

PIP ਜੋੜ ਦਾ 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

PIP ਜੋੜ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲ ਦਾ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਜੋੜ (knuckle) ਹੈ। ਇੱਥੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ-ਡਿਸਲੋਕੇਸ਼ਨ (fracture-dislocation, ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਜੋੜ ਦਾ ਉਤਰਨਾ ਇਕੱਠੇ) ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਜੋੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋੜ ਦੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਸੇਧ ਤੋਂ ਖਿਸਕ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਗੋਦ ਵੱਜਣ ਜਾਂ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਉਂਗਲ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਧੱਕੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਉਂਗਲ ਮਰੋੜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੜਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸੁਣਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੱਟ ਲੱਗਦੇ ਹੀ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਹੋਵੇਗਾ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਅਕਸਰ ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਂਗਲ ਟੇਢੀ ਜਾਂ ਮਰੋੜੀ ਹੋਈ ਦਿਸ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸੇਧ ਤੋਂ ਹਟੀ ਹੋਈ ਟਿਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡਾ ਇਸ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਜਾਂ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਜੀਅ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਛੇਤੀ ਹੀ ਔਖੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ: ਚਾਬੀ ਘੁਮਾਉਣਾ, ਬਟਨ ਲਾਉਣਾ, ਕੱਪ ਫੜਨਾ, ਟਾਈਪ ਕਰਨਾ।

ਇਹ ਮੰਨ ਲੈਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ ਉਂਗਲ ਦਾ ਮੋਚ ਖਾ ਜਾਣਾ (jammed finger) ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੋਚ ਖਾਧੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੱਟ ਵੱਖਰੀ ਹੈ। ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁੱਟੇ ਟੁਕੜੇ ਅਤੇ ਖਿਸਕੇ ਹੋਏ ਜੋੜ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਜੋੜ ਸੇਧ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਉਂਗਲ ਇੱਕ ਪੱਕੀ ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅਕੜ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹਿਲਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਸ ਸੱਟ ਵਿੱਚ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੂਰੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ ਦਿਨਾਂ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜੋੜ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਦੁਖੇਗਾ, ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੀੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸੋਜ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘਟ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਉਂਗਲ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਾਲੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸੇ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਸਿਰੇ ਵਾਲੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਵੀ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਚੇਤਾਵਨੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਲਈ ਫ਼ੌਰਨ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲ ਜਾਂ ਹੱਥ ਫਿੱਕਾ, ਠੰਢਾ, ਸਫ਼ੈਦ ਜਾਂ ਨੀਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਅਚਾਨਕ ਉਸ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਹਿਲਜੁਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸੇ ਦਿਨ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਓ। ਜੇ ਸੱਟ ਉੱਤੇ ਚਮੜੀ ਫਟੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਹੱਡੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਂਗਲ ਸਾਫ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੇਢੀ ਦਿਸਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸੇ ਦਿਨ ਉੱਥੇ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲ ਜਾਂ ਹੱਥ ਗਰਮ, ਲਾਲ, ਸੁੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਦਰਦ ਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਨਾਲ, ਤਾਂ ਉਸੇ ਦਿਨ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਓ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਜੋੜ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ: ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਸਿਰਾ, ਉਸ ਤੋਂ ਅਗਲੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਮੁੱਢ, ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਇੱਕ ਨਰਮ ਗੱਦੀ ਜੋ ਜੋੜ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਮੁੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੱਟ ਵਿੱਚ, ਜੋੜ ਦੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਖਿਸਕ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੂਜੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਟੁੱਟ ਕੇ ਵੱਖ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੋੜ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਕੁਝ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਵੀ ਪਾਟ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜੇੜ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਬਜ਼ੇ ਵਾਂਗ ਸਮਝੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਪਟਾ ਅਤੇ ਦੋਹਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਉੱਤੇ ਦੋ ਪਟੇ ਸਥਿਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਂਗਲ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਧੱਕੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੇਠਲਾ ਪਟਾ ਹੱਡੀ ਤੋਂ ਪਾਟ ਕੇ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਾਸਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਟੇ ਵੀ ਪਾਟ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਕਬਜ਼ਾ ਆਪਣੇ ਖਾਂਚੇ ਵਿੱਚੋਂ ਖਿਸਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪਟੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੱਡੀ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਵੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਬਜ਼ੇ ਕੋਲ ਟਿਕਣ ਲਈ ਕੋਈ ਠੋਸ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਟਿਕਿਆ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ।

ਕਿੰਨੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟੀ ਹੈ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਟੁੱਟ ਜੋੜ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਦੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੋੜ ਫਿਰ ਵੀ ਸਥਿਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਤ੍ਹਾ ਦਾ ਵੱਧ ਹਿੱਸਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋੜ ਅਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਟਿਕਿਆ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ। ਟੁਕੜੇ ਦਾ ਆਕਾਰ, ਜੋੜ ਕਿੰਨਾ ਖਿਸਕਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਪਾਟੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਭ ਤੈਅ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਟਿਸ਼ੂ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟੁੱਟੀ ਹੱਡੀ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਨਵੀਂ ਹੱਡੀ ਬਣ ਕੇ ਮੁੜ ਜੁੜਦੀ ਹੈ। ਪਾਟਿਆ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾਗ਼ ਵਾਲਾ ਟਿਸ਼ੂ (scar tissue) ਬਣ ਕੇ ਉਸੇ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਮੁੜ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਇਹ ਪਾਟਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਜੇ ਉਸ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਸੇਧ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਟਿਸ਼ੂ ਗ਼ਲਤ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਪੱਕਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੋੜ ਦੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਸਹਿਜੇ ਫਿਸਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਰਗੜ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਘਿਸਾਈ ਜੋੜ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਦਰਦ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਆਕੜਿਆ ਛੱਡ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸੇ ਲਈ ਜੋੜ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਯੋਗ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਮਾਟਰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹਸਪਤਾਲ ਰੌਕਹੈਮਪਟਨ 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 ਛੇਤੀ 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 ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਛੋਕੜ ਪੁੱਛਦੇ ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਸਕੈਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਕੈਨ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋੜ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਹਿੱਸਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਜੋੜ ਹਿੱਲਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤੋਂ ਤੈਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਰਾਹ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ।

ਜੇ ਟੁੱਟ ਜੋੜ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਦੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੋੜ ਸਥਿਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਸਪਲਿੰਟ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਥਿਰ ਸੱਟਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਪਲਿੰਟ ਉਂਗਲ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਸਿੱਧਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੜਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਡੀ ਟੇਪਿੰਗ (buddy taping), ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਨਾਲ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਟੇਪ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵੀ ਸਥਿਰ ਸੱਟਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਹੀ ਹਿੱਲਦੀ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸਕੈਨ ਕਰਵਾ ਕੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਸਹੀ ਪੜਾਅ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਹੈਂਡ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਹਿਲਜ਼ਲ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਜੋੜ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਦਾ ਵੱਧ ਹਿੱਸਾ ਟੁੱਟਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੋੜ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਟਿਕਿਆ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਮਕਸਦ ਟੁੱਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਯੋਗ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਹਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਪਾਈਆਂ ਤਾਰਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਸਕਰੂਆਂ ਤੱਕ, ਅਤੇ ਚੋਣ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਟ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਿਲ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਹਰ ਵਿਕਲਪ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਰਾਹ ਚੁਣੋ, ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਲਗਾਤਾਰ ਘਟਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹਿਣਯੋਗ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਾਂਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਜੁੜਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਐਕਸਟੈਂਡ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ (Extend Rehabilitation) ਵਿਖੇ ਰੂਬੀ ਡੂਲਨ (Ruby Doolan) ਨਾਲ ਹੈਂਡ ਥੈਰੇਪੀ ਸਹੀ ਪੜਾਅ ਉੱਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਸ ਵੀ ਸਪਲਿੰਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਰੂਬੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀਏ

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਜੋੜ ਨੂੰ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਕੇ ਉੱਥੇ ਟਿਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟੁੱਟੀ ਹੱਡੀ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਜੁੜਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਾਏ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਦਾਗ਼ ਵਾਲਾ ਟਿਸ਼ੂ ਬਣ ਕੇ ਜੁੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਸਥਿਰ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਲਗਾਤਾਰ ਘਟਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੋੜ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਦੁਖਦਾ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਹੱਥ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਵਿੱਚ ਪੀੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਜੋੜ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਕੜਨ ਵਾਲਾ ਜੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੁੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਨਹੀਂ, ਮਹੀਨੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਐਕਸਟੈਂਡ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ (Extend Rehabilitation) ਵਿਖੇ ਰੂਬੀ ਡੂਲਨ (Ruby Doolan) ਨਾਲ ਹੈਂਡ ਥੈਰੇਪੀ ਸਹੀ ਪੜ੍ਹਾਅ ਉੱਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਿਲਜੁਲ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਲਿਖਣ, ਖਾਣ ਅਤੇ ਟਾਈਪ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਹਲਕੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਛੇਤੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਭਾਰੀ ਪਕੜ ਅਤੇ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਕਦੋਂ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਇਸ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਜੋੜ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿੱਲਣ ਨਾ ਲੱਗੇ।

ਨਤੀਜੇ ਸੱਟ ਅਨੁਸਾਰ, ਅਤੇ ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜੋੜ ਇੱਕ ਪੱਕੀ ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅਕੜ ਚੁੱਕਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਹਿਲਜੁਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੱਸੇ ਹੋਏ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਰਿਲੀਜ਼ (ਕੱਟ ਕੇ ਖੋਲ੍ਹਣਾ / ਢਿੱਲਾ ਕਰਨਾ) ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇਤੀ ਹਿਲਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਥਾਂ ਸਿਰ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਕੜਾਅ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੀ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲ, ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਗਠੀਆ (ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੀ ਉਂਗਲ ਉੱਤੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲ ਜਾਂ ਹੱਥ ਗਰਮ, ਲਾਲ, ਸੁੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਦਰਦ ਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਨਾਲ, ਤਾਂ ਉਸੇ ਦਿਨ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਓ। ਜੇ ਲੱਛਣ ਘਟ ਨਹੀਂ ਰਹੇ, ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹੱਥ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲ ਸਾਫ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੇਢੀ ਦਿਸਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਸੱਟ ਉੱਤੇ ਚਮੜੀ ਫਟੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਹੱਡੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਫ਼ੌਰਨ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਵੋ। ਜੇ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲ ਜਾਂ ਹੱਥ ਢਿੱਕਾ, ਠੰਢਾ, ਸਫ਼ੈਦ ਜਾਂ ਨੀਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਅਚਾਨਕ ਉਸ ਵਿੱਚ ਛੋਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਹਿਲਜੁਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸੇ ਦਿਨ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲ ਜਾਂ ਹੱਥ ਗਰਮ, ਲਾਲ, ਸੁੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਦਰਦ ਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਨਾਲ, ਤਾਂ ਵੀ ਇਹੀ ਕਰੋ।

ਬਾਕੀ ਸਭ ਕੁਝ ਲਈ, ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਜੇ ਦਰਦ ਘਟ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ, ਜਾਂ ਜੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੋਜ, ਹਿਲਜੁਲ ਜਾਂ ਉਂਗਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਫ਼ਤਾ-ਦਰ-ਹਫ਼ਤਾ ਸੁਧਰ ਨਹੀਂ ਰਹੀ, ਤਾਂ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਇਸ ਸੱਟ ਨੂੰ ਉਂਗਲ ਦਾ ਮੋਚ ਖਾ ਜਾਣਾ ਸਮਝ ਕੇ ਅਣਗੌਲਿਆ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ, ਪਰ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਜੋੜ ਇੱਕ ਪੱਕੀ ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅਕੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੋੜ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਵੇ, ਹਿਲਜੁਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਓਨੀ ਹੀ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।