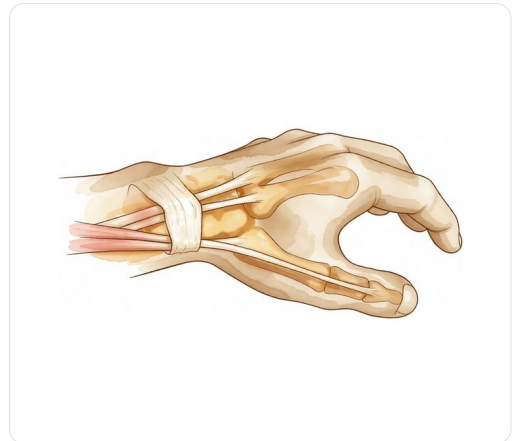


ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ

ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ: ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੇ ਤੰਦਾਂ ਅਤੇ ਕਲਾਈ ਦੇ ਐਕਸਟੈਂਸਰ ਤੰਦਾਂ ਦੇ ਕਰਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰਗੜ, ਜੋ ਕਲਾਈ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਉੱਪਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

Kieran Hirpara © 2024



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

ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ (Intersection syndrome) ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੀ ਕੋਹਲੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ, ਕਲਾਈ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਉੱਪਰ (ਕਲਾਈ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਉੱਥਾਰ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਉੱਪਰ) ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਕਲਾਈ ਦੇ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਬਾਹ ਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ ਲੰਘਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦਰਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਲਾਈ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਮੋੜਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਅਕਸਰ ਦੁਹਰਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਰੋਇੰਗ, ਵੇਟਲਿਫਟਿੰਗ, ਰੈਕਟ ਖੇਡਾਂ, ਬਗੀਚੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ, ਜਾਂ ਕੀਬੋਰਡ ਜਾਂ ਕਲਾਈ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਸੋਜ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਕਲਾਈ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਰਗੜ ਰਹੇ ਹੋਣ ਵਰਗਾ ਨਰਮ ਖੜਖੜਾਹਟ, ਚੀਕਣ ਜਾਂ ਰਗੜਨ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਜਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ “ਗਿੱਲੀ ਚਮੜੀ” ਵਰਗੀ ਆਵਾਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਹ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ, ਦੋ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ-ਹੋ ਕੇ X ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗੂਠੇ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਦੂਜਾ ਸਮੂਹ ਮੁੜਨ (wrist) ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਉਹ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ-ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਮੁੜਨ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਉੱਪਰ, ਟੈਂਡਨ (tendons) ਆਪਣੇ ਮੁਲਾਇਮ ਖੋਲਾਂ (sheaths) ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਪਾਰ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਫਿਸਲਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁੜਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁਹਰਾਓ ਵਾਲੀ ਗਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਰਾਸਿੰਗ ਬਿੰਦੂ ਉਤੇਜਿਤ ਅਤੇ ਸੋਜ ਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟੈਂਡਨ ਖੋਲਾਂ ਦੀ ਪਰਤ ਸੋਜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਰਗੜ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਜ਼ੁਕ ਅਤੇ ਸੋਜੇ ਹੋਏ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਦਰਦ, ਸੋਜ ਅਤੇ ਚਰਖਰਹਟ (creaking) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ **ਓਵਰਯੂਜ (overuse) ਸਮੱਸਿਆ** ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਹਾਦਸੇ ਤੋਂ ਹੋਈ ਚੋਟ, ਅਤੇ ਇਹ de Quervain's ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅੰਗੂਠੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਟੈਂਡਨ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਹੇਠਾਂ, ਬਿਲਕੁਲ ਮੁੜਨ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਹੈ। Intersection syndrome ਉੱਪਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੁਭ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਰਗੜ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਤੇਜਿਤ ਟਿਸ਼ੂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹਾਲਤ ਕੋਈ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਲਗਭਗ ਹਰ ਕੋਈ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਇਲਾਜ ਹਨ:

- **ਉਤੇਜਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ:** ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਹੈ। ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਰੋਇੰਗ, ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਜਾਂ ਦੁਹਰਾਓ ਵਾਲੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਸੋਜ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- **ਇੱਕ ਕਲਾਈ ਦਾ ਸਪਲਿੰਟ** ਜੋ ਕਲਾਈ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਿੱਛੇ ਮੋੜ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੰਘਦੀਆਂ ਟੈਂਡਨਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਸੋਜ-ਵਿਰੋਧੀ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਜੈਲ (NSAIDs)** ਨੂੰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ।
- **ਬਰਫ਼** ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ 'ਤੇ।

ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਪਾਵਾਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਟੈਂਡਨ ਕੰਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ **ਕੋਰਟੀਕੋਸਟੀਰਾਇਡ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ** (ਅਕਸਰ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਲਈ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ) ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਉਤੇਜਿਤ ਟੈਂਡਨ ਸ਼ੀਥ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਉਮੀਦ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਪਲਿੰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਵਿੱਖਤਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ: ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਥਾਈ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੀ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸਦੀ ਵਾਪਸੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ ਤਕਨੀਕ ਜਾਂ ਉਪਕਰਣਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਰੋਅਰਾਂ ਲਈ ਓਅਰ ਗ੍ਰਿਪ, ਜਾਂ ਜਿਮ ਵਿੱਚ ਬਾਰ ਗ੍ਰਿਪ) 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ, ਇਸਨੂੰ ਸਦਾ ਲਈ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਦੋਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹੈ

- ਬਾਹ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ, ਜੋ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸਪਲਿੰਟ (splint) ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਉਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਚਰਖੇ ਵਰਗੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਣਾ, ਜਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੇਡ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦਰਦ ਵਧਣਾ।
- ਲਗਾਤਾਰ ਦੁਬਾਰਾ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਆਰਾਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ; ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ-ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਿਤ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ (ultrasound-guided injection) ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਵੀ **ਬੁਖਾਰ, ਗਰਮ ਲਾਲ ਚਮੜੀ, ਜਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦੀ ਸੋਜ:** ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।