

ਹੈਮੇਟ ਹੱਡੀ ਦੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਅਤੇ ਮੁੰਦਰੀ ਵਾਲੀ/ਛੋਟੀ ਉਂਗਲ ਦੇ CMC ਜੋੜ ਦੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ-ਡਿਸਲੋਕੇਸ਼ਨ

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 ਕਰਦੇ ਹੋ

ਇਹ ਅਚਾਨਕ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਸੱਟ ਹੈ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਮੁੱਕਾ ਮਾਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਮੁੱਠੀ ਦੇ ਭਾਰ ਡਿੱਗਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਹੱਥ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਭਾਰੀ ਸੱਟ ਵੱਜਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੁੰਦਰੀ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲ ਦੇ ਮੁੱਢ ਉੱਤੇ ਕੜਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸੁਣਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਰਦ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਥੇਲੀ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ, ਗੁੱਟ ਦੇ ਨੇੜੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲ ਦੇ ਮੁੱਢ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਉਸ ਹੱਡੀ ਉੱਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਉਹ ਟਿਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਹੈਮੇਟ, hamate, ਗੁੱਟ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ)। ਉੱਥੇ ਦਾ ਜੋੜ ਟੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਖਿਸਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਥ ਦੇ ਪੁੱਠੇ ਪਾਸੇ ਸੋਜ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਨੀਲ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲ ਸੋਧ ਤੋਂ ਹਟੀ ਹੋਈ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਿਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ, ਕੁਝ ਫੜਨ, ਜਾਂ ਹੱਥ ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਪਾ ਕੇ ਧੱਕਾ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੋਫੀ ਦਾ ਮੱਗ ਫੜਨਾ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦਾ ਹੈਂਡਲ ਘੁਮਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣਾ ਵਰਗੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਔਖੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਦਰਦ ਅਕਸਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਜੋੜ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘਟਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਸੋਜ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਪਾ ਕੇ ਟੇਕ ਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਫੜਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੱਥ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਦੁਖਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸੱਟਾਂ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਆਮ ਐਕਸ-ਰੇ ਉੱਤੇ ਦੇਖਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਂਚ, ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਕੇਸਾਂ ਤੋਂ ਲਈਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ CT ਸਕੈਨ, ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸੱਟ ਖੁੰਝ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਹੱਡੀ ਜੁੜਨ ਤੋਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋੜ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘਿਸ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਕੜ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸਦਾ ਛੋਟੀ ਇਲਾਜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋੜ ਅਸਥਿਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਹੈ: ਤੁਹਾਡੀ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲ ਤੱਕ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਨਸ (nerve) ਇਸ ਹੱਡੀ ਦੇ ਨੇੜਿਓਂ ਲੰਘਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਉਂਗਲ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਛੋਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਸੱਟ ਤੋਂ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਨਸ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਨੇੜਿਓਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਸੱਟ ਉੱਤੇ ਚਮੜੀ ਫਟੀ ਹੋਵੇ, ਹੱਡੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ, ਸਾਫ਼ ਦਿਸਦਾ ਟੇਢਾਪਣ ਹੋਵੇ, ਉਂਗਲਾਂ ਫਿੱਕੀਆਂ, ਠੰਢੀਆਂ, ਸਫ਼ੈਦ ਜਾਂ ਨੀਲੀਆਂ ਪੈ ਜਾਣ, ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਛੋਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਹਿਲਜੁਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਸੇ ਦਿਨ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਓ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਆਪਣੀ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲ ਦੇ ਮੁੱਢ ਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਗੁਟਕੇ ਵਾਂਗ ਸਮਝੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੱਟ ਦੀ ਇੱਕ ਹੱਡੀ (ਹੈਮੇਟ) ਉੱਤੇ ਬਣੇ ਕਾਠੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਾਲੇ ਛੱਜੇ ਉੱਤੇ ਟਿਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਛੱਜੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਘੱਟ ਡੂੰਘੇ ਟੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਉੱਭਰੀ ਧਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਫੜਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹੱਥ ਨੂੰ ਕੋਲੀ ਵਾਂਗ ਮੋੜਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਗੁਟਕਾ ਇਸ ਉੱਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਝੁਲਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੰਦਰੀ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲ ਉਸੇ ਹੱਡੀ ਉੱਤੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਟਿਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਕੰਮ ਵੰਡ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਿਲ ਕੇ ਇਹ ਉਸ ਥਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਉਂਗਲਾਂ ਗੁੱਟ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਲਗਭਗ 15 ਤੋਂ 30 ਡਿਗਰੀ ਹਿਲਜੁਲ ਹੋਣ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਕਾ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਖ਼ਤ ਸੱਟ ਵੱਜਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜ਼ੋਰ ਸਿੱਧਾ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲ ਰਾਹੀਂ ਉੱਪਰ ਜਾ ਕੇ ਉਸ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਛੱਜੇ ਵਿੱਚ ਤਰੇੜ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਗੁਟਕਾ ਧੱਕਾ ਖਾ ਕੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ, ਆਪਣੇ ਖਾਂਚੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ, ਖਿਸਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨੇੜੇ ਜੁੜਨ ਵਾਲੇ ਕਈ ਛੋਟੇ ਟੈਂਡਨ (tendon, ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੰਦ) ਟੁੱਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੋੜ ਹੋਰ ਵੀ ਸੋਧ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਟਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਉਂਗਲ ਆਮ ਵਾਂਗ ਟਿਕਦੀ ਜਾਂ ਹਿੱਲਦੀ ਨਹੀਂ: ਜਿਸ ਸਭਾ ਉੱਤੇ ਇਹ ਟਿਕੀ ਹੈ, ਉਹ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਥਿਰ ਵੀ।

ਹੱਡੀ ਮੁੜ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਕੇ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਟੁੱਟੀ ਟਾਹਣੀ ਉੱਤੇ ਗੰਢ ਬਣ ਕੇ ਉਹ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਟੁਕੜੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਹਟੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਉਹ ਗ਼ਲਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਜੁੜਨ। ਜੇ ਜੋੜ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਹਟਿਆ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਸਭਾਵਾਂ ਅਸਮਾਨ ਰਗੜ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘਿਸ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦਾ ਮਕਸਦ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੋਧ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਅਤੇ ਜੁੜਨ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸੱਟਾਂ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸੱਟਾਂ ਵੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਐਕਸ-ਰੇ ਉੱਤੇ ਪੂਰਾ ਨੁਕਸਾਨ ਖੁੰਝ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸੇ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਕੋਣਾਂ ਤੋਂ ਲਈਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ CT ਸਕੈਨ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਜਾਣਨ ਯੋਗ ਹੈ: ਹੈਮੇਟ ਗੁੱਟ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਗੁੱਟ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ (ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ) ਵਿੱਚੋਂ 2 ਤੋਂ 4% ਇੱਥੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲ ਅਤੇ ਗੁੱਟ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਜੋੜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਭਗ 25 ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ ਮੁੜਦਾ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਮੁੰਦਰੀ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲ ਦੇ ਜੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹਿਲਜੁਲ ਹੈ। ਇਹ ਹਿਲਜੁਲ ਘਟਣ ਕਰਕੇ ਹੀ, ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਫੜਨਾ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਕੋਲੀ ਵਾਂਗ ਮੋੜਨਾ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਮਾਟਰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹਸਪਤਾਲ ਰੋਕਹੈਮਪਟਨ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰਲੇ ਅੰਗ (ਮੋਢੇ ਤੋਂ ਹੱਥ ਤੱਕ ਦੀ ਬਾਂਹ) ਦੇ ਸਰਜਨ, ਡਾ. ਕੀਰਨ ਹਿਰਪਾਰਾ, ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਖ਼ਾਸ ਸੱਟ ਅਨੁਸਾਰ ਚੁਣਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਸੱਟਾਂ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਬਾਅਦ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਦੇਰੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਪੀ (ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ) ਸਾਡੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਰੈਫ਼ਰ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਜੇ ਕਿਸੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਮੈਡੀਕੇਅਰ (Medicare) ਰਿਬੇਟ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਤੋਂ ਰੈਫ਼ਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਟ ਦਾ ਪੂਰਾ ਵੇਰਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਸਕੈਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਜੋੜ ਸਥਿਰ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਹਟਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਜੋੜ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਸੋਧ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਜੁੜਨ ਤੱਕ ਇਸਨੂੰ ਸਪਲਿੰਟ ਜਾਂ ਪਲੱਸਟਰ (cast) ਨਾਲ ਸਥਿਰ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸਕੈਨ ਕਰਵਾ ਕੇ ਇਸਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਹਿਲਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਪੜ੍ਹਾਅਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਹਿਲਜੁਲ ਅਤੇ ਪਕੜ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਰਾਹ ਚੁਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋੜ ਦੀ ਸਭਾ ਸ਼ਾਇਦ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਾ ਬੈਠੇ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਰਦ ਜਾਂ ਉਂਗਲ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਮਿਲ ਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਜੋੜ ਸਾਫ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਹਟਿਆ ਹੋਵੇ, ਅਸਥਿਰ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਕਈ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਸੱਟ ਦੀ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਢੁਕਵੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਖੇਡ ਹੱਥ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਸੋਧ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਉੱਥੇ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੀ-ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਝਾਵਾਂਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਰਾਹ ਚੁਣੋ, ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੋਜ ਘਟਣ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਕਰਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਹੈਂਡ ਥੈਰੇਪੀ ਸਹੀ ਪੜਾਅ ਉੱਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਨਾ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਨਾਲ, ਤਾਂ ਜੋ ਜੁੜੇ ਰਹੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਛੇੜੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਪਕੜ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕੇ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀਏ

ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਇਸ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹੱਡੀ, ਸਥਿਰ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਦੌਰਾਨ, ਮੁੜ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਟ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਸਪਲਿੰਟ ਜਾਂ ਪਲੱਸਟਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਨੇੜਿਓਂ ਜਾਂਚਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਪੱਕਾ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿ ਜੋੜ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਥਾਂ ਸਿਰ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਿਲਜੁਲ ਅਤੇ ਪਕੜ ਮੁੜ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਐਕਸਟੈਂਡ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ (Extend Rehabilitation) ਵਿਖੇ ਰੂਬੀ ਡੂਲਨ (Ruby Doolan) ਨਾਲ ਹੈਂਡ ਥੈਰੇਪੀ ਸਹੀ ਪੜਾਅ ਉੱਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਢਿੱਲ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਕੜਾਅ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਨਾਕਾਮੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ। ਪਕੜ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸੋਜ ਘਟਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਜੁੜਦੀ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹੱਥ ਮੁੜ ਕੰਮ ਦੇ ਲਾਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਕੜ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਨਾਲ ਮੱਗ ਫੜਨਾ ਜਾਂ ਹੈਂਡਲ ਘੁਮਾਉਣਾ ਵਰਗੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਸੌਖੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਦੋਹਾਂ ਰਾਹਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੌਸਲਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਜੋੜ ਛੇਤੀ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਟਿਕਿਆ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਲਾਜ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਵੀ ਹੱਥ ਦਾ ਕੰਮਕਾਜ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੱਟ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਥਾਈ ਘਾਟਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਉੱਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਉੱਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਅਸਲ ਖ਼ਤਰੇ ਵੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੱਡੀ ਗ਼ਲਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਸੰਬੰਧ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਜੋੜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘਿਸਣ ਨਾਲ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਜੋੜ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਵੇ, ਤਾਂ ਪਕੜ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮੁੱਖ ਸਥਾਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੱਡੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਜੁੜੇ। ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਅਸਲ ਦਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਦਾ ਕੰਮਕਾਜ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਨਸ ਦੇ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਨੇੜਿਓਂ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲ ਵਿੱਚ ਛੋਟਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਘਟ ਨਹੀਂ ਰਹੇ, ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਜਗਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹੱਥ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਜਾਂ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਹਟੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਟੇਢੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਸੱਟ ਉੱਤੇ ਚਮੜੀ ਫਟੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਫਿੱਕੀਆਂ, ਠੰਢੀਆਂ, ਸਫ਼ੈਦ ਜਾਂ ਨੀਲੀਆਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਅਚਾਨਕ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਛੋਟਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਹਿਲਜੁਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਫ਼ੌਰਨ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਵੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸੇ ਦਿਨ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਮੁੱਕਾ ਮਾਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲ ਦੇ ਮੁੱਢ ਉੱਤੇ ਦਰਦ ਘਟ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ, ਜਾਂ ਜੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੋਜ, ਹਿਲਜੁਲ ਜਾਂ ਪਕੜ ਹਫ਼ਤਾ-ਦਰ-ਹਫ਼ਤਾ ਸੁਧਰ ਨਹੀਂ ਰਹੀ, ਤਾਂ ਦੇਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਛੇਤੀ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਇਹ ਸੱਟਾਂ ਆਮ ਐਕਸ-ਰੇ ਉੱਤੇ ਦੇਖਣੀਆਂ ਔਖੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਂਚ, ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਕੇਸਾਂ ਤੋਂ ਲਈਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ CT ਸਕੈਨ, ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸੱਟ ਖੁੰਝ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਹੱਡੀ ਜੁੜਨ ਤੋਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋੜ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘਿਸ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਕੜ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।