

ਟੈਨਿਸ ਐਲਬੋ ਰਿਲੀਜ਼

ਟੈਨਿਸ ਐਲਬੋ: ਐਕਸਟੈਂਸਰ ਟੈਂਡਨ ਉੱਤੇ ਡੀਜਨਰੇਟ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਲੈਟਰਲ ਐਪੀਕੋਡਾਈਲ (ਐਲਬੋ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਪਾਸੇ ਹੱਡੀ ਦਾ ਉੱਭਾਰ) ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ। ਰਿਲੀਜ਼ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਨੁਕਸਾਨੀ ਹੋਈ ਟੈਂਡਨ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

Kieran Hirpara © 2024



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

ਇਸ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ

ਟੈਨਿਸ ਐਲਬੋ (Tennis elbow) ਇੱਕ ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਹੜੀ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਸਿਨੇ (tendons) ਦਰਦਨਾਕ ਅਤੇ ਸੋਜ ਵਾਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਲਗਭਗ 90% ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਇਹ ਅਨੁਮਾਨ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਮਰੀਜ਼ ਬਿਨਾਂ ਮਦਦ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਗੈਰ-ਸਰਜਿਕਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਨੇ ਇਸ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ ਮਿਆਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸੁਧਰੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਤਣਾਅ ਵਾਲੇ ਸਿਨੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਕੱਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਸਥਾਈ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟੈਨਿਸ ਐਲਬੋ (Tennis elbow) ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਪਹਿਲਾਂ ਗੈਰ-ਸਰਜਰੀਲਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਹੜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਐਕਸ-ਰੇ ਜਾਂ MRI ਕਰਵਾਉਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਹੋ, ਇਸਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੁੱਖੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘਰ ਲੈਣ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲੈ ਕੇ ਆਓ। ਆਪਣੀ ਮਿਲਣੀ ਲਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਇਕੱਲੀ ਕਟਾਈ (incision) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਸਰਜਰੀ ਕਰੇਗਾ।

ਦਿਨ ਤੇ

ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚੋਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਅਤੇ ਐਨਾਥੇਸਟਿਸਟ ਨਾਲ ਮਿਲੋਗੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣਗੇ ਅਤੇ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਥੀਏਟਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਗੇ। ਇਹ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਜਨਰਲ ਐਨਾਥੇਸੀਆ ਹੇਠ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਤੀ ਹੋਵੋਗੇ। ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਣ ਲਈ ਰੀਜੀਅਨਲ ਨਰਵ ਬਲਾਕ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਐਨਾਥੇਸਟਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਉਸ ਦਿਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਰਿਲੀਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਓਪਰੇਟਿਵ ਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਸਿੰਗਲ ਰਵਾਇਤੀ ਇੰਸੀਜ਼ਨ ਕਰੇਗਾ। ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਖੁਦ ਛੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਐਨਾਥੇਸੀਆ ਢੀਲਾ ਪੈਣ 'ਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਏਰੀਆ ਵਿੱਚ ਜਾਗੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋਗੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਨਰਸਿੰਗ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਜਾਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਹੜੀ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਇੱਕ ਕੱਟ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਕੱਟ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਜਾਏ ਛੋਟੇ ਕੀਰੋਲ ਕੈਮਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ। ਉਹ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਟੈਂਡਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਅੰਦਰ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਾਲੇ ਟੈਂਡਨ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਉਹ ਭਰਪਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸਤਹ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਹੱਥੀ ਸਕ੍ਰੈਪ (scrape) ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਰਿਲੀਜ਼ (release) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹੁਣ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਨੁਕਸਾਨੀ ਖੇਤਰ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਕੱਟ ਨੂੰ ਸਿਲਾਈ ਜਾਂ ਗਲੂ (glue) ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਫੋਕਸ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਖਾਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਟੈਂਡਨ ਫਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਇਸ ਰਿਲੀਜ਼ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਐਂਕਰ ਜਾਂ ਸਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਬੁਰੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਭਰਪਾਈ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਸਿੱਧੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਕਾਰਨ ਉਹ ਸਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਤੁਸੀਂ ਰਿਕਵਰੀ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਵੋਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਹੜੀ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਕੱਟ (incision) ਵਰਤੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਡਰੈਪਿੰਗ ਅਤੇ ਸਲਿੰਗ ਜਾਂ ਬੈਂਸ ਹੋਵੇਗੀ। ਦਰਦ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦਾ ਕੇਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਦਿਨ ਘਰ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਮਰੀਜ਼ ਰਾਤ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ 12 ਤੋਂ 18 ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰਿਕਵਰੀ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟੈਨਿਸ ਐਲਬੋ (Tennis elbow) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਘਟਦੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਚੱਲਣ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਕਸਰ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰਿਕਵਰੀ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਰਜਰੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵਿਰਾਮ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਲਗਭਗ 90% ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਓਪਨ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਹੜੀ 'ਤੇ ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਕਟਾਅ (incision) ਹੋਵੇਗੀ। ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੁਝ ਸੋਜ ਅਤੇ ਅਸੁਵਿਧਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਰਾਮ ਲੈਣ ਦੌਰਾਨ ਬਾਹ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਲਿੰਗ ਜਾਂ ਬ੍ਰੇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਬਾਹ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉੱਚਾ ਰੱਖ ਕੇ ਸੌਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸੋਜ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (physiotherapist) ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਹਲਕੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਾਲੇ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਟੈਂਡਨ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਪਾਏ ਬਿਨਾਂ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਗਤੀ ਦੀ ਰੇਂਜ (range of motion) ਵਾਪਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣ ਵਰਗੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਦੋਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਖਾਸ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ (timeline) ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਟੀਮ ਦੇ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਨੇੜਿਓਂ ਅਨੁਸਰਿਤ ਕਰੋ।

ਕੀ ਗਲਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ ਚੰਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਅਤੇ ਟੀਮ ਕੋਈ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਲਦੀ ਪਛਾਣਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਨੇੜਿਓਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਵਾਰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਹਰਲੇ ਕੋਹੜੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਸੁਧਰਦੇ, ਤਾਂ ਅਗਲੀ ਜਾਂਚ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਣ (Infection) ਇੱਕ ਸੰਭਾਵਿਤ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੱਟ ਤੋਂ ਫੈਲਦੀ ਲਾਲੀ, ਗਰਮੀ, ਜਾਂ ਵਧਦੀ ਸੋਜ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੀ, ਸਰਜਰੀ ਯੋਗ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੂਜੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਕੋਹੜੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਕੱਟ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ (open approach) ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਕਨੀਕ ਸਰਜਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸਾਰਣੀ (complications table) ਆਮ ਦਰਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਵਧਦੀ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਘਾਅ ਤੋਂ ਸਰਾਬ (discharge) ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ, ਪਿੱਛਰੇ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅਤਿ-ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਅਹਿਸਾਸ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਨਾ ਸਕੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਟੈਨਿਸ ਲਬੇ (tennis elbow) ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਸੁਧਰਦੇ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।