

જોઈન્ટ રીપ્લેસમેન્ટ સર્જરી એ શું છે ?

❖ આ એક સુપર સ્પેશીયાલીટી સર્જરી છે. જેમાં રીપેરીંગ નહીં પણ આખા સાંધાનું જ રીપ્લેસમેન્ટ કરવામાં આવે છે. જેમાં મુખ્ય બે સર્જરી પ્રચલિત છે. ની-રીપ્લેસમેન્ટ અને હીપ-રીપ્લેસમેન્ટ.

ઢીચણના રીપ્લેસમેન્ટની વાત કરીએ તો ફીમરનું નીચેનું હાડકું અને ટીબીયાના હાડકાને એલોય તથા હાઈડ્રોક્સીટી પોલી ઈથીલીન નામના પદાર્થથી રીપ્લેસ કરવામાં આવે છે.

આ સર્જરી એ સાંધાનો ખૂલ્લો કરીને કરવાની છે. જેમાં ચોક્કસ પ્રકારના ઓપરેશન થિયેટરની જરૂર પડે છે. જેને અલ્ટ્રાક્લીન એર ક્લાસ ૧૦૦ થિયેટર કહેવાય છે. જ્યાં ઈન્ફેક્શનનો રેટ મીનીમમ થઈ જાય છે.

જેના માટે સામાન્ય રીતે પેકેજ ડીલ આપવામાં આવે છે, અને પ્રીઓપરેટીવ અને પોસ્ટ ઓપરેટીવ કેર પણ ખૂબ જ અગત્યની છે.

આ સર્જરીમાં સામાન્યતઃ સાથળની આગળની બાજુ ચીરો મૂકી જોઈન્ટ ખોલી ઢાંકણી સાઈડ પર રાખી ઓપરેશન કરવાનું હોય છે.

આની રીપ્લેસમેન્ટના કયા કયા પ્રકાર છે ?

❖ મુખ્યત્વે બે પ્રકાર છે (૧) ટોટલની રીપ્લેસમેન્ટ
(૨) પાર્શીયલની રીપ્લેસમેન્ટ

ટોટલ રીપ્લેસમેન્ટ સાંધાની બંને બાજુ સંપૂર્ણ બદલી નાખવામાં આવે છે. જ્યારે પાર્શીયલ રીપ્લેસમેન્ટમાં માત્ર બગડી ગયેલી સાઈડને રીપ્લેસ કરવામાં આવે છે. જેને કહેવાય છે યુનિકોન્ડાયલર ની રીપ્લેસમેન્ટ.

આ ઓપરેશન કોને કરાવવું પડે છે ?

❖ જ્યારે આર્થ્રાઈટીસ એવો સીવીયર હોય કે પ્રચલિત પદ્ધતિઓ જેમ કે દવા, ફિઝિયોથેરાપી વગેરે કામ ના કરે અને આર્થ્રોસ્કોપીથી

પણ ફાયદો ના થાય તેવો હોય, દર્દી થોડું ચાલતા જ દુઃખાવો થાય. વધારે સમય ઉભા ના રહી શકાય, પગથિયા ચડવા ઉતરવામાં ખૂબ મુશ્કેલી પડે. જ્યારે રેડિયોલોજીકલ રીપોર્ટ પ્રમાણે એમ લાગે કે બંને હાડકા વચ્ચેનું કાર્ટિલેજ ખૂબ વધારે ઘસાઈ ગયું છે ત્યારે ક્વોલીટી ઓફ લાઈફ માટે જ આ ઓપરેશન કરવાનું હોય છે.

અહીં સંપૂર્ણ સાંધો બદલવાનો હોવાથી નાની ઉંમરમાં હોય તેવો મજબૂત સાંધો થઈ જાય છે.

આ દર્દીએ ઓપરેશન પછી શું ધ્યાન રાખવાનું હોય છે ?

❖ આ દર્દી પલાંટીવાળીને બેસવું ના જોઈએ અને -- પગે ના બેસવું જોઈએ. તે કમ્ફર્ટેબલ લાઈફ માટે છે જેથી કરીને દોડવાની, એક્ટીવ સ્પોર્ટ્સ આઉટડોર સ્પોર્ટ્સ વગેરે કે જ્યાં ઢીચણમાં ઈન્જરી થવાની શક્યતા છે તે ના કરી શકાય પણ ગોલ્ફ જેવી રમતો રમી શકાય છે. ઘોડેસવારી, ક્રિકેટ, ફુટબોલ, કબડી વગેરે ના રમી શકાય.

સાંધાની લાઈફ વધારવી હોય તો નિયમિત કસરત કરી સ્નાયુ મજબૂત બનાવવાના અને શરીરનું વજન ઓછું કરવાનું હોય છે.

વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશનના આંકડા મુજબ સાંધાઓમાં પડતા ઘસારાના લીધે ડીસએબીલીટીનું સ્થાન ત્રીજા નંબરે છે આવું શા માટે ?

❖ આ માટે જવાબદાર છે આપણી બદલાતી જતી જીવનશૈલી અને ખાવાપીવાની આદતો ઓછામાં ઓછો શ્રમ, વધારે ચરબીવાળો આહાર, કસરતનો અભાવ પણ જવાબદાર છે. પશ્ચિમના દેશોમાં હીપ જોઈન્ટનો આર્થ્રાઈટીસ ખૂબ જ કોમન છે. જ્યારે આપણા દેશમાં ઢીચણનો આર્થ્રાઈટીસ ખૂબ જ કોમન છે. આ માટેનું કારણ નીચે બેસીને કામ કરવાની પદ્ધતિ પણ જવાબદાર છે. પણ પલાંટીવાળીને બેસવાથી હીપજોઈન્ટને સારી મૂવમેન્ટ મળતી હોવાથી હીપમાં આર્થ્રાઈટીસ થતો નથી.

આ માટે તો કહેવાય છે કે સાધુ ઔર સાંધા તો ચલતા ભલાં. સાંધા જ્યાં સુધી ચાલે ત્યાં સુધી સારા.

આ ઓપરેશનનો ખર્ચ આશરે કેટલો આવે છે ?

❖ સાંધાના ઓપરેશનનો ખર્ચ લગભગ સવા લાખ રૂપિયા જેટલો થાય છે, અને થોડા એનેસ્થેશીયા અને દવાઓના નાના મોટા ખર્ચા થાય છે. જેમાં સૌથી મુખ્ય કિંમત સાંધાની હોય છે.

આ ઓપરેશન સામાન્ય રીતે બંને પગમાં વારા ફરતી કરવાનું હોય છે પણ શું માત્ર એક પગમાં કરીને પણ ફાયદો થાય ?

❖ આ ખૂબ જ સરસ સવાલ છે. મોટા ભાગના કેસોમાં દર્દી જ્યારે ઢીંચણ રીપ્લેસમેન્ટનું ઓપરેશન કરાવે ત્યારે બંને ઢીંચણ ખરાબ થઈ ગયેલા હોય છે. જ્યારે વારા ફરતી બંને પગમાં ઓપરેશન કરાવવું પડે છે.

એક પગમાં ખૂબ વધારે ઘસારો હોય આવા કેસમાં એવું બને છે કે જે પગ વધારે દુઃખતો હોય તેના પર વધારે વજન લઈને ચાલી શકાતું નથી, તેથી કરીને સારા પગ ઉપર વધારાનું વજન આવે છે અને સારા પગ ઉપર પણ ઘસારો શરૂ થઈ જાય છે.

જો સમયસર વધારે ખરાબ ઢીંચણમાં રીપ્લેસમેન્ટ કરવામાં આવે તો દર્દી બંને પગ ઉપર સરખું વજન લઈ શકે છે, અને ખાસ કરીને ચાલવામાં તથા પગથિયાં ચડવા ઉતરવામાં પણ વજન સરખા ભાગે વહેંચાઈ જાય છે, જેથી કરીને જે પગ થોડો સારો હતો તે બગડતો અટકી જાય છે.

આમ કહી શકાય કે એક ઢીંચણના ઓપરેશનથી બંનેમાં પણ ફાયદા થાય છે.

આ ઓપરેશન આર્થ્રાઈટીસમાં ડોક્ટરો વજન ઓછું કરવાની સલાહ આપે છે તો શું રીપ્લેસમેન્ટ પછી પણ વજન ઓછું કરવું જરૂરી છે ?

❖ હા, ચોક્કસ વળી-સામાન્ય રીતે આ બદલાવેલા સાંધાનું આયુષ્ય ૧૨ થી ૧૫ વર્ષનું હોય છે, પણ તે આદર્શ પરિસ્થિતિમાં જેમ કે

સાંધાને કેટલો સાચવવામાં આવે છે. રેગ્યુલર ક્સરતો થાય છે કે નહીં આ ઉપરાંત શરીરની ઉંચાઈ અને ઉંમર પ્રમાણે વજન હોવું જરૂરી છે.

જે કારણથી કુદરતી સાંધાઓ ઘસાઈ જાય છે તે જ કારણે જો ચાલુ રાખવામાં આવે તો આ સાંધો પણ ઘસાઈ જવાનો.

જેથી અમે ઓપરેશન પહેલા અને પછી બંનેમાં વજન ઓછું કરવાની સલાહ આપીએ છીએ.

જો ઓપરેશન કર્યા પછી વધારે -- વજન ઓછું થઈ શકે છે કારણ દુઃખાવો ઓછો થયો હોવાથી ચાલી પણ શકાય છે અને ક્સરત પણ થઈ શકે છે. જો તમે તમારા બદલાવેલા સાંધાની લાઈફ વધારવા માંગતા હોય તો વજન ઓછું કરો. નહીંતર ફરીવાર આ જ ઓપરેશન કરાવવું પડશે.

**સાંધાનો ઘસારો અટકાવવા
ઢીંચણનો દુખાવો અટકાવવાના ઉપાયો અને
ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો...**

૧. ઉબડ-ખાબડ રસ્તા ઉપર તથા ઢાળ ઉપર ચાલવાનું ટાળો.
૨. ઘરમાં ઓછામાં ઓછા અઢાર ઈંચ ઉંચાઈવાળા ખુરશી-સોફા રાખો.
૩. પગ ફસડાઈ જાય તેવી કારપેટ, લીસી ટાઈલ્સ વગેરે ઘરમાં ન રાખવા.
૪. ઘરમાં જ વારંવાર પગથીયા ચઢવા ઉતરવા પડે તેવા સ્પ્લીટ લેવલનું મકાન સલાહ ભરેલું નથી.
૫. ઉભા ઉભા કરવાની કસરતો, દોરડા કુદવાની કસરતો સલાહ ભરેલ નથી.
૬. ખાટલેથી પાટલે અને પાટલેથી ખાટલેની જીવન પદ્ધતિ તમને ખરેખર ખાટલા સુધી લઈ જશે.
૭. બહારગામ જવા માટે ફોલ્ડીંગ કમોડ સ્ટુલ જોડે રાખો.

ટોટલ ની-રીપ્લેસમેન્ટ (TKR) કરવાથી શું ફાયદો થાય ?

આ માત્ર એક એવા પ્રકારનું ઓપરેશન છે જેને સંપૂર્ણ સારવાર કહી શકાય. આ ઓપરેશન જો એક જ પગમાં કરવામાં આવ્યું હોય તો બીજા જ દિવસે પેશન્ટ ફીઝીયોથેરાપીસ્ટની મદદથી ઉભુ થઈ શકે છે અને ત્રીજા દિવસથી વોકરની મદદથી ચાલી શકે છે.

છઠા (Sixth) દિવસ પછી દર્દીઓ જાતે પગથીયા ચઢી અને ઉતરી શકે છે.

થોડા દિવસ વોકર સાથે અને ત્યારબાદ સ્ટીક સાથે ચાલવાનું હોય છે અથવા સ્ટીક વગર પણ ચાલી શકાય છે. આ માટે તમારો બીજો સાંધો (ઢીંચણ) કેવો છે તેના ઉપર આધાર રાખે છે.

ઘણીવાર દર્દીને જરૂર પડે તો કન્ટીન્યુસ પેસીવ મોશન ઓફ ધ ની જોઈન્ટ ઓટોમેટીક મશીન (C.P.M. of knee Joint) ઉપર મુકીને કોઈપણ જાતના શ્રમ વગર પગ વાળવાની કસરતો પણ કરી શકાય છે.

જેમ સમય થતો જાય તેમ દુ:ખાવો અને સોજો (Swelling) ઓછો થાય છે, અને દર્દી વધારે ચાલી શકે છે.

શરૂઆતમાં પોતાના ઘરમાં જ અને ત્યારબાદ બહાર ચાલી શકે છે.

એકવાર આ ઓપરેશનવાળા પગ ઉપર સામાન્ય વજન લઈ શકવાની શરૂઆત થાય પછી બીજા સાંધામાં પણ રાહત થવાની શરૂઆત થઈ જાય છે.

લોકોમાં એવી માન્યતા છે કે મોટી ઉંમરે ઓપરેશન ના કરાવી શકાય ? એ શું સાચી વાત છે.

ના આ રોગ સામાન્ય રીતે ઉંમરને લીધે થતા ઘસારાનો રોગ છે. જે મોટી ઉંમરે તેમાં વધારો જોવા મળે છે, વળી જો ૭૦ થી ૭૫ વર્ષની મોટી ઉંમરે ઓપરેશન કરાવવામાં આવે તો બાકીની જિંદગી ખૂબ જ સરળતાથી જીવી શકાય છે.

યાદ રહે કે આ ઓપરેશન માત્ર દુઃખાવો ઓછો કરવા માટે નહીં પણ ક્વોલિટી ઓફ લાઈફ માટે છે.

એકવાર ઓપરેશન થયા પછી ધીમે ધીમે શરીરની બધી જ મૂવમેન્ટ વધારે થાય છે. ચાલી પણ વધારે શકાય છે, કાર પણ ચલાવી શકાય છે, લાંબો ટાઈમ ઉભા રહી શકાય છે, પગથીયા ચઢી-ઉતરી શકાય છે.

ચાલી શકવાથી - કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર ફીટનેસ - એરોબીક કેપીસિટી સુધરે છે - વજન પણ ઓછું થાય છે.

આમ જોઈએ તો લાંબા સમયે એ સોસીયો ઈકોનોમીકલ (Socio-Economical) હેલ્થ કરે છે.

ડાયાબીટીસ સાથે પણ ચોક્કસ સાર-સંભાળ રાખી આ ઓપરેશન કરી શકાય છે.

૭૦-૮૫ વર્ષની ઉંમરે પણ સાંધા બદલવાના ઓપરેશનથી ફાયદો થાય છે અને હવે ઘણાં લોકો આ ઉંમરે પણ ઓપરેશન કરાવે છે.

❖ આ ખૂબ જ ખર્ચાળ ઓપરેશન છે ? એવું શા માટે ?

❖ આ ઓપરેશનનો સાંધો (Implant) થોડો મોંઘો હોય છે. બાકી ઓપરેશન ખર્ચ બીજા ઓપરેશન જેવો જ હોય છે.

વળી લાંબા સમયની દવાઓ, કસરતો, બીજી મુશ્કેલીઓ અથવા નાના ઓપરેશનથી બચવાથી પણ ખર્ચમાં લાંબા ગાળે રાહત થાય છે. દવાઓ ઓછી થવાથી શરીરમાં બીજા આડ અસર પણ ઓછી થઈ જાય છે.

SANDESH PAEDIATRIC PHYSIOTHERAPY CLINIC



An exclusive setup for Paediatric Conditions

- (1) Cerebral Palsy
- (2) Infantile Hemiplegia
- (3) Spinabifida
- (4) Tortocolis
- (5) Congenital Talipes equino varus
- (6) Congenital dislocation of Hip
- (7) Poliomyelitis
- (8) Erb's Palsy etc.

Treatment is given only by qualified therapist.

Treatment includes -

Neuro Development Therapy (NDT),
Sensory Intigation (SI)

Bobath Approach, Manual Therapy, Orthosis
Hydro Therapy, Balance Training and
Prosthesis Training, Gait Training,
Exercise on Gym Ball etc.

Special Education is given for learning disabled children by special educator.



ફોન : ૨૬૩૦૨૬૪૩,
૨૬૩૦૪૪૦૧
(હેલ્પલાઇન)

અપંગ માનવ મંડળ

ડૉ.વિક્રમ સારાભાઈ માર્ગ, અટીરા પાછળ, અમદાવાદ-૧૫.

શિક્ષણ, સારવાર અને સાધન સંસ્થા દ્વારા વિના મૂલ્યે આપવામાં આવે છે.

અપંગોલક્ષી અપંગ માનવ મંડળની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ

૧. ધો ૧ થી ૭ ની પ્રાથમિક શાળા
૨. ધો ૮ થી ૧૦ ની માધ્યમિક શાળા
૩. રહેવા જમવાની સુવિધા સાથે કુમાર અને કન્યાઓ માટે અલગ અલગ છાત્રાલય.
૪. પ્રિન્ટીંગ, સિલાઈ, એમ્બ્રોઈડરી, સોફ્ટ ટાઇઝ, રેકઝીન અને લેઘર વર્કના તાલીમ વર્ગો.
૫. કોમ્પ્યુટરના વિવિધ કોર્સ.
૬. ફીઝીયોથેરાપી અને પેડીયાટ્રીક ફીઝીયોથેરાપી સારવાર
૭. સ્પાસ્ટીક લર્નીંગ સેન્ટર
૮. ઓપરેશન, સારવાર અને આરોગ્યલક્ષી તપાસ
૯. ઘોડી, કેલીપર્સ, હાથ-પગ વિ. સાધન સહાય
૧૦. ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં નિદાન, સારવાર સાધન સહાય માટે કેમ્પ
૧૧. ઉચ્ચ અભ્યાસ શિષ્યવૃત્તિ
૧૨. વિશિષ્ટ કામગીરી અને સિદ્ધિ બદલ એવોર્ડ
૧૩. પુનઃ સ્થાપન કેન્દ્ર
૧૪. લલિતકલા, સાંસ્કૃતિક અને રમત સ્પર્ધા
૧૫. શારીરિક રીતે વિકલાંગો માટે હેલ્પલાઇન