

ਮੀਡੀਅਲ ਕੋਲੈਟਰਲ ਲਿਗਾਮੈਂਟ 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

ਮੀਡੀਅਲ ਕੋਲੈਟਰਲ ਲਿਗਾਮੈਂਟ (medial collateral ligament, MCL) ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਸੱਟ ਉਦੋਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਧੱਕਿਆ ਜਾਵੇ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਵੱਜੇ ਬਿਨਾਂ ਗੋਡਾ ਮਰੋੜ ਲਵੋ। ਹਲਕੇ ਦਰਜੇ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਰੋੜ ਨਾਲ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਉੱਚੇ ਦਰਜੇ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਟ ਜਾਂ ਲੱਤ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਸਿੱਧੀ ਟੱਕਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ, ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੀ ਲਾਈਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਗੋਡਾ ਢਿੱਲਾ ਜਾਂ ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਸੱਟ ਲੱਗਦਿਆਂ ਹੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਸੋਜ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਰ ਸੱਟਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਪਾਟਿਆ ਹੋਇਆ ਕਰੂਸੀਏਟ ਲਿਗਾਮੈਂਟ (cruciate ligament, ਗੋਡੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਰਾਸ ਵਾਂਗ ਲੱਗੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ), ਫ੍ਰੈਕਚਰ (ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ), ਜਾਂ ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ (kneecap) ਦਾ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਖਿਸਕ ਜਾਣਾ।

ਇਸ ਸੱਟ ਨਾਲ ਕੁਝ ਕੰਮ ਔਖੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉੱਚੀ-ਨੀਵੀਂ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਤੁਰਨਾ ਡਰਾਮਾਗਾਉਂਦਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨੀਵੀਂ ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਨਾਲ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਜ਼ੋਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਖਦੀ ਲੱਤ 'ਤੇ ਮੁੜਨਾ ਜਾਂ ਘੁੰਮਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਗਲਿਆਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕੋਲੋਂ ਬਚ ਕੇ ਲੰਘਣਾ, ਦਰਦ ਛੇੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੌੜੀਆਂ 'ਤੇ ਅਕਸਰ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਪੌੜੀ 'ਤੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਦਰਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭੜਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਗੋਡਾ ਕੁਝ ਦੇਰ ਕੰਮ ਕਰ ਚੁੱਕਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵੀ ਦੁਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ। ਲੱਤ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਅਤੇ ਮਰੋੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਮੁੜਿਆ ਹੋਣ 'ਤੇ ਢਿੱਲਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੇ ਖਿੱਚੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਪਾਟ ਜਾਣ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਲੱਤ ਪੂਰੀ ਸਿੱਧੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਢਿੱਲਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੋਡੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਜਾਂ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਹੋਰ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਗੋਡੇ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਹਿੱਸਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ, ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਦੋਵਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ।

ਸਕੈਨ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। MRI ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਕਿੱਥੋਂ ਪਾਟਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਮੈਨਿਸਕਸ (ਗੋਡੇ ਦੀ ਗੱਦੀ) ਜਾਂ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ। ਐਕਸ-ਰੇ ਵਿੱਚ ਫ੍ਰੈਕਚਰ, ਸੱਟ ਨਾਲ ਖਿੱਚ ਕੇ ਉੱਖੜੇ ਹੱਡੀ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ, ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਕਾਰਨ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਜਮਾਅ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਮੀਡੀਅਲ ਕੋਲੈਟਰਲ ਲਿਗਾਮੈਂਟ (ligament, ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲਾ ਬੰਧਨ) ਟਿਸੂ ਦੀ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪੱਟੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ, ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੋਂ ਲੱਤ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਹੱਡੀ (shin bone) ਤੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਤੰਬੂ ਨੂੰ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰੱਸੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸਮਝੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਧੱਕਿਆ ਜਾਂ ਮਰੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਰੱਸੀ ਖਿੱਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪਾਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਉੱਥੋਂ ਪਾਟਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਥਾਂ ਖੂਨ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਪਲਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸੱਟਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰ ਸੱਟ ਦਾ ਦਰਜਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਤੈਅ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੋਡਾ ਕਿੰਨਾ ਢਿੱਲਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਦਰਜਾ 1 ਦੀ ਸੱਟ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਖਿੱਚਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦਰਜਾ 2 ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਟਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਗੋਡਾ ਢਿੱਲਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਦਰਜਾ 3 ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰ-ਪਾਰ ਪਾਟ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਗੋਡਾ ਬਹੁਤ ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਦਰਜਾ 1 ਅਤੇ 2 ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੱਟਾਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉੱਚੇ ਦਰਜੇ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਗੋਡੇ ਦੇ ਹੋਰ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਕਰੂਸੀਏਟ ਲਿਗਾਮੈਂਟ, ਅਤੇ ਇਹੀ ਮੇਲ ਅਕਸਰ ਫ੍ਰੈਸਲੇ ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅੰਦਰਲਾ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਟਿਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜ਼ੋਰ ਪੈਣ 'ਤੇ ਗੋਡਾ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸਿਓਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਰੂਸੀਏਟ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪਾਟਣ ਨਾਲ ਗੋਡਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਥਾਂ ਪਾਟਣ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਢਿੱਲਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਗੱਦੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਨਿਸਕਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਵੀ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਸੱਟ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਸੱਟ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਗੀ ਸੀ ਅਤੇ ਕਦੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਭਰੀ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਛੋਟੇ ਜਮਾਅ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਐਕਸ-ਰੇ ਵਿੱਚ ਦਿਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੁਰਾਣੀ, ਚੱਲ ਰਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਮੀਡੀਅਲ ਕੋਲੈਟਰਲ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬ੍ਰੇਸ (ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਪਟਾ) ਅਤੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕਬਜ਼ੇ ਵਾਲੀ ਗੋਡੇ ਦੀ ਬ੍ਰੇਸ (hinged knee brace) ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ, ਹਰਕਤ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣਾ ਅਤੇ ਉਹ ਤਾਕਤ ਮੁੜ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਜੋ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਅੱਗੇ ਵਧ ਰਹੇ ਹੋ।

ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਸਿੱਧੀ-ਸਾਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼-ਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ (anti-inflammatories), ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲਈਆਂ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਹਿੱਲਦੇ-ਚੱਲਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ ਉਦੋਂ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬ੍ਰੇਸ ਅਤੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਗੋਡਾ ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਰਹੇ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹੋਰ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾਲ ਹੀ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ। ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਟਿਆ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਜਿਸਨੇ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਖਿੱਚ ਕੇ ਉਖਾੜ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਗੋਡਾ ਜੋ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਪਾਟਣ ਕਾਰਨ ਜਵਾਬ ਦੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਉਡੀਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਬਜਾਏ ਛੇਤੀ ਮੁਰੰਮਤ ਜਾਂ ਮੁੜ-ਉਸਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਪਾਟੇ ਹੋਏ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜੋੜਦੇ ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਗੋਡਾ ਫਿਰ ਤੋਂ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਆਪਣਾ ਵੱਖਰਾ ਸਫ਼ਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਫ੍ਰੈਸਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀਏ

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੱਟਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਲਕੇ ਦਰਜੇ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਦਰਦ ਘਟਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਮ ਵਾਂਗ ਤੁਰਨ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਸੱਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੈ, ਜਾਂ ਗੋਡੇ ਦੇ ਹੋਰ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਵੀ ਨਾਲ ਹੀ ਪਾਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਨਤੀਜਾ ਛੇਤੀ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅੰਦਰਲੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਰੂਸੀਏਟ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠਾ ਇਲਾਜ ਲਗਭਗ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਨਤੀਜੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੇ ਜਿਹੇ ਸਿਰਫ਼ ਕਰੂਸੀਏਟ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮੇਲ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਖੇਡ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਢਿੱਲੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਇਵੇਂ ਹੀ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਢਿੱਲਾਪਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਰੋੜਨ ਜਾਂ ਘੁੰਮਣ ਵੇਲੇ ਗੋਡਾ ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਕਾਰਟੀਲੇਜ (cartilage, ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਚਿਕਨੀ ਪਰਤ) ਦੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਅਸਮਾਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਘਿਸ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਢਿੱਲੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਸਥਿਰਤਾ ਵਾਪਸ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਖੇਡ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੋਡੇ ਦਾ ਆਕੜਿਆ ਅਤੇ ਕੱਸਿਆ ਹੋਇਆ ਲੱਗਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਮੁੜ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਗੋਡਾ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਕਈ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਾਗ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ), ਅਕੜਾਅ, ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਇੱਕ ਨਸ (nerve) ਨੂੰ ਸੱਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੈਰ ਵਿੱਚ ਸੁੰਨਪਨ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਛੇਤੀ ਹੱਲ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ। ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਢੰਗ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲਾਂ ਗੋਡੇ ਦੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਸ਼ਾਇਦ ਓਨਾ ਸਥਿਰ ਨਾ ਲੱਗੇ ਜਿੰਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਲੱਗਦਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਅੱਗੇ ਵਧ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜਾਂਚ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਮਰੋੜ ਜਾਂ ਟੱਕਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦਰਦ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਦੋ-ਕੁ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ (ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ) ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਜੇ ਤੁਰਨ, ਮੁੜਨ ਜਾਂ ਘੁੰਮਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਢਿੱਲਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਵਾਬ ਦੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸੁੱਜਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਓ ਜੇ ਸੱਟ ਲੱਗਦਿਆਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਸੁੱਜ ਜਾਵੇ, ਜੇ ਲੱਤ ਪੂਰੀ ਸਿੱਧੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਗੋਡਾ ਢਿੱਲਾ ਲੱਗੇ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਰ ਸੁੰਨ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਠੰਢਾ ਲੱਗੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹੋਰ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਦੇ ਪਾਟਣ, ਫ੍ਰੈਕਚਰ, ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਦੇ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਖਿਸਕ ਜਾਣ, ਜਾਂ ਨਸ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।