

ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਦਾ ਫ੍ਰੈਕਚਰ (patella fracture)

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 ਦੀ ਚੱਪਣੀ (kneecap, patella) ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਅੱਗੇ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਠੀਕ ਹੇਠਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਡਿੱਗਣਾ, ਜਾਂ ਗੋਡੇ ਦਾ ਕਾਰ ਦੇ ਡੈਸ਼ਬੋਰਡ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਣਾ, ਇਸਨੂੰ ਤੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਗੋਡਾ ਮੁੜਿਆ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਪੱਟ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਕੱਸੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਉਹ ਜ਼ੋਰ ਹੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਰੇੜ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਰਦ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਲਦੀ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਸੱਟ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਸੋਜ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਭਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਆਕੜਿਆ ਹੋਇਆ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉੱਠਣਾ, ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਜਾਂ ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਬੈਠਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਇੱਕ ਦੁਖਦੀ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਪੌੜੀ ਵਰਗਾ ਉਭਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੋ ਜਿੱਥੇ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਕੇ ਵੱਖ ਹੋਈ ਹੈ। ਜੇ ਟੁੱਟਣ ਨਾਲ ਟੁਕੜੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਖਿੱਚੇ ਗਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਪਣਾ ਗੋਡਾ ਸਿੱਧਾ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਪਰ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰ ਸਕਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹੱਡੀ ਨਹੀਂ ਟੁੱਟੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਕੁਝ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਟਿਸ਼ੂ ਅਜੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਉੱਪਰਲੀ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ। ਉੱਥੇ ਕੱਟ ਜਾਂ ਰਗੜ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟੁੱਟੀ ਹੱਡੀ ਬਾਹਰਲੀ ਸਤ੍ਹਾ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸੱਟਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ-ਜੁਲਦੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੱਪਣੀ ਦੇ ਹੇਠਲਾ ਟੈਂਡਨ (tendon, ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੰਦ), ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਉੱਪਰਲਾ ਟੈਂਡਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪੱਟ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ, ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਾਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚੀ ਟਿਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਟਣ ਅਕਸਰ ਛਾਲ ਮਾਰ ਕੇ ਹੇਠਾਂ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਉਤਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਉੱਥੇ ਇੱਕ ਦੁਖਦੀ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਂਡਨ ਹੁੰਦਾ ਸੀ।

ਜੇ ਡਿੱਗਣ ਜਾਂ ਠੇਡਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਅਗਲੇ ਪਾਸਿਓਂ ਜਵਾਬ ਦੇ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਸੁੱਜ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਬਿਨਾਂ ਦੇਰੀ ਜਾਂਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਕਸ-ਰੇ ਨਾਲ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅੱਗੇ ਇੱਕ ਘਿਰਨੀ (pulley) ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਪੱਟ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਖਿੱਚਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹੀ ਖਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਜੋੜ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੂਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਜ਼ੋਰ (leverage) ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਟੁੱਟਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਘਿਰਨੀ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਆਪਣੀ ਪਕੜ ਗੁਆ ਬੈਠਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਨਾਮੁਮਕਿਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੱਡੀ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਟੁੱਟਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਧੀ ਸੱਟ, ਜਿਵੇਂ ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਡਿੱਗਣਾ ਜਾਂ ਡੈਸ਼ਬੋਰਡ ਨਾਲ ਟੱਕਰ, ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਕੁਚਲ ਕੇ ਕਈ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੋੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਗੋਡਾ ਮੁੜਿਆ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਪੱਟ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਖਿੱਚ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਆਰ-ਪਾਰ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੋੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਇਸ ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਹੱਡੀ ਦੇ ਆਰ-ਪਾਰ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਟੁੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਖਿੱਚ ਜੋ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਤੋੜਦੀ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸਿਆਂ ਦੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਵੀ ਪਾੜ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਅਕਸਰ ਗੋਡਾ ਸਿੱਧਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਡਾਕਟਰ ਇਹਨਾਂ ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਬਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਹਨ ਅਤੇ ਟੁਕੜੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਕਿੰਨੇ ਦੂਰ ਖਿਸਕੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਟੁਕੜੇ ਅਜੇ ਵੀ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਹੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਟੁਕੜੇ 3 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੋੜ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ 2 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉੱਚੀ-ਨੀਵੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਕਸਰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਹਨਾਂ ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ ਵਿੱਚ ਟੁਕੜੇ ਖਿੱਚ ਕੇ ਵੱਖ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਗੁਰੂਤਾ ਖਿੱਚ (gravity) ਦੇ ਉਲਟ ਆਪਣਾ ਗੋਡਾ ਸਿੱਧਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਉਸ ਘਿਰਨੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਠੀਕ ਹੇਠਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਉੱਪਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਕੋਈ ਗੱਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਿੱਧੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇੰਨੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਇੱਥੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦਾ ਅਸਰ ਸਿਰਫ਼ ਹੱਡੀ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਇਸਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

CT ਸਕੈਨ ਟੁੱਟਣ ਦੀਆਂ ਲਕੀਰਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਧਾਰਨ ਐਕਸ-ਰੇ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ।

ਜੇ ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਅਜੇ ਵੀ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣਾ ਗੋਡਾ ਸਿੱਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇੱਕ ਬ੍ਰੇਸ (ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਪਟਾ) ਜਾਂ ਸਪਲਿੰਟ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਜੋ 4 ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਪੂਰੀ ਲੱਤ ਦੇ ਪਲੱਸਟਰ (cast) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਬ੍ਰੇਸ ਨੂੰ ਪਾਈ ਰੱਖਣਾ ਔਖਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰੇਸ ਜਾਂ ਪਲੱਸਟਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਜਲਦੀ ਸਾਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਪੱਟ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਕੱਸਣਾ ਅਤੇ ਲੱਤ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸੁੱਕਦੀ ਨਹੀਂ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਧੁਨਿਕ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਲੱਤ ਉੱਤੇ ਕੁਝ ਭਾਰ ਪਾਉਣ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਸ਼ਰਤ ਗੋਡਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧਾ ਰਹੇ। ਜਦੋਂ ਐਕਸ-ਰੇ ਦਿਖਾ ਦੇਵੇ ਕਿ ਹੱਡੀ ਜੁੜ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਮੋੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਿਹੜੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਖ਼ਰੀ ਜਾਂਚ ਵੇਲੇ 98% ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇ ਸਾਧਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਾਂਗੇ। ਪਹਿਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ, ਬਰਫ਼ ਅਤੇ ਲੱਤ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਰੱਖਣਾ ਸੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ ਉਦੋਂ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਟੁੱਟੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਖਿੱਚ ਕੇ ਵੱਖ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ, ਜਦੋਂ ਜੋੜ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਦੇ ਕੁ ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉੱਚੀ-ਨੀਵੀਂ ਹੋਵੇ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਗੋਡਾ ਸਿੱਧਾ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਟੁੱਟੀ ਹੱਡੀ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਮਕਸਦ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਅਤੇ ਭਰਨ ਤੱਕ ਉੱਥੇ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅੱਗੇ ਵਾਲਾ ਘਿਰਨੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਫਿਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਜਾਂ ਹੇਠਲੇ ਸਿਰੇ ਉੱਤੇ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਇੰਨਾ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਸਕਰੂ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਇੰਨੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ

ਬਣਾਇਆ ਨਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਚੱਪਣੀ ਕੱਢੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਮਿਲ ਕੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ੈਕਚਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀਏ

ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫ਼ੈਕਚਰ ਭਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੱਡੀ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਗੋਡਾ ਫਿਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਹੱਡੀ ਦਾ ਜੁੜ ਜਾਣਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਗੋਡਾ ਬਿਲਕੁਲ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਗੱਲ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਜਾਣ ਲੈਣੀ ਚੰਗੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਵੀ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦਰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਗਏ 30 ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 24 (80%) ਨੂੰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਇਹ ਦਰਦ ਸੀ। ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਗਈ ਧਾਤ ਚਮੜੀ ਦੇ ਠੀਕ ਹੇਠਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਰਗੜ ਖਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦੁਖ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਸੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ-ਤਿਹਾਈ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਧਾਤ ਕਢਵਾਉਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਪੱਟ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਜਾਂ ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਬੈਠਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਮਾਪੀ ਗਈ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਦਾ ਮੁੜਨਾ ਅਕਸਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ।

ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਖ਼ਤਰੇ ਵੀ ਹਨ। ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ 737 ਗੋਡੇ ਦੀਆਂ ਚੱਪਣੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸਮੀਖਿਆ ਵਿੱਚ, 1.9% ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀ ਨਹੀਂ ਜੁੜੀ ਅਤੇ 3.2% ਵਿੱਚ ਲਾਗ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ) ਹੋਈ। ਲਗਭਗ 3 ਵਿੱਚੋਂ 1 (33.6%) ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪਈ, ਅਕਸਰ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਧਾਤ ਢਿੱਲੀ ਹੋ ਗਈ ਸੀ ਜਾਂ ਦਰਦ ਕਰਨ ਲੱਗੀ ਸੀ। ਜੇ ਹੱਡੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਪਲੱਸਤਰ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਆਪ ਪਤਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਫ਼ੈਕਚਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ।

ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਮ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਲਗਾਤਾਰ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੋੜਨਾ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਤਾਕਤ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਪੌੜੀਆਂ ਅਤੇ ਉੱਚੀ-ਨੀਵੀਂ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਕੁਝ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਬੈਠਣਾ ਜਾਂ ਲੰਮੀ ਸੈਰ ਕਦੇ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਦਾ ਫ਼ੈਕਚਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਗੋਡਾ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਖ਼ਤਰਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਸੱਟ ਦਾ ਮੌਤ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਗਿਆ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ੈਕਚਰ ਗੋਡੇ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ (ligaments, ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਬੰਧਨ), ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਔਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਕੁਝ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਡਿੱਗਣ ਜਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗੁਰੂਤਾ ਪਿੱਛ ਦੇ ਉਲਟ ਇਸਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਓ। ਇਹੀ ਗੱਲ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਦੁਖਦੀ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਇਸਦੇ ਉੱਪਰਲੀ ਚਮੜੀ ਕੱਟੀ ਜਾਂ ਛਿੱਲੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਟੁੱਟੀ ਹੱਡੀ ਬਾਹਰਲੀ ਸਤ੍ਹਾ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਜਿਹੜਾ ਗੋਡਾ ਗਰਮ, ਲਾਲ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਵਧਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਉਸਦੀ ਵੀ ਉਸੇ ਦਿਨ ਜਾਂਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਲਾਗ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਦਰਦ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਹੇਠਲੀ ਧਾਤ ਦਰਦ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਜਾਂ ਰਗੜ ਖਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ।