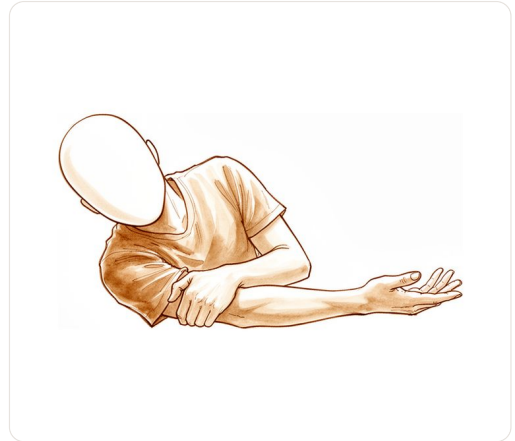


ਰੇਡੀਅਲ ਹੈੱਡ ਫ੍ਰੈਕਚਰ

ਰੇਡੀਓਗ੍ਰਾਮ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰੇਡੀਅਲ ਹੈੱਡ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ — ਇਹ ਹੱਥ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਕੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਆਮ ਚੋਟ ਹੈ।

Kieran Hirpara © 4.0



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 ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਹਣੀ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਦਰਦ ਅਕਸਰ ਉਦੋਂ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਜਾਂ ਸਕੂਡਰਾਈਵਰ ਵਰਤਣਾ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿੱਛੇ ਹੱਥ ਪਾ ਕੇ ਬ੍ਰਾ ਬੰਨ੍ਹਣਾ ਜਾਂ ਸ਼ਰਟ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਧਕੇਲਣਾ, ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਠਾਉਣ ਜਾਂ ਸਾਮਾਨ ਲਿਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੋੜ ਅਸਥਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਂ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਭਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਦਰਦ ਕਾਰਨ ਘਾਵ ਵਾਲੀ ਪਾਸੇ ਸੌਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਦਰਦ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਟੁੱਟਣ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਸੁਵਿਧਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਟ ਹੱਡੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਹਣੀ ਵਿੱਚ ਢਿੱਲਪਣ ਜਾਂ ਅਸਥਿਰਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜੋੜ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋਰ ਬਣਤਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਇਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਚਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾ ਕਰਨ 'ਤੇ, ਇਹ ਅਸਥਿਰਤਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਲਕੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਗਤੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਹ ਦੀ ਹੱਡੀ (ਉਲਨਾ) ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਹਣੀ ਦੇ ਜੋੜ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਗੈਸਕਿਟ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਚੋਟ ਨਾਲ ਉਹ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਟੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਖਿੱਚੀ ਹੋਈ ਰਬੜ ਦੀ ਪੱਟੀ ਆਪਣੀ ਫੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਗੁਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਹੱਡੀ ਕਈ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਬਾਹ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਣਤਰਾਂ ਵੀ ਅਸਥਿਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਇਹ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਜੋੜ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੁਰੰਮਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜੋੜ ਦੀ ਸੰਰੇਖਣ (alignment) ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਹੱਡੀ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਵੱਧ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਟੁੱਟੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਧਾਤੂ ਦੇ ਇਮਪਲਾਂਟ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਧਾਤੂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਸ਼ਾਕ ਐਬਜ਼ਾਰਬਰ (shock absorber) ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਹ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੱਲ ਸਕੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਮਰੀਜ਼ ਇਸ ਬਦਲਾਅ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ 96% ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫੰਕਸ਼ਨਲ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤੋਸ਼ਜਨਕ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਹੱਡੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਕਠੋਰਤਾ ਜਾਂ ਬਦਲਾਅ ਨੋਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੱਡੀ ਦੇ ਜਲਦੀ ਹਟਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਐਕਸ-ਰੇ ਵਿੱਚ ਘਸਾਅ-ਪੁਰਜ਼ਾ ਅਰਥਰਾਈਟਸ (wear-and-tear arthritis) ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਫੰਕਸ਼ਨ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਟਿਲ ਚੋਟਾਂ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਅਜੇ ਵੀ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਥਿਰ ਟੁੱਟਣਾਂ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਬਾਹ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਲਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭੌਤਿਕ ਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਹਣੀ ਦੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਕੱਲੇ, ਸਥਿਰ ਟੁੱਟਣਾਂ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੈਰ-ਸਰਜਰੀ ਪਹੁੰਚ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। 2 ਤੋਂ 3 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਤੱਕ ਦੇ ਛੋਟੇ ਵਿਸਥਾਪਨ ਵਾਲੇ ਟੁੱਟਣੇ ਵੀ ਅਕਸਰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਆਂਇਕ ਮੌਕਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਦਰਦ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਬੂਤ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋੜ ਦੀ ਸਿੰਕਾਈ (aspiration) ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਥਾਨਕ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨਾਂ ਕੋਈ ਵਾਧੂ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਖਾਸ ਮੁੱਦਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਰਥਰਾਈਟਸ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪਹਿਨਣ ਅਤੇ ਘਸਣ ਵਾਲੀ ਆਰਥਰਾਈਟਸ ਹੈ, ਕੋਰਟੀਸੋਨ ਜਾਂ ਹਾਇਊਰੋਨਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀਆਂ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨਾਂ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਸੋਜ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜੋੜ ਨੂੰ ਲੁਬਰੀਕੇਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਦਰਦ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹਨਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਕਸਰ ਉਦੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਆਮ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਦਰਦ ਕਾਰਨ ਸੀਮਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਟੁੱਟਣ ਕਾਰਨ।

ਜਦੋਂ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਆਪਣੀ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਕਾਰਨ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਬਣਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਧਾਤੂ ਦੇ ਇਮਪਲਾਂਟ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਕਲਪ ਅਕਸਰ ਜਟਿਲ ਟੁੱਟਣਾਂ ਲਈ ਚੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਟੁਕੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਵੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭੈੜੇ ਤਿੰਨ-ਟੁਕੜੇ (terrible triad) ਚੋਟਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਸਥਿਰ ਫਿਕਸੇਸ਼ਨ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਗੈਰ-ਸਰਜਰੀ ਵਿਧੀਆਂ ਕਾਫੀ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਕਦੋਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹਾ ਦਰਦ ਹੈ ਜੋ ਆਰਾਮ ਕਰਨ 'ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਹੜੀ (elbow) ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਅਸਥਿਰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਡਾਕਟਰ (GP) ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਹੜੀ ਫਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਢਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਜ਼ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਵਾਧਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਲਓ। ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਗਲੀ ਬਾਂਹ (forearm) ਦੀ ਅਸਥਿਰਤਾ, ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਿਦਾਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਕੈਨਾਂ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਲਕੀਆਂ ਚੋਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਹੀ ਢਾਂਚਿਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।