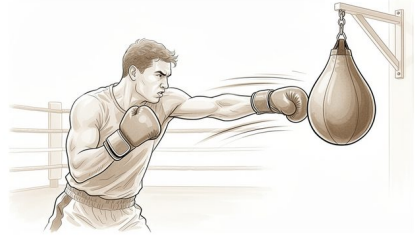


ਮੈਟਾਕਾਰਪਲ ਟੁੱਟਣ (ਬਾਕਸਰ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਸਮੇਤ)

ਮੈਟਾਕਾਰਪਲ ਟੁੱਟਣਾ — ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲ ਦੇ ਜੋੜ ਦਾ ਆਮ 'ਬਾਕਸਰ ਫ੍ਰੈਕਚਰ' ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ — ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਥ 'ਤੇ ਮਾਰ ਪੈਣ ਜਾਂ ਸਿੱਧੇ ਘਾਵ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ 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

ਮੈਟਾਕਾਰਪਲ ਫ੍ਰੈਕਚਰ (ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ) ਹੱਥ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਲੰਬੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਹੈ: ਉਹ ਹੱਡੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗੁੱਟੀਆਂ ਵਜੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਟੁੱਟਣਾ ਇੱਕ ਥਪੇੜੇ (ਪੰਚ) ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲ ਦੀ ਗੁੱਟੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਾਲੀ ਹੱਡੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੰਨਾ ਆਮ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਨਾਮ-ਭਾਸ਼ੀ ਨਾਮ ਹੈ: **ਬਾਕਸਰ ਦਾ ਫ੍ਰੈਕਚਰ**।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਪਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਕਿਸੇ ਠੋਸ ਵਸਤੂ 'ਤੇ ਥਪੇੜਾ ਕਰਨਾ, ਹੱਥ 'ਤੇ ਡਿੱਗਣਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਦਬਾਉਣ ਜਾਂ ਮੋੜਨ ਵਾਲੀ ਚੋਟ। ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸੋਜ ਅਤੇ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਨੀਲੇ ਪੈਣ (ਬਰੂਜ਼) ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਗੁੱਟੀ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਚਪਟੀ ਜਾਂ "ਡੁੱਬੀ" ਹੋਈ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੁੰਡਾ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਫੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਹੱਥ ਨੂੰ ਮੁੰਡੇ ਵਿੱਚ ਮੋੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਉਂਗਲ ਦੂਜੀ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ ਲੰਘਦੀ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ; ਇਹ ਮੋੜ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਅਸੀਂ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੰਜ ਮੈਟਾਕਾਰਪਲ ਹੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਹਰ ਉਂਗਲ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੋੜ (fracture) **ਗਰਦਨ** (knuckle ਦੇ ਪਿੱਛੇ, ਬਾਕਸਰ ਦੀ ਤੋੜ ਦੀ ਕਲਾਸਿਕ ਜਗ੍ਹਾ), **ਸ਼ਾਫਟ** (ਹੱਡੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ), ਜਾਂ **ਆਧਾਰ** (ਕਲਾਈ ਦੇ ਨੇੜੇ) 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੋੜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥੇ ਸਿਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਣ (angle), ਛੋਟਾ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਮੁੜਨਾ (twist) ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੱਥ ਥੋੜ੍ਹੇ ਕੋਣ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਹਿ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੱਥ ਲਚਕਦਾਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਕਾਫ਼ੀ ਮੁੜਨ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਅਸਲ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਸਹਿ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ knuckles ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਚਲਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੱਥ ਮੁੜਨ (ਸਾਇਕਲਿਕ ਰੋਟੇਸ਼ਨ) ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ। ਤੋੜ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਵੀ ਰੋਟੇਸ਼ਨ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਠੀ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ ਲੰਘ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਂਗਲਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੀ ਮੁੱਠੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਦਿੱਖ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ X-ਰੇ ਦੇ ਕੋਣ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਡਾ. ਕੀਰਨ ਹਿਰਪਾਰਾ ਮੈਟਰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹਸਪਤਾਲ ਰੌਕਹੈਮਪਟਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਪਰ-ਲਿੰਬ ਸਰਜਨ ਹਨ ਜੋ ਪਹਿਲੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸਰ (GP) ਜਾਂ ਭੌਤਿਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੋਂ ਭੇਜੇ ਗਏ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਨਿਦਾਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਚੁਣੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੈਰ-ਸਰਜੀਕਲ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸਰਜਰੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਇਸ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਇਹ ਖ਼ੁਸ਼ਖ਼ਬਰੀ ਹੈ ਕਿ **ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੈਟਾਕਾਰਪਲ ਟੁੱਟਣ (fractures) ਬਿਨਾਂ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।**

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਾਕਸਰ ਫ਼ੈਕਚਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਲਈ ਹੱਲ ਸਰਲ ਹੈ: ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਹਿਲਾਉਣਾ। ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਹਲਕੇ ਭਾਰ ਦਾ ਸਪਲਿੰਟ, ਇੱਕ ਕਾਸਟ, ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਘਾਇਲ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹਣ (buddy-strapping) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਥ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਜਲਦੀ ਹਲਕੇ ਹਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਲਦੀ ਹਿਲਾਉਣਾ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਇਹ ਹੱਥ ਨੂੰ ਸੁਖ਼ਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਧਿਐਨ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਮ ਬਾਕਸਰ ਫ਼ੈਕਚਰਾਂ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਬੰਨ੍ਹਣ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹਿਲਾਉਣਾ, ਭਾਰੀ ਕਾਸਟ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੀ ਨਤੀਜੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਰਜਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਟੁੱਟਣਾਂ ਲਈ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਸਰਜਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ: **ਘੁੰਮੀ ਹੋਈ (ਫਿਰਕੀ ਹੋਈ) ਉਂਗਲੀ**, ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝੁਕੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਹੋਈ ਹੱਡੀ, ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਕਈ ਮੈਟਾਕਾਰਪਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ, ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਟੁੱਟਣਾ ਜੋ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਟੁੱਟਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਘਾਅ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਲਗਾਏ ਗਏ ਛੋਟੇ ਤਾਰ (K-wires), ਜਾਂ ਕੱਟ ਕੇ ਲਗਾਏ ਗਏ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਪਲੇਟ ਅਤੇ ਪੇਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਜਾਗਦੇ ਹੋਏ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਐਨੈਸਥੀਟਿਕ ਨਾਲ ਸੁੰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਦੇ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਘੁੰਮਣ ਸਹੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰੀਏ।

ਤੁਹਾਡੀ ਉਮੀਦ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੈਟਾਕਾਰਪਲ ਟੁੱਟਣਾਂ ਲਗਭਗ **ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ** ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਜਲਦੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਧਾਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹੱਡੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਵਕਰਤਾ (bend) ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਂਗਲੀ ਦਾ ਜੋੜ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਘੱਟ ਉੱਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੱਥ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਧਾਰਨ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਚਾਹੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਰਜਰੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ: ਹਲਕੀ, ਜਲਦੀ, ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਹੱਥ ਦੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ। ਅਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ (complications) 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਹਨ: ਜਕੜਨ (ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ), ਬਾਕੀ ਬਚੀ ਹੋਈ ਮੁੜਨ ਜਾਂ ਵਕਰਤਾ (malunion), ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰੀ। ਜਕੜਨ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਜਲਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਰੋਕਣਾ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਕਦੋਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹੈ

- **ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਗਾੜ, ਜਾਂ ਉਂਗਲੀ ਜੋ ਮੁੰਦਰੀ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ ਲੰਘ ਜਾਵੇ:** ਇਸ ਮੁੜਨ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਜਾਂ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ।
- **ਕਨਕਲੇ (knuckle) ਦੇ ਉੱਪਰ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਖੁਲ੍ਹਾ ਘਾਅ ਜਾਂ ਟੁੱਟਣਾ,** ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਥੱਪੜ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ: ਦੰਦ ਗੰਭੀਰ ਸੰਕਰਮਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- **ਤੀਬਰ ਦਰਦ, ਭਾਰੀ ਸੋਜ, ਸੁੰਨਤਾ, ਜਾਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਜੋ ਚਿੱਟੀ ਜਾਂ ਧੁੰਦਲੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ:** ਬਿਨਾਂ ਦੇਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।

. ਚੋਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਹੱਥ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖ਼ਤ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇ, ਢਿੱਲਾ ਨਹੀਂ: ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।