

ਕਲਾਈ ਦੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੀਆਂ ਚੋਟਾਂ

ਸਕੈਫੋਲਿਊਨੇਟ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਸਕੈਫੋਇਡ ਅਤੇ ਲਿਊਨੇਟ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਹੱਡੀਆਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁੜੀ ਦੀ ਘਸਾਈ ਅਸਮਾਨ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

Kieran Hirpara © ① ③ 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

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੁੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪਾਸੇ, ਛੋਟੀ ਉਂਗਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਅਲਨਾਰ-ਸਾਈਡ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਉੱਪਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਡੂੰਘਾ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਦਰਦ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਸਥਿਰਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੁੜੀ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਹਿਲਣ ਜਾਂ ਚਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਫਸਣ ਦੀਆਂ ਹੋਣ।

ਦਰਦ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਿੱਛੇ ਹੱਥ ਲੈ ਜਾ ਕੇ ਬ੍ਰਾ ਬੰਨ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸ਼ਰਟ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਧਕਣ ਨਾਲ ਤਿੱਖਾ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਉਠਾਉਣਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਹਥੇਲੀ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਚੋਟ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਿਸਟਲ ਰੇਡੀਅਸ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਚੋਟਾਂ ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਖਰਾਬ ਨਤੀਜੇ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗਣ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸੋਏ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚੋਟ ਲੱਗੀ ਮੁੜੀ ਦੇ ਪਾਸੇ ਸੁੱਕਣ ਨਾਲ ਅਸੁਵਿਧਾ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਕੈਫੋਲਿਊਨੇਟ ਅਤੇ ਲਿਊਨੇਟਾਈਕੁਇਟ੍ਰਲ ਇੰਟਰਓਸੀਅਸ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਦੀਆਂ ਚੋਟਾਂ ਡਿਸਟਲ ਰੇਡੀਅਸ ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ ਦੇ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਚੋਟਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਚੋਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁੜੀ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਗਿਰਾਵਟ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਲਨੇਲਿਊਨੇਟ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਦੀ ਬਹਾਲੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਲਿਊਨੇਟਾਈਕੁਇਟ੍ਰਲ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੇ ਫਟਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਅਕਸਰ ਹੋਰ ਮੁੜੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਿਕਿਤਸਕਾਂ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੁੜੀ ਦੇ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਐਕਸ-ਰੇ 'ਤੇ ਦਿਖਣ ਵਾਲੇ ਅਨਾਟੋਮੀਕਲ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਮੰਨਣ ਵਿੱਚ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਪਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ, ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਚੋਟ, ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕਾਰਪਲ ਅਸਥਿਰਤਾ ਚੋਟਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਟਰੌਮੈਟਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਸਿੰਡਰੋਮਾਂ ਦੇਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੁੜੀ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਉੱਚ-ਊਰਜਾ ਵਾਲੀਆਂ ਚੋਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਹੱਡੀ-ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਖਰਾਬੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਇਲਾਜ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਜਾਂ ਮੁੜੀ ਦੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਜਾਂ ਡਿਸਲੋਕੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਧਾਰਨ ਐਕਸ-ਰੇ ਡਿਸਟਲ ਰੇਡੀਅਸ ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਕੈਫੋਲਿਊਨੇਟ ਅਤੇ ਲਿਊਨੇਟਾਈਕੁਇਟ੍ਰਲ ਇੰਟਰਓਸੀਅਸ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਚੋਟਾਂ ਲਈ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਦਾਨਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਮੁੜੀ ਵਿੱਚ ਕਲੀਨੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਚੋਟਾਂ ਦੇ ਨਿਦਾਨ ਲਈ ਅਰਥਰੋਗ੍ਰਾਮ ਇੱਕ ਨਿਰਣਾਇਕ ਅਧਿਐਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੜੀ ਅੱਠ ਛੋਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਫਿਸਲਦੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਲਿਗਾਮੈਂਟਸ (ligaments) ਕਹਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਬੈਂਡ ਥਾਪੀਏ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਲਿਗਾਮੈਂਟਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਪੈਂਸ਼ਨ ਬ੍ਰਿਜ (suspension bridge) ਦੇ ਰਸ਼ੇ ਵਜੋਂ ਸੋਚੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲ ਸਕੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੜੀ ਨੂੰ ਚੋਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਰਸ਼ੇ ਖਿੱਚ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਫੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਟੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਚੋਟ ਨੂੰ ਕਾਰਪਲ ਅਸਥਿਰਤਾ (carpal instability) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੜੀ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਭਾਰ ਹੇਠ ਆਪਣੀ ਆਮ ਸ਼ਕਲ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੜੀ ਦਾ ਚੱਲਣਾ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਲਿਗਾਮੈਂਟਸ ਦੀ ਟਾਈਟਨੈੱਸ (tightness) 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੜੀ ਦੀ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਕਤਾਰ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਿੱਛੇ ਵਾਲੀ ਕਤਾਰ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਆਧਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਨੁਕਸਾਨਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਨ (coordination) ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਖਿਸਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਗਲਤ ਸਥਿਤੀ ਦਰਦ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚੋਂ ਬਲ (force) ਕਿਵੇਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਵੀ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਚਲਨ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਵਾਰ, ਨੇੜਲੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਵੀ ਇਸ ਅਸਥਿਰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੁੜੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵਾਲੀ ਅਗਲੀ ਹੱਡੀ (forearm bone) ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਪੂਰੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੁੜੀ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਚਾਹੋ ਮੋੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਫੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ (grip) ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲਿਗਾਮੈਂਟਸ ਨੂੰ ਹੋਇਆ ਨੁਕਸਾਨ ਅਕਸਰ ਇਸਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਟੁੱਟਣ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਕੈਨੀਕਲ ਫੇਲ੍ਹ (mechanical failure) ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੜੀ ਅਸਥਿਰ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਕਿਉਂ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਰਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਟਾਈਟਨੈੱਸ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ ਕਿੰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਦੁਆਰਾ ਅਪਣਾਈ ਗਈ ਵਿਧੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਹੈ ਕਿ ਮੈਟਰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹਸਪਤਾਲ ਰੌਕਹੈਮਪਟਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਪਰ-ਲਿੰਬ ਸਰਜਨ ਡਾ. ਕੀਰਨ ਹਿਰਪਾਰਾ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਲਿਨਿਕ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੋਟਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਮਰੀਜ਼ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (physiotherapist) ਤੋਂ ਰੈਫਰਲ ਰਾਹੀਂ ਸਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਤਿਹਾਸ, ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਨਿਦਾਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇਮੇਜਿੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਚੋਟਾਂ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਸਥਿਰਤਾ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਜਾਂ ਡੀਜਨਰੇਟਿਵ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੈਰ-ਸਰਜਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਤੁਸੀਂ ਕਲਾਈ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਦਰਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੋੜ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਗੇ। ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਕਲਾਈ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਦੇਣ ਲਈ ਸਪਲਿੰਟਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸੰਭਾਵੀ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ (invasive) ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ਾ ਸਕੈਫੋਇਡ ਫ੍ਰੈਕਚਰ, ਗੈਰ-ਸਰਜਰੀ ਇਲਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਉੱਚ ਦਰ 'ਤੇ ਭਰਪਾਈ (healing) ਅਤੇ ਘੱਟ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਤੀਜਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸੰਭਾਵੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਾਰੀਆਂ ਚੋਟਾਂ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਪਲਮਰ ਕਾਰਪਲ ਸਬਲਕਸੇਸ਼ਨ (palmar carpal subluxations)।

ਜੇਕਰ ਦਰਦ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਾਈ ਦੇ ਭਰਪਾਈ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕੋਰਟੀਸੋਨ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੋਜ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਥੈਰੇਪੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਿਆਲੂਰੋਨਿਕ ਐਸਿਡ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਜੋੜ ਨੂੰ ਲੁਬਰੀਕੇਟ (lubricate) ਕਰਨਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਲਈ ਸਬੂਤ ਵੱਖਰੇ ਹਨ। ਪਲੇਟਲੈਟ-ਰਿਚ ਪਲਾਜ਼ਮਾ (PRP) ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਭਰਪਾਈ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ

ਘਟਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਨਤੀਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਲਾਜ ਫਟੇ ਹੋਏ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਪਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਗੈਰ-ਸਰਜਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਂਦੀ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਚੋਟ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਸਟ੍ਰਕਚਰਲ ਮੁਰੰਮਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਟੀਚਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਲਾਈ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਧਾਰਨ ਸੰਰੇਖਣ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਫਟੇ ਹੋਏ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੁੜ-ਰਚਨਾ ਲਈ ਟੈਂਡਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਾਲੇ ਜਟਿਲ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਸਕ੍ਰੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉੱਨਤ ਵੇਅਰ-ਐਂਡ-ਟੀਅਰ ਆਰਥਰਾਈਟਸ ਲਈ ਜਿੱਥੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪ ਢੁਕਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਫਿਊਜ਼ਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਚੋਣ ਸ਼ਾਮਲ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਬੂਤਾਂ ਦਾ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਲਗਭਗ 20% ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਸਕੈਫੋਲੂਨੇਟ ਚੋਟਾਂ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਲਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਅਸੀਂ ਸਾਂਝੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੜ (wrist) ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਛੋਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੋਢ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਜੋੜ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਜੋੜਨਾ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮੁੱਖ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਇਲਾਜ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦਾ ਕੰਮਕਾਜ ਦੁਬਾਰਾ ਸਥਾਪਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਤਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੜ ਦਾ ਕੰਮਕਾਜ ਬੁਰਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਚੋਢ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਕੰਮ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਸਾਲ ਤੱਕ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਫਲ ਇਲਾਜ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੜ ਸਖ਼ਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਗਤੀ ਸੀਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਥਾਈ ਸਖ਼ਤੀ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਕੰਮਕਾਜ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਨਤੀਜੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੋਢ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗੰਭੀਰ ਚੋਢਾਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਜੋੜ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰਜੀਕਲ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਫਿਊਜ਼ਨ (fusion) ਜਾਂ ਰਿਕਨਸਟ੍ਰਕਸ਼ਨ (reconstruction) ਵਰਗੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੰਗੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਅਧਿਐਨ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਫਿਊਜ਼ਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਅਦ ਜੋੜ ਵਿੱਚ 73% ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਰੇਡੀਓਗ੍ਰਾਫਿਕ ਬਦਲਾਅ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਚੰਗੇ ਕੰਮਕਾਜ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਕੈਨ 'ਤੇ ਕੁਝ ਅਸਥਿਰਤਾ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਸਮੇਂ-ਸੀਮਾ ਬਾਰੇ ਵਾਸਤਵਿਕ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੁਧਾਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਜਟਿਲ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਦੋਰ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸੰਰੇਖਣ (alignment) ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਚੋਢਾਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਲੀ ਮੁੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਟੁੱਟਣ ਵਾਲੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇਗਾ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਕਦੋਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਥੇਲੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ ਜੋ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸੁਧਰਦਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਡਾਕਟਰ (GP) ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਅਸਥਿਰਤਾ, ਜਾਂ ਅਟਕਣ ਜਾਂ ਢਹਿਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ ਕਹੋ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਸੌਣ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾ

ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚੋਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਵਧਣਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਮੰਗਦਾ ਹੈ। ਜਲਦੀ ਨਿਦਾਨ ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੋਰ ਗਿਰਾਵਟ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੇ ਫਟਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਇਮੇਜਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਟਿਲ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਆਰਥਰੋਸਕੋਪੀ ਚੋਟ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਤਸਵੀਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਅਸੁਵਿਧਾ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਿਨਾਂ ਇਲਾਜ ਵਾਲੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ ਜਾਂ ਆਰਥਰਾਈਟਸ (ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਸੋਜ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।