

ਗੋਡੇ ਦੇ ਕਈ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਸੱਟ (multiligament knee injury)

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

ਗੋਡੇ ਦੇ ਕਈ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਸੱਟ (multiligament knee injury) ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬੰਧਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਟ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਮਰੋੜ, ਡਿੱਗਣ ਜਾਂ ਟੱਕਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗੋਡਾ ਅਕਸਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਵਾਬ ਦੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਰਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਡੂੰਘਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ, ਬਾਹਰਲੇ ਪਿਛਲੇ ਕੋਨੇ, ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਵੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਸ਼ਾਇਦ ਢਿੱਲਾ ਜਾਂ ਅਸਥਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਭਾਰ ਪਾਉਣ 'ਤੇ ਇਹ ਖਿਸਕ ਜਾਂ ਮੁੜ ਜਾਵੇਗਾ। ਸੋਜ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਰਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਜਾਂ ਉੱਚੀ-ਨੀਵੀਂ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਅਤੇ ਦਰਦ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਝੁਕਣ, ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਬੈਠਣ, ਜਾਂ ਉਕੜੂੰ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਭੜਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨੀਵੀਂ ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉੱਠਣਾ, ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਾ, ਜਾਂ ਫੁੱਟਪਾਥ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਉਤਰਨਾ ਸਭ ਡਰਾਮਾਗਾਉਂਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੋਡਾ ਅਕਸਰ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਜਾਂ ਹਿਲਜੁਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੁਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨਾਂ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ।

ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੱਟ ਅਕਸਰ ਉਸੇ ਹਾਦਸੇ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਸਿਰ, ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪੇਟ, ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਰਦ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਵੇ। ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ (kneecap) ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਟੈਂਡਨ (tendon, ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੰਦ) ਅਤੇ ਜੋੜ ਦੇ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਗੱਦੀਆਂ (ਮੈਨਿਸਕਸ, meniscus) ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਕੜਾਅ ਹੋਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਗੋਡੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ (nerves) ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਉੱਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜੀਕਲ ਟੀਮ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰੇਗੀ।

ਹਰ ਗੋਡੇ ਦੀ ਸੱਟ ਥੋੜ੍ਹੀ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਹੜੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਪਾਟੇ ਹਨ, ਹੋਰ ਕਿੰਨਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੱਟ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗੀ, ਇਹ ਸਭ ਤੈਅ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਇਲਾਜ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਲਿਗਾਮੈਂਟ (ligament) ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬੰਧਨ ਹਨ। ਇੱਕ ਅੱਗੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਪਿੱਛੇ, ਇੱਕ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਬਾਹਰਲੇ ਪਿਛਲੇ ਕੋਨੇ ਉੱਤੇ। ਕਈ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਸੱਟ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਪਾਟ

ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਹਾਦਸੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਾਰ ਦੀ ਟੱਕਰ ਜਾਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਡਿੱਗਣ, ਦੌਰਾਨ ਗੋਡਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਹਿੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਾਪਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਅਮਲਾ (paramedics) ਇਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਚੜ੍ਹਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਗੋਡਾ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਹਿੱਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸੱਟ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ। ਜੋੜ ਦੇ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਗੱਦੀਆਂ ਪਾਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੋੜ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਵੀ ਗੁੱਝੀ ਸੱਟ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਟੈਂਡਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖਿਚਾਅ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਕੜਾਅ ਇੱਕੋ ਗੋਡੇ ਦੀਆਂ ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਦੁਖਦੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ।

ਗੋਡੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੀਆਂ ਦੋ ਬਣਤਰਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਧਮਣੀ (artery) ਜੋੜ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਪਿੱਛੇ ਚੱਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੱਸ ਕੇ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਟਿਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਗੋਡਾ ਹਿੱਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਖਿੱਚੀ ਜਾਂ ਪਾਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੱਤ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ, ਹੇਠਲੀ ਲੱਤ ਦੀ ਛੋਟੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਸਿਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਨਸ (nerve) ਵੀ ਖਿੱਚੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਸ ਨਸ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੈਰ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪੈਰ ਲਟਕਣ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜੀਕਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਦੀ ਨਬਜ਼ ਅਤੇ ਨਸ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸੋਜ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪਾਟੇ ਹੋਏ ਬੰਧਨ ਹੁਣ ਜੋੜ ਨੂੰ ਟਿਕਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ। ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਭਾਰ ਪਾਉਣ 'ਤੇ ਗੋਡਾ ਅੱਗੇ, ਪਿੱਛੇ ਜਾਂ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਖਿਸਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਿਸਕਣਾ ਜੋੜ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਗੱਦੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੋਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਦਾ ਟੀਚਾ ਇਹ ਟਿਕਾਅ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਗੋਡੇ ਉੱਤੇ ਫਿਰ ਤੋਂ ਭਰੋਸਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਧਾਰਨ ਐਕਸ-ਰੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। MRI ਸਕੈਨ ਪਾਟੇ ਹੋਏ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ, ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਗੱਦੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਵਾਲੀ ਤਸਵੀਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਐਕਸ-ਰੇ (stress X-rays), ਜੋ ਗੋਡੇ ਉੱਤੇ ਹਲਕਾ ਦਬਾਅ ਪਾ ਕੇ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋੜ ਕਿੰਨਾ ਢਿੱਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਗੋਡਿਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਾਰਨ ਲੰਮਾ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬ੍ਰੇਸ (ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਪਟਾ) ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਹਿਲਜੁਲ ਵਾਪਸ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੱਟ ਦੇ ਕੁਝ ਪੈਟਰਨਾਂ ਲਈ, ਜਿਵੇਂ ਅਗਲਾ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਪਾਟਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅੰਦਰਲਾ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਖਿੱਚਿਆ ਹੋਵੇ, ਸਿਰਫ਼ ਬ੍ਰੇਸ ਅਤੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਹੀ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ, 68% ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਗਏ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਗੋਡਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਖਿਸਕਦਾ ਰਹੇ, ਜਦੋਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋਣ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰੋਥ ਪਲੇਟਾਂ (growth plates, ਹੱਡੀ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਜਿੱਥੋਂ ਹੱਡੀ ਲੰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਅਜੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹੋਣ।

ਜਦੋਂ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਾਟੇ ਹੋਏ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਗੋਡਾ ਫਿਰ ਤੋਂ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿ ਸਕੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਕਈ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਪਾਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਇੱਕ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਇਹ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਨਵੇਂ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਟਿਸ਼ੂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਲਈ ਇਸਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ। ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਅਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਟ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਤੋਂ ਕੀ ਕੰਮ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਉੱਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਨਤੀਜੇ ਵਿੱਚ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ (rehabilitation, ਕਸਰਤ ਰਾਹੀਂ ਮੁੜ ਤਾਕਤ ਬਣਾਉਣਾ) ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪਹਿਲਾਂ ਬ੍ਰੇਸ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਆਮ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਲੱਤ ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ, ਹਫ਼ਤੇ 2 ਤੋਂ 6 ਤੱਕ ਗੋਡੇ ਨੂੰ 70 ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ ਮੋੜਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਹੌਲੀ ਦੌੜ (jogging) ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਮਹੀਨੇ ਉਡੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਰੀਕੰਸਟ੍ਰਕਸ਼ਨਾਂ (reconstructions, ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ) ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ 9 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਕੰਮ ਜਾਂ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀਏ

ਗੋਡੇ ਦੇ ਕਈ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਸੱਟ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਪਾਏ ਹੋਏ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਗੋਡਾ ਫਿਰ ਤੋਂ ਟਿਕਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਨਤੀਜੇ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਮ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਨੌਜਵਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ ਜਿਸ 'ਤੇ ਉਹ ਸੱਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੇਡਦਾ ਸੀ।

ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਹੌਸਲਾ ਵਾਪਸ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ। ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਗੋਡੇ ਉੱਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਉਸੇ ਹਾਦਸੇ ਵਿੱਚ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਸਿਰ, ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪੇਟ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਰੱਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵੀ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। 30 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਗੋਡੇ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਘੱਟ ਸਕੋਰ ਦੱਸਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਸਮੇਤ, ਵੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਮ ਇੱਕ-ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਵਾਲੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 30 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਪੇਚੀਦਗੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ, ਭਾਵੇਂ ਛੋਟੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ, ਅਗਲੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੀ ਆਮ ਦੂਰਬੀਨ ਵਾਲੀ (ਆਰਥਰੋਸਕੋਪਿਕ) ਰੀਕੰਸਟ੍ਰਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਘੱਟ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਿਨਾਂ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜੀਕਲ ਟੀਮ ਇਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੇਗੀ ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਦੇਰੀ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੇਗੀ।

ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਅਸਥਿਰ ਗੋਡਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਗੱਦੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਲਦੀ ਸਰਜਰੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਇਵੇਂ ਹੀ ਛੱਡ ਦੇਣ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮਕਾਜ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗੋਡਿਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਉਹ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਗੋਡਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾੜੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਹਕੀਕੀ ਟੀਚੇ ਰੱਖੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਗੋਡਾ ਫਿਰ ਤੋਂ ਟਿਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਕਈ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਇਸ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਵਾਪਸੀ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਪਰ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਇਸਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਟ, ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਇਹ ਸੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਡਿੱਗਣ, ਟੱਕਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵੱਡੀ ਸੱਟ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਹਿੱਲ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਇਹ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੇਢਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਓ। ਇਹੀ ਗੱਲ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਠੰਢੀ, ਫਿੱਕੀ ਜਾਂ ਸੁੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਜੇ ਗਿੱਟੇ ਉੱਤੇ ਨਬਜ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਨਾ ਚੁੱਕ ਸਕੋ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੋਡੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਾਲੀ ਧਮਣੀ ਜਾਂ ਨਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਗੋਡਾ ਢਿੱਲਾ ਰਹੇ ਜਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਰਹੇ, ਜੇ ਇਹ ਪੂਰਾ ਸਿੱਧਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਜੇ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਬ੍ਰੇਸ ਨਾਲ ਸੋਜ ਅਤੇ ਦਰਦ ਘਟ ਨਾ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਉਸੇ ਹਾਦਸੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਲੱਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਇਹ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਗੋਡੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸਿਰ, ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੱਟ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸੋ।