

ਜਰਸੀ ਫਿੰਗਰ (ਫਲੈਕਸਰ ਟੈਂਡਨ ਅਵਲਸ਼ਨ)

ਜਰਸੀ ਫਿੰਗਰ: ਡੀਪ ਫਲੈਕਸਰ ਟੈਂਡਨ ਉਂਗਲ ਦੇ ਸਿਖਰ ਤੋਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਂਗਲ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਿਖਰ ਹੁਣ ਮੁੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

Kieran Hirpara © ① 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

ਜਰਸੀ ਫਿੰਗਰ (Jersey finger) ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਪਲ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਫੜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ। ਇੱਕ ਕਲਾਸਿਕ ਉਦਾਹਰਣ ਰਗਬੀ ਜਾਂ ਫੁਟਬਾਲ ਵਿੱਚ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਜਰਸੀ ਦਾ ਇੱਕ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹਿੱਸਾ ਫੜਨਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਿੱਛੇ ਹਟਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੋਂ ਇਸਦਾ ਨਾਮ ਆਇਆ ਹੈ। ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਂਗਲੀ ਸੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਦਾਗ਼ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਮੋੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਦਾ ਜੋੜ (ਨੱਖ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਵਾਲਾ ਛੋਟਾ ਜੋੜ, ਜਿਸਨੂੰ DIP ਜੋੜ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਮੁੱਠੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਥੇਲੀ ਵੱਲ ਮੁੜਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਂਗਲੀ ਦਾ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਾ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਅੰਗੂਠੀ ਦੀ ਉਂਗਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਹਥੇਲੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇੱਕ ਨਰਮ ਗੁੱਛਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਉਹ ਗੁੱਛਾ ਟੈਂਡਨ ਦਾ ਅੰਤ ਹੈ, ਜੋ ਹੱਡੀ ਤੋਂ ਟੁੱਟ ਕੇ ਇੱਕ ਛੱਡੇ ਗਏ ਇਲਾਸਟਿਕ ਬੈਂਡ ਵਾਂਗ ਵਾਪਸ ਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਫਲੈਕਸਰ ਡਿਗਟੋਰਮ ਪ੍ਰੋਫੰਡਸ (FDP) ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਟੈਂਡਨ ਹਰ ਉਂਗਲ ਦੇ ਹਥੇਲੀ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਚਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਂਗਲ ਦੇ ਸਿਰੇ ਵਾਲੇ ਛੋਟੀ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਕੰਮ ਉਸ ਆਖਰੀ ਜੋੜ ਨੂੰ ਮੋੜਨਾ ਹੈ। ਜਰਸੀ ਫਿੰਗਰ (Jersey finger) ਵਿੱਚ, ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਸਿੱਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪੇਸ਼ੀ ਉਸਨੂੰ ਮੋੜਨ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਖਿੱਚ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਟੈਂਡਨ ਉਂਗਲ ਦੇ ਸਿਰੇ ਵਾਲੀ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੋਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੱਡੀ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਟੁਕੜਾ ਵੀ ਖਿੱਚ ਕੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿੱਲੇ ਟੈਂਡਨ ਦਾ ਸਿਰਾ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਵਾਪਸ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਰਜਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੋਟਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਵਰਗੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਲੈਡੀ-ਪੈਕਰ ਵਰਗੀਕਰਨ ਜਾਂ Leddy-Packer classification)। ਜਦੋਂ ਟੈਂਡਨ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਵਾਪਸ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਂਗਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਰੁਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਥੇਲੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਆਪਣੀ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਗੁਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਚੈਨਲ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਿਸਲਦਾ ਹੈ (ਪੁਲੀ ਸਿਸਟਮ) ਸਕਾਰ (scar) ਬਣਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਪਸ ਖਿੱਚੀ

ਗਈ ਜਰਸੀ ਫਿੰਗਰ **ਸਮਾਂ-ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ (time-critical)** ਹੈ: ਇਸਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣਾ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਜੋੜਨਾ ਓਨਾ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਹੱਡੀ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਅਜੇ ਵੀ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਚੋਟ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਸਾਡੀ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ, ਡਾ. ਕੀਰਨ ਹਿਰਪਾਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰੀਕ-ਦਰ-ਤਰੀਕ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਦੁਆਰਾ ਨਿਦਾਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਕੇ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਗੈਰ-ਸ਼ਸ਼ਤਰਕਰਮ (non-operative) ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਤਦ ਹੀ ਸ਼ਸ਼ਤਰਕਰਮ ਵੱਲ ਵਧਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਇਹ ਪਹੁੰਚ ਕਾਫ਼ੀ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ।

ਜਰਸੀ ਫਿੰਗਰ (Jersey finger) ਦੀ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸ਼ਸ਼ਤਰਕਰਮ ਦੁਆਰਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸਨੂੰ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਟੈਂਡਨ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਇਆ:

- ਜੇਕਰ ਟੈਂਡਨ ਹੱਡੀ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿੱਚ ਕੇ ਨਿਕਲ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾਏ ਗਏ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਐਂਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ ਉਂਗਲ ਦੇ ਸਿਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਾਏ ਗਏ ਸਿਲਾਈ ਦੇ ਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਟਨ ਦੇ ਉੱਪਰ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ (ਇੱਕ “ਪੁਲ-ਆਉਟ” ਮੁਰੰਮਤ) ਦੁਬਾਰਾ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਇਸਨੇ ਹੱਡੀ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਵੀ ਨਾਲ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਸਕੂ, ਤਾਰ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਪਲੇਟ ਨਾਲ ਥਾਪੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਇੱਕ ਟੈਂਡਨ ਜੋ ਹਥੇਲੀ ਵਿੱਚ ਸੁੰਗੜ ਕੇ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ **ਲਗਭਗ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ** ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਇਸਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਵੇ। ਇੱਕ ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਦੁਆਰਾ ਰੋਕੀ ਗਈ ਚੋਟ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤੈਅ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਚੋਟ ਨੂੰ ਛੁੱਟ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਪਤਾ ਲੱਗੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਦੁਬਾਰਾ ਜੋੜਣਾ ਹੁਣ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਕਲਪ ਵੱਡੇ ਸ਼ਸ਼ਤਰਕਰਮ ਹਨ: ਗ੍ਰਾਫਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਟੈਂਡਨ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ, ਜੇਕਰ ਉਂਗਲ ਦਾ ਜੋੜ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਥਿਰ, ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲ ਦੇਣ ਲਈ ਉਸ ਛੋਟੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਫਿਊਜ਼ (fusing) ਕਰਨਾ। ਇਹਨਾਂ ਮੁਰੰਮਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੱਥ-ਥੈਰੇਪੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਸਮੇਂ ਖਿੱਚ ਕੇ ਨਾ ਟੁੱਟੇ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਜਰਸੀ ਫਿੰਗਰ (jersey finger) ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਪਕੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਭਵਿੱਖਤਾ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਉਂਗਲ ਦੇ ਸਿਰੇ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਉਪਯੋਗੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਫਲੈਕਸਰ ਟੈਂਡਨ (flexor tendon) ਪਹਿਲੀਆਂ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਸਪਲਿੰਟ ਪਹਿਨੋਗੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੈਂਡ ਥੈਰੇਪਿਸਟ (hand therapist) ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋਗੇ ਜੋ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਧੀਮੇ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਮੁਰੰਮਤ ਦੇ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਗਿੱਪ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਡ ਜਾਂ ਮੈਨੂਅਲ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨਾ ਕਰਨਗੇ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਮੁਰੰਮਤ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਉਂਗਲ ਦੇ ਸਿਰੇ ਵਾਲਾ ਜੋੜ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਖ਼ਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੋਟਾਂ ਨੂੰ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਾਫਟ ਜਾਂ ਜੋੜ ਦੇ ਫਿਊਜ਼ਨ (joint fusion) ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਂਗਲ ਦੇ ਸਿਰੇ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਇੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਕਦੋਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹੈ

- **ਗ੍ਰਿੱਪਿੰਗ ਚੇਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਂਗਲ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਮੋੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।** ਇਹ ਜਰਸੀ ਫਿੰਗਰ (jersey finger) ਦਾ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ **ਜਲਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ: ਇਹ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।** ਜੇ ਕੁਝ “ਜੈਮਡ” ਜਾਂ ਖਿੱਚੀ ਹੋਈ ਉਂਗਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੱਡੀ ਤੋਂ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਟੈਂਡਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਜਲਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।
- ਅਜਿਹੀ ਚੇਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਂਗਲ ਜਾਂ ਹਥੇਲੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦਨਾਕ ਗੁੱਛਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਂਗਲ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਨਾਲ।
- ਖੇਡ ਜਾਂ ਗ੍ਰਿੱਪਿੰਗ ਚੇਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਂਗਲ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ, ਸੋਜ ਜਾਂ ਦਾਗ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਉਂਗਲ ਦੀ ਚੇਟ ਜਿੱਥੇ ਉਂਗਲ ਦੀ ਗਤੀ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਜਾਂ ਦਿਖਣ ਦਾ ਢੰਗ ਗਲਤ ਲੱਗੇ: ਸੰਦੇਹ ਹੋਣ ‘ਤੇ, ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਸੀਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।