

ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਦਾ ਅਸਥਿਰ ਹੋਣਾ (patellofemoral instability)

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 ਦਾ ਅਸਥਿਰ ਹੋਣਾ (patellofemoral instability) ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ: ਦਰਦ, ਜਾਂ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ (kneecap) ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ ਟਿਕ ਰਹੀ। ਅਕਸਰ ਦੋਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਤਰਦੀ ਹੈ (dislocation), ਉਸਦੀ ਮੁੱਖ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗੋਡਾ ਅਚਾਨਕ ਜਵਾਬ ਦੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ। ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਅਟਕ ਵੀ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਦੌਰਾ ਦਰਦ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਰਦ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ, ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੋੜਨ, ਉਕੜੂੰ ਬੈਠਣ, ਪੌੜੀਆਂ, ਅਤੇ ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਨਾਲ ਭੜਕਦਾ ਹੈ। ਚੱਪਣੀ ਉਤਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਗੋਡਾ ਅਕਸਰ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋਜ ਬੋੜੀ ਜਿਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਗੋਡਾ ਸਾਫ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਚੱਪਣੀ ਉਤਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਗੋਡੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋੜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਾਰਟੀਲੇਜ (cartilage, ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਚਿਕਨੀ ਪਰਤ) ਜਾਂ ਹੱਡੀ ਦਾ ਕੋਈ ਟੁਕੜਾ ਢਿੱਲਾ ਹੋ ਕੇ ਵੱਖ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਦੌਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਬਿਲਕੁਲ ਆਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀਆਂ ਉਲਝਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕੁਝ ਖਾਸ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਔਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਗੋਡਾ ਟਿਕਿਆ ਰਹੇਗਾ, ਤਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਉਤਰਨਾ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੋਡਾ ਮੋੜ ਕੇ ਫਿਲਮ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਕਾਰ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਦੁਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨੀਵੀਂ ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਜਾਂ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਲਈ ਸੋਚ-ਸਮਝ ਕੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਖੇਡ ਉੱਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ: ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਿਸ਼ਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਠੀਕ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਖਿਸਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਅਹਿਸਾਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਜਾਣਨ ਯੋਗ ਹਨ। ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੋਡੇ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਖਿਸਕਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਨਿਕਲ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਚੱਪਣੀ ਦੇ ਹਿੱਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠਲੀ ਹੱਡੀ ਉੱਭਰ ਕੇ ਦਿਸਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇਵੇਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਚੱਪਣੀ ਗ਼ਲਤ ਪਾਸੇ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਦੋਵੇਂ ਗੋਡਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣਾ ਵੀ ਆਮ ਹੈ: ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਲਗਭਗ 37.8% ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਗੋਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਮੁੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਲਗਭਗ 15 ਤੋਂ 20% ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਚੱਪਣੀ ਉਤਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਤਰਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਅੱਧੀ ਖਿਸਕਣ (subluxation) ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚੱਪਣੀ ਅੱਧੀ ਬਾਹਰ ਖਿਸਕ ਕੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ, ਯਾਨੀ ਪਟੈਲਾ (patella), ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਖਾਂਚੇ (groove) ਵਿੱਚ ਟਿਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਖਾਂਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਘੱਟ ਡੂੰਘੀ ਪਟੜੀ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰੇਲਗੱਡੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡਾ ਮੋੜਨ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇਸ ਉੱਤੇ ਟਿਕੀ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗੋਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਟੜੀ ਇੰਨੀ ਡੂੰਘੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਿਲਜੁਲ ਦੀ ਪੂਰੀ ਹੱਦ ਦੌਰਾਨ ਚੱਪਣੀ ਨੂੰ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕੇ। ਅਸਥਿਰ ਗੋਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਟੜੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਡੂੰਘੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਚੱਪਣੀ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ ਟਿਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਹ ਖਾਂਚੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ।

ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਨੂੰ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਇੱਕ ਪਟਾ ਵੀ ਪਟੜੀ ਉੱਤੇ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਮੀਡੀਅਲ ਪਟੈਲੋਫੀਮੋਰਲ ਲਿਗਾਮੈਂਟ (medial patellofemoral ligament, ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲਾ ਬੰਧਨ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੰਬੂ ਦੀ ਰੱਸੀ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਮੋੜਨ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ 30 ਡਿਗਰੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਚੱਪਣੀ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਠੀਕ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹੱਡੀ ਵਾਲਾ ਖਾਂਚਾ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਉਤਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਟਾ ਪਾਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਲੰਮਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਚੱਪਣੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਖਿੱਚ ਸਕਦਾ, ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਉਤਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਤਰਨ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੂਰੀ ਲੱਤ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਜਿਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪੱਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਖਿੱਚ ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਘੁਮਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪੱਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਆਪ ਵੀ ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੋੜ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਢਿੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਵਾਰ ਚੱਪਣੀ ਦਾ ਉਤਰਨਾ ਆਪਣਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਛੱਡਦਾ ਹੈ। ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਅਤੇ ਜਿਸ ਖਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਖਿਸਕਦੀ ਹੈ, ਦੋਵਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਦੀ ਪਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਜੋੜ ਦੀ ਚਿਕਨੀ ਤਿਲਕੁਣ ਵਾਲੀ ਸਤ੍ਹਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਚੱਪਣੀ ਪਟੜੀ ਤੋਂ ਉੱਛਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਰਗੜ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਗੁੱਝੀ ਸੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਟੁੱਟ ਕੇ ਜੋੜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਢਿੱਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੇ ਦੌਰੇ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਨੂੰ ਘਸਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਅਸਥਿਰਤਾ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੋਡੇ ਦੇ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਘਿਸਾਈ ਵਾਲੇ ਗਠੀਏ (ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ) ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਸਕੈਨ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ ਟਿਕੀ ਹੈ, ਕੀ ਖਾਂਚਾ ਘੱਟ ਡੂੰਘਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੀ ਚੱਪਣੀ ਉਤਰਨ ਦੌਰਾਨ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਜਾਂ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਅਸਥਿਰ ਗੋਡੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਇੱਕੋ ਤੈਅ ਰਾਹ ਉੱਤੇ ਚੱਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਨਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਢਾਲਦੇ ਹਾਂ।

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਰਾਮ, ਬਰਫ਼, ਦਬਾਅ ਵਾਲੀ ਪੱਟੀ ਅਤੇ ਲੱਤ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਰੱਖਣਾ, ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ। ਫਿਰ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚੂਲੇ (ਕੂਲੇ ਦਾ ਜੋੜ, hip) ਅਤੇ ਧੜ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ (core) ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਚੱਪਣੀ ਆਪਣੀ ਪਟੜੀ ਉੱਤੇ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਦੀ ਬਣਤਰ ਬਾਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕੈਨ ਨਾਲ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਜਾਂ ਹੱਡੀ ਦੇ ਢਿੱਲੇ ਟੁਕੜੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਖ਼ਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪੂਰਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਗੱਲ ਉਦੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਢੁਕਵਾਂ ਕੋਰਸ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਤਰਦੀ ਰਹੇ, ਜਦੋਂ ਦਰਦ ਜਾਂ ਅਸਥਿਰਤਾ ਬਣੀ ਰਹੇ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਚੱਪਣੀ ਉਤਰਨ ਨਾਲ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਜਾਂ ਹੱਡੀ ਦਾ ਕੋਈ ਢਿੱਲਾ ਟੁਕੜਾ ਟੁੱਟ ਕੇ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਟੈਂਡਨ (tendon, ਪੱਟ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੰਦ) ਦੇ ਇੱਕ ਟੁਕੜੇ ਨਾਲ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਪਾਟੇ ਹੋਏ ਪਾਟੇ, ਯਾਨੀ ਮੀਡੀਅਲ ਪਟੈਲੋਫੀਮੋਰਲ ਲਿਗਾਮੈਂਟ, ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਅਸਥਿਰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਖਾਂਚੇ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਲੱਤ ਦੀ ਅਗਲੀ ਹੱਡੀ (shin bone) ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਦੇ ਟਿਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗ੍ਰੋਥ ਪਲੇਟਾਂ (growth plates, ਹੱਡੀ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਜਿੱਥੋਂ ਹੱਡੀ ਲੰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਅਜੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਪਲੇਟਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੂਹਦੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਠੀਕ ਹੈ, ਇਹ

ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਸਾਂਝੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀਏ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਚੱਪਣੀ ਉਤਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਇਸਦਾ ਉਤਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੋਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਟਿਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਢੁਕਵੇਂ ਕੋਰਸ ਨਾਲ। ਪਰ ਜੇ ਚੱਪਣੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਖਿਸਕਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਲਸਿਲਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲ ਨਾ ਦੇਵੇ। ਜਦੋਂ ਕਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਤਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਚੱਪਣੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਤਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਰਜਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਉਤਰਨ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ 5.1% ਜਿੰਨਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਟਿਕਾਅ ਵਾਲੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸਥਿਰਤਾ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਕੁੱਲ ਦਰ 6.5% ਹੈ। ਗੋਡੇ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਪਟੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਟਿਕਾਅ ਵਾਲੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਚੱਪਣੀ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਖਿਸਕਣ ਦੀ ਦਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਗੋਡੇ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ, ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਪਹਿਲੇ ਟਿਕਾਅ ਵਾਲੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਗਭਗ 25% ਵਿੱਚ ਅਸਥਿਰਤਾ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਦੀ ਅਸਲ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਦੁਬਾਰਾ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਕੁੱਲ ਦਰ ਉੱਚੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।

ਕੁਝ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੱਦਾਂ ਦੱਸਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਪਟਾ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲਗਭਗ 26.1% ਓਪਰੇਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ, ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ, ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਦਾ ਫ਼ੈਕਚਰ (ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ), ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਘਿਸਾਈ, ਜਾਂ ਅਸਥਿਰਤਾ ਦਾ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਕਨੀਕੀ ਗੱਲਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਇਵੇਂ ਹੀ ਛੱਡ ਦੇਣ ਦਾ ਵੀ ਆਪਣਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ: ਹਰ ਵਾਰ ਚੱਪਣੀ ਉਤਰਨ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਰਗੜ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਾ ਉਤਰਨਾ ਵੀ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਨੁਕਸਾਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਵਿੱਚ ਘਿਸਾਈ ਵਾਲੇ ਗਠੀਏ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤਾਂ ਹਕੀਕੀ ਤਸਵੀਰ ਇਹ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲੇ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗੋਡੇ ਟਿਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਟਿਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਗੋਡੇ ਉੱਤੇ ਫਿਰ ਤੋਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਮਾੜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਸੰਭਾਲੇ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਅਸਥਿਰਤਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਜੋੜ ਦੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਕੀਮਤ ਚੁਕਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਖਾਲੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਚੰਗਾ ਹੈ; ਜੇ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਰਾਹ ਲੰਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਘੱਟ ਤਸੱਲੀਬਖ਼ਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਚੱਪਣੀ ਉਤਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ (ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ) ਨੂੰ ਮਿਲੋ, ਭਾਵੇਂ ਚੱਪਣੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਾਪਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਆ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਗੋਡਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਰਹੇ, ਜੇ ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਣੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਬਾਹਰ ਖਿਸਕੇ, ਜਾਂ ਜੇ ਚੱਪਣੀ ਉਤਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਜਿਆ ਗੋਡਾ ਕੱਸਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਤਰਲ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਜੋੜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਜਾਂ ਹੱਡੀ ਦਾ ਢਿੱਲਾ ਟੁਕੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ ਵਿੱਚੋਂ ਹਨ, ਜੇ ਦੋਵੇਂ ਗੋਡੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਗੋਡਾ ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਅਟਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਅਸਥਿਰਤਾ ਇਲਾਜ ਹੋਣ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰ ਦੌਰਾ ਜੋੜ ਦੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਘਸਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਸਿਲਸਿਲੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜਲਦੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।