspension Sleeves for Trans-Tibial
Prostheses – Punjabi)**

ਵੈਸਟਮਾਰਕ (WestMARC)

ਪੱਛਮੀ ਸਕੋਟਲੈਂਡ ਦਾ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ

ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਸੈਂਟਰ

ਕੁਵੀਨ ਐਲੀਜ਼ਾਬੈਥ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਹਸਪਤਾਲ

1345 Govan Road

Glasgow

G51 4TF

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਸਥੀਸਿਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਾਗ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕਲੀਨਿਸ਼ੀਅਨ ਨੇ ਚੁਣੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਕਟ ਦਾ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਤੁਹਾਡੇ ਟੁੰਡ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਆਕਾਰ, ਗੋਡੇ ਦੀ ਸ਼ਕਲ, ਸਰਗਰਮੀ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਉਸ ਲਾਈਨਰ ਦੀ ਕਿਸਮ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤੋਗੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੱਸਪੈਸ਼ਨ ਸਲੀਵ (ਆਸਤੀਨ) ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਜਾਂ ਇਕੱਲਾ ਸੱਸਪੈਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸੱਸਪੈਸ਼ਨ ਸਲੀਵ ਬਾਹਰੋਂ ਪ੍ਰੋਸਥੇਸਿਸ ਨਾਲ ਜੁੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਪੱਟ ਤੱਕ ਖਿੱਚੀ ਜਾਂ ਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਟੁੰਡ ਦੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਜਾਂ ਲਾਈਨਰ ਦੇ ਸਿਖਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਟ ਤੱਕ ਪਸਰ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਸਤੀਨ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਛੂਹੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਇਹ ਚੰਗੀ ਸੱਸਪੈਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਿੱਚੀ ਜਾਂ ਘੱਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਗ ਢਿੱਲਾ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਸਤੀਨਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਅਤੇ ਚੋਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸੱਸਪੈਸ਼ਨ ਦੀ ਹੱਦ 'ਤੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ। ਆਸਤੀਨ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਲਚਕੀਲੇ ਇਲਾਸਟਿਕ, ਨਿਓਪ੍ਰੀਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਜੈੱਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸਿਲੀਕੋਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਲੱਤ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਪਟੇਲਾ ਟੈਂਡਨ ਬੇਅਰਿੰਗ (PTB) ਸਾਕਟ ਦਾ ਪੂਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗੋਡੇ ਦੇ ਉੱਤੇ ਜਕੜਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਕਪੜੇ ਦੀ ਆਸਤੀਨ (ਫੈਬਰਿਕ ਸਲੀਵ) ਇੱਕ ਲਚਕੀਲੇ ਨਾਈਲੋਨ ਨੂੰ ਬੁਣ ਕੇ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਜੁਰਾਬ ਵਰਗੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਸਿਲੀਕੋਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਤਾਰਾਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਕਟ ਅਤੇ ਸਟੈਂਪ 'ਤੇ ਫੜਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਟਿਕਾਊ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਜੈੱਲ ਜਾਂ ਸਿਲੀਕੋਨ ਦੀ ਆਸਤੀਨ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾਈਲੋਨ ਨਾਲ ਬੁਣਿਆ ਹੋਇਆ ਬਾਹਰੀ ਕਵਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਜੈੱਲ ਜਾਂ ਸਿਲੀਕੋਨ ਅੰਦਰਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਆਸਤੀਨਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕੁਝ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਇੱਕ ਨਰਮ ਜੈੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਨਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਖ਼ਤ ਜੈੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਪਹਿਨਣਾ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਰਤੀ ਗਈ ਸਮੱਗਰੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹੰਢਾਈ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਸਤੀਨ ਨੂੰ ਪਹਿਣਨਾ

ਜੈੱਲ ਜਾਂ ਸਿਲੀਕੋਨ ਵਾਲੀਆਂ ਆਸਤੀਨਾਂ ਪਹਿਣਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਝੁਕਾਅ ਸਾਕਟ ਨਾਲ ਚਿਪਕਣ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਸਾਕੇਟ 'ਤੇ ਲਗਭਗ ਅੱਧੀ ਆਸਤੀਨ ਅਤੇ ਅੱਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਟ 'ਤੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇਹ ਟੇਪਰਡ (ਛੋਟੀ) ਸਲੀਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੰਗ ਹਿੱਸਾ ਸਾਕਟ ਉੱਤੇ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕਲੀਨਿਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਆਸਤੀਨ ਨੂੰ ਪੁੱਠਾ ਕਰ ਕੇ, ਚੌੜੇ ਕਿਨਾਰੇ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਅਤੇ ਸਾਕੇਟ ਦੇ ਉੱਪਰ ਖਿੱਚ ਕੇ, ਫਿਰ ਚੌੜੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਹੇਠਲੇ ਤੰਗ ਕਿਨਾਰੇ ਨੂੰ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਲੱਤ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਅੱਧਾ ਥੱਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਿੱਧਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਐੱਥਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉੱਪਰਲਾ ਅੱਧ ਸਾਕਟ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਫੈਲ ਜਾਵੇ। ਲੱਤ ਨੂੰ ਪਹਿਣਨ ਵੇਲੇ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੈੱਲ ਜਾਂ ਸਿਲੀਕੋਨ ਸਲੀਵਜ਼ ਨਾਲ, ਪੱਟ 'ਤੇ ਆਸਤੀਨ ਨੂੰ ਫਿੱਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਟੁੰਡ ਦੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਾਕਟ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਵੱਲ ਮੋੜਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਸਤੀਨ ਨੂੰ ਘੱਸਣ (ਸਖਤ ਸਾਕੇਟ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ ਰਗੜਨ) ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਆਸਤੀਨ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਾਫ਼ ਖੇਤਰ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਕਟ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ ਆਸਤੀਨ ਨੂੰ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਗੇਟਰ (ਰੱਖਿਅਕ ਆਸਤੀਨ) ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸਤੀਨ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੱਤ ਤੋਂ ਉਤਾਰ ਕੇ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਣਨਾ ਅਤੇ ਉਤਾਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਉਤਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਧੋਵੋ, ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਰਾਤ ਸਿੱਧੀ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹਲਕਾ ਜਾਂ ਅਤਰ ਰਹਿਤ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਕਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲਾ ਸਾਬਣ ਧੋਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਅਤਰ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸਤੀਨ ਨੂੰ ਲੱਤ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਉੱਪਰਲੇ ਅੱਧ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਦਬਾਓ। ਪੂਰੀ ਰਾਤ ਲਈ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।

ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ (ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਆਉਣਾ)

ਕੁਝ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨੇ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਸਤੀਨ ਪਹਿਣਨ ਨਾਲ ਇਹ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤਰ ਰਹਿਤ ਐਂਟੀ-ਪਰਸਪੈਰੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਰਲ ਟੈਲਕ ਅਤੇ ਵਿੱਚ-ਹੇਜ਼ਲ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਮੁੜ-ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ ਆਸਤੀਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਹੈ: _____

ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ

ਖੁਲ੍ਹਣ ਦੇ ਸਮੇਂ: ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8.30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮੀਂ 4.30 ਵਜੇ

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0300 790 0129

(ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ: ਸਵੇਰੇ 8.45 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4.15 ਵਜੇ)।

ਜੇਕਰ ਫੋਨ ਲਾਈਨਾਂ ਵਿਅਸਤ ਹਨ ਤਾਂ ਇੱਕ ਆਨਸਰਫੋਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ:

www.nhsggc.org.uk/your-health/health-services/westmarc

ਈਮੇਲ: westmarc@ggc.scot.nhs.uk