



## ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਕਰੂਪਤਾ (ਵਿਗਾੜ)

ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਆਮ ਸ਼ਕਲ ਸੂਰਤ ਬਦਲ ਜਾਣ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਕਰੂਪਤਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਕਰੂਪ ਹੋਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹਨ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪੈਰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਕਰੂਪਤਾ ਵਿਚ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਜਾਂ ਸੱਟ ਫੇਟ ਲਗਣ ਕਾਰਨ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਸਖਤ ਹੋਣਾ, ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਢਿੱਲਾ ਪੈਣਾ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ (ਚਾਰਕਾਟ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਰਜਰੀ (ਆਪਰੇਸ਼ਨ), ਅੰਗ ਦਾ ਕੱਟਿਆ ਜਾਣਾ (ਅੰਗਛੇਦ), ਹੱਡੀ ਵਿਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਲਾਗ) ਅਤੇ ਉਹ ਜੁੱਤੀ ਪਾਣਾ ਜੋ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਹਨ।

### ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਕਰੂਪਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ:

- ਉਤਪੱਤੀ ਵਿਗਿਆਨ ਸਬੰਧੀ
- ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਸਖਤ ਹੋਣਾ
- ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ
- ਚਾਰਕੋਟ ਪੈਰ
- ਸਰਜਰੀ (ਆਪਰੇਸ਼ਨ)
- ਅੰਗ ਦਾ ਕੱਟਿਆ ਜਾਣਾ (ਅੰਗਛੇਦ)
- ਹੱਡੀ ਵਿਚ ਛੂਤ
- ਗਲਤ ਸਾਈਜ਼ ਦੀ ਜੁੱਤੀ ਜਾਂ ਔਰਥੋਟਿਕਸ

ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ ਲਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਗਾੜ ਕਾਰਨ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਵੱਧ ਦਬਾਅ ਪੈਂਦਾ ਹੈ; ਚਮੜੀ ਫਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਜ਼ਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਤਾਂ ਜ਼ਖਮ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਗਾੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਹੀ ਜੁੱਤੀ ਲੱਭਣੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਲਗਣ ਜਾਂ ਰਗੜਨ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੱਟ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ

ਆ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਕੋਲੋਂ ਸਹੀ ਜੁੱਤੀ ਫਿਟ ਕਰਵਾਉਣੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੁੱਤੀ ਬਣਵਾਉਣੀ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹੈ (ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜੁੱਤੀ ਦਾ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਔਰਥੋਥਿਸਟ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ)। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਜੁੱਤੀ ਪਾਈ ਰੱਖਣੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ। ਜੁੱਤੀ ਪਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਜੁੱਤੀ ਦੀ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੰਕਰ) ਤੇ ਨਹੀਂ।

ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਕਰੂਪਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ (ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ) ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਅਜਿਹੀ ਸਹੀ ਫਿਟ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਜੁੱਤੀ ਲੱਭਣੀ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਏਗੀ।

ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵੱਧ ਸਹਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [www.cawc.net/index.php/public/feet](http://www.cawc.net/index.php/public/feet) ਵੇਖੋ