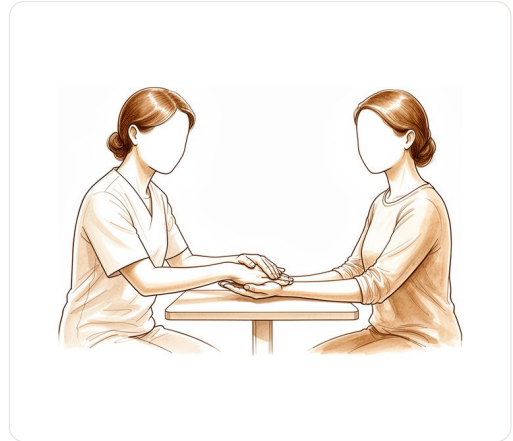


# ਕਾਰਪਲ ਟਨਲ ਰਿਲੀਜ਼

ਕਾਰਪਲ ਟਨਲ: ਮੁੜੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਤੰਗ ਥਾਂ ਜਿੱਥੇ ਮੀਡੀਅਨ ਨਰਵ ਨੌਂ ਫਲੈਕਸਰ ਟੈਂਡਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਤੰਗ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲੰਘਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਪਲ ਟਨਲ ਰਿਲੀਜ਼ ਸਰਜਰੀ ਉਸ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਨਰਵ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਘਟਾਉਂਦੀ 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।

## ਇਸ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਗਈ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਨੇ ਕਾਰਪਲ ਟਨਲ ਰਿਲੀਜ਼ (carpal tunnel release) ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰਪਲ ਟਨਲ ਸਿੰਡਰੋਮ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਅਵਸਥਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਹਣੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਰਵ (nerve) 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਕਾਰਨ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੁੰਨਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰਜਰੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਪਲਿੰਟਾਂ ਜਾਂ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨਾਂ ਵਰਗੇ ਗੈਰ-ਸਰਜਰੀ ਵਿਕਲਪ ਪੂਰੀ ਰਾਹਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਹਣੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੰਗ ਟਨਲ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਾਲੀ ਮੀਡੀਅਨ ਨਰਵ (median nerve) 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮਾਨਕ ਇਲਾਜ ਹੈ।

ਇਸ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਲਿਆਉਣਾ ਅਤੇ ਹੱਥ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਸਬੂਤ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 97% ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਪੂਰੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਔਸਤਨ ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਧਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰਜਰੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਲੋੜ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਸੁਵਿਧਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਹੇ ਦਬਾਅ ਲਈ ਇੱਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਹੱਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

## ਸਰਜੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰਜੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੁੱਖੇ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਲੈ ਜਾਣ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਮਿਲਣੀ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਿਆਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਐਕਸ-ਰੇ, ਐਮ.ਆਰ.ਆਈ. ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਵਰਗੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ। ਸਰਜੀ ਦੇ ਦਿਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਸ਼ਿ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਹ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਸਰਜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੜ੍ਹੇ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਸ ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਇੱਕ ਕੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

# ਦਿਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚੋਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਐਨਾਥੇਸਟਿਸਟ ਨਾਲ ਮਿਲੋਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੈਸੀਜ਼ ਦੌਰਾਨ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋਗੇ ਜਾਗਦੇ ਰਹੋਗੇ। ਇਹ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਸਥਾਨਿਕ ਐਨਾਥੇਸੀਆ (ਇੱਕ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਮੁੰਨ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ) ਜਾਂ ਸਾਧਾਰਨ ਐਨਾਥੇਸੀਆ (ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ) ਦੇ ਤਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸਥਾਨਿਕ ਐਨਾਥੇਸੀਆ ਨੂੰ ਚੁਣਦੇ ਹਨ: ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਘਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਢੁਕਵਾਂ ਚੋਣ ਹੈ; ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਅਤੇ ਐਨਾਥੇਸਟਿਸਟ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਥੀਏਟਰ ਵਿੱਚ ਜਾਓਗੇ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਸ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਲਾਈ ਦੇ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਇੱਕਲੀ ਕਟਾਈ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਰਿਕਵਰੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓਗੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹਲਕਾ ਪੱਟੀ ਅਤੇ ਸਪਲਿੰਟ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਘਰ 'ਤੇ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ ਉਸ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਧੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੂਤਰ (ਸਿਲਾਈ) 10 ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹਟਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ 14 ਤੋਂ 21 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਆਰਾਮ ਲਈ ਸਪਲਿੰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਇਹ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੜੀ ਦੇ ਹਥੇਲੀ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਇੱਕ ਇੱਕਲੀ ਕਟਾਈ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਕਟਾਈ ਤੰਦੂਰੀ ਨਾੜੀ ਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਸੰਵੇਦਨਾਸ਼ੀ ਸ਼ਾਖਾ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਲਨਾਰ (ulnar) ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਝੁਕੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਸ਼ਾਖਾ ਨੂੰ ਕੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਸਕਾਰ (scar) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੁਖਦਾਈ ਗੁੱਠ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰਜਨ ਤਣਕਵੀਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਉਸ ਮੋਟੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਬੈਂਡ ਨੂੰ ਲੱਭਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾੜੀ ਨੂੰ ਦਬਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਅੰਦਰ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਇਸ ਬੈਂਡ ਨੂੰ ਕੱਟਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਪਾਰਸ਼ਵ ਕਾਰਪਲ ਲਿਗਾਮੈਂਟ (transverse carpal ligament) ਜਾਂ ਫਲੈਕਸਰ ਰੈਟੀਨਾਕੁਲਮ (flexor retinaculum) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਟਨਲ ਵਿੱਚ ਫਸੀ ਮੀਡੀਅਨ ਨਾੜੀ (median nerve) ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰਜਨ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਣਕਵੀਂ ਬੈਂਡ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਵੰਡੇ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਰਿਲੀਜ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕਟਾਈ ਨੂੰ ਸਿਲਾਈ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ 10 ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹਟਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਲਈ ਇੱਕ ਹਲਕਾ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਡਰੈਸਿੰਗ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਪਲਿੰਟ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੋਗੇ।

## ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਤੁਸੀਂ ਰਿਕਵਰੀ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਜਾਓਗੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਮਿਆਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਸੁਵਿਧਾ ਲਈ ਇੱਕ ਹਲਕਾ ਸੰਪੀੜਨ ਡਰੈਸਿੰਗ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵੇਲਰ ਸਪਲਿੰਟ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦਾ ਕੇਸ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਦਿਨ ਘਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ 2 ਜਾਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵਿੱਚ ਡਰੈਸਿੰਗ ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਨਹਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਲਾਈਆਂ (Sutures) 10 ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹਟਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸੁਵਿਧਾ ਲਈ 14 ਤੋਂ 21 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਪਲਿੰਟ ਨੂੰ ਪਹਿਨਿਆ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਬਰਾਮਦਗੀ

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਮੁੜ ਵਿੱਚ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਸੋਜ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਠੀਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੜ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਹਲਕੀ ਦਬਾਅ ਵਾਲੀ ਪੱਟੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਪਲਿੰਟ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਘਰ 'ਤੇ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਧੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸੋਜ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਮੁੜ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਚਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕਦੋਂ ਦੁੱਖ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਫੜਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੱਕ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਆਰਾਮ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਪਲਿੰਟ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੁੱਖ ਨਾੜੀ ਵੰਡ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਧਾਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜਵਾਬ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

## ਕੀ ਗਲਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ ਚੰਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਅਤੇ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਤੁਸੀਂ ਨੋਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੁੰਨਤਾ ਉਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਇਸ ਸਰਜਰੀ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੀ ਨਸ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਥੱਲਾ (blood clot) ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਚਾਨਕ ਸੋਜ ਅਤੇ ਦਬਾਅ 'ਤੇ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਚਿਕਿਤਸਕ ਮਦਦ ਲਓ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਬੁਜ਼ੁਰਗ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਸੁਧਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਰਕਰਜ਼ ਕੰਪਨੇਸ਼ਨ (workers' compensation) 'ਤੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲੰਬੀ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦੀਰਘਕਾਲੀਨ ਨਤੀਜੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂ ਉਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵਾਂ ਦਰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਤਾਬਲਾ (complications table) ਆਮ ਦਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

## ਸਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਵਧਦੀ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੱਟ (incision) ਤੋਂ ਸਰਾਬ (discharge) ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਪਿੰਜਣ (calf) ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਆਵੇ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅਤਿ-ਆਵਾਜ਼ (emergency) ਵਿੱਚ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਅਹਿਸਾਸ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਨਾ ਸਕੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਪੂਰੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਸੁਧਰਦੇ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ।