

ਸਕੈਫੋਇਡ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਗੁੱਟ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ

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

ਇਹ ਸੱਟਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਹੱਥ ਉੱਤੇ ਡਿੱਗਣ, ਗੁੱਟ ਉੱਤੇ ਸਿੱਧੀ ਸੱਟ ਵੱਜਣ, ਜਾਂ ਹੱਥ ਰਾਹੀਂ ਅਚਾਨਕ ਭਾਰੀ ਭਾਰ ਪੈਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਪਲ ਕੜਕ ਜਾਂ ਕਲਿੱਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਉਚਾਈ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣਾ ਜਾਂ ਸੜਕ ਹਾਦਸਾ, ਗੁੱਟ ਦੀਆਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਛੋਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਵੇਲੇ ਤੋੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੱਟ ਲੱਗਦਿਆਂ ਹੀ ਗੁੱਟ ਦੁਖਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਜ ਅਤੇ ਨੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਟਿਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵੱਲ ਤੁਸੀਂ ਉਗਲ ਨਾਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਗੜਬੜ ਹੈ। ਗੁੱਟ ਹਿਲਾਉਣ, ਕੁਝ ਪਕੜਨ, ਜਾਂ ਹੱਥ ਰਾਹੀਂ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੱਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਗੁੱਟ ਸਾਫ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦਿਸ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਵਰਤਣ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਦਿਲ ਨਾ ਕਰੇ।

ਪਹਿਲੇ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ, ਦਰਦ ਅਕਸਰ ਆਰਾਮ ਵੇਲੇ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਜਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਉਹ ਕੰਮ ਜੋ ਗੁੱਟ ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਕੇ ਉੱਠਣਾ, ਸੌਂਦੇ ਦੇ ਥੈਲੇ ਚੁੱਕਣਾ, ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦਾ ਹੈਂਡਲ ਘੁਮਾਉਣਾ, ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੱਡੀ ਦੇ ਜੁੜਨ ਨਾਲ ਦਰਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪਕੜਨ ਜਾਂ ਮਰੋੜਨ ਵੇਲੇ ਗੁੱਟ ਦੁਖਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਗੱਲ ਜਾਣਨ ਯੋਗ ਹੈ: ਇਹ ਟੁੱਟਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰੋਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਐਕਸ-ਰੇ ਉੱਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਠੀਕ ਆਇਆ ਐਕਸ-ਰੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਟੁੱਟ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਫ੍ਰੈਕਚਰ (ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ), ਜਿਵੇਂ ਟ੍ਰੈਪੀਜ਼ੀਅਮ (trapezium) ਜਾਂ ਟ੍ਰੈਪੀਜ਼ੋਇਡ (trapezoid) ਦੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ, ਆਮ ਤਸਵੀਰਾਂ ਉੱਤੇ ਦੇਖਣੇ ਹੀ ਅੱਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਗੁੱਟ ਦੁਖਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਹੋਰ ਨੇੜਿਓਂ ਦੇਖਣ ਲਈ MRI ਜਾਂ CT ਵਰਗਾ ਸਕੈਨ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਲਈ ਫ਼ੌਰੀ (urgent) ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਗਰਮ, ਲਾਲ, ਸੁੱਜੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਉਗਲਾਂ ਜਾਂ ਹੱਥ ਫਿੱਕੇ, ਠੰਢੇ, ਸਫ਼ੈਦ ਜਾਂ ਨੀਲੇ ਪੈ ਜਾਣ, ਜਾਂ ਜੇ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਚਾਨਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਹਿਲਜੁਲ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਸੇ ਦਿਨ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਓ। ਜੇ ਲੱਛਣ ਘਟ ਨਹੀਂ ਰਹੇ, ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਹਨ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਗਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹੱਥ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ (ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ) ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਜਾਂ ਮਾਹਿਰ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਗੁੱਟ ਇੱਕ ਜੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਅੱਠ ਛੋਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਝੁੰਡ ਹੈ ਜੋ ਦੋ ਕਤਾਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ (forearm) ਅਤੇ ਹੱਥ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਟਿਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਕਤਾਰ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਟੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਗਾਮੈਂਟ (ligament, ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ

ਵਾਲਾ ਬੰਧਨ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਮੋੜਦੇ, ਸਿੱਧਾ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਘੁਮਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੂਰਾ ਝੁੰਡ ਇੱਕ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਸਿਸਟਮ ਵਾਂਗ ਹਿੱਲਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਪਾਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਸਿਸਟਮ ਸੁਖਾਲੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੁੱਟ ਆਪਣੀ ਆਮ ਤਾਲ ਗੁਆ ਬੈਠਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਕੜ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਭਰੋਸੇ ਲਾਇਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟੁੱਟਾਂ ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਹੱਥ ਉੱਤੇ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ੋਰ ਹੱਥ ਰਾਹੀਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਜਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਹੱਡੀ ਤਿੜਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਜ਼ੋਰ ਹੱਡੀ ਤੋੜਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਪਾੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਟ੍ਰਾਈਕੁਏਟ੍ਰਮ (triquetrum), ਜੋ ਗੁੱਟ ਦੇ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਟੁੱਟਦੀ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਹੱਡੀਆਂ, ਲੂਨੇਟ (lunate), ਕੈਪੀਟੇਟ (capitate), ਟ੍ਰੈਪੀਜ਼ੀਅਮ, ਟ੍ਰੈਪੀਜ਼ੋਇਡ ਅਤੇ ਪਿਸੀਫੋਰਮ (pisiform), ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਟੁੱਟਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਰਬੜ ਦੇ ਛੱਲਿਆਂ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਬੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ ਬਲਾਕਾਂ ਦੇ ਢੇਰ ਵਾਂਗ ਸਮਝੋ। ਜੇ ਇੱਕ ਬਲਾਕ ਤਿੜਕ ਜਾਵੇ ਪਰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਤਰੇੜ ਦੇ ਮੁੜ ਜੁੜਨ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਢੇਰ ਭਾਰ ਸਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੱਡੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁੜਦੀ ਹੈ: ਦੋਵੇਂ ਕਿਨਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦੇ ਆਰ-ਪਾਰ ਨਵੀਂ ਹੱਡੀ ਉਗਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਬਲਾਕ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਖਿਸਕ ਜਾਵੇ, ਜਾਂ ਢੇਰ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਰਬੜ ਦੇ ਛੱਲੇ ਪਾਟ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਢੇਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ। ਹੱਡੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਖਿਸਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਉਹ ਕਦੇ ਬਣੀਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਅਤੇ ਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹੀ ਲੰਮੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਟੁੱਟ ਦੀ ਕਿਸਮ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਡਾ ਟੁੱਟ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਖਿਸਕੀ, ਉਹ ਅਕਸਰ ਪਲੱਸਤਰ (cast) ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਜੁੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਟੁੱਟ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਹਿੱਲ ਗਈ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਪਾਟੇ ਹਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਜੁੜਨ ਦੌਰਾਨ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਪੂਰੀ ਤਸਵੀਰ ਮਿਲਣਾ ਵੀ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਸੱਟਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰੋਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਡਾ. ਕੀਰਨ ਹਿਰਪਾਰਾ, ਮਾਟਰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹਸਪਤਾਲ ਰੌਕਹੈਂਪਟਨ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰਲੇ ਅੰਗ (ਮੋਢੇ ਤੋਂ ਹੱਥ ਤੱਕ ਦੀ ਬਾਂਹ) ਦੇ ਸਰਜਨ, ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਸ ਸੱਟ ਅਨੁਸਾਰ ਚੁਣਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਟੁੱਟਾਂ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਬਾਅਦ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਛੋਟੀ ਜਾਂਚ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜੀਪੀ (ਫ੍ਰੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ) ਸਾਡੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਭੇਜਦਾ ਹੈ; ਜੇ ਕਿਸੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਰਿਬੇਟ (Medicare rebate) ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਤੋਂ ਰੈਫਰਲ ਲੈਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਾ ਪੂਰਾ ਵੇਰਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੱਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਕੈਨ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਉਹ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਖਿਸਕੀ ਹੈ।

ਜੇ ਟੁੱਟ ਸਥਿਰ ਹੈ ਅਤੇ ਟੁਕੜੇ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹਿੱਲੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਹੱਡੀ ਦੇ ਜੁੜਨ ਦੌਰਾਨ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਪਲਿੰਟ ਜਾਂ ਪਲੱਸਤਰ, ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਸੱਟਾਂ ਲਈ ਅਕਸਰ ਲਗਭਗ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿੱਚ-ਵਿਚਾਲੇ ਅਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਐਕਸ-ਰੇ ਜਾਂ ਸਕੈਨ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਿੰਨਾ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਅਕੜਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹਲਕੀਆਂ ਖਿਚਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਹਿਲਜੁਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਹੈੱਡ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਹਿਲਜੁਲ ਵੱਲ ਇਸ ਪੜਾਅਵਾਰ ਵਾਪਸੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵੀ ਸਪਲਿੰਟ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰਜਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਉਦੋਂ ਸੁਝਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਟੁਕੜੇ ਖਿਸਕ ਗਏ ਹੋਣ, ਜਦੋਂ ਗੁੱਟ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਜਾਂ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਅਸਥਿਰ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਸੱਟ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਜਿਹੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜੁੜਨ ਦੌਰਾਨ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ, ਜੋ ਕਈ ਹੱਡੀਆਂ ਤੋੜ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਪਾੜ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਕਸਰ ਇਸੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਕਸਦ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਸਕਣ। ਕਈ ਵਾਰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਚੋਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਟੁੱਟ ਪਲੱਸਤਰ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਰਦ ਜਾਂ ਹੱਡੀ ਦੀ ਅੰਤਿਮ ਸਥਿਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਖੇਡ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਰਾਹ ਚੁਣੋ, ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਬਾਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੋਜ ਘਟਣ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਐਕਸ-ਰੇ ਉੱਤੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਕਿ ਹੱਡੀ ਜੁੜ ਗਈ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸਪਲਿੰਟ ਜਾਂ ਪਲੱਸਤਰ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਉੱਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੁੱਟ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗੇ। ਸਹੀ ਪੜਾਅ ਉੱਤੇ ਹੱਡ ਬੈਰੇਪੀ ਸੱਟ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਭਾਰ ਪਾਏ ਬਿਨਾਂ ਹਿਲਜੁਲ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਮੁੜ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀਏ

ਜੁੜਨ ਨੂੰ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ, ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਟੁੱਟਾਂ ਵਿੱਚ, ਐਕਸ-ਰੇ ਉੱਤੇ ਹੱਡੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁੜੀ ਦਿਖਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗੁੱਟ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਐਕਸ-ਰੇ ਉੱਤੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਕਿ ਹੱਡੀ ਜੁੜ ਗਈ ਹੈ, ਸਪਲਿੰਟ ਜਾਂ ਪਲੱਸਤਰ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਉੱਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਗੁੱਟ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟੁੱਟ ਪਲੱਸਤਰ ਜਾਂ ਸਪਲਿੰਟ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੱਡੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੁੜਦੀ ਹੈ। ਸਕੈਫੋਇਡ (scaphoid) ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਪੀਜ਼ੀਅਮ ਦੀ ਇਕੱਠੀ ਟੁੱਟ ਦੇ ਇੱਕ ਦੱਸੇ ਗਏ ਕੇਸ ਵਿੱਚ, ਹੱਡੀਆਂ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਜੁੜ ਗਈਆਂ, ਅਤੇ ਸੋਲ੍ਹਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਗੁੱਟ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਪੂਰੀ ਹਿਲਜੁਲ ਅਤੇ ਆਮ ਪਕੜ ਵਾਪਸ ਆ ਗਈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਲੰਘਦੇ ਹਨ, ਪਹਿਲਾਂ ਦਰਦ ਘਟਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਹੱਡ ਬੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਹਿਲਜੁਲ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ, ਜਿੰਨਾ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕੇ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਕੰਮ ਜਾਂ ਖੇਡ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਹੱਡੀ ਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਜੁੜਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਦੌਰਾਨ ਟੁਕੜੇ ਸਥਿਰ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। ਸਕੈਫੋਇਡ ਅਤੇ ਲੂਨੇਟ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦੇ ਇੱਕ ਕੇਸ ਵਿੱਚ, ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 10 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਦੋਵੇਂ ਹੱਡੀਆਂ ਜੁੜ ਚੁੱਕੀਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਗੁੱਟ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਅਤੇ ਪਕੜ ਦੀ ਤਾਕਤ ਬਰਕਰਾਰ ਸੀ। ਗੁੱਟ ਦੀਆਂ ਕਈ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸੱਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਰਿਹਾ, ਜਿਸ ਨੇ ਚਾਰ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਗੁੱਟ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਦੇ ਇੱਕ ਪੈਮਾਨੇ ਉੱਤੇ 100 ਵਿੱਚੋਂ 75 ਅੰਕ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ, ਜਦਕਿ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੱਟ ਨੇ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ 100 ਵਿੱਚੋਂ 85 ਅੰਕ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਟ੍ਰੈਪੀਜ਼ੋਇਡ ਦੇ ਇੱਕ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, 12 ਮਹੀਨਿਆਂ 'ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਸੀ ਅਤੇ ਗੁੱਟ ਦੀ ਪੂਰੀ ਹਿਲਜੁਲ ਸੀ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਕੱਲੀਆਂ ਟੁੱਟਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਗੱਲਾਂ ਗਲਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀ ਦਾ ਨਾ ਜੁੜਨਾ, ਗ਼ਲਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜੁੜਨਾ, ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਗੁੱਟ ਦਾ ਅਕੜ ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਖ਼ਤਰੇ ਉਦੋਂ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇੱਕੋ ਵੇਲੇ ਕਈ ਹੱਡੀਆਂ ਜਾਂ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟੁੱਟ ਦੀ ਕਿਸਮ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਤੈਅ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਟੁੱਟ ਨਜ਼ਰੋਂ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਹੱਡੀ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਨਾਕਾਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਗੁੱਟ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਸਥਿਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਵਿੱਚ-ਵਿਚਾਲੇ ਜੁੜਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਜੇ ਲੱਛਣ ਘਟ ਨਹੀਂ ਰਹੇ, ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਹਨ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਗਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹੱਥ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗੁੱਟ ਸਾਫ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਸੱਟ ਦੇ ਉੱਪਰ ਚਮੜੀ ਫਟੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਹਿਲਜੁਲ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਫ਼ੌਰੀ (urgent) ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਓ। ਇਹਨਾਂ ਸੱਟਾਂ ਨਾਲ ਨਸਾਂ (nerves) ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸੁੰਨਪਨ, ਝਰਨਾਹਟ, ਜਾਂ ਹੱਥ ਦਾ ਫਿੱਕਾ ਜਾਂ ਠੰਢਾ ਪੈ ਜਾਣਾ, ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਉਸੇ ਦਿਨ ਜਾਂਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਦਰਦ ਘਟ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ, ਜਾਂ ਹੱਡੀ ਦੇ ਜੁੜਨ ਦੌਰਾਨ ਸੋਜ, ਹਿਲਜੁਲ ਜਾਂ ਪਕੜ ਵਿੱਚ ਹਫ਼ਤਾ-ਦਰ-ਹਫ਼ਤਾ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਮਾਹਿਰ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਟੁੱਟਾਂ ਪਹਿਲੇ ਐਕਸ-ਰੇ ਉੱਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰੋਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਖਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨੇੜਿਓਂ ਦੇਖਣਾ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਛੇਤੀ ਕੀਤੇ ਸਕੈਨ ਉਹ ਫੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਧਾਰਨ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰੋਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਜਾਂਚ ਉਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਹੌਲੀ ਜੁੜਨਾ ਅਤੇ ਅਸਥਿਰਤਾ, ਜੋ ਦੇਰ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।