

ACL आपरेशन के बाद क्या करे और क्या ना करे ?

- ① आपको अस्पताल द्वारा दी गई दवाई नियमित तौर पर लेनी है।
- ② 17 दिन आपरेशन के बाद आपको टांके निकलवा लेना वायर का प्रयोग उसके बाद बन्द कर देना है।
- ③ टांके निकलवाने के बाद उस पर कोई भी दवा नहीं लगानी है. सिर्फ स्ट्रिप से साफ कर देना है।
- ④ घुटने को आराम से मोड़ना है, 30 दिन के 90° डिग्री और 45 दिन के पूरा मोड़ना है। कोई जल्दी बाजी न करे। अगर मोड़ने के 60 दिन भी लगे तो परेशान न हों।
- ⑤ कैल्सियम की दवा 2-3 महीने लेना है।
- ⑥ 3 महीने पर जागिंग स्टार्ट कर देना है।
- ⑦ 6 महीने पर रनिंग स्टार्ट करना है।
- ⑧ कोई भी दिक्कत आने पर आप इसे सम्पर्क कर सकते हैं।
- ⑨ किसी भी तरीके की मालिश/मसाज ना करे।
- ⑩ KNEE BRACE 45 दिन बाद हटाना है।
- ⑪ सीटिंग 45 दिन बाद यह सकते हैं।
- ⑫ 5 महीने पर इन्डियन टैम्पले एवं उकटू बंध सकते हैं।
- ⑬ 3 महीने पर 2 WHEELAR उपयोग कर सकते हैं।
- ⑭ घी/तेल/मीथा खाना बन्द कर सकते हैं।