

# پنڈلی کی بڑی ہڈی کے آپریشن والے شخص کے مڈھ کے لیے جرابوں کی گائیڈ

"مجھے کتنی پہنی چاہیں؟"

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

[ویسٹ مارک] WestMARC

ویسٹ آف اسکات لینڈ موبلٹی اینڈ ریبیلیٹیشن سینٹر

کوئین الزبتھ یونیورسٹی ہاسپٹل

1345 گواہن 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 پہننی 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 کے سائز میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

یہ کتابچہ مقطوع کی پنڈلی کی بڑی ہڈی یا گھٹنے کے نیچے والی جگہ کے اسٹمپ/ساکٹ کے تعلق کو بیان کرتا ہے۔

### پٹیلا ٹینڈن بیئرنگ (پی ٹی بی) [گھٹنے کی ہڈی کے پٹھے] ساکٹ کا فٹ کرنا

عام طور پر اس سطح کے قطع عضو کے لیے تجویز کردہ عضو کی قسم پٹیلا ٹینڈن بیئرنگ (پی ٹی بی) مصنوعی عضو ہے جس کی شکل ایک خاص طریقے سے اسٹمپ کے ذریعے وزن اٹھانے کے لیے بنائی گئی ہے۔ عام طور پر اس میں ایک نرم فوم کا اسٹر اور زیادہ سخت ساکٹ موجود ہوگا جو آپ کو عضو کے ذریعے وزن اٹھانے دیتا ہے۔ آپ کا اسٹمپ سائز اور شکل میں اسی طرح رہتا ہے جس طرح کا ڈھانچہ فراہم کیا گیا تھا، آپ کا زیادہ تر وزن اسٹمپ کے بالائی حصوں بشمول پٹیلا ٹینڈن، اور ٹیبیا (پنڈلی کی ہڈی) کے دونوں طرف سے اٹھایا جائے گا۔ آپ گھٹنے کی ہڈی کے پٹھے کو اپنے گھٹنے کی ٹوپی کے نیچے اور اپنی ٹیبیا (پنڈلی کی بڑی ہڈی) کے بالائی حصے کے درمیان محسوس کر سکتے ہیں۔ یہ ایک مضبوط پٹھے ہے اور دباؤ کو اچھی طرح سے برداشت کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ نرم بافتوں کے حصے پنڈلی کے دونوں طرف ساکٹ کی صورت میں پہلے سے دے ہوئے ہیں، جو ساکٹ کے اندر اسٹمپ کو مستحکم کرنے اور پنڈلی کے ڈسٹل (نیچلے) سرے پر دباؤ کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

## پہلی بار فٹ کرنے کا عمل

جب آپ کی ٹانگ پہلی بار لگائی جاتی ہے تو آپ کا مصنوعی عضو لگانے والا ایک جراب کے ساتھ مصنوعی عضو ٹرائی کرے گا جو عام طور پر موٹی اون والی جراب یا پتلی روئی کی جراب ہوگی۔ جب اسٹمپ پر اسٹرکو گھٹنے کی ہڈی کے پٹھے کی طرف دھکیلا جائے گا تو آپ کے مصنوعی اعضاء کے ماہر کو تھوڑی سی مزاحمت محسوس ہوگی۔ اگر تھوڑی سی مزاحمت ہوتی ہے اور اسٹر بہت آسانی سے آگے چلا جاتا ہے تو وہ اس وقت تک دیگر جرابیں شامل کریں گے جب تک کہ یہ بہتر طور پر فٹ نہ ہو جائے۔ دوسری طرف اگر بہت زیادہ مزاحمت ہو اور ساکٹ بہت تنگ ہو تو وہ پتلی جراب میں بدل جائیں گے۔

جب ساکٹ کو مصنوعی اعضاء کے ماہر کے اطمینان کے مطابق لگا دیا جاتا ہے اور آپ متوازی سلاخوں کے درمیان ٹانگوں پر چلتے ہیں تو وہ دباؤ کے نشانات کے لیے اسٹمپ کا جائزہ لیں گے۔ عام طور پر گھٹنے کی ہڈی کے پٹھے پر ایک چھوٹا سا حاشیہ اور کچھ جرابوں کا نشان ہوگا۔ اگر پٹھے کا نشان گھٹنے کی ہڈی کی بجائے پٹھے کے نیچے ہو تو اس سے پتا چلتا ہے کہ اسٹمپ ساکٹ میں معمولی سا زیادہ دور جا رہا ہے لہذا وہ ایک موٹی یا اضافی جراب ڈالیں گے۔

اگر پٹھے یا پنڈلی کی بڑی ہڈی پر پٹھے کا نشان کم ہو تو اس سے پتا چلتا ہے کہ ساکٹ بہت تنگ ہو سکتی ہے۔ اس کے ساتھ کنڈائلز (گھٹنے کی ہڈیوں) پر لالی ہو سکتی ہے۔ اس صورت میں ہم سائز کو پتلی جراب میں تبدیل کر کے بہتر کر سکتے ہیں یا اگر آپ بہت سی جرابیں پہنے ہوئے ہوں تو ایک کو نکال سکتے ہیں۔

عام طور پر ہم اسٹمپ کی جرابوں کو تبدیل کر کے حجم کی تبدیلیوں کو ایڈجسٹ کرنے کے لیے تھوڑی دیر کے لیے ساکٹ کو فٹ کرنے اور کام جاری رکھنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

بدقسمتی سے اسٹمپ کا حجم ہمیشہ یکساں طور پر تبدیل نہیں ہوتا ہے۔ آپ محسوس کر سکتے ہیں کہ اسٹمپ کا نچلا حصہ گھٹنے کے آس پاس سے زیادہ کم ہو جاتا ہے اور جرابیں ڈالنے سے گھٹنے میں تکلیف ہوتی ہے یا یہ تنگ ہو جاتا ہے۔ نیچے کے حصے میں آپ آدھی جراب\* شامل کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں جو مناسب جگہ لے سکتی ہے، یا مصنوعی اعضاء کا ماہر سائز کو بہتر بنانے کے لیے فوم کے اسٹر کے باہر پیڈ شامل کر سکتا ہے۔

اگر ساکٹ اوپر کے نصف حصے میں ڈھیلا محسوس ہوتا ہو تو آپ سائز کو بہتر بنانے کے لیے آدھی جراب شامل کر سکتے ہیں۔

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۔

قطع عضو کے بعد جب آپ ٹانگ نہ پہنے ہوئے ہوں تو آپ کو کمپریشن یا سکرٹنے والی جراب کا استعمال کرنا چاہیے کیونکہ اس سے شفا یابی کو بہتر بنانے اور اسٹمپ کے حجم کو منظم کرنے میں مدد ملے گی۔ ایک بار جب اسٹمپ کا حجم مستحکم ہو گیا تو اس کی مزید ضرورت نہیں رہے 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 کے 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](http://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۔

لائنیں 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۔