

ਐਮਰਜੰਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ Emergency Services

ਮੋਚ, ਖਿੱਚ ਅਤੇ ਨਸ ਦੀ ਸੋਜ਼ਸ਼

Sprains, Strains, and Tendonitis

ਜਦ ਪੱਠੇ ਜਾਂ ਯੋਜਕ ਤੰਤੂ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂ ਪਾਟੇ ਜਾਣ, ਓਦੋਂ ਮੋਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਟੈਨਡੋਨਾਈਟਿਸ ਨਸਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕੱਠਿਆਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਸੌਫਟ ਟਿਸੂ' ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਟ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ 'ਆਰ.ਆਈ.ਸੀ.ਈ.' (Rest, Ice, Compress, Elevate) ਦੀ ਵਰਤੋਂ।

ਰੈਸਟ (ਅਰਾਮ), ਆਈਸ (ਬਰਫ਼), ਕਮਪ੍ਰੈਸ (ਦਬਾਓ), ਐਲੀਵੇਟ (ਉਤਾਹ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ)

ਕਸ਼ਟ ਨਿਵਾਰਨ ਲਈ ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਜੋੜ ਜਾਂ ਪੱਠੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਦਰਦ ਲਈ, ਸਧਾਰਣ ਐਸੇਟਾਮਿਨੋਫਿਨ (ਟਾਇਲਾਨੋਲ) ਜਾਂ ਆਈਬੁਪ੍ਰੋਫਿਨ (ਐਡਵਿਲ, ਮੋਟਰਿਨ) ਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਰਾਮ

ਅਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕੇ, ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਸੁਣੋ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬਰਫ਼

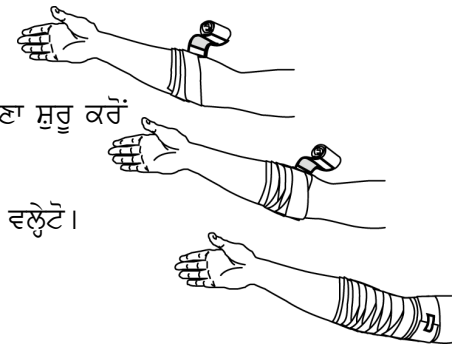
ਠੰਡ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨ, ਆਪਣੀ ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਵਾਰ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬਰਫ਼ ਲਾਓ।

ਦਬਾਓ

ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਦਬਾਓ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਲਚਕੀਲੀ ਵਲੋਟਣ ਵਾਲੀ ਪੱਟੀ ਵਰਤੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰੀ ਵਾਲੇ ਬਿੰਦੂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਵਲੋਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਉਦਾਹਰਣ :

ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਕੂਹਣੀ
ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਥੱਲਿਓਂ ਵਲੋਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ



ਕੂਹਣੀ ਤੋਂ ਉਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਵਲੋਟੋ।

ਵਲੋਟੀ ਹੋਈ ਪੱਟੀ ਨਿੱਘੀ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲਹੂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਗਲਾਂ ਸੁੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਨੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਚਿੱਟੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਟੈਨਸਰ(ਉਹ ਪੱਠਾ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ) ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੱਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਵਲੋਟੋ।

ਉਤਾਹ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ

ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੱਟ ਤੇ ਆਈਸਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠੇ ਜਾਂ ਲੇਟੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਉਤਾਹ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ। ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਉਤਾਹ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਨਾਲ ਵੀ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਕੁਰਸੀ, ਸਿਰਹਾਣਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ (ਰੋਜ਼ ਔਫ਼ ਮੋਸ਼ਨ) ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ

ਨਿੱਤ ਹੌਲੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਜ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਅਕੜਾਅ ਰੋਕਣ, ਅਤੇ ਸਧਾਰਣ ਕੰਮ ਕਾਜ ਮੁੜ ਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ‘ਰੋਜ਼ ਔਫ਼ ਮੋਸ਼ਨ’ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਰੋਜ਼ ਔਫ਼ ਮੋਸ਼ਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਜੋੜ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਹਰਕਤ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹਿਲਾਉਣਾ ਜੁਲਾਉਣਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਮੋਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਉੱਤੇ-ਥੱਲੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੋੜੋ।

ਆਪਣੀ ਸੱਟ ਨੂੰ ‘ਆਈਸ’ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ:

- ਇੱਕ ਤੌਲੀਆ ਜਾਂ ਵਲੋਟਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਲਚਕੀਲੀ ਪੱਟੀ
- ‘ਬਰਫ਼’ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ (ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਮਟਰਾਂ ਦਾ ਪੈਕੇਟ, ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਬਰਫ਼ ਵਾਲੀ ਥੈਲੀ, ਬਰਫ਼ ਦੇ ਚੌਕੌਰ ਟੁੱਕੜਿਆਂ ਵਾਲੀ ਥੈਲੀ, ਨਰਮ ਜੈੱਲ ਵਾਲਾ ਬਰਫ਼ ਦਾ ਪੈਕ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿਰਹਾਣੇ।

ਤੌਲੀਏ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ

- ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹਿੱਸੇ ’ਤੇ ਇੱਕ ਸੁੱਕਾ ਤੌਲੀਆ ਰੱਖੋ।
- ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਉਪਰ ਰੱਖੋ ਤੌਲੀਏ ਤੇ ਬਰਫ਼ ਰੱਖੋ।



ਉਦਾਹਰਣ : ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਕੂਹਣੀ ਦੀ ਆਈਸਿੰਗ

ਵਲੋਟਣ ਵਾਲੀ ਲਚਕੀਲੀ ਪੱਟੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ

- ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹਿੱਸੇ ’ਤੇ ਪੱਟੀ ਦੀ ਇੱਕ ਤਹਿ ਲਪੇਟੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕੀ ਚਮੜੀ ਨੰਗੀ ਨਾ ਵਿਖਾਈ ਦੇਵੇ।
- ਪੱਟੀ ਉਪਰ ਜ਼ਖ਼ਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਬਰਫ਼ ਰੱਖੋ।
- ਬਰਫ਼ ਨੂੰ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੇ ਟਿਕਾਅ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਸ ਤੇ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਹੀ ਰੱਖੋ।

ਬਰਫ਼ ਦਾ ਪੈਕ ਜਾਂ ਬਰਫ਼ ਵਾਲਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਥੈਲਾ ਆਪਣੀ ਨੰਗੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਪੱਟੀ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤਹਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਠੰਡ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੰਮ ਕਾਜ ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ

ਇੱਕ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਣਵਰਤੇ ਪੱਠੇ, ਨਸਾ ਜਾਂ ਯੋਜਕ ਤੰਤੂ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸੱਟ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਰਕਤ ਮੁਕੰਮਲ ਤੌਰ ਤੇ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਜੋੜ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਹਿਲਾ-ਜੁਲਾ ਸਕਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਵੋ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਹਾਲ ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਸਧਾਰਣ ਕੰਮਕਾਜ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਵੋ, ਤਦ ਕੰਮਕਾਜ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾ ਦਿਓ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਮੋਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇੱਕ ਦੌੜਾਕ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗਾ ਅਤੇ ਫੇਰ ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਬਲ ਸਮਝੋ ਤਾਂ ਦੌੜਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲਵੋ।

ਆਪਣੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਪਰਤਣ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਫਿਜ਼ੀਊਥਰੈਪਿਸਟ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਟ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਚਿਕਿਤਸਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫਿਜ਼ੀਊਥਰੈਪੀ ਦਾ ਖ਼ਰਚਾ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਐਕਸਟੈਂਡਿਡ ਹੈਲਥ ਬੀਮਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਵਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ, ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਜ਼ਖ਼ਮ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸੋਜ਼ ਮੁੜ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਦੂਰ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ
- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ 8-1-1 ’ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ (ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 7-1-1 ਕਰੋ) ਜਾਂ ਆੱਨ ਲਾਈਨ www.HealthLinkBC.ca ’ਤੇ ਜਾਓ।