

ਚੂਲੇ ਦੇ ਲੇਬਰਮ ਦਾ ਪਾਟਣਾ (acetabular labral tear)

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 ਕਰਦੇ ਹੋ

ਪਾਟਿਆ ਹੋਇਆ ਲੇਬਰਮ (labrum, ਜੋੜ ਦੇ ਕੰਢੇ ਦੀ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਦੀ ਕਿਨਾਰੀ) ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੱਡੇ (ਪੱਟ ਦੀ ਜੜ੍ਹ, groin) ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾ ਜਾਂ ਚੂਲੇ (ਕੁਲ੍ਹੇ ਦਾ ਜੋੜ, hip) ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਦਰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਹਰਕਤਾਂ ਜਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਭੜਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੱਧਰੀ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਵੇ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਮਰੋੜਨਾ, ਇੱਕ ਪੈਰ ਉੱਤੇ ਘੁੰਮਣਾ ਜਾਂ ਨੀਵੀਂ ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉੱਠਣਾ ਦਰਦ ਛੇੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜੋੜ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਨਾਲ ਜੁੜੇ (mechanical) ਲੱਛਣ ਵੀ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜੋੜ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਕਲੱਕ ਹੋਣਾ, ਅਟਕਣਾ ਜਾਂ ਜਾਮ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਕਿ ਚੂਲਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੂਲੇ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਿਲਜੁਲ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਰਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਜਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਵੇਰੇ ਮੰਜੇ ਤੋਂ ਉੱਠਦੇ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਕੰਮ ਔਖੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਰੋੜੇ ਜਾਂ ਮੁੜੇ ਹੋਏ ਚੂਲੇ ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਚੜ੍ਹਨਾ-ਉਤਰਨਾ, ਕੁਝ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਬੈਠਣਾ, ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਹੱਥ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਮੁੜਨਾ, ਇਹ ਸਭ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਇੱਕ ਗੱਲ ਜਾਣਨ ਵਾਲੀ ਹੈ: ਇਹ ਲੱਛਣ ਸਿਰਫ਼ ਲੇਬਰਮ ਦੇ ਪਾਟਣ ਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਚੱਡੇ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਦਰਦ ਚੂਲੇ ਦੀਆਂ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਚ ਵੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਕੱਲੀ ਕਾਰਨ ਦਾ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦੀ। ਇਸੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਸਕੈਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੇਗਾ।

ਲੇਬਰਮ ਦਾ ਪਾਟਣਾ ਵੀ ਘੱਟ ਹੀ ਇਕੱਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਾਟੇ ਹੋਏ ਲੇਬਰਮ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚੂਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਬਦਲਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਲੀ (ਸਾਕਟ) ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹੀ ਚਿਕਨੀ ਕਾਰਟੀਲੇਜ (cartilage, ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਚਿਕਨੀ ਪਰਤ) ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਘਿਸਾਈ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਉਸੇ ਥਾਂ ਜਿੱਥੇ ਪਾਟਣਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਪਾਟਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟਿਕਦਾ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਜਾਣਿਆ-ਪਛਾਣਿਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਲਿਖ ਕੇ ਲਿਆਓ ਕਿ ਦਰਦ ਕਦੋਂ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ। ਇਹ ਪੈਟਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵੇਲੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਚੂਲੇ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਜਿੱਥੇ ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਗੋਲਾ ਕੋਲੀ (ਸਾਕਟ) ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਸਖ਼ਤ, ਰਬੜ ਵਰਗੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਇੱਕ ਛੱਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲੇਬਰਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗੈਸਕਟ (ਰਬੜ ਦੀ ਸੀਲ) ਸਮਝੋ ਜੋ ਕੋਲੀ ਦੇ ਕੰਢੇ ਦੁਆਲੇ ਬੈਠੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕੋ ਵੇਲੇ ਤਿੰਨ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਇਹ ਕੋਲੀ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਗੋਲਾ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਟਿਕਿਆ ਰਹੇ, ਇਹ ਝਟਕੇ ਸਹਿਣ ਵਾਲੀ ਗੱਦੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਕੱਸੀ ਹੋਈ ਸੀਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜੋੜ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਤਰਲ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੀਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਜੋੜ ਨੂੰ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਿਸਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਚਿਕਨੀ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਲੇਬਰਮ ਦਾ ਪਾਟਣਾ ਉਸ ਛੱਲੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਰਾੜ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਉਧੜਨਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਗੈਸਕਟ ਪਾਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੀਲ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੋਲਾ ਕੋਲੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਖਿਸਕ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਭਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਉੱਤੇ ਬਰਾਬਰ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਉਹ ਇੱਕ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਪਾਟਿਆ ਹੋਇਆ ਲੇਬਰਮ ਚੰਡੇ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾ ਦਰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਲਿੱਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਟਕ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸੇ ਲਈ ਦਰਦ ਮਰੋੜਨ ਜਾਂ ਮੋੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨਾਲ ਭੜਕਦਾ ਹੈ।

ਪਾਟਣ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਲਟਕਦਾ ਟੁਕੜਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਅਟਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਉਧੜਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਲੇਬਰਮ ਦਾ ਕਿਨਾਰਾ ਘਿਸ ਕੇ ਖੁਰਦਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੰਢੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਲੰਬਾਈ ਵਿੱਚ ਚੱਲਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਕੁ ਅਸਥਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਲੇਬਰਮ ਦੀ ਇੱਕ ਪੱਟੀ ਜੋੜ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਬਾਹਰ ਪਲਟਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸਮ ਇਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੈਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੇਬਰਮ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਾਟਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚੂਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਦਾ ਇਹ ਫ਼ਰਕ ਹਰ ਵਾਰ ਚੂਲਾ ਹਿੱਲਣ 'ਤੇ ਲੇਬਰਮ ਉੱਤੇ ਵਾਧੂ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਹੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੀ ਰਗੜ ਇਸ ਨੂੰ ਘਿਸਾ ਕੇ ਪਾੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਲੇਬਰਮ ਅਕਸਰ ਚੂਲੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਜਵਾਬ ਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੇਠਲੀ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਸਹਿਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਰਾਮ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਚੂਲੇ ਨੂੰ ਭੜਕਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਚੂਲੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਜ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ: ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਪਾਟੇ ਲੇਬਰਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਸੁਧਰਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਤਕਲੀਫ਼ ਬਣੀ ਰਹੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਕੀ ਉਪਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਉਦੋਂ ਸੋਜਸ਼-ਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ (anti-inflammatories) ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਕੋਰਟੀਸੋਨ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਜੋੜ ਵਾਲੇ ਟੀਕੇ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ।

ਜੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਚੰਗੇ ਬਿਨਾਂ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਬਣੀ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਚੂਲੇ ਦੀ ਦੂਰਬੀਨ ਵਾਲੀ (ਆਰਥਰੋਸਕੋਪਿਕ) ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਰਜਨ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕੈਮਰੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਟੇ ਹੋਏ ਲੇਬਰਮ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ। ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਾਟੇ ਹੋਏ ਲੇਬਰਮ ਅਜਿਹੇ ਚੂਲੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਲੇਬਰਮ ਨੂੰ ਰਗੜਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਉਸ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਵੀ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਣਤਰ ਠੀਕ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਪਾਟਣ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟਿਕਦੀ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਪਾਟਣ ਦੇ ਮੁੜ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸਰਜਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ: ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਲੇਬਰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਹਾਲਤ, ਪਾਟਣ ਦਾ ਆਕਾਰ, ਕੋਲੀ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹੀ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਦੀ ਹਾਲਤ, ਅਤੇ ਕੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੋਈ ਗਠੀਆ (ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ) ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਇਕੱਲੀ ਕੋਈ ਹੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜੋੜ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਦੀ ਸਿਹਤ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਂਝਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਮਝਾਵਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਿਲਿਆ, ਤੁਹਾਡੇ ਚੂਲੇ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਰਾਹ ਚੁਣਨਾ ਹੈ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀਏ

ਜੇ ਕੁਝ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਪਾਟਿਆ ਹੋਇਆ ਲੇਬਰਮ ਘੱਟ ਹੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਆਉਂਦਾ-ਜਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮਰੋੜਨ ਜਾਂ ਮੋੜਨ ਨਾਲ ਭੜਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਘਟਦਾ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੇਖਿਆ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਉਹ ਰਗੜ ਜਿਸ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਲੇਬਰਮ ਨੂੰ ਘਿਸਾ ਕੇ ਪਾੜਿਆ ਸੀ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਲੱਛਣ ਮੱਧਮ ਪੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਵੇਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੀ ਹੈ: ਜੇ ਜੋੜ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਪਹਿਲੇ ਪਾਟਣ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਲੇਬਰਮ ਦੁਬਾਰਾ ਪਾਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਢੁਕਵੇਂ ਇਲਾਜ ਨਾਲ, ਭਵਿੱਖ ਵਧੇਰੇ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਚੂਲੇ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਤਕਲੀਫ਼ ਬਣੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਰਜਰੀ ਸਹੀ ਚੋਣ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਦਰਦ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਅਰਥਪੂਰਨ ਸੁਧਾਰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਧਾਰ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਟਿਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪੰਜ ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦਸ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੱਕ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਟਿਕਿਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਰਜਰੀ ਪਾਟਣ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਬਣਤਰ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਗਠੀਆਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਇਹ ਤੈਅ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਚੰਗਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੋਲੀ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹੀ ਚਿਕਨੀ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਦੀ ਹਾਲਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ: ਉੱਥੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਦੋ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਘੱਟ ਸੁਧਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਡੂ (pelvis) ਦੀ ਬਣਤਰ ਦਾ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਪੇਡੂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬਣਤਰਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਸੁਧਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਇਕੱਲੀ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਸੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਨਤੀਜੇ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਦੂਰਬੀਨ ਵਾਲੀ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਜੇ ਪਾਟਣ ਗੰਭੀਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਤਾਂ ਲੇਬਰਮ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਕੱਢਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਚੂਲੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵਾਅਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਦੀ ਇੱਕ ਹਕੀਕੀ ਤਸਵੀਰ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੈਨਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਮੁਤਾਬਕ ਢਾਲਾਂਗੇ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਡੇ ਜਾਂ ਚੂਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਇਹ ਮਰੋੜਨ, ਮੋੜਨ ਜਾਂ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਭੜਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ (ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ) ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਜੇ ਚੂਲਾ ਕਲਿੱਕ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਟਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਉਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਦਰਦ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚੂਲੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਕੈਨ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਪਾਟਣ ਦਿਸਿਆ ਸੀ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਹਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ: ਸਕੈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਸਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਾਟਣ ਕਦੇ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਪਰ ਜੇ ਉਸ ਚੂਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਆਪੇ ਲੰਘ ਜਾਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਪਾਟਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜੋੜ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਘਿਸਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਵਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।