

# முழுங்காலிற்கு மேல்

அவயவம் இழந்தவர்களுக்கான  
பராமரிப்பு முறைகள்



ஆக்கம் :

யாழ் ஜெயப்பூர் வலுவழிந்தோர் புனர்வாழ்வு நிறுவனம்  
இல - 5 பழைய பூங்கா வீதி,  
சுண்டிக்குளி,  
யாழ்ப்பாணம்.

அனுசரணை : சர்வதேச சுகாதார மருத்துவக் கழகம் USA

தொலைபேசி :- 021 222 2574  
மின்னஞ்சல் :- jaipurj@sltnet.lk  
இணையத்தளம் :- www.jjcdcr.com





பண்டேஜ் சுற்றாது, சரியான பராமரிப்பு  
மேற் கொள்ளாத நிலையில் துண்டம்.



## அணிந்துரை

பல்வேறு காரணங்களினால் அவயவங்களை இழந்தவர்கள் காலந்தாழ்த்தாது செயற்கை அவயவங்களைப் பொருத்தி முன்னைய நிலைக்கு மீண்டு சீரான முறையில் நடமாடுவதற்கு வழிகாட்டியாக அமையும் இப்பராமரிப்பு கைநூலினை சர்வதேச சுகாதார மருத்துவக் கழகத்தின் (International Medical Health Organization - IMHO) அனுசரணையுடன் அச்சிட்டு வெளியீடு செய்வதில் யாழ். ஜெயப்பூர் வலுவிழந்தோர் புனர்வாழ்வு நிறுவனம் மனநிறைவடைகிறது.

இக்கைநூல் எமது நிறுவனப் பயனாளிகளிற்குப் பேருதவியாக அமையுமென்பதில் எவ்வித சந்தேகமு மில்லை. இக் கைநூலினைத் தயாரிப்பதற்கு ஏற்ற ஆலோசனைகளை வழங்கியுதவிய யாழ். போதனா வைத்தியசாலை என்பு முறிவு சத்தீர் சிகிச்சை நிபுணர் வைத்திய கலாநிதி. உமாபதி அவர்களுக்கும் அனுசரணை வழங்கிய சர்வதேச சுகாதார மருத்துவக் கழகத்தினருக்கும் நன்றி தெரிவிக்கின்றோம். இந்நூலினை பெற்றுப் படித்து பயன்பெறும் எமது பயனாளிகள் இயல்பு வாழ்வு வாழ முடியும் என்பது எமது நம்பிக்கையாகும்.

வைத்திய கலாநிதி ஜெயதேவி கணேசமூர்த்தி

கௌரவ தலைவர்

JJCDR

## செயற்கை அவயவம் பொருத்துமுன் கவனிக்க வேண்டிய பராமரிப்பு முறைகள்

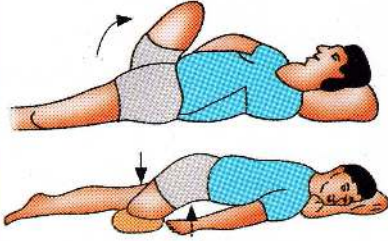
உயிர்காப்பிற்காகவே அவயவம் அகற்றப்பட்டது என்பதனையும் செயற்கை அவயவத்துடன் எழுந்து நடமாடி, வேண்டிய செயற்பாடுகளை மீண்டும் செய்யமுடியுமென்ற உண்மையைக் கருத்திற்கொண்டு வாழ்க்கையை எதிர்கொள்ள உடல், உள்ளீதியில் தயாராகுதல்.

- துண்டத்தில் காயம் சீராக ஆறாது வீக்கம், நோ தொற்றுக்கள், கடி இருப்பின் உடன் அதற்குரிய வைத்திய ஆலோசனை பெற்று, காயத்தை முழுவதுமாக ஆறவைத்தல் வேண்டும்.
- துண்டத்திற்கு மட்டுமன்றி ஏனைய உடற் பாகங்களுக்கும் மூட்டுக்களிற்குரிய அசைவு மற்றும் தசைப்பலப்படுத்தும் பயிற்சிகளைத் தினம்தோறும் இரண்டுவேளை செய்ய வேண்டும். இப்பயிற்சிகள் அவ்வப்பகுதிகளின் இரத்தோட்டத்தைச் சீராக்கி விறைப்பு, வீக்கம் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்து அப்பகுதித் தசைகளின் பலத்தைப் பேணுகின்றது.

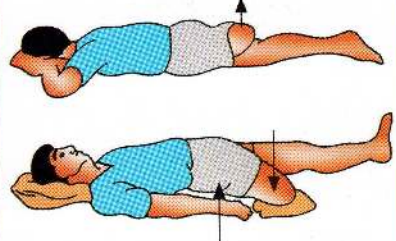


## செயற்கை அவயவம் பொருத்து முன்பும் பொருத்திய பின்பும் செய்யவேண்டிய பயிற்சிகள்

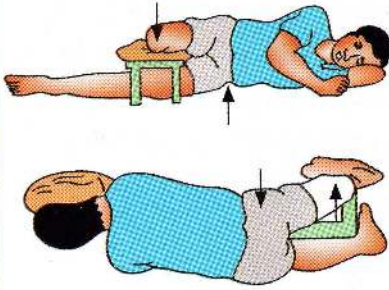
இடுப்பு மடிக்கும்  
தசைக்கான பயிற்சி



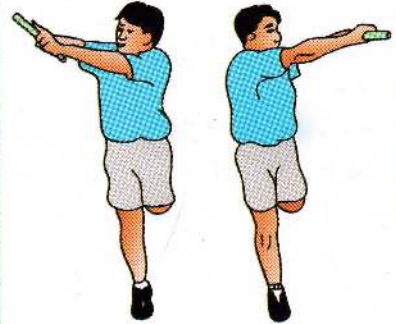
இடுப்பு நீட்டும்  
தசைக்கான பயிற்சி



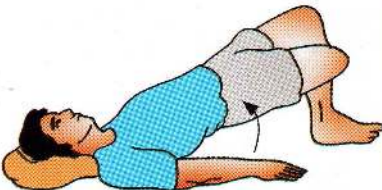
இடுப்பை உள் மற்றும் வெளிநோக்கி  
எடுக்கும் தசைக்கான பயிற்சி



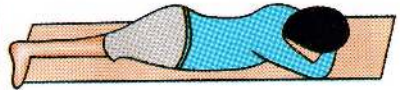
கை மற்றும் நெஞ்சுத்தசைக்கான  
பயிற்சி



இடுப்பு மற்றும் நெஞ்சுப்  
பகுதிக்கான சமநிலை  
தக்கவைக்கும் பயிற்சி

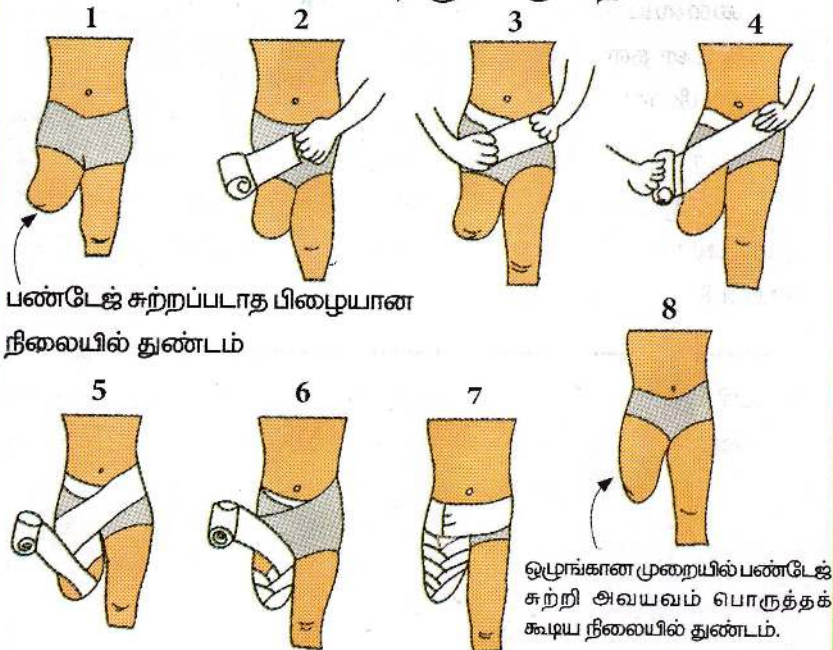


இயலுமான வேளைகளில் குப்புறப்  
படுத்திருத்தலும் நன்று



- தனிநபர் சுகாதாரம் பேணப்படல் வேண்டும். துண்டத்தை ஒரு நாளில் இருதடவைகள் கட்டாயமாக மென் சவர்க்காரத்தினால் (பேபி சோப் உகந்தது) கழுவ வேண்டும். பின் சுத்தமான பருத்தித்துணியினால் ஒற்றித் துடைத்தல் வேண்டும். (கடுமையாக தேய்த்தால் துண்டத்தில் உராய்வுகள் அழுத்தங்கள் ஏற்படக்கூடும்) குறிப்பாக காயத்தளம்பில் ஈரலிப்பில்லாது பராமரித்தல் வேண்டும்.
- துண்டத்தில் விறைப்பு வீக்கம் இல்லாது பாதுகாக்கவும் இயற்கையான கூம்பு வடிவத்தைப் பெறவும் இலாஸ்டிக் பண்டேஜ் சுற்றுதல் வேண்டும். இதனை கீழிருந்து மேல் நோக்கி 8 வடிவத்தில் சீரான அழுத்தத்துடன் சுற்ற வேண்டும்.
- முழங்காலிற்கு மேல் அவயவம் இழந்தவர் இடுப்பை ஆதாரப்படுத்தி பண்டேஜ் சுற்ற வேண்டும். இறுக்கமாகவோ தளர்வாகவோ பண்டேஜ் சுற்றுதல் கூடாது.

## முழங்காலிற்கு மேல் அவயவம் இழந்தவர்கள் பண்டேஜ் சுற்றும் முறை





பண்டேஜ் சுற்றியதில் இருந்து 2 மணித்தியாலங்கள் கழிந்தபின் 45 நிமிடங்கள் தளர்த்தி துண்டத்துக்கு ஓய்வு கொடுத்து பின் துண்டத்துக்குரிய அசைவுப் பயிற்சிகளை செய்து மீண்டும் பண்டேஜை சுற்ற வேண்டும். இரவுப் படுக்கைக்குச் செல்லும் போது சுற்றத்தேவையில்லை.

படுக்கைக்குச் செல்லுமுன் துண்டத்தை மென்சவர்க்காரத்தினால் கழுவி ஈரலிப்பில்லாது துடைத்துப் பேணுதல் நன்று.

துண்டத்தில் காயங்கள், தொப்பளங்கள் இரத்தோட்டக்குறைபாடுகள் இருப்பின் பண்டேஜ் சுற்ற வைத்திய ஆலோசனை பெறுதல் வேண்டும்.

பண்டேஜை மூன்று அல்லது நான்கு நாட்களுக்கு ஒரு முறை சலவைத்தாள் அல்லது சவர்க்காரமிட்டு தோய்த்துத் தட்டையான துப்பரவான சீமெந்து நிலத்தில் நன்கு உலர்த்தவும்.

பண்டேஜ் சுற்றாத வேளைகளில் துண்டத்தை நேராக நீட்டி முக்காலியில் உயர்த்தி வைத்திருக்க வேண்டும்.

- உதவியுடன் இருந்து எழும்புதல், நிறறல் போன்றவற்றில் சமநிலையைத் தக்க வைத்தல் வேண்டும். ஊன்றுகோலின் உதவியுடன் தளம்பல் இல்லாது நடந்து பயிற்சி பெறுதல் வேண்டும். நடக்கும் போது துண்டத்தில் பண்டேஜ் சுற்றி இருப்பது சிறந்தது.
- தனிநபர் சுகாதாரம் பேணுவதுடன் இதய நோய், நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம் என்பவற்றிற்கு தொடந்தும் தவறாது வைத்திய ஆலோசனையைப் பின்பற்றி நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
- அகற்றப்பட்ட அவயவம் இன்னும் இருப்பது போன்ற உணர்வு இருப்பின் துண்டத்தின் கீழ் அடிப்பாகத்தின் கீழ் உங்கள் கரங்களால் மெதுவாக மசாஜ் செய்ய வேண்டும். மசாஜின்போது வசிலின் பூசி செய்து கொள்ளலாம். அத்தோடு அப்பகுதியில் மெதுவாகத் தட்டுதலும் நன்று.

- துண்டத்தில் காணப்படும் தளம்பு மென்மையாகவும், அசையக் கூடியதாகவும் இருத்தல் வேண்டும். அப்படியில்லையெனில் பெருவிரல் மற்றும் சுட்டுவிரலால் மெதுவாக மசாஜ் செய்ய வேண்டும். இதன் போதும் வசலின் பாவித்துக்கொள்ளலாம்.
- துண்டத்தில் உராய்வு, தொப்பளம் காயங்கள் ஏற்படா வண்ணம் பராமரித்தல் வேண்டும். துண்டத்தின் கீழ்ப்பகுதி அடிப்பாகம் பின்பக்கங்களை கண்ணாடி மூலம் பரிசோதித்தல் வேண்டும்.

உங்கள் முன்னைய பொழுது போக்குகளில் தொலைக்காட்சி பார்த்தல், பத்திரிகை படித்தல், வானொலி கேட்டல், நண்பர்களுடன் உறவாடுதல்) இறைவழிப்பாட்டிலும் ஈடுபட்டு மகிழ்ச்சி, உற்சாகம், தன்னம்பிக்கை என்பவற்றை உடலிலும், உள்ளத்திலும் ஏற்படுத்தல் நன்று.

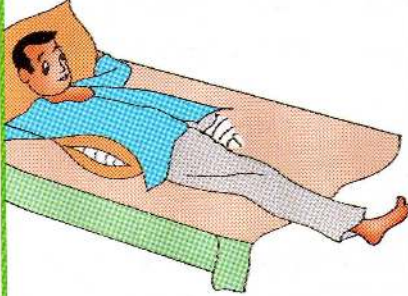
வித்தியாசங்கள், அசாதாரணங்கள் ஏற்பட்டால் உடன் வைத்திய ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

- மறுகால் பாதத்திற்கு காலணி கட்டாயமாக அணிந்து நடமாடுதல் வேண்டும். பாத அடிப்பாகத்தில் தொப்பளங்கள், அழுத்தக் காயங்கள் ஏற்பட்டால் உடன் வைத்திய ஆலோசனை பெறுதல் வேண்டும்.
- இயன்றளவு நிறையுணவு மற்றும் போதியளவு நீராகாரம் என்பன உள்ளெடுத்து உடல் பலம் மற்றும் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுதல் நன்று.
- காயங்கள் ஆறியதும் காலம் தாழ்த்தாது அவயவம் பொருத்துவதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள உடன் ஜெய்ப்பூர் நிறுவனத்திற்கு, கீழமை நாட்களில் சமூகமளிக்வும்.



## முழங்காலிற்கு மேல் கால் துண்டிக்கப்பட்டவர்கள் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை!

முள்ளந்தண்டுப் பகுதியில் தலையணை வைத்து படுத்தல் தவிர்க்க வேண்டும்.



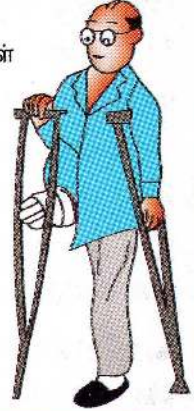
துண்டிக்கப்பட்ட காலின் கீழ்ப் பாகத்தில் தலையணை வைத்தல் தவிர்த்தல் வேண்டும்.



இரண்டு காலிற்கும் இடையில் தலையணை வைத்துப் படுத்தல் தவிர்க்க வேண்டும்.



கால் துண்டத்தை ஊன்றுகோலிற்குள் பொறுதியாக வைத்தல் ஆகாது.



துண்டத்தை உட்புறமாக சரிந்த நிலையில் திருப்பி வைத்திருத்தலும் ஆகாது.



## செயற்கை அவயவம் பொருத்திய பின் கவனிக்கவேண்டிய பராமரிப்பு முறைகள்

தினமும் காலையில் குளித்து துண்டத்தை மென்சவர்க்காரத்தினால் கழுவி, ஈரம் இல்லாது தூய பருத்தித்துணியினால் ஒற்றித் துடைக்கவும்.

தோய்த்து உலர்ந்த காலுறைகளைப் போட்டு உரிய முறையில் செயற்கை அவயவத்தைப்பொருத்தி நாளாந்த செயற்பாடுகளை செய்யத் தொடங்கவும்.

வயோதிபர், அல்லது நீரிழிவு நோயாளி இருதயம் மற்றும் ஏனைய நோய்த்தாக்க கத்துக்கு உட்பட்ட முதல் தடவை செயற்கை அவயவம் பொருத்தியவராயின் உங்கள் நடையில் வேகம், தூரம் செயற்பாடுகளை உடனடியாக அல்லாது நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துச் கொள்ளுதல் நன்று.

செயற்கை அவயவத்தைப் பொருத்துமுன், பட்டி, பாதம் அவற்றில் உள்ள ஆணி நட, ஐலற், ரிவேற் என்பவற்றின் தன்மை நிலை என்பவற்றைச் சரிபார்க்கவும்.

செயற்கை அவயவத்தின் உட்பாகத்தை ஈரத்துணியினால் துடைத்து சுத்தம் செய்யலாம் வெளிப்பாகத்தை நின்சோ அல்லது சவர்க்கார நீரினால் கழுவி சுத்தம் செய்து துப்பரவான துணியினால் துடைத்துக் கொள்ளலாம்.

நாளாந்த செயற்பாடுகளுடன் உடல் அசைவு, தசை பலப்படுத்தல் மற்றும் துண்டப் பயிற்சிகளை தொடர்ந்து செய்தல் வேண்டும்.

செயற்கை அவயவத்துடன் இரு கால்களுக்கும் காலணி அணிந்து நடமாடுதல், இயற்கை மற்றும் செயற்கைப் பாதங்களைப் பாதுகாக்கும்.

குதியற்ற தட்டையான சப்பாத்து, சாண்டில் அல்லது சாதாரண இறப்பர் செருப்பு கட்டாயமாக அணிந்து நடமாடவும்.

தங்கள் துண்ட சுற்றளவில் மாற்றம் ஏற்பட்டு, செயற்கை அவயவம் தளர்வாகி துண்டத்தில் உராய்வு அண்டுதல் என்பன ஏற்பட்டால்



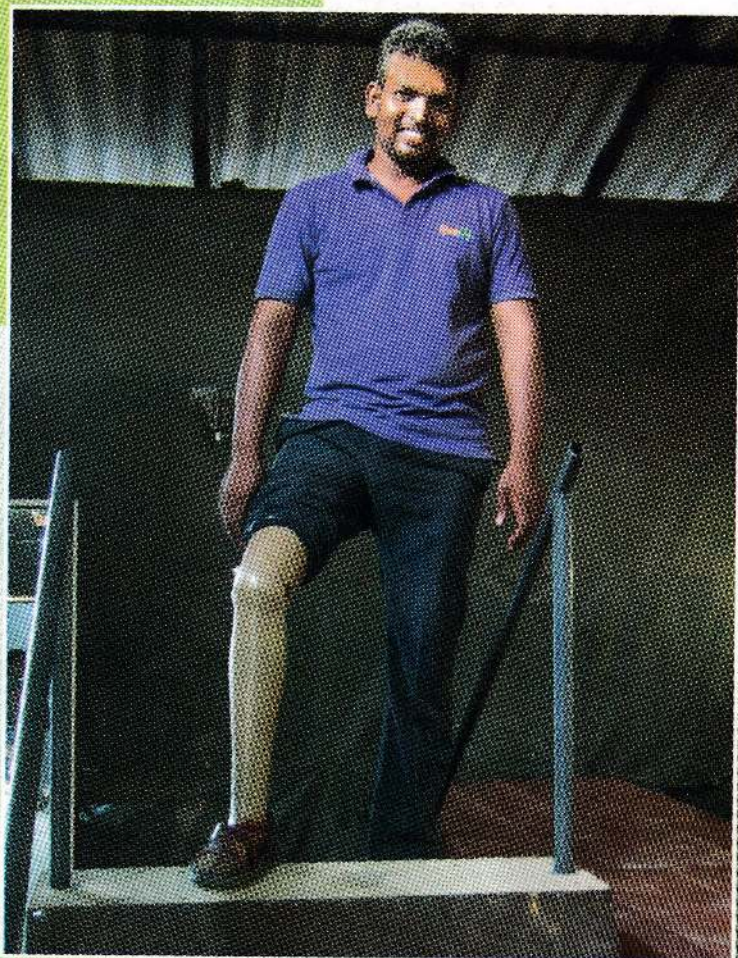
தாமதிக்காமல் உடன் யாழ். ஜெயப்பூர் நிறுவனத்தை அணுகி பரிசோதனை செய்து கொள்ளவும்.

காயம் தொற்றுக்கள் இல்லாது துண்டத்தில் வீக்கம் ஏற்பட்டால் இலாஸ்டிக் பண்டேஜை 1 மணிதயாலம் சுற்றியிருந்து, பின் பண்டேஜைத் தளர்த்தி செயற்கை அவயவத்தை பொருத்திக் கொள்ளவும்.

செயற்கை அவயவம் பொருத்துதலில் நடமாடுதலில் சிரமம் அசௌகரியம் ஏற்பட்டால் அல்லது பாதம் பட்டி என்பவற்றில் பழுதுகள் இருப்பின் உடன் யாழ். ஜெயப்பூர் நிறுவனத்தை அணுகி தீருத்தங்களை மேற்கொள்ளவும்.

இரவில் படுக்கைக்கு செல்லு முன்பும் துண்டத்தை முன்குறிப்பிட்டவாறு மென் சவர்க்காரத்தினால் கழுவி ஈரம் இல்லாது பருத்தித் துணியினால் ஒற்றித்துடைத்துக் கொள்ளவும்.





ISBN No. 978-955-4855-01-4



9 789554 855014

Harikanan Jaffna. 021 222 2717