

ਨਵੇਂ ਟ੍ਰਾਂਸ-ਫੀਮਰਲ ਐਂਪਿਊਟੀਜ਼ (ਗੋਡੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਅੰਗਛੇਦ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ) ਦੀ ਸਟੰਪ ਜੁਰਾਬਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ–

“ਮੈਂਨੂੰ ਕਿੰਨੀਆਂ ਪਹਿਨਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?”

(A Guide for New Trans-Femoral Amputees Stump Socks –
“How Many Should I Wear?” – Punjabi)

ਵੈਸਟਮਾਰਕ (WestMARC)

ਪੱਛਮੀ ਸਕੋਟਲੈਂਡ ਦਾ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ

ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਸੈਂਟਰ

ਕੁਵੀਨ ਐਲੀਜ਼ਾਬੈਥ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਹਸਪਤਾਲ

1345 Govan Road

Glasgow

G51 4TF

ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਜੋ ਨਵੇਂ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ:

“ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪ੍ਰੋਸਥੇਸਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿੰਨੀਆਂ ਸਟੰਪ ਜੁਰਾਬਾਂ ਪਹਿਨੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?”

ਅੰਗ ਕੱਟਣ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨਵੇਂ ਮਰੀਜ਼ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਸਥੇਸਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਟੰਪ ਜੁਰਾਬਾਂ ਪਹਿਨਣਗੇ। ਸਟੰਪ ਜੁਰਾਬਾਂ ਟੁੰਡ (ਸਟੰਪ) ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਘਣਤਾ (ਵੋਲਯੂਮ) ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਬਦਲਾਅ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜੁਰਾਬਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਧੋਣ ਨਾਲ ਇਹ ਸਟੰਪ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਸਟੰਪ ਜੁਰਾਬਾਂ ਦੇਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਬਦਲ ਸਕੋ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਟੁੰਡ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਓਡੀਮੇਟਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ)। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਜ਼ਖਮ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਰਲ ਘੱਟਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੁੰਡ ਛੋਟਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਜੋ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਬਿਮਾਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਜਨ ਘਟਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਜਨ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੁੰਡ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪਰਚਾ **ਨਵੇਂ ਟ੍ਰਾਂਸ-ਫੀਮਰਲ ਜਾਂ ਗੇਡੇ ਦੇ ਉੱਪਰ** ਦੇ ਅੰਗਛੇਦ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਟੰਪ/ਸਾਕਟ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੇਗਾ।

ਟ੍ਰਾਂਸ-ਫੀਮਰਲ ਅੰਗਛੇਦ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ: ਸਾਕਟ ਫਿਟ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਕਾਰ ਦੇ ਸਾਕਟਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਆਮ ਹਨ।

ਸਾਕਟ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਕਿਨਾਰਾ (ਬੈਠਣ ਦਾ ਪਿੱਛਲਾ ਖੇਤਰ) ਇਸਚਿਅਲ ਟਿਊਬਰੋਸਿਟੀ (ਥੱਲੇ ਦੀ ਹੱਡੀ) ਅਤੇ ਗਲੂਟੀਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਉਦਾਰ ਸਤ੍ਹਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੈਦਲ ਚੱਲਦੇ ਸਮੇਂ ਸਟੰਪ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਦੂਜੀਆਂ ਸਤਹਾਂ, ਸਾਕੇਟ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ, ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਕੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਨਸਾਂ (ਟੈਂਡਨਾਂ) ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਲਈ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਫਿਟਿੰਗ

ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰੋਸਥੇਟਿਸਟ ਇੱਕ ਟੈਰੀ ਤੌਲੀਏ ਦੇ ਕਪੜੇ ਵਾਲੀ ਜੁਰਾਬ ਨਾਲ ਲੱਤ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਏਗਾ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਕਟ ਵਿੱਚ ਖਿਸਕੋਗੇ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਜੇ ਸਾਕਟ ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਪਤਲੇ ਸਾਕਟ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਪਾਈਪਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਤ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸਥੇਟਿਸਟ ਸਾਕਟ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਲ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਝੁਕਣ ਲਈ ਕਹਿਣਗੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇਸਚਿਅਲ ਟਿਊਬਰੋਸਿਟੀ (ਥੱਲੇ ਦੀ ਹੱਡੀ) ਅਤੇ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਣ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਾਕਟ ਦੇ ਕੰਢਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਸਾਰੇ ਟਿਸ਼ੂ ਸਾਕਟ ਦੇ ਕੰਢੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਮਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੈਠਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਚਿਅਲ ਟਿਊਬਰੋਸਿਟੀ ਅਤੇ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮਦੇਹ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਕਟ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਫਿੱਟ ਹੈ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਕਿ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਟ੍ਰਾਂਸ-ਫੀਮਰਲ ਐਂਪਿਊਟੀਜ਼ (ਗੋਡੇ ਦੇ ਉੱਤੇ ਅੰਗਛੇਦ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ) ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਸਚਿਅਲ ਟਿਊਬਰੋਸਿਟੀ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਰਗਰਮੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਸਹਿਣਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਸਾਕਟ ਦੇ ਅੱਗੇ (ਸਾਹਮਣੇ) ਜਾਂ ਵਿਚਕਾਰਲੇ (ਅੰਦਰ) ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਰੋਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਸਟਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਟੁੰਡ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਤਲੀ ਜੁਰਾਬ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸਟੰਪ ਦੀ ਘਣਤਾ ਇਕਸਾਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਾ ਬਦਲੇ। ਕੁੱਲ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਜਨ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਾਕਟ ਇੱਕਦਮ ਉੱਤੇ ਤੰਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜਨ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਕਟ ਢਿੱਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਸਥੇਟਿਸਟ ਸਾਕਟ ਵਿੱਚ ਜੁਰਾਬਾਂ, ਅੱਧੀਆਂ-ਜੁਰਾਬਾਂ*, ਪੈਡ ਜਾਂ ਲਾਈਨਿੰਗ ਜੋੜ ਕੇ ਅਡਜਸਟਮੈਂਟ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਇਹ ਢਿੱਲਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪ੍ਰੋਸਥੇਟਿਸਟ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੁਰਾਬਾਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਸਾਕਟ ਵਿੱਚ ਪੈਡ ਜਾਂ ਲਾਈਨਿੰਗ ਜੋੜਨ ਨਾਲ ਹੁਣ ਕੋਈ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਾਕਟ ਲਈ ਪਲਸਤਰ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੰਗ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਦ ਤੱਕ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸੁੰਗੜਨ ਵਾਲੀ ਜੁਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੱਤ ਨਹੀਂ ਪਾਈ ਹੁੰਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜਖਮ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਟੰਪ ਦੀ ਘਣਤਾ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

*ਇੱਕ ਅੱਧੀ-ਜੁਰਾਬ ਇੱਕ ਨਿਯਮਤ ਟੁੰਡ ਦੀ ਜੁਰਾਬ ਹੈ ਜਿਸਦਾ 'ਅੰਗੂਠਾ' ਕੱਟਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਬਚੀ 'ਟਿਊਬ' ਨੂੰ ਟੁੰਡ ਦੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ, ਹੋਰ ਸਟੰਪ ਜੁਰਾਬਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਾਕਟ ਦੀ ਫਿੱਟਿੰਗ ਬਿਹਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ

ਖੁਲ੍ਹਣ ਦੇ ਸਮੇਂ: ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8.30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮੀਂ 4.30 ਵਜੇ

ਟੈਲੀਫੋਨ: 0300 790 0129

(ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ: ਸਵੇਰੇ 8.45 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4.15 ਵਜੇ)।

ਜੇਕਰ ਫੋਨ ਲਾਈਨਾਂ ਵਿਅਸਤ ਹਨ ਤਾਂ ਇੱਕ ਆਨਸਰਫੋਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ:

www.nhs.uk/your-health/health-services/westmarc

ਈਮੇਲ: westmarc@ggc.scot.nhs.uk

ਵੈਸਟਮਾਰਕ (**WestMARC**) ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਹੈ 0300 790 0129

ਲਾਈਨਾਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8.45 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4.15 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਫੋਨ ਲਾਈਨਾਂ ਵਿਅਸਤ ਹਨ ਤਾਂ ਇੱਕ ਆਨਸਰਫੋਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।