

# ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ

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

ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ (lesser toe deformities) ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਟਿਕਣ ਅਤੇ ਹਿੱਲਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਛੋਟੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਮੁੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਾਲ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲ ਦੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੁੱਤੀ ਨਾਲ ਦੱਬ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੱਡੀ ਵਾਲੇ ਉੱਥਾਰ ਉੱਤੇ ਚਮੜੀ ਮੋਟੀ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਰਗੜ ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸੋਜਸ਼ (inflammation) ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਦੁਖਦਾ ਛੱਡ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਟੁੱਟ ਕੇ ਅਲਸਰ (ulcer, ਨਾ ਭਰਨ ਵਾਲਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਜ਼ਖ਼ਮ) ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦਰਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅਗਲੇ ਗੱਦੇਦਾਰ ਹਿੱਸੇ (ball of the foot) ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਉਂਗਲ ਦੇ ਉੱਪਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਤੰਗ ਜਾਂ ਭੀੜੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘੁੱਟੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੁੱਤੀ ਹੱਡੀ ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਰਗੜਦੀ ਹੈ। ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਉਹ ਦਬਾਅ ਹਟਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਤਕਲੀਫ਼ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੈਰ ਅਤੇ ਗਿੱਟੇ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਦਰਦ ਤੁਹਾਡਾ ਤੁਰਨਾ-ਫਿਰਨਾ ਘਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਉੱਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਉਹ ਕੰਮ ਅੱਖੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪੈਰ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੱਕ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਣਾ, ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣਾ, ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਉੱਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਪੂਰੀ ਸ਼ਿਫਟ ਕੱਢਣਾ, ਇਹ ਸਭ ਦਰਦ ਨੂੰ ਛੇੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਦੁਖਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਤੋਂ ਭਾਰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਤੁਰਨ ਦੀ ਚਾਲ ਬਦਲ ਲਓ।

ਉਂਗਲਾਂ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪੈਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਉੱਪਰ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਪੈਰ ਦੀ ਡਾਟ (arch) ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਅੱਡੀ ਸੇਧ ਤੋਂ ਹਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਪੈਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਕਿਵੇਂ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਇਮੇਟਾਇਡ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ (rheumatoid arthritis) ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਦਾ ਅਗਲਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਂਗਲਾਂ ਵੀ ਖਿਸਕ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਲ ਗੁਆ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਦੋ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਪੈਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ ਸਮੂਹ ਪੈਰ ਦੀ ਤਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਂਗਲ ਦੇ ਜੋੜ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਂਗਲ ਇੱਕ ਜੋੜ ਉੱਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਮੁੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਉੱਤੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ, ਅਤੇ ਇਸੇ ਨਾਲ ਉਹ ਮੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸ਼ਕਲਾਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੁਸੀਬਤ ਅਕਸਰ ਉਂਗਲ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਗੱਦੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਉਂਗਲ ਪੈਰ ਦੇ ਅਗਲੇ ਗੱਦੇਦਾਰ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗੈਸਕਟ (ਵਾਸ਼ਰ) ਵਾਂਗ ਸਮਝੋ ਜੋ ਜੋੜ ਨੂੰ ਬੰਦ ਅਤੇ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਗੈਸਕਟ ਘਿਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪਾਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਂਗਲ ਆਪਣਾ ਸਹਾਰਾ ਗੁਆ ਬੈਠਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਉੱਪਰਲਾ ਟੈਂਡਨ (tendon, ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੰਦ) ਰੱਸਾਕਸ਼ੀ ਜਿੱਤ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਂਗਲ ਆਪਣੀ ਜੜ੍ਹ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਜੋੜ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਝੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਂਗਲ ਮੁੜਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਪੈਰ ਦੀ ਲੰਬੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਤਲੀ ਵੱਲ ਦੱਬ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਚਰਬੀ ਦੀ ਗੱਦੀ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਧੱਕ ਕੇ ਅੱਗੇ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਗੱਦੀ ਨਾਲ ਹੱਡੀ ਉੱਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਦਾ ਅਗਲਾ ਗੱਦੇਦਾਰ ਹਿੱਸਾ ਦੁਖਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਉੱਥੇ ਸਖ਼ਤ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅਲਸਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੁੱਤੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਤੰਗ ਜਾਂ ਭੀੜੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਘੁੱਟਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਰਗੜ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉੱਥਾਰ ਉੱਤੇ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਅਜਿਹੀ ਪੈਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਲੈ ਕੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਝੁਕਾਅ ਇਸ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉੱਚੀ ਡਾਟ ਵਧਦੇ ਪੈਰ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਅਸੰਤੁਲਨ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਪੈਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਕਿਵੇਂ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਦਾ ਅੰਗੂਠਾ ਵੀ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਖਿਸਕ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹੀ ਕਹਾਣੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ੂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਢਿੱਲੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅੰਗੂਠਾ ਮੁੜ ਕੇ ਛੋਟੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਵੱਲ ਖਿਸਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਭੀੜ ਕਾਰਨ ਛੋਟੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਝੁਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਭਾਰ ਪਾ ਕੇ ਲਏ ਐਕਸ-ਰੇਆਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀਆਂ ਨੇੜਿਓਂ ਲਈਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਜੋੜ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸਾਫ਼ ਤਸਵੀਰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ MRI ਸਕੈਨ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਗਾੜਾਂ ਲਈ ਅਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਬਦਲਣਾ ਹੈ: ਅੱਗੋਂ ਉੱਚੀਆਂ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਉਂਗਲ ਤੋਂ ਦਬਾਅ ਹਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਫ਼ੋਮ ਜਾਂ ਸਿਲੀਕੋਨ ਜੈੱਲ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੋਲੀਆਂ (toe sleeves) ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਸਟ ਪੈਡ (crest pads, ਉਂਗਲਾਂ ਹੇਠ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਦੀ) ਦੁਖਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੈਰ ਦੇ ਅਗਲੇ ਗੱਦੇਦਾਰ ਹਿੱਸੇ ਹੇਠ ਗੱਦੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੈਟਾਟਾਰਸਲ ਪੈਡ (metatarsal pad) ਵਾਲੇ ਇਨਸੋਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਭਾਰ ਨੂੰ ਦੁਖਦੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਹਟਾ ਕੇ ਫੈਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੰਨੀਅਨੇਟ (bunionette) ਲਈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਦੀ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦਾ ਉੱਥਾਰ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਸਖ਼ਤ ਹੋਈ ਚਮੜੀ (callus) ਨੂੰ ਛਿੱਲ ਕੇ ਪਤਲਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਰ ਚਪਟਾ ਵੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਨਸੋਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਬਣਾਇਆ ਆਰਥੋਟਿਕ (orthotic, ਜੁੱਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਸਹਾਰਾ) ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਇਹ ਸੌਖੇ ਉਪਾਅ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਆਪ ਸਿੱਧਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਜਬ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਟੀਰੋਇਡ ਟੀਕਿਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਕੋਰਟੀਸੋਨ (cortisone) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੀ ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸੀਮਤ ਥਾਂ ਹੈ। ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਕਲੌ ਟੋ (claw toe, ਪੰਜੇ ਵਾਂਗ ਮੁੜੀ ਉਂਗਲ) ਵਿੱਚ ਇਹ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ (ligaments, ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਬੰਧਨ) ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਵਿਗਾੜ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ, ਜੇ ਵਰਤਦੇ ਵੀ ਹਾਂ।

ਸਰਜਰੀ ਉਦੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਿਨਾਂ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਰਾਹਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਂਗਲ ਅਕੜ ਕੇ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਜੰਮ ਗਈ ਹੈ। ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੰਗ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰਕੇ (release) ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨਾ, ਮੁੜੇ ਹੋਏ ਜੋੜ ਵਿੱਚੋਂ ਹੱਡੀ ਦਾ ਛੋਟਾ ਟੁਕੜਾ ਕੱਢਣਾ, ਜਾਂ ਪੈਰ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਲੰਬੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੈਂਡਨਾਂ ਦਾ ਰਾਹ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਖਿੱਚ ਦਾ ਉਹ ਸੰਤੁਲਨ ਮੁੜ ਬਣੇ ਜੋ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਉਂਗਲ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਵਾਲੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਈ ਗੱਦੀ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਜੋੜ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘਿਸ ਚੁੱਕਾ ਹੋਵੇ, ਉੱਥੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋੜਿਆ (fusion) ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਂਗਲ ਸਿੱਧੀ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਰਹੇ। ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਸਭ ਕੁਝ ਥਾਂ ਸਿਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਕਸਰ ਆਰਜ਼ੀ ਤਾਰ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਪੱਕੇ ਇੰਪਲਾਂਟ ਇੱਕ ਬਦਲ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਿਲ ਕੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਾਂਗੇ।

## ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀਏ

---

ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ, ਗੱਦੀਆਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੌਖੇ ਉਪਾਵਾਂ ਨਾਲ ਪੈਰ ਦੇ ਅਗਲੇ ਗੱਦੇਦਾਰ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਉਂਗਲ ਉੱਤੇ ਦੁਖਣ ਅਕਸਰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਪਾਅ ਉਸ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਿਸ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਦਲ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਂਗਲ ਅਕੜ ਕੇ ਸਥਿਰ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਜੰਮ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਸਹੀ ਰਾਹ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਕਸਦ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਸਿੱਧੀ, ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਉਂਗਲ ਅਤੇ ਪੈਰ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਅਗਲਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵਧੇਰੇ ਬਰਾਬਰ ਚੁੱਕੇ। ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਟਿਕਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਇਹ ਦੁਬਾਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹਿਲਾ ਸਕੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਂਗਲ ਦੇ ਅਕੜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟਿਕਣ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਂਗਲ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਘੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਪਰ ਤੁਰੰਤ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਖ਼ਤਰਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਂਗਲ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਠੀਕ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਉੱਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ।

ਨਤੀਜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਅਤੇ ਚੁਣੇ ਗਏ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਘੱਟ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੋਰ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਜੋ ਛੋਟੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਸੇ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਸੌਖੇ ਰੂਪਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ, ਮਾੜੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਵਿਚਾਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਅਤੇ ਸੌਖੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

## ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

---

ਜੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਉਂਗਲ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਪੈਰ ਦੇ ਅਗਲੇ ਗੱਦੇਦਾਰ ਹਿੱਸੇ ਉੱਤੇ ਦੁਖਦੀ ਥਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ, ਜਾਂ ਉੱਥੇ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਚਮੜੀ ਟੁੱਟ ਕੇ ਅਲਸਰ ਬਣ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ (ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ) ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਜੇ ਦਰਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰਨ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਇੰਨੀਆਂ ਮੁੜ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਜੁੱਤੀ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੀਆਂ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦੀਆਂ, ਤਾਂ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਪੈਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਉੱਪਰ ਸ਼ਕਲ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸੋ, ਜਿਵੇਂ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ ਡਾਟ ਜਾਂ ਸੇਧ ਤੋਂ ਹਟੀ ਅੱਡੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪੂਰੇ ਪੈਰ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।