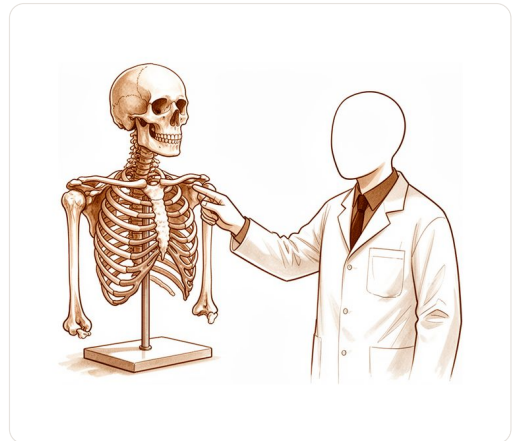


# How your wrist works

ਕਲਾਈ ਦੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ (ਗ੍ਰੇ ਦਾ ਅਨਾਟੋਮੀ): ਛੇ ਕਾਰਪਲ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੇਡੀਅਸ, ਅਲਨਾ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਘਣੀ ਜਾਲ ਹੈ।

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



ਇਹ ਪੰਨਾ ਮਸ਼ੀਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ ਹੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੈ।

## ਹੱਡੀਆਂ

ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੜ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਹ ਅਤੇ ਹੱਥ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਪੁਲ ਹੈ। ਇਹ ਉਠਾਉਣ, ਟਾਈਪਿੰਗ ਕਰਨ ਅਤੇ ਧੱਕਾ ਦੇਣ ਦੀਆਂ ਜਟਿਲ ਤਾਕਤਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਜਟਿਲ ਹਿੰਜ (ਹਿੰਜ) ਵਜੋਂ ਸੋਚੋ ਜਿਸਨੂੰ ਮੋੜਨ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੁੱਖ ਬਣਤਰ ਤਿੰਨ ਹੱਡੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੋ ਲੰਬੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਹ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੇਡੀਅਸ ਅੰਗੂਠੇ ਵਾਲੀ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਲਨਾ ਉਂਗਲੀ (ਪਿੱਕੀ) ਵਾਲੀ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅੱਠ ਛੋਟੀਆਂ ਮੁੜ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਪਲਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਮੁੜ ਦੀ ਉਂਗਲੀ ਵਾਲੀ ਪਾਸੇ ਅਲਨੇ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਗੁੰਬਦ ਵਾਂਗ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਅਲਨਾਰ ਹੱਡ ਹੈ। ਰੇਡੀਅਸ ਚੌੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਵਾਲੀ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਸਪਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਕਾਰਪਲਸ ਦੋ ਕਤਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਛੋਟੀਆਂ ਰੇਤ ਦੀਆਂ ਚਟਾਨਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਰਗੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹਲਕੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੜ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਅਤੇ ਝੁਕਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਡਿੱਗਣ 'ਤੇ ਝਟਕੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸੋਖਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਜੋੜ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗਤੀ

ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੜੀ ਕਈ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਜੋੜ ਦਾ ਇੱਕ ਖਾਸ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੁੱਖ ਮੁੜੀ ਦਾ ਜੋੜ ਰੇਡੀਓਕਾਰਪਲ ਜੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਕੰਡਿਲੋਇਡ ਜੋੜ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਗੂਠੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਅੰਗੂਠੇ ਵੱਲ ਪਾਸੇ ਤੱਕ ਝੁਕਦਾ ਵੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਗੋਲੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁੰਮਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਘਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਪੱਥਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਘੱਟ ਡੂੰਘੀ ਚਮਚ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਸੋਚੋ। ਇਹ ਕਈ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਜੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਪੋਮੈਟਾਕਾਰਪਲ ਜੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੈਡਲ ਜੋੜ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਆਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਫੜਨ ਅਤੇ ਚਿਪਕਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਹ ਦੀ ਹੱਡੀਆਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਕਸਿਮਲ ਅਤੇ ਡਿਸਟਲ ਰੇਡੀਓਕਾਰਪਲ ਜੋੜਾਂ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਈਵਟ ਜੋੜ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਥੇਲੀ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦਾ ਨੌਬ ਘੁਮਾਉਣਾ ਇਸ ਘੁੰਮਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਹ ਦੇ ਪੂਰੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਕੁਹਣੀ 'ਤੇ ਨਹੀਂ।

ਮੁੜੀ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਪਾਰ ਫਿਸਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪਲੇਨ ਜੋੜ ਹਨ। ਇਹ ਛੋਟੀਆਂ ਫਿਸਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਆਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੜੀ ਦੀ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਲਚਕਤਾ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।

## ਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਟੈਂਡਨ ਅਤੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ

ਤੁਹਾਡੇ ਅਗਲੇ ਹੱਥ (forearm) ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਲਾਈ ਅਤੇ ਉੱਗਲਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਗਲੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਲੰਬੇ ਟੈਂਡਨ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵੱਲ ਫੈਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਟੈਂਡਨ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਸੀਆਂ ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਲਾਈ ਦੇ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਇਹਨਾਂ ਟੈਂਡਨਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਠੀ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਹੋਏ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉੱਗਲਾਂ ਅਤੇ ਕਲਾਈ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪੱਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਲਾਈ ਦੀਆਂ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੋਲਰ ਰੇਡੀਓਕਾਰਪਲ ਲਿਗਾਮੈਂਟ (volar radiocarpal ligament) ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਸਥਿਰਕਰਤਾ (stabilizer) ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਾਈ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਲਿਗਾਮੈਂਟ, ਸਕੈਫੋਲਿਊਨੇਟ ਲਿਗਾਮੈਂਟ (scapholunate ligament), ਦੋ ਛੋਟੀਆਂ ਕਲਾਈ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਫਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਾਈ ਅਸਥਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਟੈਂਡਨਾਂ ਨੂੰ ਰੱਸੀਆਂ ਵਾਂਗ ਸੋਚੋ। ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਉਹ ਇੰਜਣ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਰੱਸੀਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਦੇ ਹਨ। ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਉਹ ਐਂਕਰ ਹਨ ਜੋ ਪੂਰੇ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਮਜ਼ਬੂਤ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ, ਹੱਡੀਆਂ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਖਿਸਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਸਨੈਂ (Nerves)

ਸਨੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਕੇਤ ਲਿਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚਾਲ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਲਾਈ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚੋਂ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਸਨੈਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ।

ਮੀਡੀਅਨ ਸਨੈਂ ਕਾਰਪਲ ਟਨਲ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਾਈ ਦੇ ਹੱਥੇਲੀ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਇੱਕ ਤੰਗ ਰਾਹ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗੂਠੇ, ਸੂਚਕ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਛੋਟੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਦਬਾਅ ਕਾਰਪਲ ਟਨਲ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਯੂਲਨਰ ਸਨੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਾਈ ਦੇ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲੀ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਲੰਘਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯੂਲਨਰ ਹੌਡ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਖਾਈ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲੀ ਅਤੇ ਅੱਧੀ ਚੱਕਰੀ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਕਈ ਛੋਟੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਾਰੀਕ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਰੇਡੀਅਲ ਸਨੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਾਈ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਲੰਘਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਾਈ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਸਨੈਂ ਨੂੰ ਚੋਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਲਾਈ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਹੜਾ ਸਨੈਂ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁੰਨਤਾ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸਨੈਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।