

ਸੈਜਿਟਲ ਬੈਂਡ ਟੁੱਟਣਾ (ਬਾਕਸਰ ਦਾ ਡੰਡਾ)

ਸੈਜਿਟਲ ਬੈਂਡ ਟੁੱਟਣਾ ('ਬਾਕਸਰ ਦਾ ਕਨਕਲ'): ਉਹ ਬੈਂਡ ਜੋ ਐਕਸਟੈਂਸਰ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਕਨਕਲ ਦੇ ਉੱਪਰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਟੈਂਡਨ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਖਿਸਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Kieran Hirpara © ① ② ③ 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

ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਉਂਗਲੀ) ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਜੋੜ (knuckle) ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਹਲਕਾ ਸੋਜ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੱਲ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਇਸਦਾ ਕਲਾਸਿਕ ਲੱਛਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਮੋੜਦੇ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋੜ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਾਲੇ ਟੈਂਡਨ (tendon) ਵਿੱਚ ਚੁੰਝਣ ਜਾਂ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨੋਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਂਗਲੀ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲੀ ਵਾਲੀ ਧੁਰੀ ਵੱਲ ਹਲਕੀ ਡਰਿਫਟ (drift) ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕੋਈ ਹਲਕੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਇਸਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰ ਦੇਵੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਣੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁੱਠੀ ਮਾਰਨ (ਬੈਗ, ਕੰਪ ਜਾਂ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਸ ਚੋਟ ਨੂੰ "ਬਾਕਸਰ ਦਾ ਜੋੜ" (boxer's knuckle) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੋਟੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਇਹ ਸੋਜ ਵਾਲੇ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ (inflammatory arthritis) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਧੀਮੇ ਧੀਮੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਚੁੰਝਣ ਜਾਂ ਫਸਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਹਰੇਕ ਜੋੜ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ, ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ (ਐਕਸਟੈਂਸਰ) ਟੈਂਡਨ ਉਂਗਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤਾਰੀਏ ਵਾਂਗ ਇੱਕ ਖਾਨ ਵਿੱਚ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਸੈਜਿਟਲ ਬੈਂਡ (sagittal bands) ਕਹੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਪਤਲੇ ਬੰਨ੍ਹਣੇ ਇਸ ਟੈਂਡਨ ਦੇ ਦੋਵਾਂ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਜੋੜ ਦੇ ਉੱਪਰ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਅੰਗੂਠੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲਾ ਬੰਨ੍ਹਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਇਹ ਬੰਨ੍ਹਣਾ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਮੁੱਕੇ ਮਾਰਨ, ਅਚਾਨਕ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਹਿੱਲਣ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸੋਜ ਕਾਰਨ), ਤਾਂ ਟੈਂਡਨ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਜੋੜ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ ਖਿਸਕ ਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਘਾਟੀ ਵੱਲ, ਛੋਟੀ ਉਂਗਲ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਟੈਂਡਨ ਹੁਣ ਉੱਪਰ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਧੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਅਤੇ ਉਂਗਲ ਹਿਲਣ 'ਤੇ ਇਹ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਝਟਕਾ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਿਸਕਣਾ, ਝਟਕਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਸ਼ੁਭ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਇਸਨੂੰ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਅਕਸਰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਲਿੰਗ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਟੈਂਡਨ ਦੇ ਫਿਸਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ।

ਸਪਲਿੰਟਿੰਗ (ਗੈਰ-ਸਰਜਰੀ)। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਇਲਾਜ ਇੱਕ ਛੋਟਾ, ਕਸਟਮ ਸਪਲਿੰਟ ਹੈ ਜੋ ਘਾਵ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਨੋਕ (knuckle) ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੋਰ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਾਲੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਲਣ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਛੱਡਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਰਜ਼ਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ **ਰਿਲੇਟਿਵ-ਮੋਸ਼ਨ ਜਾਂ “ਯੋਕ” ਸਪਲਿੰਟ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਘਾਵ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉੱਚਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਪਲਿੰਟ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੇ ਤੋਂ ਅੱਠ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘਾਵ ਪੈਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਰਜਰੀ। ਜੇਕਰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਘਾਵ ਪੁਰਾਣਾ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੋਵੇ, ਜੇਕਰ ਸਪਲਿੰਟ ਇਸਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦਾ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਟੈਂਡਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਿਸਲੋਕੇਟ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਰਾਹੀਂ ਇਸਨੂੰ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰਜਨ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਸਲਿੰਗ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਵਾਲੇ ਟੈਂਡਨ ਦੇ ਇੱਕ ਟੁਕੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਲਿੰਗ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਨੋਕ (knuckle) ਦੇ ਉੱਪਰ ਦੁਬਾਰਾ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਪਲਿੰਟ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਉਮੀਦ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚੋਟਾਂ ਨੂੰ ਸਪਲਿੰਟ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਭਵਿੱਖਤਾ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿਰਿਆ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਂਗਲ ਫਿਰ ਤੋਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਹੱਥ ਦੀ ਪੂਰੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਸਪਲਿੰਟ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਹੱਥ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਟੈਂਡਨ ਦੁਬਾਰਾ ਫਿਸਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਟੈਂਡਨ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਥਾਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ।

ਜੇਕਰ ਚੋਟਾਂ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਜਾਂ ਵੱਧ ਗੰਭੀਰ ਚੋਟਾਂ ਲਈ), ਤਾਂ ਮੁਰੰਮਤ ਜਾਂ ਪੁਨਰ ਨਿਰਮਾਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਿਸਲੋਕੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਸਹੀ ਚਾਲ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਤੀ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਸਪਲਿੰਟਿੰਗ ਅਤੇ ਹੱਥ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਕਸਰ, ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟਸ ਕਲਾਕਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਿਡਾਰੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਮੱਸਿਆ ਤੁਰੰਤ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਆਵੇ।

ਕਦੋਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹੈ

- ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਜੋੜੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ, ਚਿੱਕਣਾ ਜਾਂ ਫਸਣਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਾਰ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹਰਕਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ: ਇਸਨੂੰ ਜਲਦੀ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਪਲਿੰਟਿੰਗ (ਸਪਲਿੰਟ ਪਹਿਨਣਾ) ਹੀ ਨਤੀਜਾ ਬਦਲਦਾ ਹੈ।
- ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਜਾਂ ਉਂਗਲੀ ਦੀ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲ ਵਾਲੀ ਧੁਰੇ ਵੱਲ ਝੁਕਣਾ।
- ਜੋੜੀ ਉੱਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ, ਜਾਂ ਇਹ ਭਾਸ਼ਾ ਕਿ ਟੈਂਡਨ “ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਹਟ ਗਿਆ ਹੈ।”
- ਬਾਕਸਰ ਜਾਂ ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟਸ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿੱਚ ਜੋੜੀ ਦੀ ਚੋਟ: ਇਹ ਚੋਟਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਚਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਛੁਪਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਲਦੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।