



پہلی ٹانگ سے پہلے: پیٹی اور پوزیشن

آپریشن اور پہلے ناپ کے درمیان کے ہفتے طے کرتے ہیں کہ ٹانگ کتنی اچھی بنے گی۔ ان پر کوئی خرچ نہیں آتا۔

روزانہ

- بازوؤں اور صحت مند ٹانگ کی ورزش، صبح شام
- اسٹمپ کو چھو، باہر اور اندر کی طرف، دس دس بار
- زخم بھرنے کے بعد پانچ منٹ مالش اور تھپتھپانا
- دوسرے پاؤں میں گھر کے اندر بھی جوتا
- کھانے کے لیے بستر سے اٹھ کر کرسی پر بیٹھیں

جوڑ سیدھے رکھیں

- گھٹنے سے نیچے: اسٹمپ کو تکیے یا بستر کے کنارے پر مڑا ہوا نہ رکھیں۔
- گھٹنے سے اوپر: دن میں دو تین بار بیس منٹ پیٹ کے بل لیٹیں۔
- گھٹنے یا ران کے نیچے، اور رانوں کے درمیان تکیہ نہ رکھیں۔
- گھٹنوں مسلسل نہ پیٹیں۔

ہم سے جلد رابطہ کریں

- آپریشن کے پہلے دو ہفتوں میں پیغام بھیجیں۔
- پیٹی کی تصویر بھیجیں، ہم دیکھ لیں گے۔
- ہم معائنہ صحیح ہفتے میں رکھیں گے۔

پیٹی یا شرنگ

- تب شروع کریں جب سرجن کہے کہ زخم تیار ہے۔
- سرے پر سب سے مضبوط، اوپر کی طرف ڈھیلی۔ چھلے کی طرح تنگ کبھی نہیں۔
- ترچھی آٹھ کی شکل میں لپیٹیں، سیدھی گول نہیں۔
- ہر چار سے چھ گھنٹے بعد دوبارہ باندھیں۔
- دن رات پہنیں، سوائے دھونے کے وقت۔

ڈاکٹر کو دکھائیں اگر زخم کھل جائے، خون یا رطوبت آئے، بدبو ہو، اسٹمپ بہت سرخ یا سوجا ہوا یا رنگ بدلے، یا بخار ہو۔