

ਟੈਨਿਸ ਐਲਬੋ

ਟੈਨਿਸ ਐਲਬੋ: ਜਿੱਥੇ ਬਾਹ ਦੇ ਟੈਂਡਨ ਬਾਹਰਲੇ ਐਲਬੋ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਉਤੋਜਨਾ।

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

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਹਣੀ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਪਾਸੇ ਦਰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਤਰ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਟੈਂਡਨ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਨ। ਅਸੁਵਿਧਾ ਅਕਸਰ ਧੀਮੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਾਹ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਭਾਰੀ ਦਰਦ ਜਾਂ ਤਿੱਖੀ ਚੀਕ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਜਲਨ ਵਰਗੀ ਅਹਿਸਾਸ ਵਜੋਂ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਾਹ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕਲਾਈ ਵੱਲ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦਰਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਾਹ ਨੂੰ ਰੋਧ (resistance) ਵਿਰੁੱਧ ਵਰਤਦੇ ਸਮੇਂ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਦਾ ਕੱਪ ਚੁੱਕਣ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਨੌਬ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣ, ਜਾਂ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹੱਥ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ ਬ੍ਰਾ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹਣ ਜਾਂ ਸ਼ਰਟ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਧਕਾਉਣ ਨਾਲ ਤਿੱਖਾ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇੱਕ ਹਲਕੀ ਵਸਤੂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬ, ਫੜੇ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਫੜੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਨੋਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦਰਦ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਅਗਲੀ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਜਾਗਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਭਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਰਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੋਹਣੀ ਵਿੱਚ ਸਖ਼ਤੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਸੌਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਗ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਹੈ। ਟੈਨਿਸ ਕੋਹਣੀ (Tennis elbow) ਇੱਕ ਸਵੈ-ਸੀਮਿਤ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅੱਧਾ-ਜੀਵਨ ਕਾਲ (half-life) ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਅਕਸਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਟੈਨਿਸ ਕੋਹਣੀ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਇਲਾਜ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ। ਬਿਨਾਂ ਇਲਾਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਟੈਨਿਸ ਕੋਹਣੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 90% ਲੋਕ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਤਰਾਲ ਦੌਰਾਨ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਰਹਿਣਾ ਬਿਨਾਂ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਖ਼ਰਾਬ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ (prognosis) ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਧੀਮੀ ਲੱਗੇ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਹੀ ਨਿਦਾਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਲਗਭਗ ਅੱਧੇ (46.5%) ਰੋਗੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਕੋਹਣੀ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ, ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਕੋਹਣੀ ਟੈਂਡੀਨੋਪੈਥੀ (lateral elbow tendinopathy) ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਿਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਨਿਦਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਹਣੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ

ਜਾਂਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭਾਗ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਕਾਰਨ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਛਾਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਸਹੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਟੈਨਿਸ ਐਲਬੋ (Tennis elbow) ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਹੜੀ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਮੌਜੂਦ ਟੈਂਡਨਾਂ (tendons) ਵਿੱਚ ਘਸਾਅ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਚੋਟ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੈਂਡਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੋਹੜੀ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਮੌਜੂਦ ਹੱਡੀ ਦੇ ਉਭਾਰ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਲੈਟਰਲ ਐਪੀਕੋਂਡਾਈਲਾਈਟਿਸ (lateral epicondylitis) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਟੈਂਡਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਮੂਲੀ ਫਟਣ ਅਤੇ ਸੋਜ ਕਾਰਨ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਾਮਲ ਮੁੱਖ ਟੈਂਡਨ ਐਕਸਟੈਂਸਰ ਕਾਰਪੀ ਰੇਡੀਅਲਿਸ ਬ੍ਰੇਵਿਸ (extensor carpi radialis brevis) ਪੇਸ਼ੀ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੇਸ਼ੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੜੀ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵਸਤੂ ਫੜਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਟੈਂਡਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਸਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਦੁਹਰਾਏ ਗਏ ਤਣਾਅ ਕਾਰਨ ਟੈਂਡਨ ਦੇ ਫਾਈਬਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਇਸ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਹ ਅਤੇ ਕੋਹੜੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਾਫ਼ੀ ਹੌਲੀ ਹੈ। ਟੈਨਿਸ ਐਲਬੋ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅੱਧਾ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ (half-life) ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਅੱਧਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਲਗਭਗ 90% ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਟੈਨਿਸ ਐਲਬੋ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਸਰਜਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਟੈਨਿਸ ਐਲਬੋ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ। ਲੈਟਰਲ ਐਪੀਕੋਂਡਾਈਲਾਈਟਿਸ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲੇ ਉਚਿਤ ਗੈਰ-ਸਰਜਰੀ (nonoperative) ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਸ਼ਾਇਦ ਪਹਿਲਾਂ ਆਰਾਮ, ਭੌਤਿਕ ਥੈਰੇਪੀ (physical therapy), ਜਾਂ ਬ੍ਰੇਸਿੰਗ (bracing) ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੇ।

ਕਾਊਂਟਰਫੋਰਸ ਬ੍ਰੇਸਿੰਗ (Counterforce bracing) ਪਲੇਸਬੋ ਬ੍ਰੇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਛੋਟੇ ਸਮੇਂ (2-12 ਹਫ਼ਤੇ) ਲਈ ਦਰਦ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਕਮੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਲੇਸਬੋ ਬ੍ਰੇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 26 ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ ਕਾਊਂਟਰਫੋਰਸ ਬ੍ਰੇਸਿੰਗ ਕੁੱਲ ਕੋਹੜੀ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਭਾਵੀ (conservative) ਉਪਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਇਹ ਵਿਧੀਆਂ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਟੈਨਿਸ ਐਲਬੋ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਇੱਕ ਖਰਾਬ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਬਿਨਾਂ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰਜਨ ਇਹ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਨੁਮਾਨ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਮਰੀਜ਼ ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਟੈਨਿਸ ਐਲਬੋ ਦੇ ਗੈਰ-ਸਰਜਰੀ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਗੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਉਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲਈ ਜੋ ਗੈਰ-ਸਰਜਰੀ ਪਹੁੰਚਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਸਰਜਰੀ ਲਗਭਗ 90% ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਰਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਆਰਥੋਸਕੋਪਿਕ ਟੈਨਿਸ ਐਲਬੋ ਰਿਲੀਜ਼ (arthroscopic tennis elbow release) ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਨੁਕਸਾਨੀ ਹੋਈ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਧਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਰਥੋਸਕੋਪਿਕ ਅਤੇ ਓਪਨ ਲੈਟਰਲ ਰਿਲੀਜ਼ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਰਥੋਸਕੋਪਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕੋਹੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸੇ (intra-articularly) ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੈਟਰਲ ਐਪੀਕੋਂਡਾਈਲਾਈਟਿਸ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਆਰਥੋਸਕੋਪਿਕ ਟੈਨਿਸ ਐਲਬੋ ਰਿਲੀਜ਼ ਲੱਛਣਾਤਮਕ ਸੁਧਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਮੇਟਰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹਸਪਤਾਲ ਰੌਕਹੈਮਪਟਨ ਵਿੱਚ, ਡਾ. ਕੀਰਨ ਹਿਰਪਾਰਾ ਟੈਨਿਸ ਐਲਬੋ (Tennis Elbow) ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਠੀਕ ਹੋਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੁਧਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਲਗਭਗ 90% ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ

ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਾ ਮਿਲਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਅੱਧੀ ਉਮਰ (half-life) ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਛਣ ਧੀਮੇ-ਧੀਮੇ ਘਟਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਤਮ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ (self-management) ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ (physiotherapy) ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਬਾਹ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਦਰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਅਗਲੇ ਹੱਥ ਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ ਇਹਨਾਂ ਮਿਆਰੀ ਸੰਭਾਲਵਾਨ (conservative) ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਦਰਦ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਧਾਰਨ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਸੋਜ-ਵਿਰੋਧੀ (anti-inflammatory) ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਬੂਤ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦਰਦ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਾਰਸ਼ਵ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ (side effects) ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਲੇਟਲੈਟ-ਰਿਚ ਪਲਾਜ਼ਮਾ (platelet-rich plasma) ਜਾਂ ਆਟੋਲੋਗਸ ਬਲੂਡ (autologous blood) ਦੇ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਵਰਗੇ ਇਲਾਜ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਾਰਟੀਸੋਨ ਦੇ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਛੋਟੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਾਹਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਸਰ ਅਕਸਰ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਧਰ ਟੈਂਡਨ (tendon) ਧੀਮੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਚੁਣ ਸਕੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਲੱਗੇ।

ਸਰਜਰੀ ਤਦ ਹੀ ਵਿਚਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕਾਫ਼ੀ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਖਰਾਬ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ ਬਿਨਾਂ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਅਨੁਮਾਨ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਮਰੀਜ਼ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਰਥੋਸਕੋਪਿਕ ਟੈਨਿਸ ਇਲਬੋ ਰਿਲੀਜ਼ (arthroscopic tennis elbow release) ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣਾਤਮਕ ਸੁਧਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲਈ ਜੋ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਦਰ ਲਗਭਗ 90% ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਂਝਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਟੈਨਿਸ ਐਲਬੋ ਇੱਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲਗਭਗ 90% ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਨਾ ਮਿਲੇ। ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਪੈਟਰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅੱਧ-ਜੀਵਨ (half-life) ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਧੀਮੇ-ਧੀਮੇ ਘਟਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਦਰਦ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਨਤੀਜਾ ਖਰਾਬ ਹੋਵੇਗਾ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ।

ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਅਕਸਰ ਇਸਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਸਰਜਰੀ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦਮ ਹੋਣਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਇਹ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਅਨੁਮਾਨ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਗੈਰ-ਸਰਜਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕਿਹੜਾ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ, ਗੈਰ-ਸਰਜਰੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਅਸਫਲ ਹੋਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਰਜਰੀ ਚੁਣੀ ਜਾਵੇ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੰਮ ਚੱਲਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਰਾਬ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਬਿਨਾਂ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲਈ ਜੋ ਗੈਰ-ਸਰਜਰੀ ਪਹੁੰਚਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਸਰਜਰੀ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਪਸ਼ਟ ਰਾਹ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ 90% ਦੇ ਕਰੀਬ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਰਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਹਸਤਾਂਤਰ (interventions) ਨੂੰ ਵਿਕਲਪਿਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਤਦ ਚੁਣਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਾਂ ਪਲੇਸੀਬੋ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ (placebo effects) ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਗੈਰ-ਸਰਜਰੀ ਇਲਾਜ ਅਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਵਿਕਲਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਉੱਚ ਸਫਲਤਾ ਦਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰਜਰੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੀਵਿਜ਼ਨ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦੀ ਦਰ ਸਿਰਫ਼ 1.5% ਹੈ। ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰੀ-ਸਰਜਰੀ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਰੀਵਿਜ਼ਨ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਓਪਨ ਸਰਜਰੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਫਾਲੋ-ਅਪ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਜਟਿਲਤਾ ਦਰ ਨਾਲ ਉੱਤਮ ਨਤੀਜੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਓਪਨ ਰਿਲੀਜ਼ (open releases) ਦੇ ਨਾਲ, ਹੋਰ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਕਰਮਣ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵੱਧ ਹੈ।

ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹਰ ਕੋਈ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਰੀਹੈਬਿਲਿਟੇਸ਼ਨ ਮਿਆਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਵਾਧਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗਤੀ ਦੀ ਸੀਮਾ (range of motion) ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਸੀਮਾ ਜਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਭਾਗ ਵਿੱਚ, ਆਰਥੋਸਕੋਪਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ (arthroscopic procedures) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀਟਰੋਟੋਪਿਕ ਓਸੀਫਿਕੇਸ਼ਨ (heterotopic ossification - ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀ ਦਾ ਵਾਧਾ) ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਹ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ, ਐਲਬੋ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਵਿਘਨ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਰਾਹਤ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ।

ਕਦੋਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਹੜੀ ਦਾ ਦਰਦ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਆਰਾਮ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਡਾਕਟਰ (GP) ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਗਭਗ 90% ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਾ ਮਿਲਿਆ ਹੋਵੇ। ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਦੋਂ ਵੀ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੋਂ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਅਸਥਿਰਤਾ, ਜਾਂ ਦਰਦ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਗਾਉਂਦੇ ਦੇਖੋ, ਤਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਜ਼ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ ਪੁੱਛੋ। ਅਚਾਨਕ ਬਦਤਰੀ ਵੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਨਿਦਾਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਹੜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਖੱਬੇ ਕੋਹੜੀ ਦੇ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਅੱਧੇ ਵਿੱਚ ਟੈਨਿਸ ਐਲਬੋ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।