

ਐਂਟੀਰੀਅਰ ਕਰੂਸ਼ੀਏਟ ਲਿਗਾਮੈਂਟ (ACL) ਦੀ ਸੱਟ

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

ਐਂਟੀਰੀਅਰ ਕਰੂਸ਼ੀਏਟ ਲਿਗਾਮੈਂਟ (anterior cruciate ligament, ACL) ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਇੱਕ ਪਟਾ ਹੈ ਜੋ ਹੇਠਲੀ ਲੱਤ ਦੀ ਹੱਡੀ (shin bone) ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਖਿਸਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਪਾਟਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਉਸੇ ਪਲ “ਪੌਪ” ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਦੇ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਲਗਭਗ 70% ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਅਕਸਰ 4 ਤੋਂ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਰਦ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਡੂੰਘਾ, ਜੋੜ ਦੀ ਲਕੀਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਰੋੜਨ, ਘੁੰਮਣ, ਜਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਇਹ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋਜ ਕੱਸੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਮੋੜਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਹਿਸਾਸ ਅਕਸਰ ਦਰਦ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਅਸਥਿਰਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਰੋੜਦੇ ਜਾਂ ਮੁੜਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ “ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ” ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੌੜੀਆਂ ਉਤਰਨਾ, ਫੁੱਟਪਾਥ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਕਦਮ ਰੱਖਣਾ, ਜਾਂ ਛਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਮੀਨ ‘ਤੇ ਉਤਰਨਾ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਕੜੂੰ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਅਹਿਸਾਸ ਕੀਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਜਾਂ ਨਾ-ਪੱਧਰੀ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲੱਗੋ।

ਜੇ ਸੱਟ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਗੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਢੰਗ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਰੋੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਗੋਡਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਲੰਮਾ ਦਿਨ ਪੈਰਾਂ ਉੱਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਸੁੱਜ ਅਤੇ ਦੁਖ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਵਾਂ ਅਟਕਣ ਜਾਂ ਜਾਮ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਗੱਦੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਟੀਲੇਜ (cartilage) ਦੇ ਛੱਲੇ (ਮੈਨਿਸਕਸ, ਗੋਡੇ ਦੀਆਂ ਗੱਦੀਆਂ) ਵੀ ਪਾਟ ਗਏ ਹੋਣ, ਜੋ ACL ਦੀ ਸੱਟ ਨਾਲ ਆਮ ਹੈ।

ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਲੱਗੀ ਸੱਟ ਤੋਂ 1 ਤੋਂ 6 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੁੱਜਣ ਵਾਲੇ ਗੋਡੇ ਦੀ ACL ਦੇ ਪਾਟਣ ਲਈ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਅਸਥਿਰ ਹੈ, ਸੁੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚੰਗੀ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਦੋ ਹੱਡੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ: ਉੱਪਰ ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਹੇਠਲੀ ਲੱਤ ਦੀ ਹੱਡੀ। ACL ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਟਾ ਹੈ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਹੇਠਲੀ ਲੱਤ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰੱਸੀ ਸਮਝੋ ਜੋ ਦੌੜਨ, ਮਰੋੜਨ ਅਤੇ ਛਾਲ ਤੋਂ ਉਤਰਨ ਵੇਲੇ ਦੋਵਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਰੱਸੀ ਦੀਆਂ ਦੋ ਲੜੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਲੜੀ ਉਦੋਂ ਕੱਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਮੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੂਜੀ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਸਿੱਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਿਲ ਕੇ ਇਹ ਹੇਠਲੀ ਲੱਤ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਖਿਸਕਣ ਤੋਂ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਰੋੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ACL ਪਾਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਾਬੂ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਲੀ ਲੱਤ ਦੀ ਹੱਡੀ ਖਿਸਕ ਅਤੇ ਘੁੰਮ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਾਟ ਪਟੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਉੱਥੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਜਾਂ ਹੇਠਲੀ ਲੱਤ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਟ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਛੂਹੇ ਬਿਨਾਂ, ਅਚਾਨਕ ਰੁਕਣ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲਣ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਗੋਡੇ ਉੱਤੇ ਸਿੱਧੀ ਸੱਟ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹੇਠਲੀ ਲੱਤ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਚਾਨਕ ਖਿਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮੁਲਾਇਮ ਸਤ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਨੀਲ ਜਾਂ ਟੋਆ ਵੀ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗੱਦੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਦੇ ਛੱਲੇ ਵੀ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਪਾਟ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਸੋਜ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਪਾਟੇ ਹੋਏ ਪਾਟੇ ਤੋਂ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਭਰਿਆ ਖੂਨ ਹੈ। ਅਸਥਿਰਤਾ ਹੇਠਲੀ ਲੱਤ ਦੀ ਹੱਡੀ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਅਟਕਣ ਜਾਂ ਜਾਮ ਹੋਣ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਅਕਸਰ ਪਾਟੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਦੇ ਕਿਸੇ ਪਾਟੇ ਹੋਏ ਛੱਲੇ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਜਾਣਨ ਯੋਗ ਹੈ। ਪਾਟੇ ਹੋਏ ACL ਵਾਲੇ, ਜਾਂ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਦੇ ਪਾਟੇ ਹੋਏ ਛੱਲੇ ਵਾਲੇ ਗੋਡੇ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਘਿਸਾਈ ਵਾਲੇ ਗਠੀਏ (ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ) ਦੀ ਅਸਲ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਲਗਭਗ ਅੱਧੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 10 ਤੋਂ 20 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਕੜਾਅ ਵਾਲਾ ਗਠੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣਾ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਪਾਟੇ ਦਾ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਪੂਰੀ ਸੱਟ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ, ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜੋੜ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਮਕਸਦ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਕੁਝ ਗੋਡੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੋਡੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਮੁੜ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਨਾਲ ਹੀ ਬ੍ਰੇਸ (ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਪਟਾ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ। ਛੋਟੇ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਣ ਵਾਲੇ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਚਾਹੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਇਲਾਜ ਵਜੋਂ। ਇਹ ਰਾਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਘੱਟ ਮੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗੋਡਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ACL ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਛੱਡੇ ਗੋਡੇ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਦੇ ਛੱਲਿਆਂ ਦੇ ਪਾਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਨੇੜਿਓਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜੇ ਅਸਥਿਰਤਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਸੌਖੀ ਹੈ। ਆਰਾਮ, ਬਰਫ਼, ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਰੱਖਣਾ ਸੋਜ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ (ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਲੇ) ਜਾਂ ਜੀਪੀ (ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ) ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼-ਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ (anti-inflammatories) ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ ਉਦੋਂ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਗੋਡਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛਾਲ ਮਾਰਨ, ਅਚਾਨਕ ਮੁੜਨ ਜਾਂ ਘੁੰਮਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਗੋਡੇ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਮੁਰੰਮਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਦੇ ਛੱਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪਾਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਜਲਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣ (reconstruction) ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਪਾਟੇ ਹੋਏ ਪਾਟੇ ਦੀ ਥਾਂ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਪਟਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗੋਡੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ, ਜਿੱਥੋਂ ਟਿਸ਼ੂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਉੱਥੇ ਦੇ ਦੁਖਣ, ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫ਼ਾਇਦੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ। ਮਕਸਦ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਗੋਡਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵੱਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੇਵੇ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਾਂਝਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਖੇਡ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀਏ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗੋਡੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਰਾਮ, ਬਰਫ਼, ਅਤੇ ਆਮ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਸੋਜ ਅਤੇ ਤਿੱਖਾ ਦਰਦ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਪਾਟਿਆ ਹੋਇਆ ACL ਆਪਣੇ ਆਪ ਜੁੜ ਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਗੋਡੇ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਗੋਡੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ

ਬਦਲਾਅ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਦਾ ਕੰਮਕਾਜ ਬਣਿਆ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਰੋੜਨ ਜਾਂ ਘੁੰਮਣ ਦੌਰਾਨ ਅਸਥਿਰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।

ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ। ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਮਕਸਦ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਗੋਡਾ ਹੈ ਜੋ ਪੂਰਾ ਮੁੜੇ, ਟਿਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ACL ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਗਭਗ 55% ਲੋਕ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 83% ਸੱਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਵਾਪਸੀ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਵੀ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਗੋਡੇ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦਾ ਡਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਗੋਡਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਹਿਲਜੁਲ ਦੇ ਤੈਅ ਟੀਚੇ ਪੂਰੇ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੱਚ ਦੱਸਣਾ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਅਤੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ 24 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ACL ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੱਟ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ACL ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਪਾਟਿਆ। 18 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, 15 ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਹਰ 3 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ACL ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੰਮੀ ਉਡੀਕ ਦੀ ਵੀ ਕੀਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਗੋਡੇ ਵਿੱਚ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਦਾ ਵੱਧ ਨੁਕਸਾਨ, ਅਤੇ ਔਰਤ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਦੇ ਛੱਲੇ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਪਾਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਤੋਂ ਪੰਜ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ।

ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਦਾ ਵੀ ਜ਼ਿਕਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ACL ਦੀ ਸੱਟ 35 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਗੋਡੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਜਿਵੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਲਗਭਗ ਅੱਧੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 10 ਤੋਂ 20 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਘਿਸਾਈ ਵਾਲਾ ਗਠੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਹੈ ਉਸ ਸੱਟ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਗੋਡੇ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਹਿਲਜੁਲ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ, ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਮਕਸਦ ਇਹੀ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ। ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਲੱਗੀ ਸੱਟ ਤੋਂ 1 ਤੋਂ 6 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੁੱਜਣ ਵਾਲੇ ਗੋਡੇ ਦੀ ਪਾਟੇ ਹੋਏ ACL ਲਈ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਜਾਂਚ ਓਨੀ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਮਰੋੜ ਜਾਂ ਛਾਲ ਤੋਂ ਉਤਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਜਲਦੀ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਮੁੜਨ ਵੇਲੇ ਇਹ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ “ਪੌਪ” ਸੁਣਿਆ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਦੇਰੀ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਜੇ ਮਰੋੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਗੋਡਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਇਹ ਜਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਟਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਖੇਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਸੁੱਜਦਾ ਅਤੇ ਦੁਖਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਇਹ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਅਹਿਸਾਸ ਅਕਸਰ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਦੇ ਪਾਟੇ ਹੋਏ ਛੱਲੇ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ACL ਦੀ ਸੱਟ ਨਾਲ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਫੜ ਲੈਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।