

# गोडा फर्केको (क्लब फुट) को सुधारको लागि पोन्सेटी विधि

## आमाबुबा र अभिभावकहरूको लागि जानकारी

### गोडा फर्केको (क्लब फुट) भनेको के हो?

गोडा फर्केको (क्लब फुट) नवजात शिशुहरूमा सबैभन्दा बढी देखिने हाड-जोर्नीको विकृति हो । यो समस्या १००० मध्ये १ बच्चामा देखिन्छ ।



गोडा फर्केको (क्लब फुट) के कारणले हुन्छ भन्ने त्यति पता नलागे पनि, यस रोगलाई आनुवंशिक रोगको रूपमा लिइन्छ । यो रोग आमाबुबाले जानेर वा नजानेर गरेको वा नगरेको केहि कारणले गर्दा पनि हुने होइन, त्यसैले यदि बच्चालाई गोडा फर्केको (क्लब फुट) भएमा आफूलाई दोषी नसम्झनु होला । तपाईंको दोस्रो बच्चालाई गोडा फर्केको (क्लब फुट) हुने सम्भावना ३० बच्चामा १ जनालाई मात्र हुन्छ ।

गोडा फर्केको (क्लब फुट) बाहेक अन्य रूपमा सामान्य बच्चाका आमाबुबालाई के कुरामा निश्चिन्त गराउन सकिन्छ भने, विशेषज्ञ द्वारा उपचार भएपछि बच्चाको गोडा हेर्दा र हिड्न दुवै रूपमा सामान्य हुन्छ । राम्रोसँग उपचार भएमा गोडा फर्केको (क्लब फुट) रोग भएका बच्चाहरू, जीवनभर कुनै अपाङ्गता बिना एउटा सामान्य र सक्रिय जीवन बिताउन सक्छन् ।

### उपचारको शुरुवात

प्रत्येक हप्ता करिब १ मिनेटको लागि गोडालाई हल्कासँग चलाउने गरिन्छ । जसले गर्दा गोडाको भित्र, बाहिर र पैतालाका छोटो र कडा हड्डीहरू र मांसपेशीलाई हड्डीसँग जोड्ने तन्तुहरू तन्किने गर्छन् । त्यसपछि गोडाका औला देखि काछ सम्मको प्लास्टर लगाइन्छ । सो प्लास्टरले अघि चलाएर ठिक ठाउँमा ल्याइएको गोडाका तन्तुहरूलाई सोही अवस्थामा राख्छ । साथै यो प्लास्टरले अर्को पटक प्लास्टर लगाउने बेला सम्म गोडाका तन्तुहरूलाई खुकुलो राख्न पनि सघाउछ । यसरी आफ्नो ठाउँबाट विस्थापित हाड-जोर्नीलाई क्रमिक रूपमा ठिक ठाउँमा ल्याइन्छ । नवजात शिशुका तन्तुहरू लचकदार हुने भएकोले बच्चा जन्मेको पहिलो वा दोस्रो साताबाट क्लब फुटको उपचार सुरु गर्नु पर्छ ।

### घरमा प्लास्टरको स्याहार

१. प्लास्टर लगाएपछि छ घण्टासम्म प्रत्येक घण्टा र त्यसपछि दिनको चार पटक (प्रत्येक ६ घण्टा) गोडाको रक्तसञ्चारको जाँच गर्नु पर्छ । यसको लागि गोडाका औलाहरूलाई हल्कासँग थिच्नुहोस् जसले गर्दा, औलाहरू सेता हुन्छन् । यदि रक्तसञ्चार राम्रो छ भने, थिच्दा सेतो भएका औलाहरू तुरुन्तै रातो हुन्छन् । यदि औलाहरू काला र चिसा छन् अनि थिच्दा सेतो र छोड्दा रातो हुँदैन भने,

प्लास्टर चाहिने भन्दा बढी कसिएर लगाइएको हुनसक्छ । यस्तो भएमा तुरुन्तै आफ्नो डाक्टरकोमा वा स्वास्थ्य संस्थामा वा अस्पतालको आकस्मिक कक्षमा लानुपर्छ र प्लास्टर जाँच गर्न लगाउनु पर्छ । यदि नयाँ खालको प्लास्टर (फाइबर ग्लास प्लास्टर) लगाइएको छ भने तुरुन्तै निकाल्नु पर्छ ।



२. गोडाका औला र प्लास्टरको तल्लो फेरको ख्याल गर्नुहोला । यदि औलाहरू प्लास्टर भित्र पस्दै गएमा वा प्लास्टर तल सँदै गएमा, गोडामा प्लास्टर गर्ने बेलामा लगाइएको उपयुक्त दबाव बिगिएको हुन सक्छ । यस्तो भएमा प्लास्टर फेरी परिवर्तन गर्नु पर्छ ।

३. सुख्खा र कडा नहुन्जेल प्लास्टरलाई सिरानी वा नरम गद्दामा राख्नु पर्छ । बच्चा उत्तानो परेर सुतेको भए प्लास्टरको तल सिरानी यसरी राख्नु पर्छ कि कुर्कुच्चा सिरानीको ठिक बाहिर हुनु पर्छ । यसो गर्नाले गोडा तन्किन्छ र कुर्कुच्चामा दबाव पर्दैन । दबाव परेन भने कुर्कुच्चामा दबावको कारणले हुने घाउ हुन पाउदैन ।

४. प्लास्टरलाई सफा र सुख्खा राख्नु पर्छ । प्लास्टर फोहोर भएमा हल्का भिजेको कपडाले पुछेर सफा गर्नु पर्छ । तर प्लास्टर भिजेमा खुकुलो हुन्छ, त्यसैले भिजाउनु भने हुँदैन ।

५. प्लास्टरलाई फोहोर हुन नदिन बच्चाले दिसापिसाब गर्ने बित्तिकै डाइपर वा टालो फेरिहाल्नु पर्छ । प्लास्टरको माथिल्लो फेरलाई डाइपर वा टालो भित्र पर्न दिनु हुँदैन । यसले गर्दा प्लास्टर भित्र दिसापिसाब पस्न पाउदैन । उपलब्ध भएमा यस्तो बेलामा तिघा पट्टी इलास्टिक भएको डाइपर प्रयोग गर्नु पर्छ ।



प्लास्टर १



प्लास्टर ४ वा ५

### निम्नलिखित मध्ये कुनै पनि लक्षण देखिएमा आफ्नो डाक्टरलाई सम्पर्क गर्नु होला:

- प्लास्टर भित्रबाट फोहोर गन्ध वा फोहोर पानी बग्नु थालेमा
- प्लास्टरको फेर नजिकको छाला रातो भएमा, चिलाएमा वा घाउ भएमा
- गोडाको औलाहरूमा रक्तसञ्चारको कमी भएमा (घरमा प्लास्टरको स्याहारको बुँदा नं. १)
- प्लास्टर खुस्कन थालेमा (घरमा प्लास्टरको स्याहारको बुँदा नं. २)
- रुघाखोकी वा भाइरल ज्वरो जस्तो केहि कारण नभई बच्चालाई १०१ डिग्री (३८.५ से) भन्दा बढी ज्वरो आएमा

प्रत्येक ५ देखि ७ दिनमा नयाँ प्लास्टर लगाइनेछ

**प्लास्टर:** नयाँ प्लास्टर लगाउनु भन्दा २-३ घण्टा अघि मात्र प्लास्टर निकाल्न मिल्छ । प्लास्टरलाई अस्पतालमा एउटा विशेष प्रकारको कैचीले काटेर निकालिन्छ । यसरी काट्नु अघि प्लास्टरलाई भिजाउनु पर्छ । त्यसैले नयाँ प्लास्टर लगाउन आउने दिनको बिहान प्लास्टर भएको खुट्टालाई मनतातो पानी भएको बाल्टी, बाटा वा टबमा राख्नुहोस् । पानीलाई प्लास्टरको भित्रसम्म पस्न दिनुहोस् (१५ देखि २० मिनेटको लागि) । यसरी भिजाइ सकेपछि भिजेको टालो वा तौलियाले प्लास्टरलाई बेरेर एउटा प्लास्टिकको झिल्लीमा खुट्टा हालेर अस्पताल ल्याउनुहोला ।

**नयाँ खालको प्लास्टर (नरम फाइबर ग्लास प्लास्टर):** अस्पताल पुग्नु २-३ घण्टा अघि प्लास्टरको तल्लो फेर खोज्नुहोस् र घुमाउदै खोल्नुहोस् । प्लास्टर खोलिसके पछि भित्र भएको कपासलाई पनि निकाल्नुहोस् । अनि बच्चालाई नुहाएर अस्पताल ल्याउनुहोस् ।

### सक्रिय उपचारको अवधि

क्लब फुटलाई सुधारको लागि चार देखि आठ हप्ताको अवधिमा चार देखि आठ पटकको प्लास्टर पर्याप्त हुन्छ । धेरै कडा क्लब फुटलाई पनि ९ देखि १० प्लास्टरबाट राम्ररी सुधार गर्न सकिन्छ । विशेषज्ञ चिकित्सकले आफ्नो औलाले छामेर नै गोडाका हड्डी र गर्नुपर्ने सुधारको ठिक अनुमान लगाउन सक्ने भएकाले एकसरे गर्नु पर्दैन । धेरै जटिल क्लब फुटमा मात्र एकसरे गर्नु पर्छ ।

### सक्रिय उपचारको समाप्ति

धेरैजसो बच्चाहरुमा यो उपचार पुरा गर्नको लागि, एउटा सानो शल्यक्रिया गर्नुपर्छ । गोलिगाठा पछाडिको भागलाई क्रिम वा सुई दिएर लठ्याइन्छ र एउटा मसिनो ब्लेडले मांसपेशीलाई हड्डीसँग जोड्ने तन्तु (एकीलिज टेण्डन) काटिन्छ । त्यसपछि एउटा अन्तिम प्लास्टर लगाइन्छ, जसलाई ३ हप्ता पछि निकाल्नु पर्छ । यो तीन हप्ताको अवधिमा काटिएको तन्तुले ठिक लम्बाई र तागत प्राप्त गरिसकेको हुन्छ । उपचारको अन्तिममा गोडाको सुधार चाहिनेभन्दा बढी भएको जस्तो देखिनुपर्छ । केहि वर्षभित्रै सो गोडाले आफ्नो सामान्य अवस्था प्राप्त गर्नेछ ।

### सुधारलाई कायम राख्न गोडाको कामो (ब्रेस)

सुधारपछि पनि गोडा फर्केको (क्लब फुट) रोग फेरी बल्जिन सक्छ । यस्तो नहोस् भन्नको लागि अन्तिमको प्लास्टर निकालिसकेपछि गोडालाई कामो (ब्रेस) मा राख्न जरुरी हुन्छ, चाहे "एकीलिज टेण्डनको" शल्यक्रिया गरेको होस् या नहोस् । गोडाको कामो दुईवटा जुतालाई एउटा आलुमिनियमको छडले जोडेर बनाइएको हुन्छ । औलाहरु रहने जुताको अधिल्लो भाग खुला हुन्छ, र सामान्य जुताको जस्तो पैताला हल्का घुमेको नभई सिधा हुन्छ । जुतामा तुना हुन्छ, र आलुमिनियमको छड सारैर दुईवटा जुता बिचको दूरी घटाउन-



बढाउन सकिन्छ । दुईवटा जुता बिचको दूरी बच्चाको कुमको दूरी जति हुनुपर्छ । गोडा फर्केको (क्लब फुट भएको) गोडामा लगाइने जुतालाई ७०° जति बाहिर घुमाइएको हुन्छ, भने यदि बच्चाको एउटा मात्र गोडामा गोडा फर्केको (क्लब फुट भएको) छ भने सधैँ गोडाको जुतालाई ४५° जति बाहिर घुमाइएको हुन्छ । पहिलो ३ महिनामा यो कामो (ब्रेस) लाई कम्तिमा दिनको २३ घण्टा जति नखोली लगाउनु पर्छ । त्यसपछिको ४-५ वर्ष बच्चा सुतेको बेला (रातभरी) र दिनमा पनिमा नबिराई लगाउनु पर्छ ।

कामो (ब्रेस) लगाउन थालेको पहिलो र दोस्रो दिन गोडा बाधिएकोले गर्दा बच्चालाई असहज महसुस हुन्छ । तर यस्तो बेलामा आफ्नो बच्चाको क्षणिक असुविधाको ख्याल गरेर गोडाको कामो खोल्नु हुँदैन, किनभने कामो खोलिएमा गोडा फर्केको (क्लब फुट) फेरी हुने निश्चित हुन्छ । त्यसैले बच्चाको भविष्यलाई ख्याल गर्दै कामो (ब्रेस) डाक्टरको सल्लाह अनुसार नै लगाउनु पर्छ, र दोस्रो दिन पछि बच्चाले आफैँ पनि सहज अनुभव गर्न थाल्छ । तीन महिनापछि कामो (ब्रेस) बाध्नु नपर्ने बेलामा अरु जुता लगाईदिन सकिन्छ ।

क्लब फुटलाई चरणबद्ध प्लास्टर र सानो शल्यक्रियाले पूर्णरूपमा ठिक गरिसकेपछि मात्र यो कामो (ब्रेस) लगाइन्छ । पूर्णरूपमा ठिक भइसकेपछि पनि बच्चा ४ वर्षको नहुन्जेलसम्म गोडा फर्केको (क्लब फुट) बल्जिने सम्भावना रहिरहन्छ । गोडाको कामो (ब्रेस) को नियमित र सहि तरिकाले प्रयोग गर्नाले ९५% बच्चाहरुमा गोडा फर्केको (क्लब फुट) फेरी दोहोरिँदैन । कामोको प्रयोगबाट बच्चाको बस्ने, बामे सर्ने र हिड्ने क्षमताको विकासमा कुनै असर पर्दैन ।



### गोडाको कामो (ब्रेस) लगाइदिने तरिका

१. सधैँ सुतीको मोजाको प्रयोग गर्नुहोस्: बच्चाको गोडा र खुट्टाले जुतालाई छुने सबै भाग छोपिने गरि सुतीको मोजा लगाइदिनु होला । लामो समयसम्म प्लास्टर लागेकोले गर्दा बच्चाको गोडा र खुट्टा संवेदनशील भएको हुन्छ, त्यसैले पहिलो २ दिन दुईवटा मोजा लगाईदिन सक्नुहुन्छ । दोस्रो दिन पछि भने एउटा मोजाको मात्र प्रयोग गर्नुहोला ।
२. यदि बच्चाले सजिलै कामो (ब्रेस) लगाउन दिन्छ भने, सुरुमा गोडा फर्केको (क्लब फुट भएको) गोडामा लगाउनु होला र राम्रो गोडामा

पछि लगाउनु होला । तर यदि बच्चाको काम्रो (ब्रेस) लगाउने बेलामा बढी खुट्टा चलाउछ भने, राम्रो गोडालाई सुरुमा छिराउनु होला । यसले



गर्दा बच्चाको गोडा फर्केको (क्लब फुट भएको) गोडालाई जुता भएको तिरै हल्लाउँछ र जुता लगाउन सजिलो हुन्छ ।

३. गोडालाई जुता भित्र छिराइसकेपछि सुरुमा गोलिगाठोको फितालाई कसेर बाध्नुहोला । यसले गर्दा गोडा कसिएर जुतामा बस्छ र निस्कन पाउँदैन । फिताको दुलो भएको ठाउँमा चिन्ह लगाउनु जरुरी छैन, किनभने प्रयोग गर्दै गएपछि छालाको फितामा आफैँ दाग बस्छ र चिन्हको काम गर्छ ।
४. बच्चाको पैतालाले जुताको पैतालालाई राम्ररी छुन्छ कि छुदैन भनेर यकिन गर्नुपर्छ । खुट्टाको तल्लो भागलाई अगाडि-पछाडि सार्दा गोडाका औला अगाडि-पछाडि सरे-नसारेको हेरेर यो कुरा यकिन गर्न सकिन्छ । यदि बच्चाको गोडालाई अगाडि-पछाडि गर्न सक्छ भने बाँधेको पुगेको छैन भनेर बुझ्नु पर्छ र फितालाई अझै कस्नु पर्छ । बच्चाको औला जुताको पैतालालाई कहाँ सम्म पुगेको छ भनेर रेखा चिन्ह लगाउनु पर्छ । यदि जुताको फिता राम्रोसंगले कसिएको छ भने बच्चाको औला सो रेखामा वा सो भन्दा अगाडि हुनु पर्छ ।
५. जुताको तुना कसेर बाध्नु पर्छ तर रक्तसञ्चार नै बन्द हुने गरि कस्नु भने हुदैन । याद राख्नुहोस्, जुताको सबैभन्दा महत्वपूर्ण भाग भनेको गोलि गाठोको फिता हो । तुनाले केवल गोडालाई जुता भित्र राख्न मद्दत गर्छ ।
६. जुता लगाइसकेपछि गोडाका सबै औलाहरू सिधा हुनुपर्छ र बाङ्गिन दिनु हुदैन । मोजाबाट बच्चाको सबै औलाहरूलाई नदेखिने हुनाले मोजाको अगाडिको भाग काटेर औलाहरू सिधा भए-नभएको निश्चित गर्नुपर्छ ।

### गोडाको काम्रो (ब्रेस) को बारेमा केहि सहयोगी सुझावहरू

१. काम्रो (ब्रेस) लगाउन थालेको पहिलो र दोस्रो दिन तपाईंको बच्चाको निश्चित पनि असहज मान्नेछ र प्रतिरोध पनि गर्नेछ । तपाईंले के बुझ्नु पर्छ भने, बच्चाको दुखाईको कारणले नभई जुतामा गोडा बाध्नु नयाँ अनुभव भएको कारणले यसो गरेको हो ।
२. काम्रो (ब्रेस) लगाइएको अवस्थामा बच्चासँग खेल्नुहोस् । बच्चाको आफ्नो दुईवटा खुट्टालाई भिन्ना-भिन्नै तरिकाले चलाउन नपाएको कारणले गर्दा भएको असहजतालाई हटाउन यो सबैभन्दा उपयोगी तरिका हो । तपाईंले आफ्नो बच्चाको उसले दुईवटा खुट्टालाई संगसंगै हल्लाउन र चलाउन सक्छ भनेर सिकाउनु पर्छ । यसो गर्न काम्रो (ब्रेस) को छडलाई हल्का सँग तानेर छोड्नुहोस्, जसले गर्दा बच्चाको घुँडा खुम्चिन्छ र सिधा हुन्छ र उसले खुट्टा चलाउन सक्छ ।
३. नित्यकर्म बनाउनुहोस्: काम्रो (ब्रेस) लगाउने कामलाई नित्यकर्म जस्तो बनाउनु होस् । यसो गर्नु भयो भने बच्चाको पनि यसलाई

सहजताको साथ अपनाउँछ । पहिलो ३ महिनापछि जब काम्रो (ब्रेस) राती-राती मात्र लगाउनु पर्छ, त्यतिबेला काम्रो (ब्रेस) लाई सुत्ने ठाउँमा नै राख्नुहोस् । यसले गर्दा बच्चाको थाहा हुन्छ कि सुत्ने बेलामा काम्रो (ब्रेस) लगाउनु पर्छ र उसले प्रतिरोध गर्ने सम्भावना पनि कम हुन्छ ।

४. काम्रो (ब्रेस) को छडमा नरम कपडा वा कागजको टेप बेर्नुहोस्: यसले गर्दा बच्चाको छडमा ठोक्किएर आफैँलाई, वा तपाईंलाई वा वरिपरिका अन्य सामानहरूलाई हानी पुर्याउन पाउने छैन ।
५. छालामा देखिने रातो दागहरूमा कुनै प्रकारको मलम नलाउनु होला: मलमहरूले समस्यालाई झन् बढाउछन् । काम्रो (ब्रेस) लगाउन थालेको सुरु-सुरुमा छाला हल्का रातो हुनु सामान्य हो । तर छालामा, अझ विशेष गरि कुर्कुचामा, रातो दागहरू देखिनु वा पानीफोकाहरू आउनु भनेको जुता कसिएको छैन भन्ने कुराको सङ्केत हो । जुतालाई अझ कसेर लगाउनु होस् । यदि यसो गर्दा पनि दागहरू निको भएनन् भने, तुरुन्त आफ्नो डाक्टरलाई सम्पर्क गर्नुपर्छ ।
६. यदि बच्चाको गोडा काम्रो (ब्रेस) बाट खुस्किन्छ वा पैतालाले जुताको पैतालालाई छोएको छैन भने, निम्न कुराहरू गर्न सक्नुहुन्छ:
  - क. गोलिगाठोको फितालाई एउटा दुलोले अझै कस्ने
  - ख. जुताको तुनालाई अझै कस्ने
  - ग. जुताको जिब्रिलाई निकाल्ने । जिब्री निकालेर जुता प्रयोग गर्नाले बच्चाको केहि असर गर्दैन ।
  - घ. तुनालाई माथिबाट तलतिर बाध्नुहोस्, ताकि तुनाको गाँठो खुट्टा तिर नभई औलातिर होस् ।
७. समय समयमा छडको पेचलाई कस्ने गर्नुहोस् ।

### दीर्घकालीन अनुगमन

क्लब फुटको पूर्ण उपचार भइसके पछि पनि नियमित रूपमा डाक्टरलाई देखाउनु जरुरी हुन्छ । उपचार पछिको पहिलो २ वर्ष प्रत्येक ३-४ महिनामा आफ्नो डाक्टरलाई देखाउनु पर्छ । त्यसपछि पनि पातलो रूपमा तर नियमित देखाउनु पर्छ । यसरी नियमित रूपमा देखाउनु भएमा तपाईंको डाक्टरले क्लब फुटको गम्भीरता र बल्जिन सक्ने सम्भावनालाई मध्यनजर गर्दै गोडाको काम्रो (ब्रेस) कति समयसम्म लगाउने भन्ने निर्णय लिनुहुन्छ । उपचारलाई डाक्टरको सल्लाह बेगर आफ्नो खुशीले अन्त्य गर्नु हुदैन । फेरी बल्जिएको छ छैन भनेर निश्चय गर्न बच्चा ८-१० वर्ष नहुन्जेलसम्म डाक्टरलाई वार्षिक रूपमा भेट्नु पर्छ ।

### समस्या दोहोरिने

यदि उपचार सकिएको पहिलो २-३ वर्षमा समस्या दोहोरिएमा, हप्ता-हप्तामा गोडा सिधा गरेर फेरी प्लास्टर लगाउनु पर्छ । कहिलेकाहीँ दोस्रो पटक मांसपेसीलाई हड्डीसँग जोड्ने तन्तु (एकीलिज टेण्डन) काट्नुपर्ने हुनसक्छ । काम्रो राम्रोसँग लगाउदा लगाउँदै पनि सुधार नभएको खण्डमा बच्चा ३ वर्ष पुगिसके पछि एउटा सानो शल्यक्रिया गर्नुपर्ने सक्छ । यो शल्यक्रियामा गोडाको भित्री भागमा रहेको “टिबियालिस् एन्टेरियर” नामको मांसपेसीलाई हड्डीसँग जोड्ने तन्तुलाई गोडाको भित्री भागबाट निकालेर बाहिरी भागमा जोडिन्छ ।

## उग्र क्लब फुट

उग्र क्लब फुटमा पनि पोनसेटी विधिने नै सफल उपचार गर्न सकिन्छ र शल्यक्रियाले भन्दा शल्यक्रिया बिना गरिएको उपचारबाट नै राम्रो नतिजा प्राप्त हुन्छ । तर उग्र गोडा फर्केको (क्लब फुट भएका) ५-१० प्रतिशत बच्चाहरूको अत्यन्तै उग्र, सानो र मोटो गोडा हुन्छ जसका लागिमेन्ट (हड्डी-हड्डी जोड्ने तन्तु) हरू यति धेरै कडा हुन्छन् कि गोडा सिधा गरेर र प्लास्टर गरेर सुधार गर्न सकिदैन । यस्तो बच्चाहरूमा शल्यक्रियाबाट गोडा सिधा गर्न सकिन्छ । तर ख्याल राख्नुहोस्, पोनसेटी विधिने उपचार गर्ने प्रयास विफल भए पछि मात्र शल्यक्रियाको लागि सोच्नु पर्छ ।

## अनुभवी डाक्टर खोज्नुहोस्

हल्का खालको क्लब फुटलाई थोरै मात्र अनुभव भएका डाक्टरहरूले पनि उपचार गर्न सक्छन्, तर प्रायःजसो बच्चाको उपचार सफल हुन अनुभवी हातहरूको जरुरी पर्छ । ठिक तरिकाले सिधा नगरिएमा वा गलत तरिकाले प्लास्टर लगाइएमा उपचार ढिलो हुन सक्छ र सहि उपचार गर्न गाह्रो वा असम्भव पनि हुन सक्छ । क्लब फुटको उपचारको लागि शल्यक्रियाको बारेमा सोच्नु अघि, शल्यक्रिया बिना गरिने पोनसेटी विधिमा निपुण बच्चाको शल्यचिकित्सकको परामर्श लिने पर्छ ।

## सामान्यतया उठ्ने जिज्ञासाहरू

### गोडा फर्केको (क्लब फुट) भएका बच्चाहरूको भविष्य कस्तो हुन्छ ?

पोनसेटी विधिबाट उपचार गरिएका बच्चाहरूको गोडा सामान्य जस्तै हुन्छ । केहि हल्काफुल्का भिन्नता भने हुन सक्छ । उपचार गरिएको क्लब फुट भएको गोडा सामान्य गोडा भन्दा अलिकति सानो हुन्छ र पिडुलाको मांसपेशी सामान्य भन्दा हल्का सानो हुन्छ । यस्तो भिन्नताहरू क्लब फुट सुरुमा कति जटिल थियो भन्ने कुरामा भर पर्छ । उपचार गरिए पट्टिको खुट्टा फरक नपर्ने गरि एकदम थोरै छोटो भएको हुन्छ । यस्ता भिन्नताहरू बच्चा युवावस्था नपुगुन्जेल ख्याल गर्दैनन् तर युवावस्थामा आफ्नो शरीरको बारेमा ख्याल गर्ने हुँदा, अलिक बढी याद हुन सक्छ । तर केहि वर्ष भित्र नै त्यस्ता भिन्नताहरूलाई बिर्सन्छन् र ध्यान दिन छाड्छन् ।



## खेलकुद

पोनसेटी विधिबाट उपचार गरिएका बच्चाहरूको परिणाम हेर्न गरिएका अध्ययनहरूले के देखिएका छन् भने, पूर्ण सुधार भएका क्लब फुटका बच्चा र वयस्कहरूले अन्य सामान्य मानिसहरू जस्तै खेलकुदमा भाग लिन सक्छन् । पहिले गोडा फर्केको (क्लब फुट) भई, उपचारपछि खेलाडी भएका धेरै जनासँग हामी परिचित छौं ।



भिन्सेन्ट एस. मोस्का, एम.डी.

सियाटल बाल अस्पताल, अमेरिका

Sumesh Khanal, MBBS  
Institute of Medicine,  
Maharajgunj, Nepal.

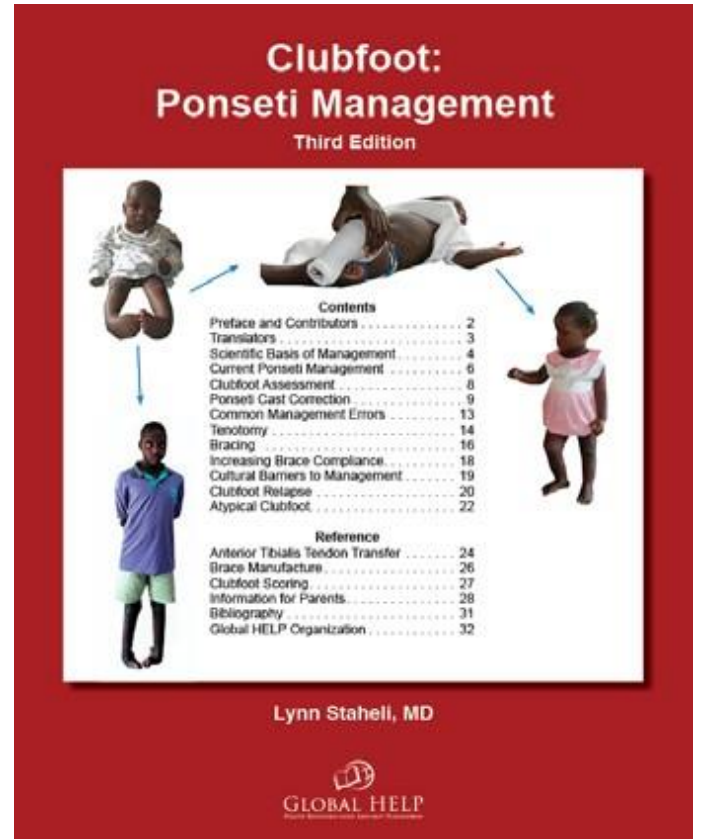
Bhaskar Raj Pant, MD  
Orthopedic Surgeon,  
Grande International Hospital,  
Dhapasi, Nepal.



GLOBAL HELP  
HEALTH EDUCATION USING LOW-COST PUBLICATIONS

वेबसाइट: [www.global-help.org](http://www.global-help.org)

[www.pedorthoacademey.org](http://www.pedorthoacademey.org)



विस्तृत जानकारीको लागि अंग्रेजीको पुस्तक  
“Clubfoot: Ponseti Management” हेर्नुहोला

