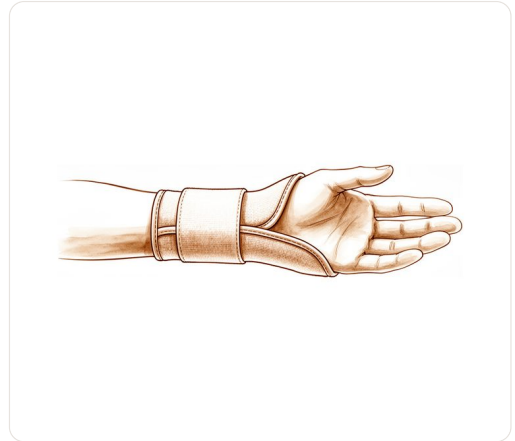


ਬ੍ਰੇਸ, ਸਪਲਿੰਟ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟ

ਇੱਕ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸਪਲਿੰਟ ਕਮਾਨ ਜਾਂ ਹੱਥ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਤੇਜਿਤ ਟੈਂਡਨਾਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

ਇਹ ਕੀ ਹੈ

ਬ੍ਰੇਸ, ਸਪਲਿੰਟ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਨ ਹਟਾਉਣਯੋਗ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਜਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਖੋਲ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜ਼ਖਮੀ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਵਿਰਾਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਪਰੰਪਰਾਤਮਕ ਪਲਾਸਟਰ ਦੇ ਢੰਗੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਓਰਥੋਸਿਸ (ਸਹਾਇਕ ਬ੍ਰੇਸ) ਪਲਾਸਟਰ ਦੇ ਢੰਗੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਥਿਰ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਕਿਸਮਾਂ ਲਈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਆਉਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਮਿਲਣੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਚੋਟਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ਾਲ ਰੇਂਜਾਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਹਟਾਉਣਯੋਗ ਸਪਲਿੰਟ ਘੱਟ ਵਿਸਥਾਪਿਤ ਡਿਸਟਲ ਰੇਡੀਅਲ ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ (ਕਲਾਈ ਦੇ ਟੁੱਟਣ) ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਸਹਾਇਕ ਬੈਂਡੇਜ਼, ਹਟਾਉਣਯੋਗ ਸਪਲਿੰਟ ਅਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਢੰਗੇ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਟੋਡੇ ਦੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ ਲਈ ਸਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਣਯੋਗ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਰਿਗਰ ਫਿੰਗਰ ਲਈ, ਸਪਲਿੰਟਿੰਗ ਕੋਰਟੀਕੋਸਟੀਰਾਇਡ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਤਮਕ ਸੁਧਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਛੋਟੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਘੁਟਣ ਦੀਆਂ ਚੋਟਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ACL ਟੀਅਰਾਂ ਲਈ, ਕ੍ਰਾਸ ਬ੍ਰੇਸ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਸਰਜੀਕਲ ਵਿਕਲਪ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਸੰਤੋਸ਼ਜਨਕ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਚਾਲ-ਚਲਣ ਅਤੇ ਵਿਰਾਮ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੋਬੀਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਇਮੋਬੀਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਵਿਚਕਾਰ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ 'ਤੇ ਨਿਰਣਾਇਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਸ਼ੌਲਡਰ ਰੀਪਲੇਸਮੈਂਟ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤਿੰਨ-ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਇਮੋਬੀਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਕਾਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਇਮੋਬੀਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਨਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਤਮਕ ਨਤੀਜੇ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੈਫੋਇਡ ਵੇਸਟ ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬ੍ਰਿਜਿੰਗ ਨਾਲ, ਹੱਡੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦਖਲ ਦੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਯੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਉਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਿਵਾਈਸ ਚੁਣੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਬ੍ਰੇਸ, ਸਪਲਿੰਟ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਾਧਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਸ ਚੋਟ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੇਜ਼ ਹੋਏ ਕਲਾਈਆਂ ਲਈ, ਹਟਾਉਣਯੋਗ ਸਪਲਿੰਟ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਪਲਾਸਟਰ ਦੇ ਪਾਊਂਡਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੇਜ਼ਨ ਸਥਿਰ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਲਾਈ ਦੇ ਤੇਜ਼ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ, ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਇਮੋਬੀਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (ਹਿਲਚਲ ਰੋਕਣਾ) ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਹੋਈ ਕਲਾਈ ਲਈ, ਵਾਟਰਪੂਫ ਪਾਊਂਡ ਸਹੂਲਤਜਨਕ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚੰਗੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਟੱਡੀ ਦੇ ਤੇਜ਼ਾਂ ਲਈ, ਕੋਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਜੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਪੋਰਟਿਵ ਬੈਂਡੇਜ਼, ਹਟਾਉਣਯੋਗ ਸਪਲਿੰਟਾਂ ਅਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਪਾਊਂਡਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਣਯੋਗ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੀ ਦਰ ਸਮਾਨ ਹੈ।

ਉਂਗਲੀ ਦੀਆਂ ਚੋਟਾਂ ਲਈ, ਸਪਲਿੰਟਿੰਗ ਟ੍ਰਿਗਰ ਫਿੰਗਰ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਛੋਟੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੋਰਟੀਕੋਸਟੀਰਾਇਡ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪਹਿਨਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸਪਲਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਐਥਲੀਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਹਣੀ ਦੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੇ ਫਟਣ ਲਈ, ਮੁਰੰਮਤ ਦੌਰਾਨ ਇੰਟਰਨਲ ਬ੍ਰੇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉੱਤਮ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਤੀਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਨ ਹਨ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਜਟਿਲ ਰੀਕੰਸਟ੍ਰਕਸ਼ਨ ਸਰਜਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਖੇਡ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਕੰਘ ਦੀਆਂ ਚੋਟਾਂ ਵੀ ਸਪੋਰਟ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਰਿਵਰਸ ਟੇਟਲ ਸ਼ੋਲਡਰ ਰੀਪਲੇਸਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਇਮੋਬੀਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦਰਦ ਅਤੇ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਇਮੋਬੀਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੋਲਡਰ ਇੰਪਾਇੰਗਮੈਂਟ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਰੂਟੀਨ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਂ ਟੇਪਿੰਗ ਜੋੜਨ ਨਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਡਿਸਲੋਕੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਫੌਜੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸੱਚ ਹੈ।

ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਲੱਭਣ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿਲਚਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕਦੋਂ ਹਿਲਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸਕੈਫੋਇਡ ਹੱਡੀ ਦੇ ਤੇਜ਼ਾਂ ਲਈ, ਛੋਟੇ ਵਿਸਥਾਪਨ ਇੰਟਰਵੈਂਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੇਜ਼ਨ ਵੱਡਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਊਂਡ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਸਬੂਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਕਿ ਕੁਝ ਸਪਲਿੰਟ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਟਰੋਲ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੰਨੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਸ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਪੋਰਟ ਨੂੰ ਢਾਲਣਗੇ।

ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ?

ਬ੍ਰੇਸ, ਸਪਲਿੰਟ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੋਢੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ (wrist fracture) ਹਲਕੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਿਸਥਾਪਿਤ (minimally displaced) ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਿਮੂਵੇਬਲ ਸਪਲਿੰਟ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਪੈਸਾ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਟੱਬੀ (ankle) ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਲਈ ਵੀ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਵਾਕਿੰਗ ਕਾਸਟ (walking casts) ਦੇ ਸਮਾਨ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟ੍ਰਿਗਰ ਫਿੰਗਰ (trigger finger) ਲਈ, ਸਪਲਿੰਟਿੰਗ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਅਤੇ ਹੱਥ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਟੀਰਾਇਡ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਜ਼ਾਨੂ (knee) ਦੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਜਾਂ ਕੰਧ (shoulder) ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਲੋਕ ਖਾਸ ਬ੍ਰੇਸ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਅਸਥਾਈ ਇਮੋਬੀਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਸਮੇਂ ਰਾਹੀਂ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਉਪਕਰਨ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਜਟਿਲ ਟੁੱਟਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕੁਝ ਮੋਢੀ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਰਜਰੀ ਅਕਸਰ ਵਧੇਰੇ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਰਫ਼

ਕਾਸਟ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਹੱਡੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਾਟਰਪੂਫ ਕਾਸਟ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਲਾਗਤ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਖੋਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ 3D-ਪ੍ਰਿੰਟਿਡ ਬ੍ਰੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾਊਪਣ (durability) ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਮਾਨਕੀਕ੍ਰਿਤ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਭ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਉਦੇਸ਼ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਹਿਲਜੁਲ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਇਹ ਸਾਂਝਾ ਫੈਸਲਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਸ ਚੋਟ ਲਈ ਸਹੀ ਪੱਧਰ ਦਾ ਸਪੋਰਟ ਮਿਲੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੱਕ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸਰਜਰੀ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ (conservative care) ਵਿਚਕਾਰ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਕ ਫੈਸਲਾ ਸਹਾਇਕ (decision aid) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਣ ਕਾਰਨ, ਹਿਲਜੁਲ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੰਨੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਅਸਥਾਈ ਇਮੋਬੀਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅੰਤਿਮ ਸਿੱਟਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਬ੍ਰੇਸ ਅਤੇ ਸਪਲਿੰਟ, ਕੈਸਟਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਕਸਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਖਰਚੇ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ ਸਮਾਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨਾਂ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਮਾਨ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਬੁੱਢੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਲਈ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ (immobilization) ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਪਲਿੰਟ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਟ੍ਰਿਗਰ ਹੋਣ (trigger finger) ਨੂੰ ਇੰਨੇ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨੇ ਕਿ ਸ਼ਾਟਾਂ (injections) ਦੁਆਰਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਹੀ ਚੋਣ ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਸ ਚੋਟ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜਕੜਨ (stiffness) ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਰਾਮ ਅਤੇ ਚਲਣ-ਫਿਰਨ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਵੇਗਾ।