

## ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸੱਟ - ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲਾਂ

ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ, ਨਸਾਂ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਇੱਕ ਪੱਟੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਝਿੱਲੀਆਂ ਮਣਕਿਆਂ ਨਾਲ (ਪਿੱਠ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ) ਨਾਲ ਘਿਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਸੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਢਾਂਚੇ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸੱਟ ਬਿਮਾਰੀ, ਦੁਖਦਾਈ ਹਾਦਸੇ, ਤੰਤੂਆਂ ਉੱਤੇ ਹੱਡੀ ਦਾ ਦਬਾਉ, ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਘਾਟ, ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਕੱਟਣ ਜਾਂ ਫਟਣ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸੱਟ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸੱਟ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਿਲਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚਲੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿਚ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਪਰ ਸੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਓਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਜ, ਸੰਵੇਦਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣਗੇ।

ਸੱਟ ਜੋ ਸਾਰੇ ਚਾਰਾਂ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਟੈਟ੍ਰੈਪਲੇਜੀਆ (ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਆਡ੍ਰੈਪਲੇਜੀਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੱਟ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਅੱਧੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਪੈਰਾਪਲੇਜੀਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸਿਰਫ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਲੱਤ ਦੇ ਹਿਲਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

“ਸੰਪੂਰਨ” ਸੱਟਾਂ ਉਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਸੱਟ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਕੋਈ ਕਾਰਜ ਜਾਂ ਸੰਵੇਦਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਦਾ ਅਸਲ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਸੁਨੇਹੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡੱਕੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੁੱਟ ਗਈ ਹੈ। ਸੰਪੂਰਨ ਸੱਟਾਂ ਸੰਕੇਤ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਸੰਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਲੰਘ ਰਹੇ। “ਅਧੂਰੀ” ਸੱਟ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਸੁਨੇਹੇ ਆ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਧੂਰੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਦੇ ਅਧੂਰੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਇਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਅਧੂਰੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਸੰਦੇਸ਼ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਸੱਟ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਸੱਟ ਦੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਸਪਾਈਨਲ ਕੋਰਡ ਇੰਜਰੀ ਦੇ ਨਿਰੋਲੋਜੀਕਲ ਵਰਗੀਕਰਣ ਲਈ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਿਆਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ – ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਏ ਐਸ ਆਈ ਏ ਸਕੋਰ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਏ ਐਸ ਆਈ ਏ ਸਕੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਦੱਸਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

## ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਖੇਤਰ

### ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਸਰਵਾਈਕਲ (ਗਰਦਨ ਦਾ) ਹਿੱਸਾ

ਗਰਦਨ ਦੇ ਖੇਤਰ ਜਾਂ ਸਰਵਾਈਕਲ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਮਣਕੇ (ਹੱਡੀਆਂ) ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿੱਕਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀ 1 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸੀ 8 ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਸਾਂ ਗਰਦਨ, ਬਾਂਹਾਂ, ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਟੈਟ੍ਰੈਪਲੇਜੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀ 4 ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਸੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਚਾਰਾਂ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹਲਚਲ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਕਸਰ ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੀ ਹਲਚਲ, ਘੁੱਟ ਭਰਨ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹਿੱਲਜ਼ਲ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸੀ 5 ਦੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਡੌਲਿਆਂ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਗੁੱਟ ਜਾਂ ਹੱਥ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸੀ 5 ਪੱਧਰ ਦੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਾਣਾ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

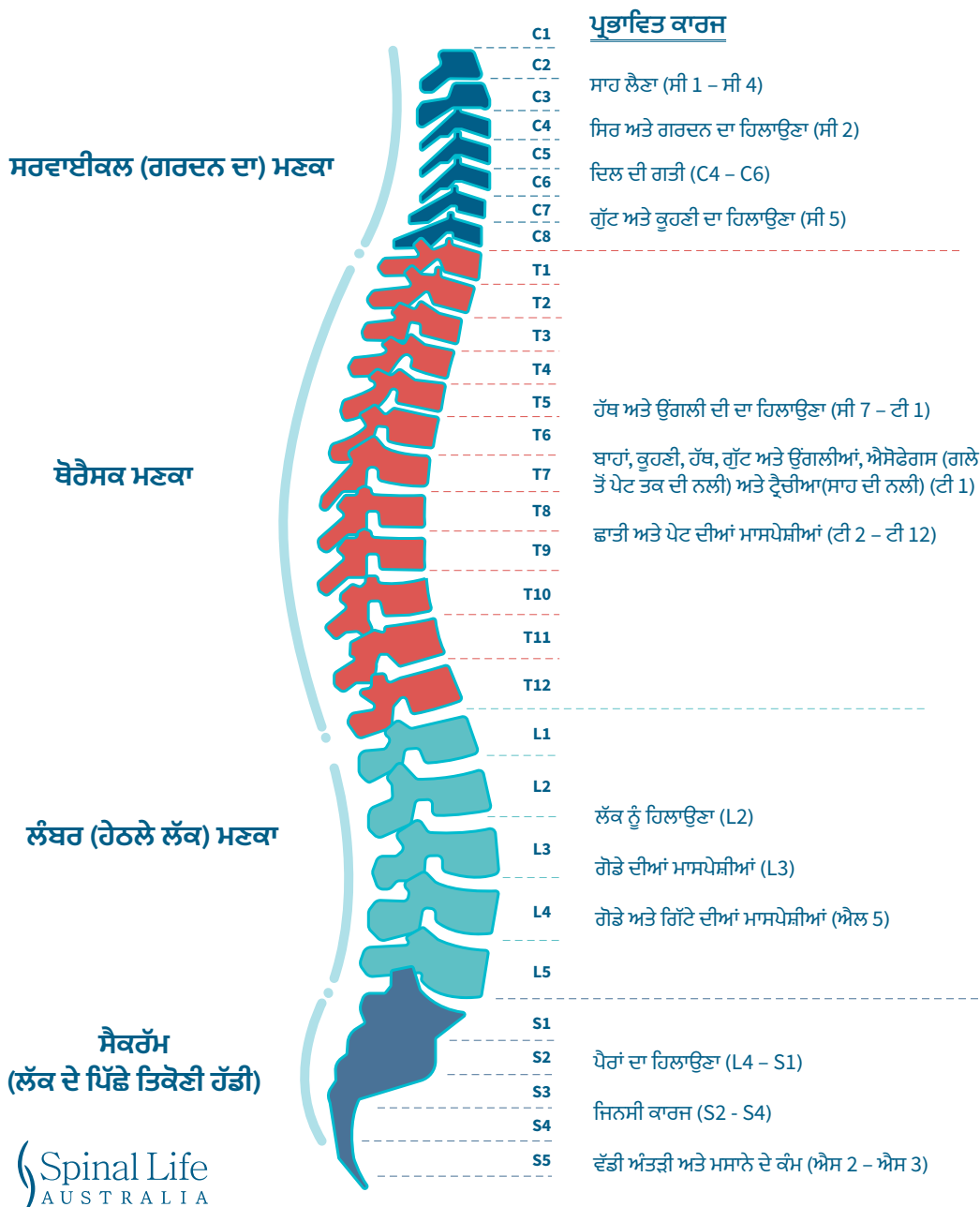
ਸੀ 6 ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਲਾਈ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਅਨੁਕੂਲ ਗੱਡੀਆਂ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਖਾਨੇ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਧੀਆ ਕਾਬੂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਥੋਰੈਸਕ ਹਿੱਸਾ

ਥੋਰੈਸਕ ਜਾਂ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਪਿੰਜਰੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਨਾੜਾਂ (ਟੀ 1 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਟੀ 12 ਤੱਕ) ਜੋ ਧੜ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤਕ ਸਿਗਨਲ ਭੇਜਦੀਆਂ ਹਨ।

ਟੀ 1 ਤੋਂ ਟੀ 8 ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਉੱਤਲੇ ਧੜ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਧੜ ਦੀ ਹਰਕਤ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਤੁਲਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਪੁਲਾੜ ਵਿੱਚ ਹੈ)।

ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹੇਠਲੀਆਂ ਥੋਰੈਸਕ ਸੱਟਾਂ (ਟੀ 9 ਤੋਂ ਟੀ 12 ਤੱਕ) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧੜ ਉੱਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਕੁਝ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।





## ਲੰਬਰ (ਲੱਕ) ਅਤੇ ਸੈਕਰਲ (ਲੱਕ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤਿਕੋਣੀ ਹੱਡੀ) ਦਾ ਹਿੱਸਾ

ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਲੰਬਰ ਅਤੇ ਸੈਕਰਲ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਲੱਤਾਂ, ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ, ਮਸਾਨੇ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੇਠਲੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਪੈਰੀਫਿਰਲ (ਸਤਹ) ਨਾੜੀਆਂ ਹਨ (ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਬਾਹਰ) ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਰਜੀਕਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਦਲਣ, ਵੰਡ ਜਾਂ ਗ੍ਰਾਫਟ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸੱਟ ਕਾਰਨ ਹੋਈਆਂ ਦੂਸਰੇ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ

ਸੰਵੇਦਨਾ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੱਟ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਸਰੀਰ ਅਜੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਰਾਹੀਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਸਨੇਹੇ ਨਹੀਂ ਭੇਜੇ ਜਾ ਰਹੇ।

ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਘੱਟਣ ਤੋਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੱਕ, ਦਰਦ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ, ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਡੀਪ ਵੇਨ ਥ੍ਰੋਮਬੋਸਿਸ (ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ), ਅਤੇ ਐਡੀਮਾ (ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਬਾਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣਾ)। ਸੰਭਾਵਿਤ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਮੱਲ ਮੂਤਰ ਦਾ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ, ਟੱਟੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲੀ ਦੀ ਲਾਗ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਬਾਅ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਤ ਜਿਨਸੀ ਨਪੁੰਸਕਤਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਾ

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਬਹਾਲੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰੀ ਇਲਾਜ, ਘਰੇਲੂ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਥੈਰੇਪੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੁਆਰਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਮਰ ਭਰ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ, ਪਰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਭਰ ਮੁੜ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਵਾਂਗ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਭਾਵ ਇਹ ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣਾ ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸੱਟ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਖੋਜਕਰਤਾ ਸੰਭਾਵਤ ਇਲਾਜਾਂ ਵੱਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

## ਹੋਰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ

ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੇਵਾ: <https://www.health.qld.gov.au/qscis/health>

ਬੈਕ ਐਂਡ ਟ੍ਰੈਕ – NZ ਸਪਾਈਨਲ ਟਰੱਸਟ <https://nzspinaltrust.org.nz/resources/back-on-track/>