

كولھے كى ٲڏى كے نئے قطع عضو كے مڈھ كى جرابوں كے بارے ميں گائيدُ - "مجھے كتنى ٲهنى چاينے؟"

(A Guide for new Trans-Tibial Amputees Stump Socks – "How Many
Should I Wear?" – URDU)

[ويست مارك] WestMARC

ويست آف اسكات لينڈ موبلى اينڈ ريهبيليشن سينٹر،

كوئن الزبتھ يونيورسٹی باسٲيٹل،

1345 گواين روڈ

گلاسگو

G51 4TF

ایک سوال جو نئے مریض اور ان کی دیکھ بھال کرنے والے اکثر پوچھتے ہیں:

"آپ کس طرح فیصلہ کریں گے کہ مصنوعی اعضاء کے ساتھ کتنی اسٹمپ جرابیں پہنی چاہئیں؟"

زیادہ تر نئے مریض قطع عضو کی سطح کے باوجود اپنے مصنوعی عضو کے ساتھ ایک یا زیادہ اسٹمپ جرابیں پہنیں گے۔ اسٹمپ جرابیں اسٹمپ [مڈھ] کی حفاظت کرتی ہیں اور حجم کی کسی بھی تبدیلی میں مدد کرتی ہیں۔

ہر روز جرابیں تبدیل کرنا اور دھونا اسٹمپ کو صحت مند رکھتا ہے اور انفیکشن کا خطرہ کم کرتا ہے۔ ہم آپ کو بہت سی اسٹمپ جرابیں دیں گے تاکہ آپ ہر روز اپنی جرابیں تبدیل کر سکیں۔

ابتدائی سرجری کے بعد آپ کے اسٹمپ میں سیال موجود رہ سکتا ہے (ہم اس کو oedematous کہتے ہیں)۔ جیسے جیسے زخم بھرتا جاتا ہے سیال کم ہو جاتا ہے اور اسٹمپ چھوٹا ہو جاتا ہے۔ دوسری طرف چند ایک لوگ جو سرجری سے قبل کافی بیمار تھے اور اپنا وزن کم کر لیا تھا ان کی صحت بہتر ہونے پر وزن بڑھ سکتا ہے اور ان کے اسٹمپ میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

یہ کتابچہ مقطوع کے کولھے کی ہڈی کے نئے عضو یا گھٹنے کی بڑی ہڈی کے بالائی اسٹمپ/ساکٹ کے تعلق کو بیان کرتا ہے۔

کولھے کی ہڈی کے قطع عضو والے افراد: ساکٹ کا سائز

ساکٹ کی مختلف شکلیں دستیاب ہیں لیکن ان کی خصوصیات مشترک ہیں۔

ساکٹ کا پچھلا کنارہ (بیٹھنے کی پچھلی جگہ) ischial tuberosity (نیچے کی ہڈی) اور چوتڑوں کے عضلات کو سہارا دینے کے لیے ایک وسیع جگہ فراہم کرتا ہے۔ دیگر سطحوں، ساکٹ کی اگلی، اندرونی اور بیرونی دیواروں کو مختلف طریقوں سے ڈیزائن کیا گیا ہے تاکہ آپ چلتے وقت اسٹمپ کو کنٹرول کرنے کے لیے دباؤ ڈال سکیں۔ نمایاں ہڈیوں اور پٹھوں کو آرام دینے کے لیے ان کو سامنے اور اندر کے کنارے سے مخصوص انداز سے متشکل کیا جاتا ہے۔

پہلی بار فٹ کرنے کا عمل

سب سے پہلے مصنوعی اعضاء کا ماہر جراب کو اونی کپڑے والی جراب کے ساتھ ٹرائی کرے گا اور جب آپ جونہی ساکٹ میں سرکیں گے تو امید کرے گا کہ تھوڑی سی مزاحمت محسوس ہو۔ اگر ساکٹ بہت تنگ لگتا ہو تو وہ ایک پتلی ساکٹ ٹرائی کرے گا۔ آپ متوازی سلاخوں کی مدد سے کھڑے ہوں گے تو مصنوعی اعضاء کا ماہر ساکٹ کے بالائی کنارے کے ارد گرد کا معائنہ کرے گا۔ وہ آپ سے آگے کولہے کی طرف جھکنے کو کہے گا تاکہ وہ ischial tuberosity (نیچے کی ہڈی) اور نرم ٹشو والی جگہ کا جائزہ لے سکے۔ جب آپ سیدھے ہوں گے تو وہ ساکٹ کے باقی کنارے کو چیک کر سکیں گے۔

اگر تمام ٹشوز ساکٹ کے کنارے کے اندر موجود ہوں تو بیٹھنے کی جگہ پر ischial tuberosity اور نرم ٹشو کو سہارا دیا جاتا ہے اور آپ وزن اٹھانے میں آرام محسوس کریں تو اس بات کا امکان ہوتا ہے کہ ساکٹ موزوں ہے۔ یہ بات قابل ذکر ہے کہ تقریباً تمام ٹرانس فیمورل ایمپیوٹی ابتدائی طور پر ischial tuberosity پر دباؤ محسوس کرتے ہیں، تاہم، جیسے جیسے مصروفیت بڑھتی جاتی ہے یہ زیادہ قابل برداشت ہوتا جاتا ہے۔

اگر ساکٹ کے پچھلے (سامنے) یا درمیانی (اندرونی) کنارے پر نرم ٹشو رول ہو تو آپ کا اسٹمپ کاسٹنگ کے بعد سائز میں بڑھ جاتا ہے اور آپ پتلی جراب ٹرائی کر سکتے/سکتی ہیں۔

اسٹمپ کا حجم یکساں طور پر تبدیل نہیں ہو سکتا۔ کولہے کے ارد گرد کے وزن یا پٹھوں میں اضافہ ہو سکتا ہے جس کی وجہ سے ساکٹ بالائی حصے سے سخت ہو سکتی ہے۔ یا اگر آپ وزن کم کر دیں تو ساکٹ ڈھیلا ہو سکتا ہے۔

اگر یہ ڈھیلا ہو گیا ہو تو مصنوعی اعضاء کا ماہر جرابوں، ہاف جرابوں*، پیڈ یا اسٹر کو جوڑ کر ساکٹ میں ایڈجسٹمنٹ کر سکے گا۔ جب مصنوعی اعضاء کا ماہر فیصلہ کرتا ہے کہ جرابوں کے مجموعے کو تبدیل کرنے اور ساکٹ میں پیڈ یا اسٹر شامل کرنے سے کوئی فائدہ نہیں ہوگا تو وہ کسی اور ساکٹ کا ڈھانچہ استعمال کرنے پر غور کر سکتا/سکتی ہے۔

اپنے قطع عضو کے بعد کئی ماہ تک آپ جس وقت ٹانگ نہ پہننے ہوئے ہوں تو آپ کو کمپریشن یا سکڑنے والی جراب کا استعمال جاری رکھنا چاہیے، کیونکہ اس سے شفا یابی کو بہتر بنانے اور اسٹمپ کے حجم کو باقاعدہ رکھنے میں مدد ملے گی۔

*آدھی جراب ایک باقاعدہ اسٹمپ جراب ہے جس کا 'انگوٹھا' کاٹ دیا گیا ہے اور باقی 'ٹیوب' کو دیگر اسٹمپ جرابوں کے ساتھ، ساکٹ سائز کو بہتر بنانے کے لیے اسٹمپ کے اوپر یا نیچے استعمال کیا جاتا ہے۔

رابطے کی تفصیلات

کھلنے کے اوقات: سوموار تا جمعہ - صبح 8:30 بجے تا شام کے 4:30 بجے تک

ٹیلیفون: 0300 790 0129

(سوموار تا جمعہ: صبح کے 8:45 بجے تا شام کے 4:15 بجے تک)۔

اگر فون لائنز مصروف ہوں تو آنسر فون دستیاب ہے۔

ویب سائٹ:

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

ای میل: westmarc@ggc.scot.nhs.uk

WestMARC کا ٹیلیفون نمبر یہ 0300 790 0129 ہے۔

لائنس پیر تا جمعہ صبح کے 8:45 بجے سے شام کے 4:15 بجے تک کھلی رہتی ہیں اور اگر فون لائنز مصروف ہوں تو آنسر فون دستیاب ہے۔