

ਬਾਈਸੈਪਸ ਟੈਂਡੀਨੋਪੈਥੀ ਅਤੇ ਲੰਬੇ-ਸਿਰ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ

ਬਾਈਸੈਪਸ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਿਰ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਉੱਪਰਲੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ 'ਪੋਪਾਈ' ਦਾ ਫੁੱਲਣ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

James Heilman, MD / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0



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 ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਬਾਈਸੈਪਸ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹੱਥ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਮੌਜੂਦ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਟੈਂਡਨ ਦੀ ਲੰਬੀ ਸਿਰਾ ਬਾਹਰੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ ਲੰਘਦੀ ਹੋਈ ਸਾਥ ਦੇ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹੀ ਹਿੱਸਾ ਇੱਥੇ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਸਾਥ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘੀ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ **ਦਰਦ** ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਨੁਕਤੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਹੇਠਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਹੱਥ ਚੁੱਕਣ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਠਾਉਣ ਜਾਂ ਚੁੱਕਣ 'ਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹੱਥ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਲ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਦਰਦ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਈਸੈਪਸ ਦਾ ਟੈਂਡਨ ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਢ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾਲ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਦਰਦ ਅਕਸਰ ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਢ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂਚ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਘਟਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਹੋਏ ਟੈਂਡਨ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਅਕਸਰ ਬੁੱਢੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਦਰਦ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦਾ ਪੇਟ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਰਮ ਫੁੱਲਣ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਗੋਦ ਜਾਂ ਸਿਕੜੀ ਹੋਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਰਗਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਲਾਸਿਕ "**ਪੋਪਾਈ**" **ਲੱਛਣ** ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਡਰਾਉਣਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕਲਾ ਇਹ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਟੈਂਡਨ (ਤੰਦ) ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੰਦਾਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਰਤੀ ਹੋਈ ਰੱਸੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਖਿੱਲਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। **ਬਾਈਸੈਪਸ ਟੈਂਡੀਨੋਪੈਥੀ** ਵਿੱਚ, ਬਾਈਸੈਪਸ ਦੀ ਲੰਬੀ ਤੰਦ ਉਸ ਤੰਗ ਖੱਚੇ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੋਂ ਇਹ ਬਾਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਕੰਡੂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਸੋਜ ਅਤੇ ਘਸਾਈ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਘਸਾਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਡ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਵਜੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੰਦ ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਢ (rotator cuff) ਨਾਲ ਇਸ ਤੰਗ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਦੋਵੇਂ ਅਕਸਰ ਇਕੱਠੇ ਘਸਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਬਾਈਸੈਪਸ ਦਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਕੱਢ ਦਾ ਦਰਦ ਅਕਸਰ ਇਕੱਠੇ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਇਹ ਖਿੱਲਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੰਦ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ **ਲੰਬੀ ਤੰਦ ਫਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ**, ਤਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਉੱਪਰਲੇ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਬੰਨ੍ਹੀ ਹੋਈ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬਾਹ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਖਿਸਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੋਪਾਈ (Popeye) ਵਰਗਾ ਉਭਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਚਿੰਤਾ

ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ: ਬਾਈਸੈਪਸ ਦੇ ਕੰਡੇ 'ਤੇ ਦੋ ਐਂਕਰ (ਲੰਬੀ ਤੰਦ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਤੰਦ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਤੰਦ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਲੰਬੀ ਤੰਦ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਾਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤਾਕਤ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਦਲਾਅ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਖਾਵੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵੱਖਰਾਪਨ ਹੈ। **ਪ੍ਰੋਕਸੀਮਲ** (proximal) ਫਟਣਾ (ਕੰਡੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ) ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹਲਕੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਦੂਜੇ ਸਿਰੇ, ਕੋਹਣੀ (elbow) 'ਤੇ ਫਟਣਾ (ਇੱਕ ਡਿਸਟਲ ਬਾਈਸੈਪਸ ਫਟਣਾ), ਇੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ: ਇਸ ਨਾਲ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਅਸਲੀ ਕਮੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਸਰਜੀਕਲ ਮੁਰੰਮਤ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਭਾਰ ਸਮਾਨ ਦਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਫਟਣਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਬਾਈਸੈਪਸ ਟੈਂਡੀਨੋਪੈਥੀ ਲਈ, ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਸਰਲ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਰਜੀਕਲ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ:

- ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ:** ਉਹਨਾਂ ਉੱਪਰਲੇ ਭਾਰੀ ਉਠਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੰਬਲ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਰੱਖਣਾ।
- ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ (Physiotherapy):** ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੰਬਲ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਿਤ ਵਰਜਿੰਗ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਰੇਟੇਟਰ ਕੱਢ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ।
- ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਦਵਾਈ:** ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਗੋਲੀ।
- ਇੱਕ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ:** ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਟੈਂਡਨ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜਾਂ ਕੰਬਲ ਵਿੱਚ ਕਾਰਟੀਕੋਸਟੀਰੋਇਡ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਜਿਦਦੀ ਫਲੇਅਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਰਜੀਕੀ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਰਦ ਜਾਰੀ ਰਹੇ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਉਪਾਵਾਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਦੋਂ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੋ ਮੁੱਖ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਕੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਦੁਖਦਾਈ ਖੇਤਰ 'ਤੇ ਖਿੱਚ ਨਾ ਪਾਵੇ (ਇੱਕ **ਟੈਨੋਟੋਮੀ**), ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਪੇਪਾਈ ਬਲੱਜ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬਾਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਇੱਕ **ਟੈਨੋਡੇਸਿਸ**), ਜੋ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਲੱਜ ਤੋਂ ਬਚਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੰਬੀ ਰਿਕਵਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਕਸੀਮਲ ਅਕਸਰ ਰੇਟੇਟਰ ਕੱਢ ਸਰਜੀਕੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਕਸਰ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋਕਸੀਮਲ ਲੌਗ-ਹੈੱਡ ਰੁਪਚਰ ਲਈ, ਆਮ ਸਲਾਹ **ਬਿਨਾਂ ਸਰਜੀਕੀ** ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕਮੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਲੱਜ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੋਭਾ (cosmetic) ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਯੁਵਾ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਲੋਕ, ਜਾਂ ਉਹ ਜੋ ਦਿੱਖ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਖਿੱਚਾਅ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਨ ਹਨ, ਉਹ ਇੱਕ ਦੁਬਾਰਾ ਜੋੜਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਛੇੜਛਾੜ ਛੱਡਣਾ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਉਮੀਦ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਾਈਸੈਪਸ ਟੈਂਡੀਨੋਪੈਥੀ ਸਥਰ ਅਤੇ ਸਹੀ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ), ਪਰ ਭਵਿੱਖਤਾ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਰਜੀਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਜਦੋਂ ਬਾਈਸੈਪਸ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿਆਪਕ ਰੇਟੇਟਰ ਕੱਢ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕੱਢ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਕਸੀਮਲ ਲੌਗ-ਹੈੱਡ ਦੇ ਫਟਣ ਦੀ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜੀਕੀ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਰਦ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘਟ ਜਾਵੇਗਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਲਗਭਗ ਸਧਾਰਣ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਪੇਪਾਈ ਬਲੱਜ (Popeye bulge) ਇੱਕ ਸਥਾਈ ਪਰ ਹਾਨੀ-ਰਹਿਤ ਯਾਦਗਾਰ ਵਜੋਂ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ। ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਕਦੋਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹੈ

- **ਅੱਗੇ-ਭਾਗ ਦੇ ਭੁਜਾ (ਸ਼ੌਲਡਰ) ਦਾ ਦਰਦ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ**, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਉੱਪਰ ਹੱਥ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਜਾਂ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ: ਇਸਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਕਸਰ ਬਾਈਸੈਪਸ ਜਾਂ ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਫ (rotator cuff) ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਲਾਜ ਦਾ ਚੰਗਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- **ਉੱਪਰਲੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਸੁੱਜਣ ਜੋ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ**: ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿ ਇਹ ਭੁਜਾ (ਸ਼ੌਲਡਰ) 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਬੇਹੱਦ ਹਾਨੀਰਹਿਤ ਲੰਬਾ ਸਿਰ (long head) ਹੈ ਅਤੇ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਿਕਟ (elbow) 'ਤੇ ਫਟਣਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਚੋਟ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਜਵਾਨ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਫਟਣਾ**: ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਸਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਨਿਦਾਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਲਈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਵੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਰੰਮਤ (repair) ਕਰਵਾਉਣਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- **ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਫਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਈਸੈਪਸ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਖਿੱਚਣਾ ਜਾਂ ਦਰਦ**: ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਹਲਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।