

ਐਮਰਜੰਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ Emergency Services

ਧੌਣ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਨਾੜ ਚੜ੍ਹਣੀ Neck Pain and Strain

ਧੌਣ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੌਣ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪੱਠਿਆਂ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗੀ ਸੱਟ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਧੌਣ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਣ ਕਾਰ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਵ੍ਰਿਪਲੈਜ਼' (ਮੋਚ) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅਸਪਸ਼ਟ ਵਜ੍ਹਾ ਕਾਰਣ ਵੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਧੌਣ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਧੌਣ ਦਾ ਦਰਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਧੌਣ ਦਾ ਦਰਦ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਬਾਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਹਰਕਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਇਸ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡੀ ਧੌਣ ਆਕੜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸੋਹਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਜਾਓ, ਜੇ:

- ਘਰ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨਾ ਦਰਦ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਸੁੰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਝੁਣਝੁਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਦਰਦ ਕਾਰਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਨੇੜਲੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਖੇ ਜਾਓ, ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਜਾਂ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।
- ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਰੋਕਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਗਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਖ਼ਿਆਲ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ

- ਅਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ (Tylenol - ਟਾਇਲਾਨੋਲ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਬਰਾਂਡ) ਜਾਂ ਈਬੂਪ੍ਰੋਫਿਨ (Advil -ਐਡਵਿਲ, Motrin - ਮੋਟਰਿਨ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਬਰਾਂਡ) ਜਿਹੇ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਲਓ।
- ਪਹਿਲੇ 48 ਤੋਂ 72 ਘੰਟੇ ਲਈ:
 - ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਉੱਪਰ ਆਈਸ ਪੈਕ ਲਗਾਓ। ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਈਸ ਪੈਕ ਉੱਪਰ ਕੱਪੜਾ ਲਪੇਟ ਲਓ।
 - ਹਰ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ 10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੀ ਆਈਸ ਪੈਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- 72 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ:
 - ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਉੱਪਰ ਸੇਕ ਲਗਾਓ।
 - ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ 10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਹੀ ਸੇਕੋ।
- ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਵਗਾਓ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਥਾਂ ਦੀ ਪੋਲੀ-ਪੋਲੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।
- ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੋਲਡਰ ਚੈੱਕ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ।
- ਹਰਕਤ ਕਰੋ।
 - ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਦਰਦ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਆਪਣੀ ਧੌਣ ਉਤਨੀ ਹੀ ਘੁੰਮਾਓ ਜਿੰਨੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਘੁੰਮਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਤੇਜ਼ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਧੌਣ ਹਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਪੀੜ ਹੋਵੇਗੀ।
 - ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ (ਖਿਚਾਅ) ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਧੌਣ ਲਚਕਦਾਰ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹੇਗੀ ਅਤੇ ਅਕੜਾਅ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ।
 - ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਕੜਾਅ ਵਧਦਾ ਹੈ।

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਪੌਣ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਨਾੜ ਚੜ੍ਹਣੀ – ਚਲਦਾ Neck Pain and Strain- continued

ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ

ਤੁਹਾਡੀ ਪੌਣ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ, ਪੌਣ ਹਿਲਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਹੋਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ
- ਰਜਿਸਟਰਡ ਮਸਾਜ ਥੈਰੇਪਿਸਟ
- ਕਾਇਰੋਪ੍ਰੈਕਟਰ
- ਐਕਯੂਪੰਕਚਰਿਸਟ

ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਪੌਣ ਦੇ ਪੱਠੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਪੌਣ ਦੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਪੌਣ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪੌਣ ਦੇ ਦਰਦ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

- ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬੈਠਣ, ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਆਸਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
- ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ (ਖਿਚਾਅ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ) ਕਰਨ ਲਈ ਅਕਸਰ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਦੇ ਭਾਰ ਨਾ ਸੌਂਵੋ।
- ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
- ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡੀ ਪੌਣ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪੌਣ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲੱਗੇ ਉਦੋਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ।
- ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ
- HealthLinkBC (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) 8-1-1 (ਜਾਂ ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ 7-1-1) ਜਾਂ HealthLinkBC ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ www.HealthLinkBC.ca

Adapted from 'FB.700.N281 Neck Pain' (October 2011) with permission from Vancouver Coastal Health.

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।