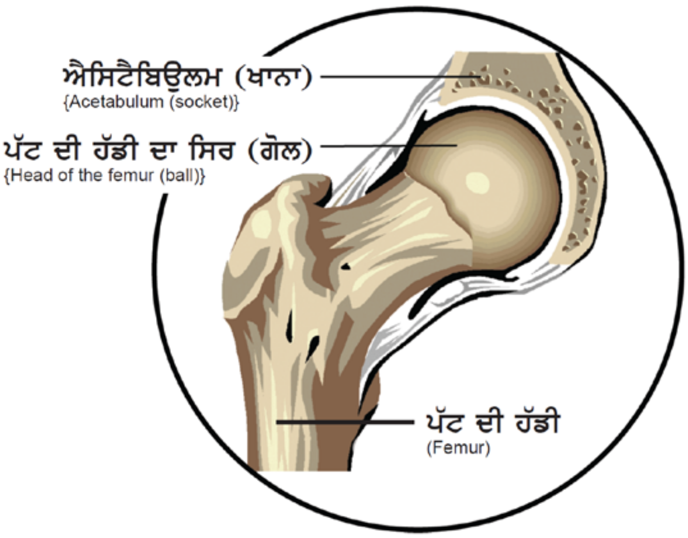
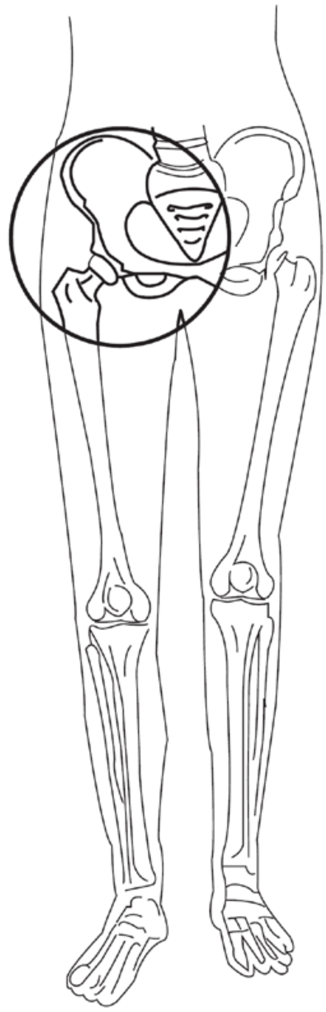
Punjabi

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟੇ ਕੁੱਲੇ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

When You're Having Surgery for a Fractured Hip

ਕੁੱਲੇ ਵਿੱਚ ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਸਿਰ ਜਾਂ "ਗੋਲਾ" ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ (ਫੇਮਰ) (ਡਇਮੁਰ)। ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਪੇਡੂ ਦੇ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਯੋਜਕ ਤੰਤੂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਉਸ ਥਾਂ ਤੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਫੜੀ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।





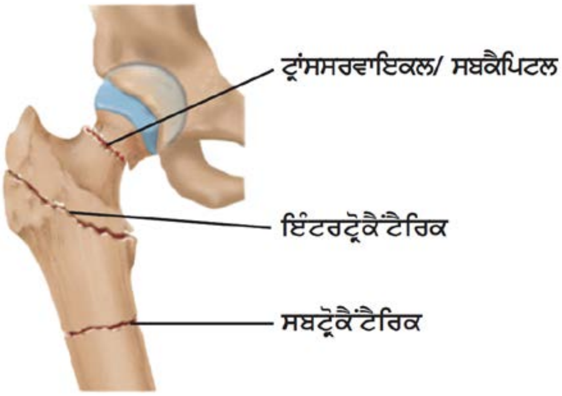
ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ?
(Why did it happen?)

ਕੁੱਲੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਮਜਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਓਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਕੁੱਲੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
(What types of hip fractures are there?)

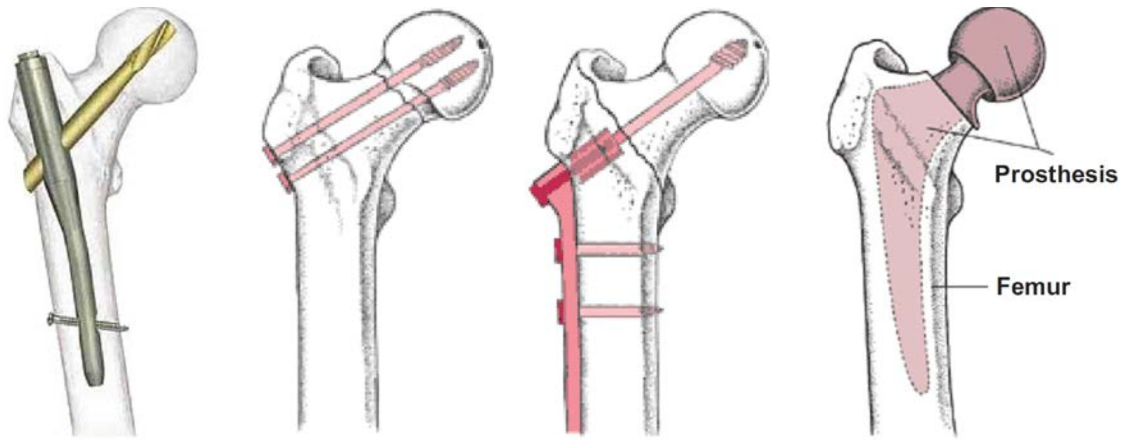
ਕੁੱਲਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਟੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਗਲੇ ਦੇ ਪਾਰ (ਟ੍ਰਾਂਸਸਰਵਾਇਕਲ/ਸਬਕੈਪਿਟਲ)
- ਹੱਡੀ ਦੇ ਗਲੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ (ਇੰਟਰਟ੍ਰੋਕੈਂਟੈਰਿਕ)
- ਹੱਡੀ ਦੇ ਸਿਖਰ ਦੇ ਪਾਰ (ਸਬਟ੍ਰੋਕੈਂਟੈਰਿਕ)



ਕੁੱਲੇ ਦੀ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
(How are hip fractures fixed?)

ਇਹ ਕੁੱਲੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੁੱਲੇ ਦੇ ਐਕਸ-ਰੇ ਸਰਜਨ ਦੀ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਹੜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੁੱਲੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਲੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਰਸ਼ਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।



ਇੰਟ੍ਰਾਮੇਡੁਲਰੀ ਕਿਲ (Intramedullary Nail) | ਕੈਨਿਉਲੇਟਿਡ ਪੇਚ (Cannulated Screws) | ਕੰਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਪੇਚ (Compression Screws) | ਹੇਮਿਆਰਥ੍ਰੋਪਲਾਸਟੀ (Hemiarthroplasty)

ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ, ਦੂਜਾ ਵਿਸਤਰਤ ਸੰਸਕਰਨ, 2007 ਦੇ ਏਓ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਅਧੀਨਤਾ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰੋਕੈਂਟੇਰਿਕ ਕਿੱਲ, ਸਲਾਇਡਿੰਗ ਕੁੱਲੇ ਦੇ ਪੇਚ, ਅਤੇ ਕੈਨਿਉਲੇਟਿਡ ਪੇਚਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ। ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਏਓ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਡੇਵੋਸ, ਸਵਿਟਜ਼ਰਲੈਂਡ। (Pictures of trochanteric nail, sliding hip screw, and cannulated screws courtesy of AO Principles of Fracture Management, 2nd Expanded Edition, 2007. Copyright AO Publishing Davos, Switzerland.)

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਉਸ ਮੁਰੰਮਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ਜੋ ਕਿ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਉੱਥੇ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ/ਉਨਮਾਦ
(Confusion/Delirium)

ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਕੁੱਲੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਉਨਮਾਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੁਆਰਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
(Before Your Surgery)

ਮਰੀਜ ਪਾਥਵੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਾਥਵੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਰਸ਼ਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਰਾਹ ਤੇ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਕੱਢਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਰ ਜਾਂਚਾਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਖਾਂਸੀ ਕਰਨਾ
(Deep Breathing and Coughing)

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹਲਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਨਮੂਨੀਆ ਵਾਂਗ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਲਈ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਖਾਂਸੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸ਼ਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਹਰ ਘੰਟੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ 5 ਤੋਂ 10 ਵਾਰੀ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ
(Managing Your Pain)

ਉਸ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀੜ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੈਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਮੈਂ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਔਨ ਕਾਲ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ?
(What if I'm on call for surgery?)

ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ "ਔਨ ਕਾਲ" ਤੇ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮਾਂ ਸੈਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਔਨ ਕਾਲ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਲਾਕ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਤੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਚੀਰਫਾੜ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਡੀਕ ਉਮੀਦ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਲੰਮੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬਚੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜੋ ਔਨ ਕਾਲ ਤੇ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਜਿਆਦਾ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਮੁਅੱਤਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਉਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਲਈ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਖਾਉਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਜਾਣ ਤੇ ਥੋੜਾ ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਂਡਵਿਚ, ਸੂਪ, ਜਾਂ ਥੋੜਾ ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰੈਕਰਸ)।

Sau Phẫu thuật
(After Your Surgery)

ਆਪਣੀ ਪੀੜ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ
(Managing Your Pain)

ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਕੁੱਲੇ ਤੇ ਪੀੜ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਈ ਆਖਣ ਵਿੱਚ ਨਾ ਡਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਪੀੜ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉੱਠਣਾ
(Getting Up after Surgery)

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਆਦੇਸ਼ ਛੱਡੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੇ ਕੁੱਲੇ ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਭਾਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਿਲਝੁਲ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਭੌਤਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਮੰਜੇ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਹਿਲਝੁਲ ਦੋਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਦੇਸ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੁੱਲੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਸੀ। ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਹਿਲਝੁਲ ਉਸ ਉਦੇਸ਼ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਣਗੀਆਂ।

ਹਿਲਜੁਲ ਸਬੰਧੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ
(Movement Precautions)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹੇਮਿਆਰਥ੍ਰੋਪਲਾਸਟੀ ਹੋਈ ਸੀ
(If You Had a Hemiarthroplasty)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹੇਮਿਆਰਥ੍ਰੋਪਲਾਸਟੀ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਬਦਲੀ ਹੋਈ ਸੀ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਕੁੱਲੇ ਨੂੰ ਖਿਸਕਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ **ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ** ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ (ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਖਿਸਕ ਜਾਣਾ)।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੁੱਲੇ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ.

ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬੈਠਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਕੁੱਲੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਨਾ ਲੈਕੇ ਜਾਓ।

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਵੱਲ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਨਾ ਹੋਵੋ।

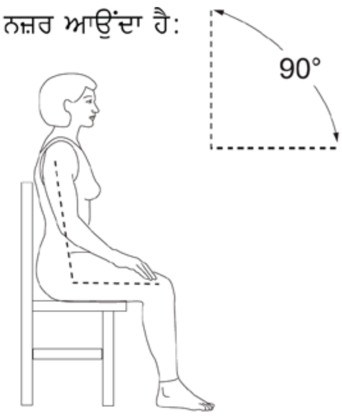
ਜਮੀਨ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਥੱਲੇ ਵੱਲ ਨਾ ਝੁਕੋ।

90° ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਆਪਣੇ ਕੁੱਲੇ ਨੂੰ ਨਾ ਮੋੜੋ:

ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਗਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਉੱਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਗਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਉੱਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁੱਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਖਿਸਕਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਉਸ ਵੇਲੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰ੍ਹਾਣੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੰਜੇ ਤੇ ਲੰਮੇ ਪੈ ਰਹੇ ਹੋ।

90° ਇੰਜ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ:



ਇਹ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਨਾ ਮੋੜੋ:

- ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ; ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੰਜੇ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁੜਣ ਵੇਲੇ ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਪੁੱਟਦੇ ਹੋ।
- ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੱਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੀਧ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨਾ ਮੋੜੋ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਇਕਾਈ ਦੇ ਆਸੇ-ਪਾਸੇ ਹਿਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੁੱਲੇ ਦੀ ਸੁਰਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਹਿੱਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇ ਪਿਨਾਂ, ਕਿੱਲਾਂ, ਪੇਚਾਂ, ਜਾਂ ਪਲੇਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ

(If Pins, Nails, Screws, or Plates were Used)

ਜੇ ਪਿਨਾਂ, ਪੇਚਾਂ, ਕਿੱਲਾਂ, ਜਾਂ ਪਲੇਟਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਕੁੱਲੇ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਤਕ ਉਸ ਪਾਸੇ ਜਿਆਦਾ ਭਾਰ ਨਾ ਪਾਓ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਚਿਕਿਤਸਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਸ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਅਤੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਇਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚੱਲਣਾ ਸਿਖਾਉਣਗੇ, ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਮੰਜੇ ਤੇ ਚੜਣਾ ਅਤੇ ਉਤਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਉੱਠਣਾ ਵੀ ਸਿਖਾਉਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੁੱਛੋ।

> ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੱਸੇਗਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕੀਤੀ ਲੱਤ ਤੇ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਉਦੋਂ ਤਕ **ਹਰ ਵੇਲੇ** ਵਾਕਰ ਜਾਂ ਸੋਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੱਦ ਤਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਭੌਤਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਦੇਵੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਿਲਝੁਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਜਬੂਤ ਹੋਣ ਲਈ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ

(Getting Ready for Discharge)

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਦੇਸ਼ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੱਦ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬਲ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ-ਆਪ ਮੰਜੇ ਤੇ ਲੰਮੇ ਪੈਣਾ ਜਾਂ ਉੱਠਣਾ, ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ, ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਕ ਨਾਲ ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਭੋਜਨ ਖਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਆਦਿ)। ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਕੰਮ ਆਪ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਉੱਨੀ ਛੇਤੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ। ਸਟਾਫ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਪਰ ਅਸਲੀ ਕੰਮ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹੀਇਆਂ ਤੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ
(Getting Your Home Ready)

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਉਪਕਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੇ ਲੱਗੇ ਹੋਣ। ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਕਿਤਸਕ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

ਉੱਪਰ ਉੱਠੀ ਹੋਈ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੀਟ

ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸੀਟ ਅਤੇ ਗ੍ਰੈਬ ਬਾਰਸ

ਰੀਚਰ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇਗਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੱਪੜੇ ਧੋਣਾ, ਰਾਸ਼ਨ ਦਾ ਸਮਾਨ ਖਰੀਦਣਾ, ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ, ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਣਾ)। ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਘਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕੋਈ **ਦੌਰੇ ਦੇ ਖਤਰੇ** ਨਹੀਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਲੀਚੇ ਸੁੱਟਣਾ)। ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਝੁੱਕਣਾ ਨਾ ਪਵੇ।

ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ
(Once You're Home)

ਓਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ
(Managing Osteoporosis)

ਇਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਹੁਣ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਟੁੱਟਾ ਹੋਇਆ ਕੁੱਲਾ ਹੈ। ਜੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਡਿੱਗਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁੱਲੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ ਵੀ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਲੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹਨ।

ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ

(Preventing Falls)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਸਥਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਚਿਕਿਤਸਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਘਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੇਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਤੁਲਨ, ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮਜਬੂਤੀ, ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਦੇ ਸਮੂਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਪੂਲ ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਂ ਫਿਟਨੈਸ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਚੇਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਨੋਰਥ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ, ਹਿਦਾਇਤਾਂ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਭਾਵੇਂ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਪਰ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਮੀਆਂ ਰਹਿ ਗਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਨਿਗਾਹ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਈਆਂ ਹੋਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਆਲ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਢੁਕਵੇਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

This content may be updated without notice.

Last Revised: February 10, 2015
Author: Bone & Joint Health Strategic Clinical Network, Alberta Health Services

This material is for information purposes only. It should not be used in place of medical advice, instructions, and/or treatment. If you have questions, speak with your doctor or appropriate healthcare provider. This handout may be printed and distributed without permission for non-profit, education purposes. This content in this handout may not be changed. Contact feedback@myhealth.alberta.