

ਸਿੰਡੈਸਮੋਸਿਸ ਦੀ ਸੱਟ (ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਸੱਟ)

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

ਸਿੰਡੈਸਮੋਸਿਸ ਦੀ ਸੱਟ (syndesmotic injury) ਉਹਨਾਂ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ (ligaments, ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਬੰਧਨ) ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉੱਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਹੇਠਲੀ ਲੱਤ ਦੀਆਂ ਦੋ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਦਰਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਫੈਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਅਗਲੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਉੱਪਰ। ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵੀ ਛੂਹਣ 'ਤੇ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਖਾਸ ਹਰਕਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੜ੍ਹਾਈ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਇੱਕ ਪੈਰ 'ਤੇ ਘੁੰਮਣਾ ਜਾਂ ਮਰੋੜਨਾ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੈਰ ਦੇ ਪੰਜੇ (ਉਂਗਲਾਂ ਹੇਠਲੀ ਗੱਦੀ) 'ਤੇ ਉੱਠਣਾ, ਇਹ ਸਭ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੈਰ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਘੁਮਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਲੱਤ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ (shin) ਵੱਲ ਉੱਪਰ ਮੋੜਨਾ ਵੀ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੋਜ ਅਤੇ ਨੀਲ ਪੈਣਾ ਆਮ ਹਨ, ਅਤੇ ਨੀਲ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਉੱਪਰ ਤੱਕ ਜਾਂ ਅੰਦਰਲੇ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਪਾਰ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਗਿੱਟਾ ਅਸਥਿਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਭਾਰ ਪਾਉਣਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦਰਦ ਭੜਕਣ ਦੇ ਕੁਝ ਢੰਗ ਸਧਾਰਨ ਮੋਚ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸ ਸੱਟ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਇੱਕ ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ, ਜੇ ਮੋਚ ਦੇ ਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਸੋਜ ਅਤੇ ਅਕੜਾਅ, ਪੈਰ ਨਾਲ ਧੱਕਾ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਿ ਗਿੱਟਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਅਸਲ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਦੋਂ ਵੀ ਜਦੋਂ ਆਮ ਜਾਂਚਾਂ ਠੀਕ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਔਖੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੌੜੀਆਂ ਜਾਂ ਚੜ੍ਹਾਈ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉੱਠਣਾ, ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਲੱਤ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹਨਾ, ਇਹ ਸਭ ਦੁਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪੈਰ ਨਾਲ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੱਕਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਪਾਉਂਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੀ ਲੱਤ 'ਤੇ ਵੱਧ ਭਾਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਕੁਝ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ, ਜੇ ਸੋਜ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਲੱਤ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਜਾਂ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਨੀਲ ਦੂਰ ਤੱਕ ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਿੰਡੈਸਮੋਸਿਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਟਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰੋਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਮੋਚ ਸਮਝ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿੱਟੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਹੇਠਲੀ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਦੋ ਹੱਡੀਆਂ ਹਨ, ਟਿਬੀਆ (tibia) ਅਤੇ ਫ਼ਿਬੂਲਾ (fibula), ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉੱਪਰ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਟਿਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਗੁੱਛਾ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਿੰਡੈਸਮੋਸਿਸ (syndesmosis) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਕਸੀ ਹੋਈ

ਪੱਟੀ ਸਮਝੋ ਜੋ ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ ਦੇਵੇਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਲੱਤ ਰਾਹੀਂ ਹੇਠਾਂ ਲਿਜਾਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਅਸਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸੱਟ ਉਦੋਂ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਰ ਲੱਤ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਲ ਉੱਪਰ ਮੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਮਰੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਰੋੜਨ ਵਾਲਾ ਜ਼ੋਰ ਦੇਵੇਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਪਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੱਟ ਗੰਭੀਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦਾ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਜਾਂ ਫ਼ਿਬੂਲਾ ਹੱਡੀ ਆਪ। ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਹੋਣ ਲਈ, ਕਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਇੱਕ ਸਖ਼ਤ ਝਿੱਲੀ, ਸਭ ਦਾ ਪਾਟਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਇਹ ਪੱਟੀ ਨੁਕਸਾਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀ ਕੁਝ ਸਥਿਰਤਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਗਿੱਟੇ ਹੇਠਲੀ ਛੋਟੀ ਹੱਡੀ, ਟੇਲਸ (talus), ਫਿਰ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਿਸਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਖਿਸਕਣਾ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਦਰਦ, ਸੋਜ ਅਤੇ ਗਿੱਟਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਪਾਟੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ (inflammation) ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਾਗ਼ ਵਾਲਾ ਟਿਸ਼ੂ (scar tissue) ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਦਬਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਹੱਡੀਆਂ ਵੱਖ ਹੀ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਅਸਮਾਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਘਿਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਘਿਸਾਈ ਵਾਲਾ ਗਠੀਆ (ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸਹੀ ਨਿਦਾਨ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕੁਝ ਸੱਟਾਂ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਪੱਟੀ ਖਿੱਚੀ ਗਈ ਹੈ ਪਰ ਅਜੇ ਵੀ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਭਾਰ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਅਸਥਿਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਹੱਡੀਆਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਖਿਸਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸੁਲਝਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਦੇਰੀ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮਾੜੇ ਕੰਮਕਾਜ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੱਟ ਨਜ਼ਰੋਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹੇ ਸਕੈਨ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਟ ਸਥਿਰ ਹੈ, ਯਾਨੀ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਪੱਟੀ ਖਿੱਚੀ ਗਈ ਹੈ ਪਰ ਅਜੇ ਵੀ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਸ 'ਤੇ ਭਾਰ ਪਾਉਣ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਇਸ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਵਾਪਸ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਨਰਮ ਪੱਟੀ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਸਹਾਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਪਲੱਸਤਰ (cast) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਰ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਆਰਾਮ ਠੀਕ ਹੈ, ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਾਂਗੇ।

ਜੇ ਸੱਟ ਅਸਥਿਰ ਹੈ, ਯਾਨੀ ਹੱਡੀਆਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਖਿਸਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਤੀਜਾ ਮਾੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਦੇਵੇਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਕਰੂ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਟਾਂਕੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬਟਨ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਪਾਟੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਟ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਵਿਕਲਪ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਮਿਲ ਕੇ ਯੋਜਨਾ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵਾਂਗੇ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਖੇਡਾਂ ਸਮੇਤ ਆਮ ਸਰਗਰਮੀਆਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀਏ

ਅੱਗੇ ਦਾ ਹਾਲ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਟ ਸਥਿਰ ਹੈ ਜਾਂ ਅਸਥਿਰ। ਸਥਿਰ ਸੱਟ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਪੱਟੀ ਅਜੇ ਵੀ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਸ 'ਤੇ ਭਾਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ

ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਤਾਕਤ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਕੰਮਕਾਜ ਦੀ ਗੱਲ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਗਿੱਟੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਅਸਥਿਰ ਸੱਟ ਵਿੱਚ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਕੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਜਕੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਮ ਸਰਗਰਮੀਆਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਸਮੇਤ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਸਰਗਰਮੀਆਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਗਿੱਟਾ ਦਹਾਕਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਕੈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਘਿਸਾਈ ਵਾਲਾ ਗਠੀਆ (ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ) ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ, ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਜਿਸਦੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਮੁਰੰਮਤ ਹੋਈ ਸੀ, ਕਿਹਾ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਉਹ ਇਹ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰਵਾਉਣਗੇ।

ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਘੱਟ ਹੀ ਸਿੱਧੀ ਲਕੀਰ ਵਾਂਗ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਪੈਰ 'ਤੇ ਭਾਰ ਪਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਗਿੱਟੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਹਿਲਾਉਣ ਲਈ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਰ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਹਿਲਜੁਲ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਗਿੱਟਾ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਲਦੀ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕੋ। ਲੋਕ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਜੇ ਅਸਥਿਰ ਸੱਟ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਣੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੱਡੀਆਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਖਿਸਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋੜ ਅਸਮਾਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਘਿਸ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਅਸਥਿਰਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਗਿੱਟੇ ਨਾਲ ਛੱਡ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮਾੜੇ ਕੰਮਕਾਜ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਜਲਦੀ ਜਾਂਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਢਿੱਲੇ ਜੁੜਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਢਿੱਲਾ ਜਾਂ ਅਸਥਿਰ ਜੋੜ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਕੁਝ ਸੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਥਿਰ ਸੱਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਧੀਆਂ ਤੱਕ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਹਰ ਪੰਜ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਲਈ ਵਾਧੂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਿੱਟੇ 'ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ, ਜੇ ਸੋਜ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਲੱਤ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਜਾਂ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਨੀਲ ਦੂਰ ਤੱਕ ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਦੇਰੀ ਆਪਣੇ ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ। ਇਹ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸੱਟ ਸਧਾਰਨ ਮੋਚ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਜੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਦਰਦ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਗਿੱਟਾ ਅਸਥਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਵਾਬ ਦੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਸੱਟ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸੋਜ ਅਤੇ ਅਕੜਾਅ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਇਹ ਸੱਟ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰੋਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਮੋਚ ਸਮਝ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਡੀਕ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮਾੜੇ ਕੰਮਕਾਜ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮੋਚ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਗਿੱਟਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਸਿੰਡੈਸਮੋਸਿਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।