

ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ

ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ: ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੇ ਤੰਦਾਂ ਅਤੇ ਕਲਾਈ ਦੇ ਐਕਸਟੈਂਸਰ ਤੰਦਾਂ ਦੇ ਕਰਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰਗੜ, ਜੋ ਕਲਾਈ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਉੱਪਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

Kieran Hirpara © 1 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

ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ (Intersection syndrome) ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੀ ਕੋਹਲੀ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ, ਕਲਾਈ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਉੱਪਰ (ਕਲਾਈ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਹੱਡੀ ਦੇ ਉਥਾਰ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਉੱਪਰ) ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਕਲਾਈ ਦੇ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਬਾਹ ਦੇ ਪੇਸ਼ੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ।

ਦਰਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਾਈ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਮੋੜਨ ਜਾਂ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣ 'ਤੇ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਅਕਸਰ ਦੁਹਰਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਰੋਇੰਗ (rowing), ਵੇਟਲਿਫਟਿੰਗ, ਰੈਕੇਟ ਖੇਡਾਂ, ਬਾਗਬਾਨੀ, ਜਾਂ ਕੀਬੋਰਡ ਜਾਂ ਕਲਾਈ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਸੋਜ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਕਲਾਈ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣ 'ਤੇ ਇੱਕ ਮੁੱਠੀ ਚਰਬੜਾਹਟ, ਚੀਕ ਜਾਂ ਰਗੜਨ ਵਾਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਜਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕੁਝ ਰਗੜ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਇਸਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ "ਗਿੱਲੀ ਚਮੜੀ" ਵਾਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਹ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ, ਦੋ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ-ਹੇਠਾਂ X ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਲੰਘਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗੂਠੇ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਦੂਜਾ ਸਮੂਹ ਕਲਾਈ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਲੰਘਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਲਾਈ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਉੱਪਰ, ਤੰਦ (tendons) ਆਪਣੇ ਮੁਲਾਇਮ ਖੋਲ੍ਹਾਂ (sheaths) ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ-ਹੇਠਾਂ ਫਿਸਲਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਲਾਈ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁਹਰਾਓ ਵਾਲੀ ਗਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਲੰਘਣ ਦਾ ਬਿੰਦੂ ਉਤੇਜਿਤ ਅਤੇ ਸੋਜ ਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੰਦ ਦੇ ਖੋਲ੍ਹ ਦੀ ਪਰਤ ਸੋਜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਰਗੜ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਜ਼ੁਕ ਅਤੇ ਸੋਜੇ ਹੋਏ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਰਦ, ਸੋਜ ਅਤੇ ਚਰਖਰਹਟ (creaking) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ **ਓਵਰਯੂਜ਼ (overuse) ਸਮੱਸਿਆ** ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਹਾਦਸੇ ਤੋਂ ਹੋਈ ਚੋਟ, ਅਤੇ ਇਹ de Quervain's ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅੰਗੂਠੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਤੰਦ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਹੇਠਾਂ, ਬਿਲਕੁਲ ਕਲਾਈ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਹੈ। Intersection syndrome ਉੱਪਰ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੁਖਾਵੀਂ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਰਗੜ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਤੇਜਿਤ ਟਿਸ਼ੂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਕੋਈ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਡਾ. ਕੀਰਨ ਹਿਰਪਾਰਾ ਅਸਾਂ ਦੀ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਅਸਾਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਗੈਰ-ਸ਼ਲੀਆ (non-operative) ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਤਦ ਹੀ ਸਰਜਰੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਪਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਲੱਛਣ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਲਗਭਗ ਹਰ ਕੋਈ **ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ** ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਇਲਾਜ ਹਨ:

- **ਤਕਲੀਫ਼ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ:** ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਹੈ। ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਰੋਇੰਗ, ਚੁੱਕਣ ਜਾਂ ਦੁਹਰਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਸੋਜ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- **ਇੱਕ ਕਲਾਈ ਦਾ ਸਪਲਿੰਟ** ਜੋ ਕਲਾਈ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਿੱਛੇ ਮੋੜੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੰਘਦੇ ਤੰਦਾਂ (tendons) ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਸੋਜ-ਵਿਰੋਧੀ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਜੈਲ (NSAIDs)** ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ।
- **ਬਰਫ਼** ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ 'ਤੇ।

ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਪਾਵਾਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਤੰਦ ਦੇ ਭਾਗ (tendon compartment) ਵਿੱਚ **ਕਾਰਟੀਕੋਸਟੀਰਾਇਡ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ** (ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਲਈ ਅਕਸਰ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ) ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ, ਉਤੇਜਿਤ ਤੰਦ ਦੇ ਖੋਲ੍ਹ (tendon sheath) ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਹਲਕੀ ਸਰਜਰੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਉਮੀਦ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਪਲਿੰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਵਿੱਖ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ: ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਥਾਈ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੀ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸਦੀ ਵਾਪਸੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਉਸੇ ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਣਾ। ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ ਤਕਨੀਕ ਜਾਂ ਉਪਕਰਣਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਰੋਇਰਜ਼ ਵਿੱਚ ਓਅਰ ਗ੍ਰਿਪ, ਜਾਂ ਜਿਮ ਵਿੱਚ ਬਾਰ ਗ੍ਰਿਪ) ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ, ਇਸਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਦੋਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹੈ

- ਬਾਹ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ, ਜੋ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸਪਲਿੰਟ ਵਰਤਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਉਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਚਰਖੇ ਵਰਗੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਣਾ, ਜਾਂ ਦਰਦ ਦਾ ਹਰ ਵਾਰ ਵਾਪਸ ਆਪਣੇ ਖੇਡ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ।
- ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣਾ; ਇਸਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ-ਗਾਈਡਡ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਵੀ **ਬੁਖਾਰ, ਗਰਮ ਲਾਲ ਚਮੜੀ, ਜਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦੀ ਸੋਜ**: ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦਿਖਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਹੋਰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।