

# ਫਲੈਕਸਰ ਟੈਂਡਨ ਸ਼ੀਥ ਗੈਂਗਲੀਅਨ

ਫਲੈਕਸਰ ਸ਼ੀਥ ਗੈਂਗਲੀਅਨ: ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਥੇਸ 'ਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਸਖ਼ਤ ਸਿਸਟ।

Kieran Hirpara © ④ ⑤ 4.0



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 ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੁੜੀ ਜਾਂ ਹੱਥ ਦੇ ਹਥੇਲੀ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਕੋਈ ਗੁੱਠ ਜਾਂ ਸੋਜ ਨੋਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਗੈਂਗਲੀਅਨ ਸਿਸਟ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਆਮ, ਗੈਰ-ਕੈਂਸਰੀ ਤਰਲ ਨਾਲ ਭਰੀ ਥੈਲੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਟੈਂਡਨਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਮੋੜਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਭਾਰੀ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਰਦ ਅਕਸਰ ਆਉਂਦਾ ਅਤੇ ਜਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫੁੱਲਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਜਾਗਣ 'ਤੇ ਵੀ ਅਸੁਵਿਧਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਥਿਤੀ ਅੱਗੇ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰਿਗਰਿੰਗ (triggering) ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਟੈਂਡਨ ਮੋਟਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ੀਥ (sheath) ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਸਮੇਂ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲ ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਫਸ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਫਸਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਝਟਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਸਿਸਟ ਖੁਦ ਮੁੜੀ 'ਤੇ ਟੈਂਡਨ ਦਬਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉੱਥੇ ਸਮਾਨ ਫਸਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੀ ਬੂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਜਾ ਕੇ ਬੰਨ੍ਹਣ ਵਰਗੇ ਸਧਾਰਨ ਚਾਲਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਰਟ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਧੱਕਣਾ ਜਾਂ ਸਟੀਅਰਿੰਗ ਵੀਲ ਨੂੰ ਫੜਨਾ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਦਰਦਨਾਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਭਾਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੱਥ ਦੇ ਪਾਸੇ ਸੌਣਾ ਗੁੱਠ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਿਲਕੁਲ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਟੈਂਡਨ ਦਾ ਮੋਟਾ ਹੋਣਾ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟ੍ਰਿਗਰਿੰਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤੀ ਅਸਲ ਅਤੇ ਵੈਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨੂੰ ਕਲਪਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਸਟ ਦਾ ਸਰਜਰੀਕਲ ਹਟਾਉਣਾ, ਸਰਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ। ਇਹ ਪਹੁੰਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਂਡਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਗਤੀ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

## ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਗੈਂਗਲੀਅਨ ਇੱਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਗੁੱਠਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਂਡਨ (ਟੈਂਡਨ) ਦੇ ਨੇੜੇ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਫਲੈਕਸਰ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਥੇਲ (ਸ਼ੀਥ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਥੇਲ ਇੱਕ ਚਿਕਨਾ ਟਨਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ

ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫਿਸਲਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰੱਸੀ ਅਤੇ ਖੋਲ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਮੌਜੂਦ ਆਸਤੀਨ ਵਜੋਂ ਸੋਚੋ। ਗੈਂਗਲੀਅਨ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਬੈਲੂਨ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਆਸਤੀਨ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਗੁੱਛਾ ਦਰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਂਗਲੀ ਫਸ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਇਸ ਗੈਂਗਲੀਅਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰਜਰੀਕਲ ਐਕਸੀਜ਼ਨ (ਸਰਜਰੀਕਲ ਕੱਟਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ) ਡਿਜੀਟਲ ਫਲੈਕਸਰ ਟੈਂਡਨ ਸ਼ੀਥ ਦੇ ਦਰਦਨਾਕ ਗੈਂਗਲੀਅਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰਲ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਧਾਰਣ ਚਾਲਕਤਾ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਟੈਂਡਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਵਧ ਰਹੇ ਗੈਂਗਲੀਅਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਗੈਂਗਲੀਅਨ ਟੈਂਡਨ ਦੇ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਸਿਸਟ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਅਖੰਡ ਰੱਖੇਗਾ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹਨਾਂ ਬਣਤਰਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਟੈਂਡਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਸਹਿਜ, ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੀ ਚਾਲਕਤਾ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਗੈਂਗਲੀਅਨ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਵਹਾਅ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਂਗਲੀ ਜਾਂ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਤੰਗ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਗੜ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸੁਵਿਧਾ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਤੇਜਨਾ ਦੇ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਕੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਥੈਰੇਪੀ (physiotherapy) ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਹੱਥ ਅਤੇ ਮੁਠੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਸਪਲਿੰਟਿੰਗ (splinting) ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੈਂਡਨ ਸ਼ੀਥ ਵਿੱਚ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭੌਤਿਕ ਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਜੋੜ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਹਲਕੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਗੈਰ-ਸਰਜਰੀ ਕਦਮਾਂ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਹਮਲਾਵਰ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਆਂਇਤ ਟਰਾਇਲ ਦਿਓ।

ਜੇਕਰ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪੀ ਕਾਫ਼ੀ ਰਾਹਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਦਰਦ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸੋਜ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (anti-inflammatories) ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਇੱਕ ਹੋਰ ਆਮ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਕਾਰਟੀਸੋਨ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ੀਥ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਿਆਲੂਰੋਨਿਕ ਐਸਿਡ (Hyaluronic acid) ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਜੋੜ ਦੇ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਲੁਬਰੀਕੇਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਲੇਟਲੈਟ-ਰਿਚ ਪਲਾਜ਼ਮਾ (PRP) ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਘਟਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਲਾਜ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤੀ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਅਕਸਰ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਮਾਮਲੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਕਿਸਮ ਚੁਣੇਗਾ। ਵੋਲਰ ਮੁਠੀ ਦੇ ਗੈਂਗਲੀਅਨ (volar wrist ganglion) ਕਾਰਨ ਟ੍ਰਿਗਰ ਫਿੰਗਰ ਲਈ, ਓਪਨ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੰਟਰਵੈਨਸ਼ਨਲ ਰੇਡੀਓਲੋਜੀਕਲ ਮਾਪਦੰਡ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮਾਈਨਿਮਲੀ ਇਨਵੇਸਿਵ ਨੀਡਲ-ਨਾਈਫ਼ ਤਕਨੀਕ ਨੇ ਫਲੈਕਸਰ ਟੈਂਡਨਾਂ, ਧਮਣੀਆਂ, ਜਾਂ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏ ਬਿਨਾਂ 99% ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਰ ਦਿਖਾਈ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਿਡ-ਐਕਸੀਅਲ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਤਕਨੀਕ ਸ਼ੀਥ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਬਿਨਾਂ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੇ।

ਜਦੋਂ ਸੰਭਾਵੀ ਦੇਖਭਾਲ ਆਪਣੀ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ, ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਪਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ। ਜੇਕਰ ਗੈਂਗਲੀਅਨ ਦਰਦਨਾਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਸਰਜਰੀਕਲ ਐਕਸੀਜ਼ਨ (ਸਰਜਰੀਕਲ ਕੱਟਣ) ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਡਿਜੀਟਲ ਫਲੈਕਸਰ ਟੈਂਡਨ ਸ਼ੀਥ ਦੇ ਦਰਦਨਾਕ ਗੈਂਗਲੀਅਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰਲ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਉਦੇਸ਼ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸਿਸਟ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਗੈਂਗਲੀਅਨ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਇਸਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਵੇਗਾ।

ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਇਸਦੀ ਆਪਣੀ ਪੇਜ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਪਰ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

## ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਫਲੈਕਸਰ ਟੈਂਡਨ ਸ਼ੀਥ (flexor tendon sheath) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੈਂਗਲੀਅਨ ਸਿਸਟ ਇੱਕ ਆਮ, ਸੁਭਾਵਕ (benign) ਗੁੱਛਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਲਣਗਾ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੁੱਛੇ ਦੇ ਆਉਣ ਅਤੇ ਗਾਇਬ ਹੋਣ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਵਾਲਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਅਸੁਵਿਧਾ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤੀ (stiffness) ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿਸਟ ਆਪਣੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸੁੰਗੜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਗਾਇਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਵੱਡਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਦਰਦਨਾਕ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਿਸਟ ਟੈਂਡਨ ਦਬਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਟ੍ਰਿਗਰਿੰਗ (triggering) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲੀ ਮੁੜਨ 'ਤੇ ਫਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਅਟਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਟੈਂਡਨ ਦੀ ਇਹ ਮੋਟਾਈ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਅਟਕਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਿਵਾਏ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ।

ਸਰਜੀਕਲ ਹਟਾਉਣਾ ਇੱਕ ਦਰਦਨਾਕ ਗੈਂਗਲੀਅਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰਲ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਸਿਸਟ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਟੈਂਡਨ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗਾ। ਟੈਂਡਨ ਸਿਸਟ ਕਾਰਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਇਸਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਸਟ ਹਟਾਉਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਥ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਚਲਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਖ਼ਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਹੈ। ਸਾਵਧਾਨ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਤੱਕ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਾਕੀ ਬਚੀ ਸਖ਼ਤੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਮੁਰੰਮਤ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਪਾਏ ਬਿਨਾਂ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਲਚਕਦਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਲਕੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਦੈਨਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸੋਜ ਘਟਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਟੀਚਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਉਂਗਲੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਦੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚਲੇ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਨਤੀਜੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਨਤੀਜੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਕੀ ਵਾਸਤਵਿਕ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗਾ।

## ਕਦੋਂ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਮੁੜੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਗੁੱਛਾ (mass) ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਮਾਹਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ। ਗੈਂਗਲੀਅਨ ਸਿਸਟ (Ganglion cysts) ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਨੀਨ (benign) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਗੁੱਛੇ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜੀ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਿਗਰਿੰਗ (triggering) ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਲਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਵੇਲਰ ਮੁੜੀ ਦਾ ਗੈਂਗਲੀਅਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵੀ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ (GP) ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਅਸਥਿਰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਾਹਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲ ਫਸ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਢਹਿ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ। ਜੇ ਲੱਛਣ ਸੌਣ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਓ। ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਬੁਰਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂਚ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫਲੈਕਸਰ ਬਿਮਾਰੀ (flexor disease) ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਲੀਨੀਕਲ ਜਾਂਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਹੀ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਹਰੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।