

ਰੈਂਪਲੀ ਨਰਵ ਫ੍ਰੈਪ

ਇੱਕ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਾਈਟ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਲਾਜਨ ਫ੍ਰੈਪ।

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।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੋਹਣੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੁੰਨਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਮੋੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉੱਚੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੋਹਣੀ ਨੂੰ ਗਏ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦਬਾ ਕੇ ਸੌਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸੁੰਨ ਹੱਥ ਨਾਲ ਜਾਗ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਵਾਰ "ਸੁੰਨ" ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਨਰਵ (ਤੰਤੂ) ਉਤੇਜਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਪਿੱਛੇ ਹੱਥ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ ਬਾ ਬੰਨ੍ਹਣ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਟ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਦਬਾਉਣ ਨਾਲ ਤਿੱਖਾ ਦਰਦ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਠਾਉਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਲੰਬਾ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਲੱਛਣ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਫੜਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਸਹਾਇਕ ਡੀਕੰਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (decompression) ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਰਵ ਫ੍ਰੈਪ (nerve wrap) ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਹੁੰਚ ਦੁਹਰਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਫ੍ਰੈਪ ਵਾਧੂ ਸਕਾਰ ਟਿਸ਼ੂ (scar tissue) ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਮਿਆਰੀ ਮੁਰੰਮਤ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨਰਵ ਦੇ ਰੀਜਨਰੇਟ (regenerate) ਹੋਣ ਦੀ ਗਤੀ ਜਾਂ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਗ੍ਰਾਫਟ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਰਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪੂਰੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਨਸਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਤਾਰਾਂ ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤਮਕ ਇੰਸੂਲੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਨਸ ਕੱਟੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਖਿੱਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਉਸਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕਾਰ ਟਿਸ਼ੂ (scar tissue) ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਕਾਰ ਟਿਸ਼ੂ ਸਿਗਨਲਾਂ ਦੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁੰਨਤਾ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 3 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਾ ਅੰਤਰਾਲ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਨਾੜੀ ਦੇ ਟੁੱਟੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਲਈ ਕੋਲਾਜਨ ਦਾ ਬਣਿਆ ਇੱਕ ਖਾਸ ਨਲੀ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਲੀ ਇੱਕ ਟਨਲ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਨਸ ਫਾਈਬਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜੁੜਨ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਬਿਨਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਟਿਸ਼ੂ ਲਏ ਬਿਨਾਂ।

ਵੱਡੇ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਟਿਲ ਨਸ ਚੋਟਾਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਡੋਨਰ ਨਸ (donor nerve) ਦੇ ਇੱਕ ਟੁਕੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਵੱਡੇ ਅੰਤਰਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿਲਚਲ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੋਲਾਜਨ ਨਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਡੋਨਰ ਨਸ ਅਕਸਰ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਰੀਰ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਤਲੀ ਪਰਤ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਘਾਵ 'ਤੇ ਪੱਟੀ ਲਪੇਟਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਮੁਰੰਮਤਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਨਸ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮਕਾਜ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਪਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋ। ਕਈ ਵਾਰ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਕਾਰ ਟਿਸ਼ੂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਉਸ ਸਕਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸੂਰ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਇੱਕ ਪੱਟੀ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਟੀ ਨਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਬਿਨਾਂ ਮੁਰੰਮਤ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਏ, ਪਰ ਇਹ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੇ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਤਮ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ (self-management) ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ (physiotherapy) ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਰਵ (nerve) ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ। ਇਸ ਪਹੁੰਚ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਆਂਇਤ ਮੌਕਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਦਰਦ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ (medical management) ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਰਦ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਸੋਜ-ਵਿਰੋਧੀ (anti-inflammatories) ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਕੋਰਟੀਸੋਨ, ਹਾਈਯੂਰੋਨਿਕ ਐਸਿਡ, ਜਾਂ PRP ਵਰਗੀਆਂ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਰਵ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਰਾਹਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਕਸਰ ਭਰਪਾਈ (healing) ਹੋਣ ਤੱਕ ਇੱਕ ਪੁਲ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸੰਭਾਵੀ ਇਲਾਜ (conservative care) ਆਪਣੀ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਸੁਧਰਦੇ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਨਰਵ ਦਾ ਅੰਤਰ (nerve gap) ਸਧਾਰਨ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗਾ। ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਨਰਵ ਦੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਰਵ ਰੈਪ (nerve wrap) ਜਾਂ ਨਰਵ ਕਨਡੁਆਇਟ (nerve conduit) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਿੱਧੀ ਮੁਰੰਮਤ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਧਨ ਨਰਵ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਰਪਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕਦੋਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਦਰਦ ਹੈ ਜੋ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਘਟਦੀ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਡਾਕਟਰ (GP) ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਅਸਥਿਰਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਜੋੜ ਅਟਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਢਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਬੁਰੇ ਹੋਣ ਲਈ ਵੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਅੱਗੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਦਰਸਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਕੰਡਰੀ ਡੀਕੰਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਨਰਵ ਟ੍ਰੈਪ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ 3 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਰਵ ਕੰਡੁਆਇਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।