



जोड़ों के प्रत्यारोपण के बाद होने वाले सबसे आम शिकायतों में एक सोने की समस्या है। सोने में व्यवधान का सबसे आम कारण दर्द है। इस बात को रिपोर्ट किया गया है कि आधे से ज़्यादा रोगी जोड़ के प्रत्यारोपण के बाद दर्द से जग जाते हैं।

बड़ी सर्जरी के बाद नींद की गुणवत्ता को कई कारक प्रभावित कर सकते हैं जिनमें बेहोश करने की दवा का प्रकार, नशीली दवाओं का इस्तेमाल और दर्द या पैर को हिलाने-डुलाने में पाबंदी के कारण होने वाली परेशानी शामिल है। चूंकि स्वास्थ्य-लाभ की प्रक्रिया के लिए नींद महत्वपूर्ण है, इसलिए यह ज़रूरी है कि दर्द के प्रबंधन के उचित प्रोटोकॉलों का पालन किया जाए। समकालीन दर्द प्रबंधन प्रोटोकॉल दर्द को एक से ज़्यादा तरीकों से कम करते हैं। कई प्रोटोकॉल किसी खास जगह के दर्द के लिए विभिन्न प्रकार के इंजेक्शनों और नर्व ब्लॉकों के साथ-साथ सर्जरी के बाद कुछ सप्ताहों के लिए नशीली दवाओं और प्रदाहनाशी दवाओं का इस्तेमाल करते हैं। एक पर्याप्त स्वास्थ्य-लाभ को सुनिश्चित करने के लिए आपको अपने स्वास्थ्य देखभाल टीम द्वारा बतायी गई दर्द प्रबंधन योजना का सावधानीपूर्वक पालन करना चाहिए।

सर्जरी के बाद आमतौर पर दूसरे या तीसरे सप्ताह के आस-पास आप बेहतर महसूस करना और अपनी गतिविधि के स्तरों को बढ़ाना शुरू कर देंगे जबकि उसी समय अपने दर्द निवारक दवा के इस्तेमाल को कम कर देंगे। यह अक्सर उसी समय होता है जिस समय आपको सोने में कठिनाई होती है। जब यह होता है, तब बेहतर आराम पाने के लिए और अपने सोने के समय को फिर से पहले जैसा करने में मदद पाने के लिए आपको अपने दर्द निवारक दवा को सोने से एक घंटे पहले लेनी चाहिए। कठिन प्रयासों या शारीरिक चिकित्सा को कुछ दिन बंद कर देने से आपके स्वास्थ्य-लाभ में कोई व्यवधान नहीं पहुँचेगी, लेकिन आपके सोने और सोए रहने की क्षमता पर जबरदस्त असर पड़ सकता है।

समग्र रूप से, जोड़ के प्रत्यारोपण के बाद नींद आने में परेशानी को दर्द प्रबंधन के माध्यम से, नींद की गोलियों के इस्तेमाल से और गतिविधि में सुधार से काबू किया जा सकता है। जैसे-जैसे आप सर्जरी एक बाद स्वस्थ होना जारी रखते हैं, वैसे-वैसे यदि आपको लगता है कि ये काम नहीं करते हैं, तो अपने सर्जन से संपर्क करें, जो आपको सोने से जुड़ी परेशानी को प्रबंधित करने में मदद कर सकते हैं।

स्रोत

1. Rosenberg-Adamsen S, Kehlet H, Dodds C, Rosenberg J. Postoperative sleep disturbance: mechanisms and clinical implications. *Br J Anaesth.*1996;76:552-559.
2. Wylde V, Rooker J, Halliday L, et al. Acute postoperative pain at rest after hip and knee arthroplasty: severity, sensory qualities and impact on sleep. *Orthopaedics & Traumatology: Surgery & Research.* 2011;7:139-44.
3. Myoji Y, Fujita K, Mawatari M et al. Changes in sleep-wake rhythms, subjective sleep quality and pain among patients undergoing total hip arthroplasty. *Int J Nurs Pract.* 2014 Apr 30. doi: 10.1111/ijn.12345. [Epub ahead of print]
4. Krenk L, Jennum P, Kehlet H. Sleep disturbances after fast-track hip and knee arthroplasty. *Brit Journ of Anesthesia.* 2012; 109:769-75.



कूल्हे और घुटने के देखभाल पर ज़्यादा लेख और वीडियो से जुड़ने के लिए इसे अपने फ़ोन से स्कैन करें।

यह लेख AAHKS रोगी और जन संपर्क समिती AAHKS प्रमाण आधारित चिकित्सा समिती द्वारा लिखित एवं विशेषज्ञ समीक्षित है। इन पेजों के लिए लिंक या लेखों से उद्धृत सामग्रियों को अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ हिप एंड नी सर्जन्स का उचित हवाला दिया जाना चाहिए।

संशोधित 2018