



National Healthcare Group
Adding years of healthy life

நோயாளிகள்மற்றும் குடும்பங்களுக்கான
வழிகாட்டி

முழங்கால் ஆர்த்ரோஸ்கோபி:
அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின்
வெளியேற்ற வழிமுறைகள்



முழுங்கால் ஆர்த்ரோஸ்கோபியிலிருந்து டிஸ்சார்ஜ் செய்யப்பட்ட பிறகு நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?



நீங்கள் டிஸ்சார்ஜ் செய்யப்பட்ட பிறகு
நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்
என்பது குறித்த பொதுவான
தகவல்களையும் ஆலோசனைகளையும்
இந்த வழிமுறைகள் வழங்குகின்றன.
இந்த வழிகாட்டுதல்கள்
முழுமையானவை அல்ல என்பதையும்,
இந்த முன்னெச்சரிக்கை
நடவடிக்கைகளை எடுத்துக்கொள்வது
உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு
ஏற்படும் அபாயங்களையும்
சிக்கல்களையும் குறைக்க உதவும்
என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.

உணவுமுறை

உங்கள் உணவில் எந்த
கட்டுப்பாடுகளும் இல்லை, நீங்கள்
வழக்கம்போல தொடர்ந்து சாப்பிடலாம்.

காயம் பராமரிப்பு

- நீங்கள் காயத்தை சுத்தமாகவும் உலர்வாகவும் வைத்திருக்க வேண்டும்.
- வேறுவிதமாகக் குறிப்பிடப்படாவிட்டால், அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு 14வது நாளில் தையல்களை அகற்ற வேண்டும்.
- அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு 3 நாட்களுக்குப் பிறகு பருமனான வெளிப்புற ஆடைகளை ஒளிரச் செய்யலாம்.
- உட்புற டிரஸ்ஸிங் நீர்ப்புகா மற்றும் அறுவைசிகிச்சைக்குப் பிறகு 3 வது நாளில் மாற்றப்பட வேண்டும், அதன் பிறகு வாரத்திற்கு இரண்டு முறை மாற்ற வேண்டும்.
- ஆடை மாற்றுவதற்கு அருகில் உள்ள பாலிக்ளினிக்/ஜிபி கிளினிக்கிற்குச் செல்ல உங்களுக்கு கடிதம் வழங்கப்படும்.
- உங்கள் முழங்கால் வீங்கியிருந்தால், ஒரு நாளைக்கு 3 முறை, ஒவ்வொன்றும் 15 முதல் 30 நிமிடங்கள் வரை ஐஸ் கட்டியைப் பயன்படுத்துங்கள். உங்கள் முழு முழங்காலைச் சுற்றி பனிக்கட்டி கட்டப்பட்டிருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- அறுவைசிகிச்சைக்குப் பிறகு, அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் முழங்கால் பிரேஸ்ஸைப் பயன்படுத்த உத்தரவிடலாம்.
- நீங்கள் குளிக்கப் போகிறீர்கள் என்பதைத் தவிர, தினமும் முழங்காலில் பிரேஸ் போட வேண்டும்.

தொழில் சிகிச்சையாளர் /
பிசியோதெரபிஸ்ட்டுடனான உங்கள்
தொடர் சந்திப்பு அறுவை சிகிச்சை
நிபுணரால் அறிவுறுத்தப்படும்.

மருந்துகள்

நீங்கள் வலியை உணரும்போது
மட்டுமே பரிந்துரைக்கப்பட்ட வலி
மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ள
வேண்டும். வலி உணரப்படாவிட்டால்
நீங்கள் மருந்து எடுக்க வேண்டிய
அவசியமில்லை. பின்வரும் ஒவ்வாமை
எதிர்வினைகள் ஏதேனும் இருந்தால்
மருந்துகளை நிறுத்துங்கள்:

1 தோல்
வெடிப்புகள்



2 சுவாசிப்பதில்
சிரமம்



3

வீங்கிய கண்கள்,
உதடுகள் அல்லது
முகம்



உடல் செயல்பாடு



அறுவைசிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் நடைப்பயிற்சி நிலை குறித்து அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் ஆலோசனை கூறுவார், தேவைப்பட்டால் நீங்கள் நடைபயிற்சியை தற்காலிகமாக கட்டுப்படுத்த வேண்டியிருக்கும்.



நீங்கள் அனுமதித்தால் நடக்க, எடை போட முயற்சி நேராக தாங்க முழங்கால், பின்னர் குனிய முழங்கால் எளிதாக அடியெடுத்து வைக்கும் மூலம்.



உயர்த்த வேண்டும் எப்போது உங்கள் கீழ் மூட்டு ஓய்வு.

சிக்கல்கள்



வீக்கம்
மற்றும்
சிவத்தல்



மருந்து
எடுத்துக்
கொண்டாலு
ம் வலி



38°C க்கு மேல்
காய்ச்சல்

வேறு

மருத்துவ கவனிப்பு மற்றும்
ஆலோசனைக்காக நீங்கள் உங்கள்
சொந்த மருத்துவமனைக்கு அல்லது
அருகில் உள்ள
மருத்துவமனைகளுக்கு செல்ல
விரும்பலாம்.



Copyright © 2025 National Healthcare Group

NHG-NUR-BRO-2024-00011-TV1