

ਯੂਨਾਰ ਕੋਲੈਟਰਲ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਚੈਟ (ਟੌਮੀ ਜੌਨ ਚੈਟ)

ਯੂਨਾਰ ਕੋਲੈਟਰਲ ਲਿਗਾਮੈਂਟ (ਟੌਮੀ ਜੌਨ) ਚੈਟ: ਸੁੱਟਣ ਦੌਰਾਨ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਵੈਲਗਸ ਤਣਾਅ ਕੋਹਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

Kieran Hirpara © ① ② ③ 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

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਿੰਗਰੇ ਹੋ (ਬੇਸਬਾਲ, ਜੈਵੇਲਿਨ, ਜਾਂ ਹਾਰਡ ਓਵਰਹੈੱਡ ਫਿੰਗ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ), ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਹਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪਾਸੇ ਖਿੱਚ ਜਾਂ ਦਰਦ ਨੋਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਪਲ 'ਤੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਿੰਗਰ ਇਸਨੂੰ ਕੋਹਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪਾਸੇ ਹੱਡੀ ਦੀ ਉਭਰੀ ਹੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉੱਪਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਡੂੰਘੀ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਤਕਲੀਫ ਵਜੋਂ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਦੂਜੀ ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਫਿੰਗਰ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਕਮੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਫਿੰਗਰਾਂ ਆਪਣੀ ਆਮ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਜਾਂ “ਪਾਵਰ” ਗੁਆ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਫਿੰਗ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਦਰਦ ਸੀਜ਼ਨ ਭਰ ਧੀਰੇ-ਧੀਰੇ ਵਧਦਾ ਹੈ; ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਇੱਕ ਇੱਕਲੀ ਫਿੰਗ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਜਾਂ ਇੱਕ “ਪਾਪ” (ਟੁੱਟਣ ਵਰਗੀ ਆਵਾਜ਼) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਹਣੀ ਅਚਾਨਕ ਅਸਥਿਰ ਜਾਂ ਬੇਕਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲ ਵਿੱਚ ਸੁੰਨਤਾ, ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਸੁਈਆਂ ਵਰਗੀ ਚੁਭਕਣ ਵਾਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਸਨਸ਼ਨੀ (ਨਰਵ) ਕੋਹਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪਾਸੇ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਪਿੱਛੇ ਹੋਵੇਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਜਾਂ ਅਸਥਿਰਤਾ ਇਸਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਹਲੇ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪਾਸੇ **ਅਲਨਰ ਕੋਲੈਟਰਲ ਲਿਗਾਮੈਂਟ (UCL)** ਨਾਮਕ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪੱਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਕੰਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬਲ ਇਸਨੂੰ ਉਸ ਪਾਸੇ ਧੱਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਹਲੇ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪਾਸੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇ, ਜਿਸ ਗਤੀ ਨੂੰ **ਵੈਲਗਸ (valgus)** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੱਦ ਸੁੱਟਣ ਨਾਲ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ 'ਤੇ ਭਾਰੀ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਉਣਯੋਗ ਤਣਾਅ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਤੇਜ਼ ਸੁੱਟਣ ਨਾਲ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸੁੱਟਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਫਟ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਤਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਹੀ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਹੀ ਤੇਜ਼ ਸੁੱਟਣ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਫਟਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ UCL ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਕੋਹਲੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ, ਇਸਲਈ ਸੁੱਟਣ ਦੇ ਬਲ ਹੇਠ ਜੋੜਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਢਿੱਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਢਿੱਲਾਪਣ ਦਰਦ, ਗਤੀ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਸ਼ੱਥੀ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਚੈਟ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ “**ਟੌਮੀ**

ਜੌਨ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਨਾਮ ਉਸ ਪਹਿਲੇ ਬੇਸਬਾਲ ਪਿੱਚਰ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਜਿਸਦਾ ਇਸਦੀ ਸਰਜੀਕਲ ਮੁੜ-ਬਣਾਈ (reconstruction) ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਮੁੜ ਸੁੱਟਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਚੋਟ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋ ਦੁਹਰਾਉਣਯੋਗ ਉੱਪਰਲੀ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਗਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਇੱਕ ਨੁਕਸਾਨੀ ਪਹੁੰਚਿਆ UCL ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਿਗਾਮੈਂਟ 'ਤੇ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਲ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿੱਚਿੰਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਅਸਾਂ ਦੀ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ, ਡਾ. ਕੀਰਨ ਹਿਰਪਾਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪਹਿਲੀ ਰੈਫਰਲ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਤੱਕ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚੋਟ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਗੈਰ-ਸਰਜੀਕਲ ਇਲਾਜ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਸਰਜਰੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦਗਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਕਿੰਨਾ ਨੁਕਸਾਨੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵੀ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ-ਪੱਧਰੀ ਥ੍ਰੋਇੰਗ (ਫੈਕਟ) ਲਈ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਅੰਸ਼ਕ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਗ੍ਰੇਡ ਦੇ ਫਟਣ ਲਈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਫੈਕਟ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਗੈਰ-ਸਰਜੀਕਲ ਇਲਾਜ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਫੈਕਟ ਤੋਂ ਵਿਰਾਮ ਦੀ ਇੱਕ ਮਿਆਦ, ਫਿਰ ਇੱਕ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਪੁਨਰਸਥਾਪਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੋ ਬਾਹ, ਕੰਧ ਅਤੇ ਕੋਰ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਮੁੜ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਫੈਕਟ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਢਾਂਚਾਗਤ “ਥ੍ਰੋਇੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ” ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਫੈਕਟ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਡਿੱਗਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਲੇਟਲੈਟ-ਰਿਚ ਪਲਾਜ਼ਮਾ (PRP) ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੇ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਬੂਤ ਹਾਲੇ ਵੀ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਚੰਗੀ ਪੁਨਰਸਥਾਪਨ ਨੇ ਇੱਕ ਸਮਰਪਿਤ ਥ੍ਰੋਇੰਗ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਾਊਂਡ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦੀ, ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੋ ਮੁੱਖ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਹਨ:

- **UCL ਰਿਕਨਸਟ੍ਰਕਸ਼ਨ (“ਟੋਮੀ ਜੌਨ ਸਰਜਰੀ”)**। ਨੁਕਸਾਨੀ ਹੋਏ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹੀ ਬਾਹ ਜਾਂ ਟੱਬਰ ਤੋਂ ਲਏ ਗਏ ਟੈਂਡਨ ਗ੍ਰਾਫਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਮੁੜ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵਾਂ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੱਡੀ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟਨਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲੰਘਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਥ੍ਰੋਇੰਗ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸਥਾਪਿਤ ਅਤੇ ਸਬੂਤੀਕ੍ਰਿਤ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਹੈ।
- **ਅੰਦਰੂਨੀ ਬ੍ਰੇਸ ਨਾਲ UCL ਮੁਰੰਮਤ**। ਚੁਣੇ ਗਏ ਯੁਵਾ ਐਥਲੀਟਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੀ ਇੱਕ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਹੱਡੀ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਖਿੱਚੀ ਗਈ ਹੈ (ਬਜਾਏ ਇਸਦੇ ਕਿ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਟੀ ਹੋਵੇ), ਸਰਜਨ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਟੇਪ ਨਾਲ ਇਸਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੈਕਟ ਵੱਲ ਤੇਜ਼ ਵਾਪਸੀ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫਟਣ ਲਈ ਸੀਮਿਤ ਹੈ।

ਦੋਵਾਂ ਓਪਰੇਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਰਜਨ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੋਹਲੀ ਦੇ ਨਰਵ ਦੀ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇਹ ਉਤੇਜਿਤ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਲਈ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਹੈ: ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੀ ਪਿਛਲੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਲਈ ਸਬਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੀਕਨਸਟ੍ਰਕਸ਼ਨ (ਟੋਮੀ ਜੌਨ) ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ ਥ੍ਰੋਇੰਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੱਕ ਦੌਰਵਾਰ ਰਿਕਵਰੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਹੀ ਮਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਇੰਟਰਨਲ ਬ੍ਰੇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਮੁਰੰਮਤ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ, ਵਾਪਸੀ ਇੱਕ ਲੰਬੇ, ਢਾਂਚਾਗਤ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ; ਜਲਦੀ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਰਿਕਵਰੀ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਗਰੰਟੀਸ਼ੁਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ: ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਗਿਣਤੀ ਉਸੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਅਤੇ ਨਰਵ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਗ੍ਰਾਫਟ ਕਈ ਵਾਰ ਲਗਾਤਾਰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਸਪਸ਼ਟ ਨਿਦਾਨ, ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਹੀ ਚੋਣ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਬੱਧ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ, ਇਸ ਚੋਟ ਲਈ ਨਤੀਜੇ ਖੇਡ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਨ।

ਕਦੋਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹੈ

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੱਦ ਸੁੱਟਦੇ ਸਮੇਂ **ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੋਹਲੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ** ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਇਹ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇ ਜਾਂ ਮੌਸਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਧਦਾ ਜਾਵੇ।
- **ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਦ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਗਤੀ, ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਜਾਂ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ** ਜੋ ਵਿਰਾਮ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਗੱਦ ਸੁੱਟਦੇ ਸਮੇਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੋਹਲੀ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ **“ਪੌਪ” ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ**, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਅਸਥਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- **ਉਂਗਲੀਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲੀ ਵਿੱਚ ਸੁੰਨਤਾ, ਚੁੰਝਣ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ।**
- **ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਵਧ ਰਹੇ ਗੱਦ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੋਹਲੀ ਦਾ ਦਰਦ:** ਬੱਚੇ ਦੀ ਵਾਧੇ ਦੀ ਪਲੇਟ (growth plate) ਉਸੇ ਗੱਦ ਸੁੱਟਣ ਦੇ ਤਣਾਅ ਕਾਰਨ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।