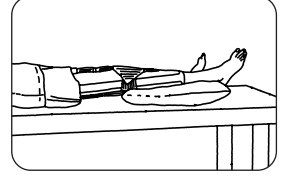


1 TO 14 DAYS

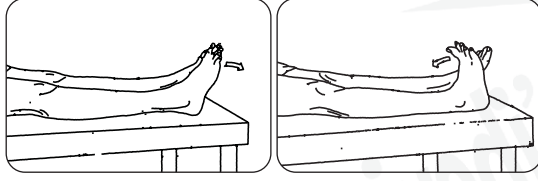
આ ઓપરેશન બાદ પગને ઢીંચણમાંથી સીધો અને બે ઓશીકા પર ઉંચો રાખવો અત્યંત જરૂરી છે. બે/ત્રણ દિવસ પછી દિવસમાં માત્ર થોડી વાર જ ઓશીકા પર ઉંચો રાખવો. પગના પંજા અને ઘુંટીમાં સોજાં આવી ગયા હોય તો તે વખતે થોડો વધારે સમય ઓશીકા પર પગ ઉંચો રાખવો.



इस ऑपरेशन के बाद पैर को घुंटे से सीधा और दो तकिये के ऊपर उँचा रखना अति आवश्यक है। दो-तीन दिन के बाद, दिन में सिर्फ थोड़े समय के लिए तकिये के ऊपर उँचा रखिये। पैर के पंजे पर अगर सूजन आये तो थोड़ा ज्यादा समय के लिये पैर उँचा रखिये।

After this surgery, it is very important to keep the knee straight and the heel placed up on two pillows. After 2 – 3 days, keep the heel up on pillows for some time only. If you get swelling at the foot and ankle, keep the heel up for some more time.

CALF PUMPS (પીંડીની કસરત)



એનેસ્થેશીયાની અસર ઉતર્યા બાદ તરત જ પગના પંજા અને ઘુંટીને ઉંચે કરીને પંજો તમારી તરફ ખેંચો જેથી પીંડી કડક થાય. ૫ સેકન્ડ બાદ છોડી દો. આ કસરત દર કલાકે ૫ મિનિટ કરો.

एनेस्थेशीया की असर कम होने पर तुरंत ही पैर का पंजा ऊपर करिये और पंजे को अपनी तरफ खींचिये ताकि पींड़ी कडक हो। 5 सेकंड के बाद ढीला छोड़ दीजिये। इस कसरत को हर घंटे 5-10 मिनट के लिए करिये।

As the effect of anaesthesia subsides, stretch the ankle and feet towards yourself so that the calf becomes tight. Leave it after 5 seconds. Repeat the exercise for 5 – 10 minutes every hour.

ISOMETRIC QUADRICEPS EXERCISE (ઢાંકણીની કસરત)

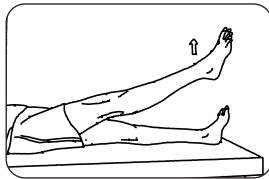
પગ ઓશીકા પર લાંબા રાખીને ઘુંટણને એવી રીતે નીચે દબાવો કે જેથી તમારા સાથળનો આગળનો સ્નાયુ (Quadriceps) કડક થાય, તેને પાંચ ગણો ત્યાં સુધી કડક કરી રાખો, ત્યારબાદ ઢીલો મુકો. આ કસરત દર કલાકે ૧૦ મિનિટ માટે કરો.



पैर की एड़ी के नीचे तकिया रखिये। घुंटे को इस तरह से दबाएँ ताकि आपके घुंटे के आगे के स्नायु (Quadriceps) कडक हो। इस स्थिति में 5 सेकंड तक पकड़ रखिये। इस कसरत को हर घंटे 5-10 मिनट के लिए करिये।

Keep the pillow under your heel. Pull your knee in such a manner that the muscle in front of the thigh (quadriceps) becomes tight. Hold for 5 seconds. Relax. Repeat the exercise for 5 – 10 minutes every hour.

STRAIGHT LEG RAISING EXERCISE



ઓપરેશનના દિવસથી આ કસરત ચાલુ કરો. પગની ઘુંટીથી ઓપરેશનવાળા પગને ૪૫° સુધી ઉંચો કરો અને પાંચ સેકન્ડસ માટે ઉંચો રાખો. આવી રીતે દર કલાકે દસ વખત કરો. આ કસરત દરમિયાન ઘુંટણને બીલકુલ સીધો રાખો. આ કસરત બ્રેસ સાથે કરવી.

इस कसरत को ऑपरेशन के दिन से शुरू करिये। ऑपरेशनवाले पैर को 45° तक ऊपर उठाइये और 5 सेकंड तक ऊपर रखिये। इस कसरत को हर घंटे में 10-15 बार करिये। कसरत करते समय घुंटे को सीधा रखिये और ब्रेस पहनकर करिये।

Start this exercise on the day of operation. Raise your operated leg upto 45° hold for 5 seconds bring back. Repeat the exercise for 10–15 times every hour. Do this exercise, keeping the knee straight and the brace on.

ઉપરની ત્રણેય કસરતો ચાલુ રાખો. દર કલાકે ૧૦-૧૫ મિનિટ કરો.

ऊपर की तीनों कसरतों को करते रहिये। कसरत हर घंटे में 10-15 मिनट तक करते रहिये।

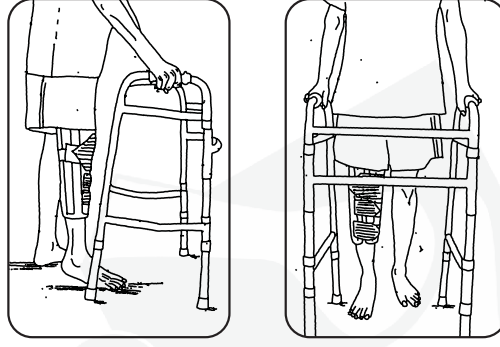
Continue the above mentioned three exercises. Do the exercises for 10-15 minutes every hour.

Dr. Sanjay Trivedi

201, Aasthan Complex, Opp. Polytechnic, Ambawadi, Ahmedabad, Gujarat 380015

Phone : 079 - 2630 2894 Email : Sanjtri009@gmail.com

WALKING WITH WALKER



ઓપરેશન પછી જ્યારે તમે જાતે પગને ટેકા વિના પથારીમાંથી ઉંચકી શકો ત્યારે તમે વોકરની મદદથી ચાલવાનું શરૂ કરી શકો. ચાલવાનું બ્રેસ પહેરીને કરવું. શરૂઆતમાં વોકરથી ઓપરેશનવાળા પગને માત્ર આગળનો પંજો જમીન પર મુકીને ચાલવું. ત્યાર બાદ જેમ જેમ તમારો દુખાવો ઓછો થતો જાય અને આત્મવિશ્વાસ વધતો જાય તેમ પગનું સંપૂર્ણ વજન આપીને ચાલી શકાય. બે અઠવાડીયાના અંત સુધીમાં તમે વોકર વગર ચાલવા માટે તૈયાર થઈ ગયા હશો.

ઓપરેશન પછી ૧૨ થી ૧૪ દિવસમાં ટાંકા ખોલવામાં આવશે.

ઓપરેશન કે બાદ જ્યારે સહારે કે બિના આપ પૈર કો ડાઉન ડાઉન કરી શકો તો તબ આપ વોકર સે ચલના શુરુ કરીયે। ચલતે સમય બ્રેસ કો પહેને રખીયે । શુરુઆત મેં ઓપરેશનવાલે પૈર કા સિફ આગે કા પંજા જમીન પર રખકર વોકર સે ચલિયે । બાદ મેં જૈસે જૈસે આપકા દર્દ કમ હોતા જાઈ ઓર આત્મવિશ્વાસ બઢતા જાય, વૈસે આપ પૈર પર સંપૂર્ણ વજન ડાલકર ચલિયે । ઢો હફતો કે અંત તક આપ વોકર કે બિના ચલને કે લિયે તૈયાર હો જાઈંગે ।

ઓપરેશન કે 12-14 દિનો કે બાદ, આપકે ટાંકે ખોલ દિઈ જાઈંગે ।

Walking with walker can be started once you are able to lift your leg off the bed without any support. Walk with the brace on. Initially, walk on the forefoot (toes) of the operated leg. Gradually, as your pain reduces and you gain confidence, start walking with your total weight – bearing on the operated leg. At the end of 2 weeks, you would be ready to walk without a walker.

Your stitch will be removed 12 – 14 days after surgery.



Dr. Sanjay Trivedi

201, Aasthan Complex, Opp. Polytechnic, Ambawadi, Ahmedabad, Gujarat 380015

Phone : 079 - 2630 2894 Email : Sanjtri009@gmail.com