

# ਪਿਛਲੇ ਕਰੂਸ਼ੀਏਟ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੀ ਸੱਟ (posterior cruciate ligament injury, PCL)

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

ਪਿਛਲੇ ਕਰੂਸ਼ੀਏਟ ਲਿਗਾਮੈਂਟ (posterior cruciate ligament) ਦੀ ਸੱਟ ਉਦੋਂ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਾਲਾ ਲਿਗਾਮੈਂਟ (ligament, ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲਾ ਬੰਧਨ) ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪਾਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੱਤ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ (shin) ਉੱਤੇ ਸੱਟ ਵੱਜਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਦਾ ਕਾਰ ਦੇ ਡੈਸ਼ਬੋਰਡ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਮੁੜੇ ਹੋਏ ਗੋਡੇ ਭਾਰ ਡਿੱਗਣਾ। ਇਸ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੀਆਂ ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਲੱਗੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਸਿੱਧੀ ਟੱਕਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਮਰੋੜਨ ਅਤੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੋ ਗੋਡੇ ਦੇ ਹੋਰ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਮਾਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਗੋਡੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸੋਜ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗੋਡੇ ਦੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਉਲਟ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਟਕ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾ ਸੁਣੀ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਅਸਥਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਦਰਦ ਅਕਸਰ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਟੀ (kneecap) ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ, ਜਾਂ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂ ਉਤਾਰਾਈ ਉੱਤੇ ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਉਹ ਕੰਮ ਜੋ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ-ਉਤਰਨਾ ਜਾਂ ਨੀਵੀਂ ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉੱਠਣਾ, ਤਕਲੀਫ਼ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਸੱਟ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਬਾਅਦ ਜੋੜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੋਡਾ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੱਸਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਟ ਪੁਰਾਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਗੋਡੇ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਤਸਵੀਰ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਕੁਝ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਦਕਿ ਕੁਝ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਗੋਡਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਸੀ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਕਮਾਨ ਵਾਂਗ ਮੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਗੋਡੇ ਦੀ ਚੱਪਟੀ ਵਾਲੇ ਜੋੜ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਿਸਾਈ ਵਾਲਾ ਗਠੀਆ (ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

## ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਜੋੜ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੋ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੰਦਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ ਕਾਟੀ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੀ ਨੂੰ ਪਿਛਲਾ ਕਰੂਸ਼ੀਏਟ ਲਿਗਾਮੈਂਟ, ਜਾਂ PCL, ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਮੋਟੀ ਰੱਸੀ ਸਮਝੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਦੀ ਅਗਲੀ ਹੱਡੀ (shin bone) ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਖਿਸਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੋਡੇ ਦੇ ਹਰ ਕੋਣ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਗੋਡਾ ਸਿੱਧਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮੁੜਿਆ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਦੇ ਅਤੇ ਮਰੋੜਨ ਵਾਲੇ ਜੋਰਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵੀ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

PCL ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਗੋਡਾ ਮੁੜਨ ਵੇਲੇ ਕੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਗੋਡਾ ਸਿੱਧਾ ਹੋਣ ਵੇਲੇ। ਜਦੋਂ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂ ਪਾਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਹਿੱਸੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਲੱਤ ਦੀ ਅਗਲੀ ਹੱਡੀ ਜਿੰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਖਿਸਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਢਿੱਲਾਪਣ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅਗਲੇ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਉੱਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲਾ ਵਾਧੂ ਭਾਰ, ਉਹ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਕੜਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਨੂੰ ਲੱਗੀ ਸੱਟ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਗ੍ਰੇਡ ਦੇ ਕੇ ਬਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਲਕੇ ਗ੍ਰੇਡ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਖਿੱਚਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਅਜੇ ਵੀ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕੁਝ ਉਧੜੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਵਾਲੀ ਰੱਸੀ। ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਗ੍ਰੇਡ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਟਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਢਿੱਲਾ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਗ੍ਰੇਡ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰ-ਪਾਰ ਪਾਟ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਹੁਣ ਲੱਤ ਦੀ ਅਗਲੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਹਲਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਅਕਸਰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਬਾਕੀ ਗੋਡਾ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਹੋਵੇ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਟਣ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਸੱਟ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਜਾਂ ਗੋਡੇ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਕੋਨੇ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਵਿੱਚ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਨਾਲੋਂ ਮੋਟਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ੋਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਗੋਡੇ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪੂਰੇ ਜੋੜ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ।

## ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਲਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਪੱਟ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਕੁਆਡ੍ਰੀਸੈਪਸ (quadriceps) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਦੀ ਅਗਲੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਲਟਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੇ ਢਿੱਲੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਮੁੱਖ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਖਾਸ ਬ੍ਰੇਸ (ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਪਟਾ) ਵੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਲਕੀ ਜਾਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਸੱਟ ਵਿੱਚ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ 2 ਤੋਂ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਟਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੋਡੇ ਨੂੰ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਬ੍ਰੇਸ ਜਾਂ ਪਲਾਂਸਟਰ (cast) ਵਿੱਚ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਵੱਲ ਵਧਿਆ ਜਾਵੇ। ਕੁਆਡ੍ਰੀਸੈਪਸ ਦੀਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 80% ਸੱਟਾਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਗੱਲ ਉਦੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰ-ਪਾਰ ਪਾਟ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਦੁਖਦਾ ਜਾਂ ਅਸਥਿਰ ਰਹੇ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਹੋਰ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਕਈ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਪਾਟੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜਲਦੀ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਪਾਟੇ ਹੋਏ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੀ ਥਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਟੁਕੜਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਗ੍ਰਾਫਟ (graft) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਲੱਤ ਦੀ ਅਗਲੀ ਹੱਡੀ ਫਿਰ ਤੋਂ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਟਿਕੀ ਰਹੇ। ਜੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੇ ਨਾਲ ਹੱਡੀ ਦਾ ਕੋਈ ਟੁਕੜਾ ਵੀ ਖਿੱਚ ਕੇ ਉੱਖੜ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਇਸਦੇ ਆਪਣੇ ਸਫ਼ੇ ਉੱਤੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਸਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹੋ।

## ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀਏ

ਹਲਕੀ ਜਾਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਸੱਟ ਵਿੱਚ, ਅੱਗੇ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਅਕਸਰ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਬ੍ਰੇਸ ਨਾਲ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜਲਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੋਕ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਗੋਡੇ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਹਿਲਜੁਲ ਨਾਲ। ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਢਿੱਲਾਪਣ ਰਹਿ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਢਿੱਲਾਪਣ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਟਣ ਦੀ ਗੱਲ ਵੱਖਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਵੇਂ ਹੀ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਟਿਆ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਜੁੜਦਾ, ਅਤੇ ਢਿੱਲਾਪਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਵਾਧੂ ਹਿਲਜੁਲ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅਗਲੇ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘਿਸਾਈ ਵਾਲੇ ਗਠੀਏ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਉੱਥੇ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤ ਲੰਮੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗੋਡੇ ਦੀਆਂ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਦੀਆਂ ਗੱਦੀਆਂ (ਮੈਨਿਸਕਸ) ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ। ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਜਿਹਨਾਂ ਸੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਪਾਟੇ ਸਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਂਚ ਵੇਲੇ ਟਿਕਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਅਤੇ 77% ਵਿੱਚ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਢਿੱਲਾਪਣ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਸਿਰਫ਼ ਇਕੱਲੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਟਣ ਵਿੱਚ, ਨਤੀਜੇ ਚੰਗੇ ਹਨ ਪਰ ਮੁਕੰਮਲ ਨਹੀਂ: ਲਗਭਗ ਅੱਧੇ ਗੋਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਫਿਰ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਿਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਕੁਝ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਾਂ ਦਰਮਿਆਨਾ ਢਿੱਲਾਪਣ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੋਡੇ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਕੋਨੇ ਵਾਲੀਆਂ ਰਲੀਆਂ-ਮਿਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਇੱਕ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੀ ਸੱਟ ਨਾਲੋਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਨਤੀਜੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅਗਲੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 2 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਅਸਫਲਤਾ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ-ਜੁਲਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਇੱਕ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਅਹਿਸਾਸ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਗੋਡਾ ਕਿਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਅਤੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੋਡੇ ਦੇ ਸਕੋਰ ਅਤੇ ਢਿੱਲਾਪਣ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਲੱਤ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਉੱਤੇ ਸੱਟ ਵੱਜਣ ਜਾਂ ਮੁੜੇ ਹੋਏ ਗੋਡੇ ਭਾਰ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸੋਜ ਜਾਂ ਅਕੜਾਅ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ (ਫ੍ਰੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ) ਨੂੰ ਮਿਲੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਜੋੜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖੂਨ ਵਗਣ ਕਾਰਨ ਗੋਡਾ ਜਲਦੀ ਸੁੱਜ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਕੱਸਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ, ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਦਰਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੜ੍ਹਾਈਆਂ ਜਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਉੱਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਤੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਢਿੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗੇ ਜਾਂ ਜਵਾਬ ਦੇ ਜਾਵੇ, ਜਿਸਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਗੋਡੇ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਜੇ ਡਿੱਗਣ ਜਾਂ ਟੱਕਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਉਤਰ ਗਿਆ (dislocation) ਸੀ ਜਾਂ ਕਈ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਪਾਟ ਗਏ ਸਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਗੋਡੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਨਸਾਂ (nerves) ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸੇ ਦਿਨ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਹ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੋਡਾ ਗਰਮ, ਲਾਲ ਅਤੇ ਸੁੱਜ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਵੀ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।