

ਕਵਾਡ੍ਰੀਸੈਪਸ ਅਤੇ ਪਟੈਲਰ ਟੈਂਡਨ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਟ ਜਾਣਾ (rupture)

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

ਕਵਾਡ੍ਰੀਸੈਪਸ (quadriceps, ਪੱਟ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ) ਜਾਂ ਪਟੈਲਰ ਟੈਂਡਨ (patellar tendon, ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲਾ ਟੈਂਡਨ) ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਟ ਜਾਣਾ (rupture) ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜੇ ਹੋਏ ਗੋਡੇ ਉੱਤੇ ਅਚਾਨਕ ਭਾਰ ਪੈਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਛਾਲ ਮਾਰ ਕੇ ਹੇਠਾਂ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਪੈਰ ਰੱਖਣਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਟਾਕੇ ਜਾਂ ਕੁਝ ਪਾਟਣ ਵਰਗਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਤਿੱਖਾ ਦਰਦ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਗੋਡਾ ਛੇਤੀ ਹੀ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਲੱਤ ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਪਾਉਣਾ ਔਖਾ ਜਾਂ ਨਾਮੁਮਕਿਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ (kneecap) ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਜਾਂ ਉੱਪਰਲੇ ਸਿਰੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਰਦ, ਛੂਹਣ ਉੱਤੇ ਦਰਦ, ਜਾਂ ਟੈਂਡਨ (tendon, ਪੱਟੇ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੰਦ) ਦਾ ਕੁਝ ਪਤਲਾ ਹੋਣਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਪਰਜ਼ ਨੀ (jumper's knee, ਛਾਲਾਂ ਨਾਲ ਗੋਡੇ ਦੇ ਟੈਂਡਨ ਦੀ ਘਿਸਾਈ) ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਅਜਿਹਾ ਦਰਦ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ, ਫਿਰ ਸਰਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਤੰਗ ਕਰਨ ਲੱਗਾ, ਟੈਂਡਨ ਦੀ ਘਿਸਾਈ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੈ। ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਂਡਨ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੁੱਖ ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੁਰੂਤਾ ਖਿੱਚ ਜਾਂ ਰੋਕ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਆਪਣਾ ਗੋਡਾ ਸਿੱਧਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉੱਠਣ, ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਤੋਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਲਈ ਲੱਤ ਸਿੱਧੀ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਜਾਂ ਨਾਮੁਮਕਿਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਰਨਾ ਸ਼ਾਇਦ ਸਿਰਫ਼ ਮਦਦ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਸਕੇ। ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਵੀ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚੀ ਜਾਂ ਨੀਵੀਂ ਟਿਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਫੜਨ ਵਾਲਾ ਟੈਂਡਨ ਪਾਟ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਜੇ ਵੀ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਿੱਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਪਾਟਣਾ ਅਧੂਰਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਟੈਂਡਨ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਵੇ। ਉਦੋਂ ਵੀ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੋੜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੋਜ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਸੱਟ ਨੂੰ ਦਿਸਣ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਣਤਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾਲ ਹੀ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਜਾਂਚ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖੇਗਾ।

ਇਹਨਾਂ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਛੇਤੀ ਇਲਾਜ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪਾਟੇ ਹੋਏ ਟੈਂਡਨ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਸੱਟ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਬਾਅਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਤੀਜੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਇਸ ਲਈ ਸਿੱਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਣਤਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ: ਪੱਟ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ, ਚੱਪਟੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਵਾਲਾ ਟੈਂਡਨ, ਖੁਦ ਚੱਪਟੀ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲਾ ਟੈਂਡਨ। ਇਸ ਲੜੀ ਨੂੰ ਰੱਸੀ ਅਤੇ ਚਰਖੀ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਾਂਗ ਸਮਝੋ। ਟੈਂਡਨ ਰੱਸੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਚੱਪਟੀ ਉਹ ਚਰਖੀ ਹੈ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਉਹ ਲੰਘਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਖਿੱਚਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਚਰਖੀ ਸਰਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੱਤ ਸਿੱਧੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸੱਟ ਵਿੱਚ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਰੱਸੀ ਪਾਟ ਗਈ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਉੱਥੇ ਪਾਟਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਟੈਂਡਨ ਚੱਪਟੀ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਰੀ ਲੜੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਥਾਂ ਹੈ। ਪਾਟਣਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਗੋਡਾ ਮੁੜ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਕੱਸ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਛਾਲ ਮਾਰ ਕੇ ਹੇਠਾਂ ਆਉਣਾ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਖਿੱਚਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਟੈਂਡਨ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਝੱਲ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੈਂਡਨ ਕਿੱਥੋਂ ਪਾਟਿਆ ਹੈ ਇਸ ਮੁਤਾਬਕ ਚੱਪਟੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਢਿੱਲੀ ਲਟਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਟੈਂਡਨ ਕਮਾਲ ਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਪਟੈਲਰ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਤੋਂ 17 ਗੁਣਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ੋਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਭਾਰਾਂ ਹੇਠ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੱਪਟੀ ਖੁਦ ਪਹਿਲਾਂ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਟੈਂਡਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਟਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਅਕਸਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟੈਂਡਨ ਦੀ ਘਿਸਾਈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਟੈਂਡੀਨੋਪੈਥੀ (tendinopathy) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਬੇਤਰਤੀਬ ਅਤੇ ਪਤਲਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਘਿਸੇ ਹੋਏ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵੀ ਮਾੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੈਂਡਨ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਟੈਂਡਨ ਪਤਲਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ।

ਪਾਟਣਾ ਅੰਸ਼ਕ ਜਾਂ ਪੂਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੰਸ਼ਕ ਪਾਟਣ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਰੇਸ਼ੇ ਅਜੇ ਵੀ ਫੜੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਅੱਧਾ ਕੁ ਸਿੱਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਪਾਟਣ ਵਿੱਚ, ਜੋ ਪਟੈਲਰ ਟੈਂਡਨ ਦੇ 97% ਪਾਟਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਕੋਈ ਰੇਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਬਚਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਗੁਰੂਤਾ ਖਿੱਚ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨਾ ਨਾਮੁਮਕਿਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੋਜ ਅਤੇ ਤਿੱਖਾ ਦਰਦ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਟੈਂਡਨ ਦੇ ਪਾਟੇ ਸਿਰਿਆਂ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਅੰਦਰ ਖੂਨ ਵਗਣ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਇਸ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਅਲੱਗ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਟੈਂਡਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਜੁੜ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਲੜੀ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਪਾਟਣਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਅੰਸ਼ਕ ਪਾਟਣ ਲਈ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਗੁਰੂਤਾ ਖਿੱਚ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਗੋਡਾ ਸਿੱਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ 4 ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਬ੍ਰੇਸ (ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਪਟਾ) ਵਿੱਚ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਟੈਂਡਨ ਦੀ ਰਾਖੀ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ 90 ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੋੜਨ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸੱਟ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਿੱਲਜ਼ਲ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਉਦੋਂ ਹਟਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪੱਟ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਉੱਤੇ ਚੰਗਾ ਕਾਬੂ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੇ ਸਿੱਧੀ ਲੱਤ ਚੁੱਕ ਸਕੋ (straight-leg raise)। ਜੇ ਟੈਂਡਨ ਪਾਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘਿਸ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਲਚਕ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ। ਚੱਪਟੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਟੇਪ ਜਾਂ ਪਟਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼-ਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ (anti-inflammatories) ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੂਰਾ ਪਾਟਣਾ ਵੱਖਰੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਟੈਂਡਨ ਦੇ ਸਿਰੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਜੁੜ ਸਕਦੇ, ਅਸੀਂ ਇਲਾਜ ਵਜੋਂ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਬਿਹਤਰ ਇਹ ਕਿ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ। ਛੇਤੀ ਕੀਤੀ ਮੁਰੰਮਤ, ਸੱਟ ਤੋਂ 2 ਤੋਂ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਉਹ ਕਾਰਕ ਹੈ ਜੋ ਬਿਹਤਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੁਰੰਮਤ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੈਂਡਨ ਦੇ ਸਿਰੇ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਛੋਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਔਖਾ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਘੱਟ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗੋਡਾ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਟੈਂਡਨ ਪਾਟ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਵੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਿਨਾਂ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਲੱਤ ਸਿੱਧੀ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਪਾਟੇ ਹੋਏ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਚੱਪਟੀ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪਾਟੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਵੱਖਰਾ ਸਫ਼ਾ ਹੈ। ਜੇ ਪਾਟਣਾ ਪੁਰਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੈਂਡਨ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਹਿਲਾਉਣ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਨੂੰ

ਗ੍ਰਾਫਟ (graft) ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਉਸੇ ਲੱਤ ਤੋਂ ਲਿਆ ਹੈਮਸਟ੍ਰਿੰਗ ਟੈਂਡਨ (hamstring tendon, ਪੱਟ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦਾ ਟੈਂਡਨ)। ਅਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਸਕੈਨ ਕੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਟਣ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਵਿਕਲਪ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕੋ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕਿਵੇਂ ਵਧਣਾ ਹੈ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀਏ

ਟੈਂਡਨ ਪਾਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਤੀਜਾ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਮੇਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਟੈਂਡਨ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਸੱਟ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਬਾਅਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਚਲਾਉਣ ਯੋਗ ਹਿੱਲਜ਼ਲ ਅਤੇ ਪੱਟ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਾਕਤ ਵਾਪਸ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਛੇਤੀ ਮੁਰੰਮਤ, ਸੱਟ ਤੋਂ 2 ਤੋਂ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਉਹ ਕਾਰਕ ਹੈ ਜੋ ਬਿਹਤਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਿਓਂ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਇਆ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਚੰਗੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਮੁਰੰਮਤ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਤੀਜੇ ਘੱਟ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪੱਟ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪਤਲੀ ਰਹਿਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਮੁਰੰਮਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ। ਪੱਟ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਨਾਲੋਂ ਛੋਟੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਗੋਡਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ, ਜਿੱਥੇ ਚੱਪਣੀ ਸਰਕਦੀ ਹੈ, ਦਰਦ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਬਦਲਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਖੇਡ ਸਕਦੇ।

ਜੇ ਪਾਟਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਤਸਵੀਰ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਖਿੱਚਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਟੈਂਡਨ ਦਾ ਸਿਰਾ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਚੱਪਣੀ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੱਟ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਗੁਰੂਤਾ ਖਿੱਚ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਗੋਡਾ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਨਾਮੁਮਕਿਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੱਤ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇਰ ਵਾਲੇ ਪੜਾਅ ਉੱਤੇ ਪਾਟਣ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਔਖੀ ਸਰਜਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੇਤੀ ਕੀਤੀ ਮੁਰੰਮਤ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਦੀ ਬ੍ਰੇਸ ਵਿੱਚ ਰਾਖੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਹਿੱਲਜ਼ਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੁਰੰਮਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਰ ਪਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਲਗਭਗ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਬ੍ਰੇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਉੱਥੋਂ, ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਣਤਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾਲ ਹੀ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਕਈ ਵਾਰ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਾਏਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ਾਸ ਪਾਟਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਸਲੀ ਨਤੀਜਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਇਸ ਸੱਟ ਦੀ ਜਲਦੀ ਜਾਂਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਬਿਹਤਰ ਇਹ ਕਿ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਡੇ ਵਿੱਚ ਪਟਾਕੇ ਜਾਂ ਪਾਟਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਗੁਰੂਤਾ ਖਿੱਚ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਇਸ ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਓ ਜਾਂ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂਚ ਲਈ ਕਹੋ। ਇਹੀ ਗੱਲ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਗੋਡਾ ਸਿੱਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਇਹ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਚੱਪਣੀ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚੀ ਜਾਂ ਨੀਵੀਂ ਟਿਕੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਪਣੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ, ਫੂਹਣ ਉੱਤੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਪਤਲਾਪਣ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਪਰਜ਼ ਨੀ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ (ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ) ਨੂੰ ਮਿਲੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਘਿਸਿਆ ਹੋਇਆ ਟੈਂਡਨ ਬਿਨਾਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਪਾਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਗੋਡਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਗਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਣਤਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾਲ ਹੀ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।