

ਗੋਡੇ ਦਾ ਅਕੜਾਅ ਅਤੇ ਆਰਥਰੋਫ਼ਾਈਬ੍ਰੋਸਿਸ (ਜੋੜ ਅੰਦਰ ਦਾਗ਼ ਵਾਲਾ ਟਿਸ਼ੂ)

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

ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਕੜਾਅ ਹੋਇਆ ਗੋਡਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਦ ਵਾਲਾ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੱਸਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਦੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਮੋੜਨ ਜਾਂ ਪੂਰਾ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੱਸਾਅ ਅਕਸਰ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ, ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ (kneecap) ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਅਤੇ ਭਰੇਪਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਕੜਾਅ ਸਰਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਧਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਗੋਡਾ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਬਿਨਾਂ ਹਿੱਲੇ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਗੋਡਾ ਮੋੜ ਕੇ ਬੈਠਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਗੋਡਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਆਰਾਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੱਸਾਅ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਉਹ ਕੰਮ ਔਖੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾ ਮੋੜਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਨੀਵੀਂ ਅਲਮਾਰੀ ਤੱਕ ਝੁਕ ਕੇ ਬੈਠਣ, ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਭਰਨ ਲਈ ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਬੈਠਣ, ਬਾਥਟੱਬ ਵਿੱਚ ਵੜਨ, ਜਾਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਅਤੇ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਢਲਾਣ ਉੱਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਜਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਉਤਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਰਨਾ ਅਜੀਬ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗੋਡਾ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮੁੜਦਾ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸਮਾਨ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਗੋਡਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਸਥਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਕੜਾਅ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਡਾ ਹਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਜੋੜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾਗ਼ ਵਾਲਾ ਟਿਸ਼ੂ (scar tissue) ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਹਾਲਤ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਰਥਰੋਫ਼ਾਈਬ੍ਰੋਸਿਸ (arthrofibrosis) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਾਗ਼ ਦੀਆਂ ਕੱਸੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਇਹ ਸੀਮਤ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਗੋਡਾ ਕਿੰਨਾ ਮੁੜ ਜਾਂ ਸਿੱਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਗੋਡਾ ਪੂਰਾ ਸਿੱਧਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਤੁਰਨਾ ਥਕਾਊ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਲੱਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗੋਡੇ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਕੜਾਅ ਦੁਰਲੱਭ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗੋਡੇ ਦੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ (ligament, ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲਾ ਬੰਧਨ) ਦੀ ਮੁੜ ਉਸਾਰੀ (reconstruction) ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ 30 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 10 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਨੂੰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਰਥਰੋਫ਼ਾਈਬ੍ਰੋਸਿਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੋਡਾ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਕੜਾਅ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਆਮ ਪੈਦੀਦਾਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਹੈ 90 ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਜੋ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹੇ।

ਜੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ, ਜਾਂ ਕੱਸਾਅ ਘਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਛੇਤੀ ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਗੋਡਾ ਹਿੱਲਣ ਲਈ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੋੜ ਦੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਸਰਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੋੜ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਪਰਤ ਤਰਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਸਰਕਦਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੋਡਾ ਮੋੜਦੇ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ, ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਲੱਤ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਹੱਡੀ (shin bone) ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਮਿੱਥੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਹਿੱਲਦੇ ਹਨ।

ਆਰਥਰੋਫਾਈਬ੍ਰੋਸਿਸ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੋੜ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਨਰਮ ਅੰਦਰਲੀ ਪਰਤ ਮੋਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ (inflammation) ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਾਗ਼ ਵਾਲਾ ਟਿਸ਼ੂ ਉੱਥੇ ਉੱਗਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਉੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੋੜ ਦੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚਿਕਨੀ ਗੈਸਕੇਟ ਵਾਂਗ ਸਮਝੋ ਜੋ ਪੁਰਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਉੱਤੇ ਸਰਕਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਮੋਟੀ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਗੁੰਦ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਦਾਗ਼ ਦੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੱਸੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਬਾਰੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਉਹ ਇਹੀ ਦਾਗ਼ ਵਾਲਾ ਟਿਸ਼ੂ ਹੈ। ਇਹ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਜਕੜ ਕੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਮੋੜਨਾ, ਸਿੱਧਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਮੋੜਨਾ ਇੰਨਾ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਸਮਾਂ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਿਨਾਂ ਹਿਲਾਏ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਪੱਕਾ ਅਕੜਾਅ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛੇਤੀ ਜੰਮਣ ਵਾਲਾ ਦਾਗ਼ ਵਾਲਾ ਟਿਸ਼ੂ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਸੁੰਗੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਚੱਪਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲਾ ਟੈਂਡਨ (tendon, ਪੱਟੇ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੰਦ) ਵੀ ਛੋਟਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਚੱਪਣੀ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਖਿੱਚ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੋੜਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੀਮਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦਾਗ਼ ਵਾਲਾ ਟਿਸ਼ੂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਗੋਡਾ ਹਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਦਾਗ਼ ਚੱਪਣੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਜਕੜ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਗੋਡਾ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਅਕੜਾਅ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਸੰਭਾਵੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਖ਼ੁਦ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਬਾਅਦ ਦੀ ਸੋਜ ਅਤੇ ਦਾਗ਼ਾਂ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਕਿ ਗੋਡਾ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸੀ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿੱਚ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੋਡੇ ਦੀ ਹਿੱਲਜੁੱਲ 90 ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉੱਤੇ ਟਿਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਸਫ਼ੇ ਉੱਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੀ ਗਈ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਹੈ।

ਇਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੀ ਮੁੜ ਉਸਾਰੀ ਜਾਂ ਜੋੜ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਦੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਵਾਡ੍ਰੀਸੈਪਸ (quadriceps), ਯਾਨੀ ਪੱਟ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ, ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ, ਜਾਂ ਚੱਪਣੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾਗ਼ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋੜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾਗ਼ ਵਾਲਾ ਟਿਸ਼ੂ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਗੋਡੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਹ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਸਮਝ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਛੇਤੀ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਜਾਂਚ ਇੰਨੀਆਂ ਮਾਇਨੇ ਕਿਉਂ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਐਕਸ-ਰੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਸਕੈਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ। MRI ਸਕੈਨ ਜੋੜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਗ਼ ਵਾਲਾ ਟਿਸ਼ੂ, ਟੈਂਡਨ ਅਤੇ ਕਾਰਟੀਲੇਜ (cartilage, ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਚਿਕਨੀ ਪਰਤ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਟੀਚਾ ਦਾਗ਼ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੋਡੇ ਦਾ ਮੁੜਨਾ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਹੋਣਾ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਸਟੈਟਿਕ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੇਸਿਵ ਸਟ੍ਰੈਚ (static progressive stretch) ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖਿੱਚੀ ਹੋਈ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ ਗੁਰੂਤਾ ਖਿੱਚ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਦਾ ਭਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਿੱਚਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਦਾ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਹਿਲਾਉਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਗੋਡੇ ਨੂੰ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਿਨਾਂ ਹਿਲਾਏ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਪੱਕਾ ਅਕੜਾਅ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਛੇਤੀ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ (ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ) ਤੋਂ 8 ਤੋਂ 10 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਗੋਡੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 90 ਡਿਗਰੀ ਦਾ ਮੋੜ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਇਆ, ਤਾਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਵੀ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਕੜੇ ਹੋਏ, ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਗੋਡੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਾਗੂ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ) ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼-ਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ (anti-inflammatories) ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ। ਪਹਿਲਾ ਵਿਕਲਪ ਅਨੱਸਥੀਸੀਆ ਹੇਠ ਮੈਨੀਪੁਲੇਸ਼ਨ (manipulation under anaesthetic) ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਮੋੜਿਆ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੋੜਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਕੜਾਅ ਲਈ, ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਕੜਾਅ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮਦਦ ਨਾ ਮਿਲੇ, ਤਾਂ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਦੂਰਬੀਨ ਵਾਲੀ (ਆਰਥਰੋਸਕੋਪਿਕ) ਸਰਜਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕੀਰੋਲ ਸਰਜਰੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਰਜਨ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕੈਮਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾਗ਼ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀਆਂ ਕੱਸੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਅਕੜਾਅ ਲਈ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਦੂਰਬੀਨ ਵਾਲੀ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਦਾਗ਼ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਿਲੀਜ਼ (ਕੱਟ ਕੇ ਖੋਲ੍ਹਣਾ / ਢਿੱਲਾ ਕਰਨਾ) ਕਰਨ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੋਡਾ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਗੰਭੀਰ ਅਕੜਾਅ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ ਰਿਵੀਜ਼ਨ ਸਰਜਰੀ (revision surgery) ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਜੋੜ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਬਦਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਆਪਣਾ ਸਫ਼ਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਵਿਕਲਪ, ਜੇ ਕੋਈ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀਏ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਕੜੇ ਹੋਏ ਗੋਡੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਸੁਧਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਛੇਤੀ ਫੜਿਆ ਜਾਵੇ। ਨਤੀਜਾ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਕੜਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੈ। ਜੇ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿੱਲਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸੋਜ ਘਟਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਕੱਸਾਅ ਅਕਸਰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਂ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਕੜਾਅ ਨੂੰ ਇਵੇਂ ਹੀ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਦਾਗ਼ ਵਾਲਾ ਟਿਸ਼ੂ ਪੱਕ ਕੇ ਜੰਮ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਿਨਾਂ ਹਿਲਾਏ ਰੱਖੇ ਗੋਡੇ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਪੱਕਾ ਅਕੜਾਅ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਗੋਡਾ ਹਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਛੇਤੀ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਅਕੜਾਅ ਪੱਕਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਇਲਾਜ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਮਿਹਨਤ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾਗ਼ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਵਾਪਸ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਗੋਡਾ ਅਕੜਿਆ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਅਨੱਸਥੀਸੀਆ ਹੇਠ ਮੈਨੀਪੁਲੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਦਾਗ਼ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਰਿਲੀਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਦੂਰਬੀਨ ਵਾਲੀ ਸਰਜਰੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗੋਡਾ ਕਿੰਨਾ ਮੁੜਦਾ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਨਾਲ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਫ਼ਾਇਦੇ ਦਾ ਆਕਾਰ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗੋਡਾ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਕੜਾਅ ਲਈ ਰਿਵੀਜ਼ਨ ਸਰਜਰੀ ਨੇ 93% ਗੋਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਸੁਧਾਰੀ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਮਿਆਨੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਅੰਕੜੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗੋਡੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਹਿੱਲਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹਰ ਗੋਡਾ ਪੂਰੀ, ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਅਕੜਾਅ ਗੋਡੇ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੂਰੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਮਾੜੇ ਹੋਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਗੱਲ ਸੱਚ ਹੈ ਜੇ ਅਸਲ ਮੁੜ ਉਸਾਰੀ (reconstruction) ਅਤੇ ਸਰਜੀਕਲ ਰਿਲੀਜ਼ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੰਘ ਜਾਵੇ। ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਨਾਲ ਲੰਬਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਨਤੀਜਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ: ਸੱਟ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਬਾਅਦ, ਪਹਿਲੇ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੀ ਮੁੜ ਉਸਾਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਕੜਾਅ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧਦਾ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦਾ। ਅਤੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੀ ਮੁੜ ਉਸਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛੇਤੀ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਆਰਥਰੋਫ਼ਾਈਬ੍ਰੋਸਿਸ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ 0.7% ਨੂੰ ਗੋਡੇ ਦੀ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਉਮੀਦ ਮੁਤਾਬਕ ਖੁੱਲ੍ਹ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਛੇਤੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਆਓ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਕਸਰ ਹੋਏ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਖਿਚਾਈ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਜੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਖੁੱਲ੍ਹ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ, ਜਾਂ ਕੱਸਾਅ ਘਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ (ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ) ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਇਹੀ ਗੱਲ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਸਿੱਧਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਮੁੜਿਆ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਗੋਡਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਛੇਤੀ ਜਾਂਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੰਮਣ ਵਾਲੇ ਦਾਗ਼ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਨਾਲ ਲੰਬਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਨਤੀਜਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਗੋਡਾ ਅਜਿਹੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗਰਮ, ਲਾਲ ਜਾਂ ਸੁੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜੋ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਆਮ ਸੋਜ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਅਕੜਾਅ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੇਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਛੇਤੀ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਅਕਸਰ ਹੋਏ, ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਗੋਡੇ ਵਿੱਚ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਗੋਡਾ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਾਗ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਉੱਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਗੋਡਾ ਸਾਫ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਕਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦਿਸਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਓ।