

ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਚਪਟਾ ਪੈਰ (adult acquired flatfoot)

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

ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਚਪਟਾ ਪੈਰ (adult acquired flatfoot) ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਦੀ ਡਾਟ (arch, ਪੈਰ ਦੀ ਤਲੀ ਦਾ ਉੱਪਰ ਉੱਠਿਆ ਹਿੱਸਾ) ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਟੈਂਡਨ (tendon, ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੰਦ) ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਡਾਟ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੇਠਾਂ ਬੈਠ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਡੀ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਝੁਕਣ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ, ਉਸ ਟੈਂਡਨ ਦੀ ਲਕੀਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਦੁਖਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦਰਦ ਅਕਸਰ ਪੈਰਾਂ ਉੱਤੇ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਤੁਰਨਾ, ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣਾ, ਜਾਂ ਰੁਝੇਵੇਂ ਵਾਲਾ ਦਿਨ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੁਖਣ ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗਿੱਟੇ ਜਾਂ ਅੱਡੀ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਵੀ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੈਠਿਆ ਹੋਇਆ ਪੈਰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਲ ਇੰਨੀ ਬਦਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਡੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਛੋਟੀ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਦਬਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਦੇਖਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਮੁੜਿਆ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦਿਸ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਦਾ ਅਗਲਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਮੁੜਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਪੰਜਿਆਂ ਭਾਰ ਉੱਠਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਡਾਟ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਅਜੇ ਵੀ ਲਚਕੀਲੀ ਹੈ। ਜੇ ਡਾਟ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਚਪਟੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੈਰ ਆਕੜ ਗਿਆ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਅੱਖੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਪੈਰ ਨਾਲ ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਕੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਇੱਕ ਪੈਰ ਦੇ ਪੰਜੇ ਭਾਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਦਰਦਨਾਕ ਜਾਂ ਨਾਮੁਮਕਿਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੁੱਤੀਆਂ ਅਜੀਬ ਢੰਗ ਨਾਲ ਘਿਸ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਸਹਾਰਾ ਨਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਦੀ ਤਲੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੁਖਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਅੱਟਣ (callus, ਸਖ਼ਤ ਮੋਟੀ ਚਮੜੀ) ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲੰਮੀ ਸੈਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਭੱਜਣਾ, ਜਾਂ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣਾ, ਸਭ ਥਕਾਵਟ ਵਾਲੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਜਾਣਨ ਵਾਲੀ ਹੈ: ਇਸ ਹਾਲਤ ਦੇ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਐਕਿਲੀਜ਼ ਟੈਂਡਨ (ਅੱਡੀ ਦਾ ਟੈਂਡਨ), ਯਾਨੀ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਡੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਾਲੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੰਦ, ਕੱਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੈਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਹੋਰ ਚਪਟਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਟ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਹਾਰਾ ਪੋਸਟੀਰੀਅਰ ਟਿਬੀਅਲ ਟੈਂਡਨ (posterior tibial tendon) ਨਾਂ ਦਾ ਟੈਂਡਨ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰੱਸੀ ਵਾਂਗ ਸਮਝੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ, ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮ ਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ

ਕਦਮ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਰੱਸੀ ਕੱਸ ਕੇ ਡਾਟ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਕੇ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕੋ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਰੱਸੀ ਘਿਸ ਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿਸ ਡਾਟ ਨੂੰ ਇਹ ਥੰਮ੍ਹਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੈਠ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਡਾਟ ਹੇਠਾਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਪੈਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਡੀ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਝੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੈਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿਸਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਪੈਰ ਦਾ ਅਗਲਾ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਵੱਲ ਮੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ (ligament, ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲਾ ਬੰਧਨ), ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਟ ਨੂੰ ਥੰਮ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਪੱਟੇ ਵਰਗਾ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਹ ਕੰਮ ਸੰਭਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਟੈਂਡਨ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਹੀ ਬਦਲਾਅ ਅੰਦਰਲੇ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਉਸ ਦੁਖਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ। ਇਹੀ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਰਦ ਦਾ ਵੀ ਕਾਰਨ ਹੈ: ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅੱਡੀ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਝੁਕਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਆਖ਼ਰਕਾਰ ਇਹ ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਛੋਟੀ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਦਬਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਅਕਸਰ ਕੱਸਿਆ ਹੋਇਆ ਐਕਿਲੀਜ਼ ਟੈਂਡਨ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ ਇਹ ਪੈਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਹੋਰ ਵੀ ਚਪਟਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਤੱਕ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਟੈਂਡਨ ਦੁਖਦਾ ਅਤੇ ਸੁੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪੈਰ ਅਜੇ ਵੀ ਆਮ ਦਿਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਟ ਅਜੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਡਾਟ ਚਪਟੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਡੀ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਝੁਕਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਪੈਰ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਧੱਕ ਕੇ ਵਾਪਸ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਚਪਟਾਪਣ ਪੱਕਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਡਾਟ ਉਦੋਂ ਵੀ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੈਰਾਂ ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਨਾ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪੰਜਿਆਂ ਭਾਰ ਹੋਵੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਚਪਟਾਪਣ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਜੋੜ ਉੱਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ, ਪੱਕੇ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਪੈਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਮੁੜ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਬਦਲਾਅ ਖਿੱਚ ਕੇ ਜਾਂ ਬ੍ਰੇਸ (ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਪਟਾ) ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ ਲਿਆਂਦੇ ਜਾ ਸਕਦੇ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੁੱਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਧਾਰਨ ਬਦਲਾਅ, ਡਾਟ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸੋਲ, ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਡਾਟ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇਨਸਰਟ ਦੁਖਣ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਹਾਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਪੈਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਲਚਕੀਲੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਕੱਸੀ ਹੋਈ ਪਿੰਨੀ (ਲੱਤ ਦੀ ਪਿੰਨੀ, calf) ਅਤੇ ਐਕਿਲੀਜ਼ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਅਕਸਰ ਇਸ ਹਾਲਤ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਛੋਟਾ ਟੈਂਡਨ ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ ਡਾਟ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਹੋਰ ਚਪਟਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮਤ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਪਿੰਨੀ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਉਪਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਮੌਕਾ ਦੇਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਜਦੋਂ ਬਿਨਾਂ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਰਾਹਤ ਨਾ ਮਿਲੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਪੈਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਮੁੜ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਟੈਂਡਨ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰ ਹਟਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅੱਡੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਨਵੀਂ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਵਾਪਸ ਲੱਤ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਟਿਕ ਜਾਵੇ, ਡਾਟ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਉਸ ਥਾਂ ਲਿਆਉਣਾ, ਅਤੇ ਜੇ ਕੱਸਿਆ ਹੋਇਆ ਪਿੰਨੀ ਦਾ ਟੈਂਡਨ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲੰਮਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਰਿਲੀਜ਼ (ਕੱਟ ਕੇ ਢਿੱਲਾ ਕਰਨਾ) ਕਰਨਾ। ਗੰਭੀਰ ਵਿਗਾੜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਲ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪੈਰ ਆਕੜ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਦੇ ਕੁਝ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਦੇਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਜ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਮਝਾਵਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਹੈ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀਏ

ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਚਪਟਾ ਪੈਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਟ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਟੈਂਡਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਡਾਟ ਅਕਸਰ ਬੈਠਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਕਲ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਕੜਾਅ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਛੇਤੀ ਇਲਾਜ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ: ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸੰਭਾਲਣ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਵਿਗੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤੱਕ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਾਲਤ ਕਿੰਨੀ ਅੱਗੇ ਵਧ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ, ਜਦੋਂ ਪੈਰ ਅਜੇ ਵੀ ਲਚਕੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਹਾਰੇ, ਜੁੱਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਅਤੇ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੁਖਣ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਉਪਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਰਾਹਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਠੀਕ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਗੜਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਡ ਦੇਣ ਨਾਲ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸਰਜਰੀ ਸਹੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਅਸਲ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪੈਰ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਪੈਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹੀ ਸੁਧਾਰ ਉਸ ਫ਼ਰਕ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸਰਜਰੀ ਚਪਟੇਪਣ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਪੈਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਧੱਕਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਾਪਸ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਉਹ ਹਰਕਤ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਟ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰਜਰੀ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਡਾਟ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਆਮ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਦਿਸੇਗਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਪੈਰ ਵਰਗਾ ਨਾ ਦਿਸੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਕਦੇ ਹੋਈ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਅੰਤਿਮ ਨਤੀਜਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਸੀ, ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੈ।

ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਆਕੜੇ ਹੋਏ ਪੈਰਾਂ ਲਈ, ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੰਮੀ, ਸੱਚੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਨਾਕਾਮ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮੇੜ ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਾਵੇਗਾ ਕਿ ਸ਼ਕਲ ਠੀਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਲਈ ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹਾਸਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁਖਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਪੈਰਾਂ ਉੱਤੇ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ (ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ) ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਦੀ ਡਾਟ ਸਾਫ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਬੈਠ ਗਈ ਹੈ, ਜੇ ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਦੇਖਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਡੀ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਝੁਕੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪੈਰ ਦੇ ਪੰਜੇ ਭਾਰ ਖੜ੍ਹੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਗਿੱਟੇ ਜਾਂ ਅੱਡੀ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦਰਦ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਦੀ ਬਦਲੀ ਹੋਈ ਸ਼ਕਲ ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਹੱਡੀ ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਗੱਲ ਉਦੋਂ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਰ ਆਕੜ ਗਿਆ ਹੈ, ਯਾਨੀ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਪੰਜਿਆਂ ਭਾਰ ਉੱਠਣ ਵੇਲੇ ਵੀ ਡਾਟ ਚਪਟੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਲਤ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਿਗੜਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਹੋਵੇਗੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਓਨੇ ਹੀ ਵੱਧ ਵਿਕਲਪ ਹੋਣਗੇ।