

ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਅਸਥਿਰਤਾ (ਗਿੱਟੇ ਦਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਮੁੜਨਾ)

ਇਹ ਪੰਨਾ ਮਸ਼ੀਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ** ਹੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਅਸਥਿਰਤਾ (chronic ankle instability) ਦੀ ਮੁੱਖ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਗਿੱਟਾ ਮੁੜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚੀ-ਨੀਵੀਂ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਤੁਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਗਿੱਟਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੁੜਦਾ ਵੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਦਰਦ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ, ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਉਭਾਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਧਾਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਢਲਾਣਾਂ, ਬਜਰੀ ਜਾਂ ਘਾਹ ਉੱਤੇ ਤੁਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਭੜਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਿੱਟਾ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਲਾ ਜਾਂ ਸੁੱਜਿਆ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜੋੜ ਦੀ ਲਕੀਰ ਦੁਆਲੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਫੁੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਵੀ ਦਿਸ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਵੀਂ ਸੱਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਸੋਜ ਦਿਸਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਦੇਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸਮੇਂ ਨਾਲ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਮੁੜਨਾ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਰ ਕਿੱਥੇ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੌੜੀਆਂ ਉੱਤੇ, ਸੀੜ੍ਹੀ (ladder) ਉੱਤੇ, ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੇ ਬਿਨਾਂ ਫੁੱਟਪਾਥ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੋਂ ਉਤਰਨ ਵੇਲੇ ਗਿੱਟਾ ਘੱਟ ਟਿਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਕੰਮ ਅੱਖੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਰਸੋਈ ਦੀ ਸਲੈਬ ਕੋਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ, ਸੜਕ ਕਿਨਾਰੇ ਘਾਹ ਵਾਲੀ ਪੱਟੀ ਉੱਤੇ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਹਰ ਕਦਮ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ। ਸਰਗਰਮ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅੜਿੱਕਾ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਲੱਛਣ ਅਕਸਰ ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਮੋਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਗੰਭੀਰ ਮੋਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਸਥਾਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸੇ ਪਾਸੇ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਘੱਟ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਿੱਲਣ ਵੇਲੇ ਦੋਵੇਂ ਜੋੜ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਗੱਲ ਜਾਣੀ-ਪਛਾਣੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕੈਨ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ (ligament, ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲਾ ਬੰਧਨ) ਢਿੱਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀ ਜੋੜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਨਾਂ ਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਟੇ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਇਹ ਤਿੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਜੋੜ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਝੁਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲਾ ਤਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਗਿੱਟਾ ਮੁੜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਹੀ ਪਾਟਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿੱਟੇ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮੋਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਪਟੇ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪਾਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਠੀਕ ਹੋ ਕੇ ਮੁੜ ਕੰਮੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਢਿੱਲੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਢਿੱਲਾ ਪਟਾ ਜੋੜ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ ਗਿੱਟਾ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਝੁਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਉਹ ਮੁੜਨਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਦੂਜਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਗਿੱਟਾ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਪੈਰ ਕਿੱਥੇ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਪੈਰ ਮੁੜਨ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ, ਨਸਾਂ (nerves) ਉੱਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਾਰ-ਵਾਰ ਮੋਚਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜੋੜ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਹੀਂ ਕੱਸਦੀਆਂ। ਦੋਵੇਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ: ਢਿੱਲਾ ਜੋੜ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਉਲਝਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਧੀਮੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਜੋੜ ਨੂੰ ਫਿਰ ਮੁੜਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਨਤੀਜਾ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਹੈ। ਹਰ ਨਵਾਂ ਮੁੜਨਾ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਖਿੱਚ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਸੁਸਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਗਿੱਟੇ ਵਿੱਚ ਅੱਡੀ ਅਤੇ ਪੈਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਅਕੜਾਅ ਜਾਂ ਸਿੱਧ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਮੁੜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸੇ ਲਈ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਲੱਛਣ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਮੁੜ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਢਿੱਲਾਪਣ ਮੁੜਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੁਸਤ ਹੋਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗਿੱਟਾ ਪੌੜੀਆਂ ਜਾਂ ਉੱਚੀ-ਨੀਵੀਂ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਅਸਥਿਰ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਮੁੜ ਨਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਸੋਜ ਵੀ ਦਿਸਦੀ ਹੈ ਜੋ ਟਿਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਵਾਰ ਮੁੜਨ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਦੋਵਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਬਹੁਤ ਢਿੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੱਸ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਮੁੱਖ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਗਿੱਟਾ ਮੁੜਨ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰੇ। ਸਰਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ ਗਿੱਟੇ ਨੂੰ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਬ੍ਰੇਸ (ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਪਟਾ) ਜਾਂ ਟੇਪ ਵੀ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਡੀ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਝੁਕੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਹਰਲੇ ਕਿਨਾਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਉੱਚੇ ਕੀਤੇ ਹਿੱਸੇ (wedge) ਵਾਲਾ ਜੁੱਤੀ ਦਾ ਤਲਾ (insole) ਵੀ। ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਮਿਹਨਤ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਪਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਬਣੀ, ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਖਿੱਚੇ ਹੋਏ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਕੱਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੇੜਲੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਜੋੜ ਮੁੜ ਕੱਸ ਕੇ ਟਿਕਿਆ ਰਹੇ। ਜੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦਾ ਟਿਸ਼ੂ ਆਪ ਹੀ ਬਹੁਤ ਘਿਸ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਟੈਂਡਨ ਗ੍ਰਾਫਟ (tendon graft, ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਲਿਆ ਟੈਂਡਨ ਦਾ ਟੁਕੜਾ) ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਮੁਰੰਮਤਾਂ ਜੋੜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੈਮਰਾ ਪਾ ਕੇ ਛੋਟੇ ਚੀਰਿਆਂ ਰਾਹੀਂ, ਦੂਰਬੀਨ ਵਾਲੀ (ਆਰਥਰੋਸਕੋਪਿਕ) ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਉਸੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਵਿਕਲਪ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿੱਟੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਿਲ ਕੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਸਰਜਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀਏ

ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਅਸਥਿਰਤਾ ਘੱਟ ਹੀ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਮੁੜਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲਾ ਢਿੱਲਾਪਣ ਅਤੇ ਸੁਸਤ ਹੋਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਕਸਰ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਕਸਰ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਆਉਂਦੇ-ਜਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ

ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗਿੱਟਾ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਠੀਕ ਚੱਲਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਉੱਚੀ-ਨੀਵੀਂ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਫਿਰ ਮੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਮੁੜਨ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਮੋਚ ਆਉਣ ਦਾ ਚੱਕਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉੱਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪੈਂਦਾ ਜ਼ੋਰ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਸਥਾਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲ ਸੁਧਾਰ ਦਿਸਦਾ ਹੈ। ਗਿੱਟੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ। ਜੇ ਇਹ ਉਪਾਅ ਕਾਫ਼ੀ ਨਾ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਢਿੱਲੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਸਥਿਰਤਾ ਵਾਪਸ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਟਿਕਿਆ ਹੋਇਆ, ਦਰਦ-ਰਹਿਤ ਗਿੱਟਾ ਮੁੜ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਸਾਥ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਅਗਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਘਿਸਾਈ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਸਬਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ, ਗਿੱਟੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਟਿਕਾਅ ਮੁੜ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਮਿਹਨਤ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਆਪਣਾ ਗਿੱਟਾ ਵਧੇਰੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਲੱਗਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪੌੜੀਆਂ, ਢਲਾਣਾਂ ਜਾਂ ਉੱਚੀ-ਨੀਵੀਂ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਇਸ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਇਲਾਜ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਗਿੱਟਾ ਠੀਕ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਛੱਡ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੂਰਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਰਨਾ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ।

ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਗਿੱਟਾ ਪਹਿਲੀ ਮੋਚ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗਿੱਟਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਾਹਤ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਟਿਕਿਆ ਹੋਇਆ ਲੱਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਮੁੜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜਲਦੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਤੀਜਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਹੀ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੱਲੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਰਾਹ ਚੁਣ ਸਕੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿੱਟੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗਿੱਟਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੁੜਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉੱਚੀ-ਨੀਵੀਂ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਹੀ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ (ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ) ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿੱਟੇ ਦਾ ਬਾਹਰਲਾ ਪਾਸਾ ਦੁਖਦਾ ਜਾਂ ਫੁੱਲਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉਸੇ ਗਿੱਟੇ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਮੋਚ ਆਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਜੇਕਰ ਪੌੜੀਆਂ, ਢਲਾਣਾਂ ਜਾਂ ਫੁੱਟਪਾਥ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਅਸਥਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਮੁੜ ਨਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਅਜੇ ਵੀ ਢਿੱਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੁੜਨ ਨਾਲ ਜੇਕਰ ਦੇ ਘਿਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਵਿਕਲਪ ਓਨੇ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।