

ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

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

ਲਿਗਾਮੈਂਟ (ligament, ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲਾ ਬੰਧਨ) ਜੋੜ ਦੇ ਪਟੇ ਹਨ: ਮਜ਼ਬੂਤ ਪੱਟੀਆਂ ਜੋ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਦੱਸਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜੋੜ ਕਿਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪਾਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਜਿਸ ਨੂੰ “ਮੋਚ” ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ), ਤਾਂ ਜੋੜ ਢਿੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ **ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਕਿੱਥੇ ਸਥਿਤ ਹੈ, ਇਹੀ ਤੈਅ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ**: ਕੁਝ, ਜਿਵੇਂ ਅੰਗੂਠੇ ਜਾਂ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ ਕੋਲੈਟਰਲ ਲਿਗਾਮੈਂਟ (collateral ligaments), ਆਪਣੇ ਆਪ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ; ਹੋਰ, ਜਿਵੇਂ ਗੁੱਟ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਅੰਦਰ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਪਰ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਲਿਗਾਮੈਂਟ, ਮਜ਼ਹੂਰ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਨਹੀਂ ਜੁੜਦੇ। ਇਹ ਪੰਨਾ ਸਾਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਫ਼ਰਕ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਇੱਕ ਛੋਟੀ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਪੱਟੀ ਹੈ, ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ **ਕੋਲਾਜਨ** (collagen, ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ) ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋੜ ਦੇ ਆਰ-ਪਾਰ ਇੱਕ ਹੱਡੀ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਹੱਡੀ ਤੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੋ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ: ਇਹ ਇੱਕ **ਲਗਾਮ** ਹੈ ਜੋ ਜੋੜ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹਿੱਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ **ਸੈਂਸਰ** ਹੈ, ਜੋ ਨਸਾਂ (nerves) ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜੋੜ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਹਿੱਲਜੁਲ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਵਾਪਸ ਭੇਜਦੇ ਹਨ (ਇਸ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਪ੍ਰੀਓਸੈਪਸ਼ਨ, proprioception, ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)। ਇਸੇ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਕੇ ਨੁਕਸਾਨੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਵਾਲਾ ਜੋੜ ਅਸਥਿਰ ਜਾਂ ਬੇਭਰੋਸ਼ਗੀ ਵਾਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਮ ਲੱਗੇ।

ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਅਤੇ ਕੁਝ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ)

ਮੋਚ ਵਾਲਾ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਦੂਜੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਾਂਗ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਪਹਿਲਾਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼ (inflammation), ਫਿਰ ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਆਰ-ਪਾਰ ਨਵਾਂ ਕੋਲਾਜਨ ਵਿਛਣਾ, ਫਿਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮੁੜ-ਘੜਾਈ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ (ਸਪਲਿੰਟ) ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਭਾਰ ਵੱਲ ਵਾਪਸੀ ਨਾਲ।

ਪਰ ਸਾਰੇ ਨਹੀਂ। ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤੱਕ ਇਸ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਸਥਿਤ ਹੈ:

- ਜੋੜ ਦੇ ਕੈਪਸੂਲ (ਜੋੜ ਨੂੰ ਘੇਰਨ ਵਾਲੀ ਥੈਲੀ) ਤੋਂ **ਬਾਹਰ** ਵਾਲੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ (ਜਿਵੇਂ **ਅੰਗੂਠੇ ਜਾਂ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਕੋਲੈਟਰਲ ਲਿਗਾਮੈਂਟ**) ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਪਲਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਜੋੜਨ ਵਾਲਾ ਪੁਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਬਹੁਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- ਜੋੜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਲੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ (ਜਿਵੇਂ ਗੁੱਟ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾ **ਸਕੈਫੋਲਿਊਨੇਟ ਲਿਗਾਮੈਂਟ**, scapholunate ligament) ਜੋੜ ਦੇ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਪਾਏ ਹੋਏ ਸਿਰਿਆਂ ਦੇ ਆਰ-ਪਾਰ ਜੋੜਨ ਵਾਲਾ ਗਤਲਾ ਬਣਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਜੋੜ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਅਹਿਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਛੱਡਣ ਦੀ ਥਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਲਦੀ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਸਿਰਿਓ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

- **ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਭਾਰ ਪਾਉਣਾ।** ਇੱਕ ਸਪਲਿੰਟ ਜੋ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਹਿੱਲਜ਼ਲ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਕੋਲਾਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਖਿਚਾਅ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੱਟ ਮਾਰ ਦੇਵੇ।
- **ਸਿਰਫ਼ ਪਏ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਸੈਂਸਰਾਂ ਲਈ ਵੀ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ (ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਕਸਰਤਾਂ)।** ਕਿਉਂਕਿ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਪ੍ਰਿਓਸੈਪਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਅਤੇ ਮੁੜ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦਾ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।
- **ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ,** ਜੋ ਜੋੜ ਨੂੰ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਕੰਮ ਵੰਡਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਸਮਾਂ।** ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੀ ਮੁੜ-ਘੜਾਈ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਚੱਲਦੀ ਹੈ; “ਠੀਕ ਹੋਈ” ਮੋਚ ਦਰਦ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਵੀ ਤਾਕਤ ਫੜਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ

ਇਹ ਭਾਗ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਾਲੀ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੋਚ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਗੁੱਟ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਕਿਉਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਦਕਿ ਕੁਝ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੂਰ ਅੰਗੂਠੇ ਦਾ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਪੜ੍ਹੋ।

ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਇੱਕ ਜਿਉਂਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਵਜੋਂ

ਟੈਂਡਨ (tendon, ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੰਦ) ਵਾਂਗ, ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇੱਕੋ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਗੁੱਛਿਆਂ ਵਾਲੇ **ਟਾਈਪ I** **ਕੋਲਾਜਨ** ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਖਿਚਾਅ ਝੱਲਣ ਦੀ ਵੱਡੀ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲ (ਫਾਈਬ੍ਰੋਬਲਾਸਟ, fibroblasts) ਮੂਲ-ਪਦਾਰਥ (matrix) ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟੈਂਡਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦਾ ਕੋਲਾਜਨ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਧ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਬੁਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਗੁੱਛੇ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਚੱਲਦੇ ਹਨ), ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਜੋੜ ਦੇ ਹਿੱਲਣ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ **ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਸਾਂ ਦੇ ਸਿਰੇ** ਵੀ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖਿਚਾਅ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਇਹ ਜਿੰਨੇ ਮਕੈਨੀਕਲ ਪਏ ਹਨ, ਓਨੇ ਹੀ ਅਹਿਸਾਸ ਵਾਲੇ ਅੰਗ ਵੀ ਹਨ।

ਸਥਾਨ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਕਿਉਂ ਤੈਅ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਗੁੱਟ ਬਨਾਮ ਅੰਗੂਠਾ

ਸਿਧਾਂਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਜੋੜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਜਾਂ ਬਾਹਰ, ਅਤੇ ਉੱਪਰਲਾ ਅੰਗ (ਮੋਢੇ ਤੋਂ ਹੱਥ ਤੱਕ ਦੀ ਬਾਂਹ) ਦੇਵੇਂ ਪਾਸੇ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਕੈਫੋਲਿਊਨੇਟ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਗੁੱਟ ਦੇ ਜੋੜ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਦੋ ਛੋਟੀਆਂ ਕਾਰਪਲ ਹੱਡੀਆਂ (carpal bones, ਗੁੱਟ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ) ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, **ਸਾਇਨੋਵੀਅਲ ਤਰਲ** (synovial fluid, ਜੋੜ ਦਾ ਤਰਲ) ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤਰਲ ਹਰ ਗਤਲੇ ਨੂੰ ਵਹਾ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਦੇ ਕੋਈ ਪੁਲ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਮੁਰੰਮਤ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲ ਆ ਸਕਣ; ਇਸ ਦੀ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਮਾੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਏ ਹੋਏ ਸਿਰੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੈੱਲ ਤਾਂ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਫੈਲੇ ਕਿਸੇ ਢਾਂਚੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਸਿਰੇ ਕਦੇ ਮੁੜ ਨਹੀਂ ਜੁੜਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਸਕੈਫੋਲਿਊਨੇਟ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪਾਟਣਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ, ਜੇ ਇਹ ਨਜ਼ਰੋਂ ਰਹਿ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਗੁੱਟ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਸੇਧ ਤੋਂ ਹਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਘਿਸ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਇੱਕ ਨਮੂਨਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਰਜਨ SLAC ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਸਥਿਰਤਾ ਅਹਿਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਸਿਰਿਓ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਅੰਗੂਠੇ ਜਾਂ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ ਕੋਲੈਟਰਲ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਨਾਲ ਕਰੋ, ਜੋ ਜੋੜ ਦੀ ਮੁੱਖ ਖੋੜ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸਪਲਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਗਤਲਾ ਪਾਏ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਅੰਸ਼ਕ ਪਾਟਣ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਸਪਲਿੰਟ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ

ਹਨ: ਇਸ ਦੀ ਕਲਾਸਿਕ ਮਿਸਾਲ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਮੋਚ ਹੈ ("ਸਕੀਅਰ ਦਾ ਅੰਗੂਠਾ", skier's thumb)। ਇੱਕ ਦਿਲਚਸਪ ਅਪਵਾਦ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪੱਕਾ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਕੋਲੈਟਰਲ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੇ ਪੂਰੇ ਪਾਟਣ ਵਿੱਚ, ਪਾਟਿਆ ਸਿਰਾ ਉਲਟ ਕੇ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਜੁੜਨ ਵਾਲੇ ਥਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ("ਸਟੇਨਰ ਲੀਜ਼ਨ", Stener lesion), ਅਤੇ ਫਿਰ (ਬਿਲਕੁਲ ਗੁੱਟ ਵਾਲੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਵਾਂਗ) ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਦੋਵੇਂ ਸਿਰੇ ਹੁਣ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਛੂਹਦੇ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸਿਰਿਓ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ "ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ"

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਅਹਿਮ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ (ਸਕੈਫੋਲਿਊਨੇਟ ਦਾ ਪੁਰਾਣਾ ਪਾਟਣਾ, ਜਾਂ ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਅੰਗੂਠੇ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ), ਤਾਂ ਸਰਜਨ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਫਟ (graft, ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਆਪਣੇ ਟੈਂਡਨ ਦਾ ਟੁਕੜਾ, ਜਾਂ ਦਾਨ ਕੀਤਾ ਟੈਂਡਨ) ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਸਿਰਿਓ ਬਣਾ (reconstruct) ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਜੋੜ ਦੇ ਆਰ-ਪਾਰ ਉੱਥੇ ਲੰਘਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਾਫਟ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬੇਜਾਨ ਕੋਲਾਜਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (ligamentisation, ਗ੍ਰਾਫਟ ਦਾ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਵਰਗਾ ਬਣਨਾ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਮੁਰਦਾ ਕੋਲਾਜਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਮੁੜ ਘੜਿਆ ਜਾ ਕੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਵਰਗੀ ਚੀਜ਼ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮੁੜ-ਘੜਾਈ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਾਫਟ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਇਹ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਾਅਵਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ), ਅਤੇ ਨਤੀਜਾ, ਭਾਵੇਂ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਸਲੀ ਦੀ ਕਦੇ ਵੀ ਹੂ-ਬ-ਹੂ ਨਕਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਅਹਿਸਾਸ ਦਾ ਕੁਝ ਘਾਟਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਪ੍ਰਿਓਸੈਪਸ਼ਨ ਅਤੇ ਖਿੱਚਿਆ ਹੋਇਆ ਜੋੜ ਅਸਥਿਰ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਕਿਉਂਕਿ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਸਾਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨੁਕਸਾਨਿਆਂ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਸਿਰਫ਼ ਮਕੈਨੀਕਲ ਲਗਾਮ ਨੂੰ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ; ਇਹ ਜੋੜ ਦੇ ਇਸ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਮੋਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੋੜ ਇਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ "ਜਵਾਬ ਦੇ ਜਾਵੇਗਾ", ਭਾਵੇਂ ਮਕੈਨੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਕਤ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਪ੍ਰਿਓਸੈਪਸ਼ਨ ਦੀ ਵੀ ਮੁੜ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ ਅਗਲੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦਾ ਇੱਕ ਅਸਲ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ

- **ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਭਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਪ੍ਰਿਓਸੈਪਸ਼ਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ** ਮੁੱਖ ਹੁਲਾਰੇ ਹਨ; ਜੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦੋਵੇਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- **ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਅਤੇ ਸਥਾਨ** ਉੱਪਰਲੀ ਹੱਦ ਤੈਅ ਕਰਦੇ ਹਨ: ਜੋੜ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ (extra-articular) ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋੜ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ (intra-articular) ਅਕਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
- **ਸਿਗਰਟੇਨੋਸ਼ੀ, ਸ਼ੂਗਰ (ਡਾਇਬਟੀਜ਼) ਅਤੇ ਉਮਰ** ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- **ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਛੱਡੀ ਅਸਥਿਰਤਾ** ਜੋੜ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸੇਧ ਤੋਂ ਹਿੱਲਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਾਰਟੀਲੇਜ (cartilage, ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਚਿਕਨੀ ਪਰਤ) ਘਿਸ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਵੀ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਸਿਰਿਓ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਆਪ ਬਹੁਤਾ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ।

ਇਹ ਵੀ ਦੇਖੋ

- **ਟੈਂਡਨ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ** — ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ (ਹੱਡੀ-ਤੋਂ-ਹੱਡੀ ਬਨਾਮ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ-ਤੋਂ-ਹੱਡੀ)
- **ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ** — ਅਸਥਿਰ ਜੋੜ ਕੀ ਘਸਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- **ਹੱਡੀ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸਿਰਿਓ ਘੜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ** — ਉਹ ਹੱਡੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਟੇ ਜੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ