

ਅੱਡੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਫ੍ਰੈਕਚਰ (calcaneal fracture)

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

ਕੈਲਕੇਨੀਅਲ ਫ੍ਰੈਕਚਰ (calcaneal fracture) ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਡੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾ, ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਪਲ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਪੈਰ ਉੱਤੇ ਜ਼ਰਾ ਵੀ ਭਾਰ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ, ਡਾਕ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਤੱਕ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਡੀ ਅਤੇ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਥਾਂ ਸੁੱਜ ਜਾਵੇਗੀ। ਸੋਜ ਅਕਸਰ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਰ ਫੁੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਨੀਲ ਪਿਆ ਦਿਸ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੈਰਾਂ ਉੱਤੇ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਅਕਸਰ ਵੱਧ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਂ ਜੁੱਤੀ ਲਾਹੁਣ ਵੇਲੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਟੱਸ-ਟੱਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੈਰ ਉੱਚਾ ਕਰਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਦਿਆਂ ਹੀ ਅੱਡੀ ਆਕੜੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਦੁਖਦੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਜਿੱਥੇ ਸੋਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਉਹ ਕੰਮ ਔਖੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅੱਡੀ ਦਾ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੌਹੜੀਆਂ (crutches) ਜਾਂ ਵਾਕਿੰਗ ਫ੍ਰੇਮ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਰਸੋਈ ਦੇ ਕਾਊਂਟਰ ਕੋਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਟੰਗਣ ਨਾਲ ਦੁਖਦੇ ਪਾਸੇ ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ, ਸੌਦਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲਿਆਉਣਾ, ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮਦਦ ਦੇ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣਾ, ਸਭ ਔਖੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਵਾਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਅੱਡੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸੱਟ ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਈ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਨਾਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।

ਅੱਡੀ ਦਾ ਕੁਝ ਦਰਦ ਇੱਕ ਵਾਰ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਡੀ ਕਿਸੇ ਸਾਫ਼ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਦੁਖ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਟ੍ਰੈਸ ਫ੍ਰੈਕਚਰ (stress fracture) ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪੈਂਦੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਆਈ ਛੋਟੀ ਤਰੇੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਦੇਰ ਨਾਲ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ, ਹੌਲੀ ਭਰਨ, ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਡੀ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤੱਕ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੱਡੀ ਕਿੱਥੋਂ ਟੁੱਟੀ ਹੈ। ਅੱਡੀ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਜੋੜ, ਜਿੱਥੇ ਅੱਡੀ ਬਾਕੀ ਪੈਰ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਜੋੜ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਲੰਮਾ ਅਕੜਾਅ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸੱਟ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅੱਡੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਡੀ ਦੀ ਹੱਡੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੈਲਕੇਨੀਅਸ (calcaneus) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਹੱਡੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਸਤ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਚਿਕਨੇ, ਗੋਲਾਈਦਾਰ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਉੱਪਰਲੀ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਘੁੰਮਣ ਅਤੇ ਮੁੜਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ ਭਾਰ ਡਿੱਗਦੇ ਹੋ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਚਾਈ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ। ਝਟਕਾ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਵਿੱਚੋਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਡੀ ਦੇ ਉੱਪਰਲੀ ਹੱਡੀ ਅੱਡੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਇਉਂ ਧਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਹੱਥੜਾ ਕਿਸੇ ਬਲਾਕ ਉੱਤੇ ਵੱਜਦਾ ਹੈ। ਅੱਡੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅੰਦਰੋਂ ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਛੱਤੇ ਵਰਗੀ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕੁਝ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿੱਚ ਪਤਲੀ, ਇਸ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਡਿੱਗਣ 'ਤੇ ਇਹ ਪਿਚਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਛੋਟਾ ਅਤੇ ਚੌੜਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਜੋੜ ਦੀ ਉਸ ਸਤ੍ਹਾ ਤੱਕ ਤਰੇੜ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅੱਡੀ ਬਾਕੀ ਪੈਰ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਹੱਡੀ ਕਿੱਥੋਂ ਟੁੱਟੀ ਹੈ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਜੋੜ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਜੋੜ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਤਰੇੜ ਪਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਹਿਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਫ਼ਰਸ਼ ਦੀਆਂ ਚਿਕਨੀਆਂ ਟਾਈਲਾਂ ਟੁੱਟ ਜਾਣ। ਖੁਰਦਰੀਆਂ ਟਾਈਲਾਂ ਫਿਸਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਰਗੜ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸੇ ਲਈ ਇਹ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਅਕਸਰ ਅੱਡੀ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ ਅਤੇ ਦੁਖਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਜੋੜ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਜਿੰਨੀ ਵੱਧ ਹਿੱਲੀ ਹੋਵੇ, ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਉੱਤੇ ਓਨਾ ਹੀ ਵੱਧ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਐਕਸ-ਰੇ ਉੱਤੇ ਮਾਪ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਡੀ ਕਿੰਨੀ ਪਿਚਕ ਗਈ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅੱਡੀ 25 ਤੋਂ 40 ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਕੋਣ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਿਚਕੀ ਹੋਈ ਅੱਡੀ ਦੀ ਉਚਾਈ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਡੀ ਦੀ ਆਮ ਸ਼ਕਲ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਦੀ ਡਾਟ (arch) ਦੀ ਗੋਲਾਈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਡੀ ਦੀ ਉਚਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਇਲਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਮਕਸਦ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਐਕਸ-ਰੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ CT ਸਕੈਨ, ਜੋ ਹੱਡੀ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਵਾਲਾ ਸਕੈਨ ਹੈ, ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਡੀ ਦਾ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਅਚਾਨਕ ਲੱਗੀ ਸੱਟ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਰਾਹ ਚੁਣੋ, ਮਕਸਦ ਇੱਕੋ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਜੋੜ ਦੀ ਉਸ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਡੀ ਬਾਕੀ ਪੈਰ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਅੱਡੀ ਦੀ ਉਚਾਈ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣਾ, ਚੌੜੀ ਹੋਈ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਮ ਚੌੜਾਈ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ, ਅਤੇ ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਕਰਨਾ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਨਾਲ ਦੇ ਟੈਂਡਨ (tendon, ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੰਦਾਂ) ਲੰਘਦੇ ਹਨ। ਜੋੜ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ ਲਈ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ ਲਈ ਜਿੱਥੇ ਟੁਕੜੇ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹਿੱਲੇ, ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬੰਦ ਤਰੀਕਾ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਰਾਮ, ਬਚਾਅ ਵਾਲਾ ਬੂਟ ਜਾਂ ਪਲੱਸਤਰ (cast), ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਜੁੜਨ ਤੱਕ ਪੈਰ ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਨਾ ਪਾਉਣਾ। ਜਦੋਂ ਹੱਡੀ ਕਾਫ਼ੀ ਟਿਕ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਸਰਜਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ, ਇਹ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਜੋੜ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਤਰੇੜ ਪਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਥਾਂ ਤੋਂ ਹਿਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਅਜਿਹੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਟਿਕਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਆਮ ਸਿਹਤ, ਹੱਡੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਤੁਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸਭ ਤੇਲਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਗਰਟ ਨੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਪੈਰ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼), ਜਾਂ ਚੱਲ ਰਹੀ ਲਾਗ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ), ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਅਕਲਮੰਦੀ ਵਾਲਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦੀਆਂ। ਜਿੱਥੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਹੋਣ, ਅਸੀਂ ਘੱਟ ਚੀਰ-ਫਾੜ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵੱਡੇ ਚੀਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੀਆਂ ਘੱਟ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਿੱਥੇ ਜੋੜ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਚਕ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇ, ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਫਿਊਜ਼ਨ (fusion) ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅਜਿਹਾ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਹੈ ਜੋ ਦਰਦ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਕੜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਂਝਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਮਝਾਵਾਂਗੇ ਕਿ ਹਰ ਵਿਕਲਪ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਲਈ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੀ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀਏ

ਅੱਡੀ ਦਾ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਰਾਹ ਲੰਮਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸੱਟ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅੱਡੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇੜ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਤਰੇੜ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਡੀ ਬਾਕੀ ਪੈਰ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜੇੜ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਲੰਮਾ ਅਕੜਾਅ ਅਤੇ ਦੁਖਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇੜ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਾਲੇ ਇਹ ਫ੍ਰੈਕਚਰ, ਜੋ ਅੱਡੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ, ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਿਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਪੈਰ ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਪਾਓਗੇ, ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਓਗੇ। ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੈਰ ਉੱਤੇ ਕੁਝ ਭਾਰ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਉਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਡਰ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮੀਦ ਨਾਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਸੋਜ, ਅਕੜਾਅ, ਅਤੇ ਲੰਗੜਾਹਟ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੋ ਜੋ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੁਰਨ ਦੀ ਚਾਲ ਕਦੇ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਨਤੀਜੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਰਾਹ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਟੁੱਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਸਰਜਰੀ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਅੱਡੀ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਜੋੜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮਕਾਜ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਪੱਖੋਂ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਅਸਲ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁੱਲ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੀ ਦਰ ਉੱਚੀ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਬੂਟ ਜਾਂ ਪਲੱਸਟਰ ਵਾਲਾ ਬਿਨਾਂ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਘੱਟ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਨਾਲ ਤਸੱਲੀਬਖ਼ਸ਼ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇੜ ਵਿੱਚ ਤਰੇੜ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਪੰਦਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਸਨ, ਚਾਹੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਗੱਲਾਂ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਹਨ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦੀ ਥਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਸਿਹਤ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦਾ ਤਜਰਬਾ। ਅੱਡੀ ਦੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਔਖੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਹ ਸਰਜਨ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਾਵੇਗਾ ਕਿ ਸਬੂਤਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ਾਸ ਪੈਰ ਲਈ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਤੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹਰ ਰਾਹ ਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਅੱਡੀ ਦਾ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਉਚਾਈ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣਾ, ਫਿਰ ਅਜਿਹਾ ਦਰਦ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਉਸੇ ਦਿਨ ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਡੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਜੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਨੀਲ ਪਈ ਹੋਈ ਹੈ, ਜੇ ਦਰਦ ਤੇਜ਼ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੈਰ ਉੱਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਡੀ ਕਿਸੇ ਸਾਫ਼ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਦੁਖ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਦੇਰ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਸਰ੍ਹੋਂ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ, ਹੌਲੀ ਭਰਨ, ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੋਜ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਖਿੱਚੀ ਹੋਈ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮੇ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰ ਵੀ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਫ਼ੌਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕੋ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੋਣਾ ਗੰਭੀਰ ਮੇਲ ਹੈ।