

ਕੰਪਲੈਕਸ ਰੀਜੀਅਨਲ ਪੇਨ ਸਿੰਡਰੋਮ (CRPS)

CRPS ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਅੰਗ ਮੂਲ ਚੋਟ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਨੁਪਾਤਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੀਬਰ ਦਰਦ, ਸੋਜ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Kieran Hirpara © ① ② ③ 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।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਨੂੰ ਆਮ ਚੀਕਣ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਹੱਥ, ਬਾਹ, ਪੈਰ ਜਾਂ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਜਲਣ, ਧੜਕਣ ਜਾਂ ਛੇਦਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪਰਸ਼ ਜਾਂ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਲਕੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਹਲਕੀ ਹਵਾ ਵੀ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਸਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਮਿਸ਼ਰਤ ਸੰਕੇਤ ਭੇਜ ਰਹੇ ਹਨ।

ਦਰਦ ਅਕਸਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਨ ਭਰ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਫੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਉੱਠਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗ ਵਿੱਚ ਸਖ਼ਤੀ ਜਾਂ ਸੋਜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਖ਼ਤੀ ਸਧਾਰਨ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿੱਛੇ ਹੱਥ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ ਬ੍ਰਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਮੀਜ਼ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਧਕਣ ਜਾਂ ਜੈਕਟ ਬਟਨ ਕਰਨਾ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਅਤੇ ਦਰਦਨਾਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਉਠਾਉਣ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਪਾਸੇ ਉੱਤੇ ਸੌਣਾ ਅਕਸਰ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਕਸਰ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਦੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਅਸੁਵਿਧਾ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੂਟੀਨ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਦਖ਼ਲ ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਇਲਾਜ ਸਥਾਈ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਾਲਾਂ ਵੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਦਲਾਅ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਇਸਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਬਿਹਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਵੱਲ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

CRPS ਇੱਕ ਜਟਿਲ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦਰਦ ਦੇ ਸੰਕੇਤ “ਚਾਲੂ” (on) ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਚੋਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਬਦਲੇ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਰਵਾਂ, ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਨੈਟਿਕਸ ਸਮੇਤ ਇੱਕ ਬਹੁ-ਕਾਰਕ ਮੁੱਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਜਾਂਚ ਦੇ ਆਧਾਰ ‘ਤੇ ਇਸਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹੇ ਖਾਸ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੀ ਗਲਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਨਰਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਤਾਰਾਂ ਵਜੋਂ ਸੋਚੋ ਜੋ ਸ਼ਾਰਟ-ਸਰਕਿਟ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਟੈਸਟ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਦਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਨਰਵਾਂ ਸਧਾਰਨ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਵਜੋਂ ਗਲਤ ਸਮਝ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮਾਮੂਲੀ ਦਰਦ ਨਾਸ਼ਕ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਕਿਉਂਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਇੰਨੇ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਸਟਮਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਫੜ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਰਗਰਮ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣਨ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਰੰਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਅੰਗ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਸਥਾਈ ਬਦਲਾਅ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ—ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਜ, ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਜਾਂ ਚਰਮ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ—ਇਹ ਸਾਰਾ ਨਰਵਾਂ ਦੀ ਉਲਝਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਖਤਰੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹੈਮਿਲਟਨ ਇਨਵੈਂਟਰੀ (Hamilton Inventory) ਵਰਗੇ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਹੀ ਕਾਰਨ ਅਧਿਐਨ ਹੇਠ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਨਰਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਟਾਮਾਈਨ (ketamine) ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਡਨੀਸੋਲੋਨ (prednisolone) ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਉੱਚ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੇ ਲੇਜ਼ਰ ਥੈਰੇਪੀ (high-intensity laser therapy) ਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਇਲਾਜ ਦਰਦ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਸਥਾਈ ਨਾ ਬਣੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਤਰੀਕ-ਤਾਰੀਖ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਰੇਗਾ। ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਜਲਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਸਥਾਈ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਈ ਅਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਲੋਹੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਬਹੁ-ਕਾਰਕੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਾਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਅਤੇ ਖੋਜਕਰਤਾ ਅਜੇ ਵੀ ਇਸਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਇਸਨੂੰ ਅਣਦੇਖਿਆ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ। ਸਰਗਰਮ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਇਸ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਰੂਪ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੌਜੂਦਾ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੰਕੇਤ ਹਨ, ਕੀਟਾਮਾਈਨ (ketamine) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੈਡਨੀਸੋਲੋਨ (prednisolone) ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੌਰਮੋਨਾਕਸ਼ਪ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉੱਚ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਲੇਜ਼ਰ ਥੈਰੇਪੀ (High-intensity laser therapy) ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਬੂਤ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਸਿਰਫ਼ ਤੀਜੀ ਇਲਾਜ ਸੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ।

ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਲੇਜ਼ਰ ਇਲਾਜ ਵਰਗੀਆਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਨੋਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਾਤਰਾਤਮਕ ਸੰਵੇਦਨਾਤਮਕ ਟੈਸਟਿੰਗ (Quantitative sensory testing) ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਦੇ ਤੰਤਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਿਯੰਤਰਣਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਜੋ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਟੈਂਡਰਡ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ। ਹੈਮਿਲਟਨ ਇਨਵੈਂਟਰੀ (Hamilton Inventory) ਵਰਗੇ ਟੂਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਕੇਤਾਂ, ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਮਾਮਲੇ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਹੋਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਲਾਕਲ ਟਨਲ ਸਰਜਰੀ (cubital tunnel surgery) ਦੇ ਬਾਅਦ ਇਸ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੀ ਘਟਨਾ ਦਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਕੁੱਲ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੀ ਘਟਨਾ ਦਰ ਲਗਭਗ 0.33% ਹੈ। ਕਲਾਈ ਦੇ ਟੁੱਟਣ (wrist fractures) ਲਈ, ਚਾਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਿਪੇਰਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਘਟਨਾ ਦਰ ਨਿਦਾਨ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਅਤੇ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਉੱਪਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਲਈ ਦਵਾਈ-ਰਹਿਤ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਵਿਧੀਗਤ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਕਸਰ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੇਗਾ। ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਬਾਰੇ ਸੱਚ ਬੋਲੋ। ਵਾਸਤਵਿਕ ਉਮੀਦਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਅਸੂਲ ਵਾਅਦਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।