

ਸੈਜਿਟਲ ਬੈਂਡ ਟੁੱਟਣਾ (ਬਾਕਸਰ ਦਾ ਡੰਡਾ)

ਸੈਜਿਟਲ ਬੈਂਡ ਟੁੱਟਣਾ ('ਬਾਕਸਰ ਦਾ ਕਨਕਲ'): ਉਹ ਬੈਂਡ ਜੋ ਐਕਸਟੈਂਸਰ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਕਨਕਲ ਦੇ ਉੱਪਰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਟੈਂਡਨ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਖਿਸਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Kieran Hirpara © ① 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

ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਉਂਗਲੀ) ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਸੰਧੀ (knuckle) ਦਰਦਨਾਕ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਸੋਜ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵੰਗ ਨਾਲ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇਸਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਕਲਾਸਿਕ ਲੱਛਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਸੰਧੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਾਲੀ ਟੈਂਡਨ ਵਿੱਚ ਖੜਕਾਹਟ ਜਾਂ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨੋਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਂਗਲੀ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲੀ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਥੋੜ੍ਹੀ ਡਰਿਫਟ (drift) ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਮੋੜੀ ਹੋਈ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕੋਈ ਹਲਕੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਇਸਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਮੁੱਕਾ ਮਾਰਨ (ਬੈਗ, ਕੰਧ ਜਾਂ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਇਸ ਚੋਟ ਨੂੰ “ਬਾਕਸਰ ਦੀ ਸੰਧੀ” (boxer’s knuckle) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੋਟੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਇਹ ਸੋਜ ਵਾਲੇ ਗੱਠੀਏ (inflammatory arthritis) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਧੀਰੇ-ਧੀਰੇ ਉਭਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਖੜਕਾਹਟ ਜਾਂ ਫਸਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਹਰ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਜੋੜ ਦੇ ਪਿੱਛੇ, ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ (ਐਕਸਟੈਂਸਰ) ਟੈਂਡਨ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੇਬਲ ਵਾਂਗ ਚੱਲਦਾ ਹੈ। ਸੈਜਿਟਲ ਬੈਂਡਸ (sagittal bands) ਕਹਿਲਾਉਂਦੇ ਬਾਰੀਕ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਬੰਨ੍ਹਣੇ ਇਸ ਟੈਂਡਨ ਦੇ ਦੋਵਾਂ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਜੋੜ ਦੇ ਉੱਪਰ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਅੰਗੂਠੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲਾ ਬੰਨ੍ਹਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਇਹ ਬੰਨ੍ਹਣਾ ਫਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਮਾਰਨ, ਅਚਾਨਕ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਹਿਲਜੁਲ, ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸੋਜ ਕਾਰਨ), ਤਾਂ ਟੈਂਡਨ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਜੋੜ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ ਫਿਸਲ ਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਖਾਈ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਲ, ਛੋਟੀ ਉਂਗਲੀ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਟੈਂਡਨ ਹੁਣ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਪਾਸੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਅਤੇ ਉਂਗਲੀ ਹਿਲਣ 'ਤੇ ਇਹ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਫਿਸਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫਿਸਲਣਾ, ਫਿਸਲਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼, ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਪੂਰਾ ਹਾਲਾਤ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਸਾਡੀ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ, ਡਾ. ਕੀਰਨ ਹਿਰਪਾਰਾ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਇਮੇਜਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਨਿਦਾਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਗੈਰ-ਸਰਜੀਕਲ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸਰਜੀ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਉਹ ਪਹੁੰਚ ਕਾਫ਼ੀ ਰਾਹਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ।

ਭਲੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਇਸਨੂੰ ਜਲਦੀ ਪਕੜ ਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਅਕਸਰ ਸਰਜੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਟੈਂਡਨ ਦੇ ਫਿਸਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਲਿੰਗ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਪਲਿੰਟਿੰਗ (ਗੈਰ-ਸਰਜੀਕਲ)। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਇਲਾਜ ਇੱਕ ਛੋਟਾ, ਕਸਟਮ ਸਪਲਿੰਟ ਹੈ ਜੋ ਘਾਵ ਵਾਲੇ ਨੁਕਤੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਾਕੀ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ, ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਲਣ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਛੱਡਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸੁਹਾਵਣਾ ਵਰਜਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਰਿਲੇਟਿਵ-ਮੋਸ਼ਨ ਜਾਂ “ਯੋਕ” ਸਪਲਿੰਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਘਾਵ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੱਧਰੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉੱਪਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਸਪਲਿੰਟ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੇ ਤੋਂ ਅੱਠ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘਾਵ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਣ, ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਰਜੀ। ਜੇਕਰ ਘਾਵ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪੁਰਾਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਸਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਸਪਲਿੰਟ ਇਸਨੂੰ ਸਥਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਟੈਂਡਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਿਸਲੋਕੇਟ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰਜੀ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰਜਨ ਜਾਂ ਤਾਂ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਸਲਿੰਗ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਟੈਂਡਨ ਦੇ ਇੱਕ ਟੁਕੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਮੁੜ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਲਿੰਗ ਨੂੰ ਮੁੜ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਨੁਕਤੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਮੁੜ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਸਰਜੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਪਲਿੰਟ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਉਮੀਦ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚੋਟਾਂ ਨੂੰ ਸਪਲਿੰਟ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਭਵਿੱਖਤਾ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਟਪਕਣ ਵਾਲੀ ਕਿਰਿਆ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਂਗਲ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿੱਧੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਹੱਥ ਦੀ ਪੂਰੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਥਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਸਪਲਿੰਟ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਹੱਥ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਜਲਦੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਸਿੰਗ (sling) ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਂਡਨ ਦੁਬਾਰਾ ਖਿਸਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਚੋਟਾਂ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਚੋਟਾਂ ਲਈ), ਤਾਂ ਮੁਰੰਮਤ ਜਾਂ ਪੁਨਰ-ਨਿਰਮਾਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਿਸਲੋਕੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਸਹੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਤੀ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਸਪਲਿੰਟਿੰਗ ਅਤੇ ਹੱਥ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਕਸਰ, ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟਸ ਕਲਾਕਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਿਡਾਰੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਮੱਸਿਆ ਤੁਰੰਤ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਆਵੇ।

ਕਦੋਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹੈ

- ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਜੋੜੀ ਟੁੱਟਦੀ, ਚੁੰਝਦੀ ਜਾਂ ਫਸਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਾਰ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹਰਕਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ: ਇਸਨੂੰ ਜਲਦੀ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਪਲਿੰਟਿੰਗ (splinting) ਹੀ ਨਤੀਜਾ ਬਦਲਦੀ ਹੈ।
- ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਜਾਂ ਉਂਗਲੀ ਦੀ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲ ਵਾਲੀ ਧੁਰੇ ਵੱਲ ਖਿਸਕਣਾ।
- ਜੋੜੀ ਉੱਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੁੱਜਣ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ, ਜਾਂ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਕਿ ਟੈਂਡਨ “ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਹਟ ਗਿਆ ਹੈ।”
- ਬਾਕਸਰ ਜਾਂ ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟਸ ਕਲਾਕਾਰ ਵਿੱਚ ਜੋੜੀ ਦੀ ਚੋਟ: ਇਹ ਚੋਟਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਛੁਪਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਲਦੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।