

ਮੈਨਿਸਕਸ ਦੀ ਜੜ੍ਹ (ਰੂਟ) ਦਾ ਪਾਟਣਾ

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

ਮੈਨਿਸਕਸ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਦਾ ਪਾਟਣਾ (meniscal root tear) ਉਸ ਥਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮੈਨਿਸਕਸ (ਗੋਡੇ ਦੀ ਗੱਦੀ), ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਬੜ ਵਰਗੀ ਗੱਦੀ ਹੈ, ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਬੱਝਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਬੰਨ੍ਹ ਪਾਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੱਦੀ ਜੋੜ ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਵੰਡ ਸਕਦੀ ਜਿਵੇਂ ਵੰਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋੜ ਦੀ ਲਾਈਨ (joint line) ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਯਾਨੀ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਜਾਂ ਬਾਹਰਲੇ ਕਿਨਾਰੇ ਵਾਲੀ ਦੁਖਦੀ ਪੱਟੀ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਗੋਡੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਡੂੰਘਾ।

ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪਾਟਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੈਨਿਸਕਸ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀਆਂ ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਅਕਸਰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਸੋਜ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਆਉਂਦੀ-ਜਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਸੋਜ ਜੋ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਕਈ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਮੈਨਿਸਕਸ ਦੇ ਪਾਟਣ ਵਾਲੇ ਲਗਭਗ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਦੋ-ਤਿਹਾਈ ਲੋਕ ਸੋਜ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਟਕਣ (catching) ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਗੋਡਾ ਮੁੜਦੇ ਸਮੇਂ ਪਲ ਭਰ ਲਈ ਫਸਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਾਮ ਹੋਣ (locking) ਦਾ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮੈਨਿਸਕਸ ਦੇ ਪਾਟਣ ਵਾਲੇ 12% ਤੋਂ 69% ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਕੈਨੀਕਲ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਪਲ 'ਤੇ ਪਟਾਕੇ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਭਾਰ ਪਏ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਮਰੋੜਨ ਜਾਂ ਡੂੰਘਾ ਮੋੜਨ ਨਾਲ ਦਰਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੜਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਨੀਵੀਂ ਅਲਮਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਉੱਕੜੂੰ ਬੈਠਣਾ ਜਾਂ ਬਰੀਚੇ ਵਿੱਚ ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਬੈਠਣਾ। ਜੇ ਗੋਡਾ ਸੁੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਡੂੰਘਾ ਮੋੜਨ 'ਤੇ ਕੱਸਿਆ ਹੋਇਆ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮੈਨਿਸਕਸ ਦਾ ਕੋਈ ਢਿੱਲਾ ਟੁਕੜਾ ਮੁੜ ਕੇ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨਾ ਰੁਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਉਹ ਕੰਮ ਜੋ ਮੁੜੇ ਗੋਡੇ 'ਤੇ ਭਾਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਨੀਵੀਂ ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉੱਠਣਾ, ਪੌੜੀਆਂ ਉਤਰਨਾ, ਜਾਂ ਉੱਕੜੂੰ ਬੈਠਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਹੋਣਾ, ਅਕਸਰ ਅੱਖੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੱਧਰੀ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਤੁਰਨਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਰਦ ਭੜਕਣ ਦੇ ਦੌਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਗੋਡੇ ਦੀ ਹਰਕਤ ਅਕਸਰ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ ਮਰੋੜ ਜਾਂ ਡੂੰਘੇ ਮੋੜ ਨਾਲ ਲੱਗੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਦਰਦ ਉਸੇ ਪਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਸਾਫ਼ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਪਾਟਣ ਘਿਸਾਈ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੋਜ ਅਤੇ ਅਟਕਣਾ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਆਉਂਦੇ-ਜਾਂਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੋਵਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਜੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਰਗੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਮੈਨਿਸਕਸ ਇੱਕ ਪਾੜੇ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਾਲੀ ਗੱਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਦੀਆਂ ਦੋ ਮੁੱਖ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਟਿਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਗੋਡੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੋ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ। ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਦੋ ਪੁਰਜ਼ਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਲੱਗੀ ਗੈਸਕੇਟ (gasket) ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਜੋੜ ਉੱਤੇ ਬਰਾਬਰ ਵੰਡਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਿੱਲਣ ਵੇਲੇ ਇਸਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਮੈਨਿਸਕਸ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਜੋੜ-ਥਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਬੱਝਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹਾਂ (roots) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖੰਭੇ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੀ ਰੱਸੀ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਵਾਂਗ ਸਮਝੋ। ਜਦੋਂ ਜੜ੍ਹ ਪਾਟਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਰੱਸੀ ਆਪਣੇ ਖੰਭੇ ਤੋਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਗੱਦੀ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਖਿਸਕ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਢਾਂਚਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਗੱਲ ਜਿੰਨੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਸਿੱਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨਿਸਕਸ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਉੱਤੇ ਪੈਂਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਲਗਭਗ ਅੱਧਾ ਹਿੱਸਾ ਸੰਭਾਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਮੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ 90% ਤੱਕ। ਜਦੋਂ ਜੜ੍ਹ ਪਾਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਭਾਰ ਦੀ ਇਹ ਵੰਡ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜ਼ੋਰ ਸਿੱਧਾ ਜੋੜ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀ ਮੁਲਾਇਮ ਕਾਰਟੀਲੇਜ (cartilage, ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਮੁਲਾਇਮ ਪਰਤ) ਉੱਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਲਗਭਗ ਓਨਾ ਹੀ ਜਿੰਨਾ ਪੂਰਾ ਮੈਨਿਸਕਸ ਕੱਢ ਦੇਣ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਨਾਲ, ਇਹ ਵਾਧੂ ਦਬਾਅ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਨੂੰ ਘਿਸਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਗਠੀਏ (ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜੜ੍ਹ ਦੀਆਂ ਪਾਟਣਾਂ ਮੈਨਿਸਕਸ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਬੱਝਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀਆਂ ਪਾਟਣਾਂ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀਆਂ ਪਾਟਣਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਹਨ। ਇਹ ਅਕਸਰ 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਘਿਸਾਈ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਮਰੋੜ ਜਾਂ ਡੂੰਘੇ ਮੋੜ ਨਾਲ ਵੀ ਜੜ੍ਹ ਅਚਾਨਕ ਪਾਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀਆਂ ਪਾਟਣਾਂ ਅਕਸਰ ਪਾਟੇ ਹੋਏ ACL ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਗੋਡੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਡੂੰਘਾ ਲੱਗਿਆ ਲਿਗਾਮੈਂਟ (ligament) ਹੈ।

ਇਹ ਪਾਟਣਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰੋਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਟੀਆਂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤਿਆਂ ਦਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਜੇ ਜੜ੍ਹ ਦੀ ਪਾਟਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਗੱਦੀ ਜੋੜ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਖਿਸਕ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੋਡਾ ਆਕੜਿਆ ਅਤੇ ਦਰਦ ਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਰਫ਼ ਵਰਗੇ ਸਾਢੇ ਉਪਾਅ ਸੋਜ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼-ਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ (anti-inflammatories) ਦਰਦ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਦੀ ਹਰਕਤ ਦੀ ਹੱਦ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪੂਰਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਾਂ ਹੀ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਉਪਾਵਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਰਾਹਤ ਨਾ ਮਿਲੀ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ, ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੜ੍ਹ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਦਾ ਮਕਸਦ ਪਾਟੇ ਹੋਏ ਮੈਨਿਸਕਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਗੱਦੀ ਫਿਰ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਵੰਡ ਸਕੇ। ਮੁਰੰਮਤ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਦੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜੋੜ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀ ਮੁਲਾਇਮ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਅਜੇ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਗੋਡਾ ਬਹੁਤ ਘਿਸਿਆ ਜਾਂ ਟੇਢਾ (misaligned) ਨਾ ਹੋਵੇ। ਮੈਨਿਸਕਸ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਕੱਢਣ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਜੜ੍ਹ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਗੋਡਾ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਮੁਰੰਮਤ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਈ ਮੈਨਿਸਕਸ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਦਾਨੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਮੈਨਿਸਕਸ ਦੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ (meniscal transplant) ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰਜਰੀ ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਸਾਂਝਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਟਣ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਦਿਸਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਅਜੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮਾਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਉਹ ਯੋਜਨਾ ਤੈਅ ਕਰਾਂਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੋਵੇ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀਏ

ਜੜ੍ਹ ਦੀ ਪਾਟਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਬੰਨ੍ਹ ਪਾਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਗੱਦੀ ਉੱਤੇ ਅਸਮਾਨ ਭਾਰ ਪੈਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਦਬਾਅ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਨੂੰ ਘਿਸਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਵੇਂ ਹੀ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਜੜ੍ਹ ਦੀ ਪਾਟਣ ਛੇਤੀ ਗਠੀਏ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗੱਦੀ ਜੋੜ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਖਿਸਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਥਾਂ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਦੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨੁਕਸਾਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਟਾਲਣ ਦਾ ਮਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਘਿਸਾਈ ਰੁਕਦੀ ਨਹੀਂ।

ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਤਸਵੀਰ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਵੇਂ ਹੀ ਛੱਡਣ ਜਾਂ ਮੈਨਿਸਕਸ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਕੱਢਣ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਜੜ੍ਹ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਠੀਏ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਗੋਡਾ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮੁਰੰਮਤ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਦੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਅਜੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੁਰੰਮਤ ਗਠੀਏ ਦੇ ਵਧਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨਤੀਜੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਸੁਧਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਆਪਣੀ ਉਮੀਦ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਫ਼ਰਕ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਮੁਰੰਮਤ ਤੋਂ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸੁਧਾਰ ਹੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਭਰਨਾ ਪਾਟਣ 'ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਟੀ ਹੋਈ ਜੜ੍ਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨਿਸਕਸ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਟਿਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੈਨ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸੇ ਤੋਂ ਤੈਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੁਰੰਮਤ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਜਾਣਨ ਯੋਗ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਉਮਰ ਨਾਲ 5 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੁਰੰਮਤ ਦੇ ਨਾਕਾਮ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਨਹੀਂ ਵਧਦਾ, ਇਸ ਲਈ 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਹੋਣਾ ਇਸਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਾਮਯਾਬ ਮੁਰੰਮਤਾਂ ਤੋਂ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਲਏ ਸਕੈਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੋਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੀ ਗਠੀਆ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਮੁਰੰਮਤ ਨਾਕਾਮ ਹੋ ਵੀ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਮੈਨਿਸਕਸ ਦੀ ਹੋਰ ਸਰਜਰੀ ਘੱਟ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੁਰੰਮਤਾਂ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਿਕੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਜੜ੍ਹ ਦੀਆਂ ਪਾਟਣਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰੋਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਆਮ ਦਰਦ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸ ਪਾਟਣ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋੜ ਦੀ ਲਾਈਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਗੋਡੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਡੂੰਘਾ ਦਰਦ ਹੈ ਜੋ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਮਰੋੜਨ ਜਾਂ ਡੂੰਘਾ ਮੋੜਨ ਨਾਲ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ (ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ) ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਜੇ ਗੋਡਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸੁੱਜਦਾ, ਅਟਕਦਾ ਜਾਂ ਜਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਪੂਰਾ ਸਿੱਧਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਮਰੋੜ ਤੋਂ ਕਈ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਵਧਣ ਵਾਲੀ ਸੋਜ ਇੱਕ ਹੋਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਕਿ ਗੱਦੀ ਪਾਟੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸੱਟ ਦੇ ਪਲ 'ਤੇ ਪਟਾਕੇ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਾਂ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਗੋਡਾ ਡਾਵਾਂਡੇਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਾਂਚ ਲਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੜ੍ਹ ਦੀ ਪਾਟਣ ਦਾ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲੱਗੇ, ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਓਨੇ ਹੀ ਵੱਧ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।