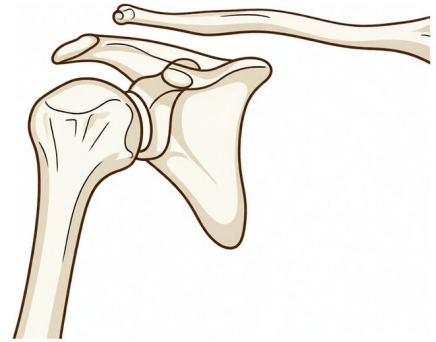


ਐਕਰੋਮੀਓਕਲੈਵੀਕੁਲਰ ਜੋੜ ਦੀ ਚੋਟ (ਕੰਧ ਦਾ ਵੱਖ ਹੋਣਾ)

AC ਜੋੜ ਦੀ ਚੋਟ (ਕੰਧ ਦਾ ਵੱਖ ਹੋਣਾ): ਕਲੈਵੀਕਲ (ਗਲੁੱਕ) ਦਾ ਬਾਹਰੀ ਸਿਰਾ ਕੰਧ ਦੀ ਹੱਡੀ (ਸਕੈਪੂਲਾ) ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Root4(one) / Wikimedia Commons, CC BY 2.5



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

ਇਹ ਚੋਟ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੰਧ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਗਿਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਬਾਈਕ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣਾ, ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਟੱਕਰ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਸੰਪਰਕ, ਜਾਂ ਸਖਤ ਸਤਹ 'ਤੇ ਸਧਾਰਨ ਫਿਸਲਣਾ। ਤੁਰੰਤ ਕੰਧ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ **ਨਰਮ ਗੱਠ ਜਾਂ ਕਦਮ** ਅਕਸਰ ਉਸ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਾਵੀ (collarbone) ਕੰਧ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਛੂਹਣ 'ਤੇ ਅਤੇ ਬਾਹ ਉੱਠਾਉਣ 'ਤੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਾਰ ਜਾਂ ਉੱਪਰ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਠ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ **ਲਚਕਦਾਰ** ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲਾਵੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ 'ਤੇ ਉਹ ਵਾਪਸ ਉੱਪਰ ਛਾਲ ਮਾਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਪਿਆਨੇ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅੰਤਰਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਬਾਹ ਨੂੰ ਥਾਮ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਨੂੰ ਝੂਲਣ ਦੇਣ ਨਾਲ ਦਰਦੀ ਜੋੜ 'ਤੇ ਖਿੱਚ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਲੋਕ **“ਕੰਧ ਦਾ ਵੱਖ ਹੋਣਾ” (shoulder separation)** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਡਿਸਲੋਕੇਟਿਡ ਕੰਧ (dislocated shoulder) ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਕੰਧ ਦਾ ਗੋਦ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਆਪਣੀ ਥੈਲੀ (socket) ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਧੇ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਜੋੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ **ਕਲਾਵੀਕਲ (ਹੱਡੀ-ਗਲੇ)** ਦਾ ਬਾਹਰੀ ਸਿਰਾ ਕੰਧ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਇੱਕ ਹੱਡੀਦਾਰ ਸਿਰੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ **ਐਕਰੋਮੀਅਨ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ **ਐਕਰੋਮੀਓਕਲੈਵੀਕੁਲਰ (AC) ਜੋੜ** ਹੈ। ਇਹ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਾਲੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ (**ਕੋਰਾਕੋਕਲੈਵੀਕੁਲਰ**, ਜਾਂ CC, ਲਿਗਾਮੈਂਟ) ਜੋ ਕਲਾਵੀਕਲ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਾਰਾਂ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੰਧੇ ਦੇ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਕੰਧੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਹੇਠਾਂ ਧੱਕੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਲਾਵੀਕਲ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ **ਉਹਨਾਂ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ ਜਾਂ ਟੁੱਟਣ** ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਜੋੜ ਦੇ ਆਪਣੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਹੀ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਲਾਵੀਕਲ ਲਗਭਗ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤਾਰ ਵਰਗੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਵੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਲਾਵੀਕਲ ਹੇਠਾਂ ਹੁਕਿਆ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਉਭਾਰ ਅਤੇ ਕਦਮ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਰਜਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੋਟਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਗ੍ਰੇਡਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ, **ਰੈਂਕਵੁਡ ਵਰਗੀਕਰਨ, I ਤੋਂ VI** ਨਾਮਕ ਪੈਮਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ। ਗ੍ਰੇਡ I ਅਤੇ II **ਪਿਚਾਅ** ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਿਸਥਾਪਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਗ੍ਰੇਡ III **ਵਿਚਕਾਰ ਬੈਠਦਾ ਹੈ**, ਇੱਕ ਨੋਟਿਸਯੋਗ ਉਭਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਪਰ ਕੰਢਾ ਅਜੇ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਡ IV ਤੋਂ VI **ਉੱਚ-ਗ੍ਰੇਡ ਦੀਆਂ ਚੋਟਾਂ** ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਕਲਾਵੀਕਲ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਲਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ **ਪੁਰਾਣੇ, ਆਰਥਰਾਈਟਿਕ AC ਜੋੜ** (ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਪਹਿਨਣ-ਪਹਿਨਾਉਣ) ਅਤੇ **ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਕਲਾਵੀਕਲ** (ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਵਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ) ਤੋਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਸਾਡੀ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ, ਡਾ. ਕੀਰਨ ਹਿਰਪਾਰਾ ਇਸ ਚੋਟ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਮੇਜਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਨਿਦਾਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਗੈਰ-ਸ਼ਸਤਰਕਰਮ (non-operative) ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸ਼ਸਤਰਕਰਮ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਉਹ ਪਹੁੰਚ ਕਾਫ਼ੀ ਰਾਹਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ।

ਸੁਖਾਵੀਂ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ **ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ AC ਜੋੜ ਚੋਟਾਂ ਲਈ ਸ਼ਸਤਰਕਰਮ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।**

ਹਲਕੀ-ਫੁਲਕੀ ਚੋਟਾਂ (ਗ੍ਰੇਡ I, II ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗ੍ਰੇਡ III) ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਰਲ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੋੜ 'ਤੇ ਖਿੱਚ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ **ਆਰਾਮ ਲਈ ਸਲਿੰਗ**। ਜਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਰਦ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ **ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ (physiotherapy)** ਕੰਡਰੇ ਅਤੇ ਕੰਧ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਚਾਲਕਤਾ (movement) ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੰਗੀ, ਅਕਸਰ ਪੂਰੀ ਫੰਕਸ਼ਨਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸੱਚੀ ਸ਼ਰਤ ਸਿਰਫ਼ ਸੌਂਦਰਿਆ (cosmetic) ਹੈ: ਸਭ ਕੁਝ ਭਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਕੰਧ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਉਭਾਰ ਅਕਸਰ ਸਦਾ ਲਈ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਧ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ।

ਸ਼ਸਤਰਕਰਮ ਉਹਨਾਂ ਚੋਟਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ **ਉੱਚ-ਗ੍ਰੇਡ ਚੋਟਾਂ (ਗ੍ਰੇਡ IV, V ਅਤੇ VI)**, ਜਿੱਥੇ ਕਲਾਵੀਕਲ (collarbone) ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਸਥਾਪਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਲਕੀ-ਫੁਲਕੀ ਚੋਟਾਂ ਦਾ ਛੋਟਾ ਸਮੂਹ ਜੋ ਫੁਕਵੀਂ ਰੀਹੈਬ (rehab) ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਦਰਦਨਾਕ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਅਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਭਾਰੀ ਮੈਨੂਅਲ ਜਾਂ ਉੱਪਰਲੇ ਹੱਥਾਂ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਐਥਲੀਟਾਂ ਵਿੱਚ। ਇੱਕ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਦਾ ਮੁੜ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕਲਾਵੀਕਲ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਪਣੀ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਭਰ ਜਾਣ ਤੱਕ ਉਸਨੂੰ ਉੱਥੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ AC ਜੋੜ ਸਥਿਰਤਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ (AC joint stabilisation procedure) ਦੇ ਤਹਿਤ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਘੱਟ-ਡਿਗਰੀ ਦੀ ਚੋਟ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ, ਸਥਿਤੀ ਚਿੰਤਾ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਤਿੱਖੀ ਦਰਦ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ (physiotherapy) ਨਾਲ ਕੰਡਾ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਾਪਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹੋਏ ਕਿ **ਬੁਰਜ (bump) ਚੋਟ ਦਾ ਇੱਕ ਸਥਾਈ ਸੰਕੇਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ** ਪਰ ਕੰਡੇ ਦੀਆਂ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਕੁਝ grade III ਚੋਟਾਂ ਵੀ ਜੋ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਭਿਆਨਕ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਿਨਾਂ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਚੰਗੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਚੋਟਾਂ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਉੱਚ-ਡਿਗਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਘੱਟ-ਡਿਗਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਇੱਥੇ ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ **ਕੀ ਪੁਨਰ-ਨਿਰਮਾਣ (reconstruction) ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਸਥਿਰ, ਮਜ਼ਬੂਤ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਦਰਦਨਾਕ ਕੰਡਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ**, ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਜਵਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ, ਤੁਹਾਡੀ ਖੇਡ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕੰਡੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਫ਼ੈਸਲੇ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਝਟਕੇ ਦੇ ਲੈਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੰਡਾ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਪੱਕਾ ਬੰਧਨ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਡੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਆਂਯੁਕਤ ਪਰਖ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਥਿਰ, ਉੱਚ-ਡਿਗਰੀ ਦੀ ਚੋਟ ਨੂੰ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ।

ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹੈ

- **ਕੰਧ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਡਿੱਗਣਾ** ਜਿਸ ਨਾਲ ਉੱਥੇ ਦਰਦ ਹੋਵੇ, ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਗੱਠ ਜਾਂ ਕਦਮ ਵਰਗਾ ਭਾਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਇਸਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਚੋਟ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਕਲਾਵੀਕਲ (collarbone) ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ।
- **ਸਪੱਸ਼ਟ, ਉੱਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਗੱਠ** ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਾਹ ਖਿੱਚੀ ਹੋਈ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ: ਇਹ ਉੱਚ-ਗ੍ਰੇਡ ਦੀ ਚੋਟ ਦੀ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਸਹੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- **ਦਰਦ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ** ਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ (physiotherapy) ਦੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹੋ।
- **ਗੱਠ ਦੇ ਉੱਪਰ ਚਮੜੀ ਦਾ ਤਣਾਅ**, ਉੱਥੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਹਿਸਾਸ ਕਿ ਹੱਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਧੱਕਾ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ: ਇਸਨੂੰ ਜਲਦੀ ਦੇਖਵਾਈ ਲਈ ਲਿਆਓ।