

पार्श्व अस्थिबंधन का पुनर्निर्माण

यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनुदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

इस ऑपरेशन का सुझाव क्यों दिया गया है

मैटर प्राइवेट हॉस्पिटल रॉकहैम्पटन के एक ऑर्थोपेडिक सर्जन डॉ. किरण हिरपारा, जब अन्य उपचारों ने आपके टखने को स्थिर नहीं किया है, तो पार्श्व स्नायुबंधन पुनर्निर्माण की पेशकश करते हैं। मरीजों को आम तौर पर उनके जीपी द्वारा हमारे क्लिनिक में भेजा जाता है; यदि एक फिजियोथेरेपिस्ट ने सुझाव दिया है कि आप हमें देखें, तो आपको मेडिकेयर छूट के लिए पात्र होने के लिए अपने जीपी से एक रेफरल की आवश्यकता होगी। आपकी नियुक्ति पर हम एक इतिहास लेते हैं, आपके टखने की जांच करते हैं, और यदि निदान की पुष्टि करने के लिए इमेजिंग की व्यवस्था करते हैं।

यह ऑपरेशन आपके टखने के बाहर के लिगामेंट्स का पुनर्निर्माण करता है जो इसे रास्ता देने से रोकते हैं। यह आमतौर पर उन लोगों को दी जाती है जिनके टखने में पुरानी अस्थिरता होती है, जिसका अर्थ है कि कम से कम 6 महीने तक चलने वाले लक्षण, जिसमें बार-बार फिसलने, दर्द और खेल के दौरान टखने में अस्थिरता की भावना शामिल है। हम आमतौर पर पहले गैर-ऑपरेटिव देखभाल की कोशिश करते हैं, जैसे कि गतिविधि परिवर्तन और फिजियोथेरेपी, और सर्जरी पर विचार करते हैं जब इससे पर्याप्त सुधार नहीं हुआ है। यदि इन उपायों के 3 से 6 महीने बाद भी लक्षण जारी रहते हैं तो सर्जरी का सुझाव दिया जा सकता है। ऑपरेशन का उद्देश्य आपको कम दर्द और बेहतर कार्य के साथ एक स्थिर टखने देना है। परिणाम 80 से 95% मामलों में अच्छे या बहुत अच्छे होते हैं।

ऑपरेशन से पहले

सर्जरी से पहले के हफ्तों में हम इमेजिंग के साथ योजना की पुष्टि करते हैं। इसमें एक्स-रे, एमआरआई स्कैन (एक स्कैन जो स्नायुबंधन जैसे नरम ऊतकों को दिखाता है) या अल्ट्रासाउंड शामिल हो सकता है। ये तस्वीरें हमें ऑपरेशन की योजना बनाने और टखने के अंदर अन्य समस्याओं की जांच करने में मदद करती हैं, जैसे कि उपास्थि क्षति।

सर्जरी के दिन, सात घंटे पहले खाना और पीना बंद कर दें। हम कम समय के बजाय सात घंटे के लिए पृष्ठ करते हैं ताकि आपका ऑपरेशन आगे लाया जा सके यदि थिएटर सूची जल्दी चलती है। आपका सर्जन आपको बताएगा कि आपको कौन-सी दवाएं लेना बंद करनी हैं और कब करनी हैं। जो कुछ भी आप ले जाते हैं, उसकी एक लिखित सूची लाएं, ढीले, आरामदायक कपड़े पहनें, और बाद में किसी को आपको घर ले जाने की व्यवस्था करें। यदि आपको कोई अन्य चिकित्सीय स्थिति है, तो आपको रक्त परीक्षण या एनेस्थीसियोलॉजिस्ट (विशेषज्ञ जो आपको नींद में डालता है) के साथ एक समीक्षा की आवश्यकता हो सकती है।

उस दिन

आप अस्पताल के सर्जिकल एडमिशन यूनिट में पहुंचते हैं, जहाँ आपको चेक-इन किया जाता है और आपरेशन के लिए तैयार किया जाता है। फिर आप एनेस्थीसियोलॉजिस्ट से मिलते हैं, वह विशेषज्ञ जो आपको नींद में डालता है। यह ऑपरेशन सामान्य संज्ञाहरण के तहत किया जाता है। सर्जरी के बाद दर्द से राहत के लिए कभी-कभी एक क्षेत्रीय तंत्रिका अवरोधक जोड़ा जाता है; संज्ञाहरण विशेषज्ञ दिन में आपके साथ इस पर चर्चा करेगा। फिर आपको ऑपरेशन थिएटर में ले जाया जाता है, जहाँ आपरेशन किया जाता है।

जब ऑपरेशन समाप्त हो जाता है, तो आप रिकवरी क्षेत्र में जागते हैं। जब तक संज्ञाहरण खत्म नहीं हो जाता तब तक नर्स आपके साथ रहती हैं और यह जांचती हैं कि आप आराम से हैं या नहीं। एक बार जब आप स्थिर हो जाते हैं, तो आप या तो एक वार्ड में चले जाते हैं या उसी दिन घर जाते हैं, प्रक्रिया पर निर्भर करता है और आपकी वसूली कैसे चल रही है। जो भी आपको घर ले जा रहा है वह आपको लेने के लिए तैयार होना चाहिए जब टीम कहती है कि आप जाने के लिए तैयार हैं।

ऑपरेशन में क्या शामिल है

आपके टखने के बाहरी जोड़ों का पुनर्निर्माण करने के दो मुख्य तरीके हैं। यदि आपका स्वयं का लिगामेंट ऊतक अभी भी उचित स्थिति में है, तो आपका सर्जन इसे कसकर फिर से जोड़ सकता है। यह आपके टखने के बाहरी हिस्से पर एक घुमावदार कट के माध्यम से किया जाता है, आमतौर पर आपके पैर के मध्य की ओर आगे की ओर झुकाया जाता है। टूटे हुए अस्थिबंधन को हड्डी में छोटी सुरंगों के माध्यम से छोटे एंकरों या टांके का उपयोग करके बाहरी टखने (फिबुला) की छोटी हड्डी पर वापस सिल दिया जाता है। मरम्मत को मजबूत करने के लिए आस-पास के ऊतक को मोड़ दिया जा सकता है। हड्डी के ढीले टुकड़े या छोटी अतिरिक्त हड्डियां जो दर्द का कारण बन रही हैं उन्हें एक ही समय में हटा दिया जाता है।

यदि आपका लिगामेंट ऊतक सिलाई को पकड़ने के लिए बहुत खराब या खिंचा हुआ है, या यदि यह एक दोहराया ऑपरेशन है, तो आपका सर्जन एंठन के एक टुकड़े का उपयोग करके लिगामेंट का पुनर्निर्माण कर सकता है। यह स्नायु प्रत्यारोपण आपके स्वयं के शरीर से या दाता ऊतक से आ सकता है। आपके टखने की हड्डियों में छोटी-छोटी सुरंगें खोदी जाती हैं और प्रत्यारोपण के माध्यम से धागा लगाया जाता है और जगह पर तय किया जाता है, जो मूल लिगामेंट के पथ की नकल करता है।

इसके बजाय कुछ मरम्मत कीहोल सर्जरी के माध्यम से की जाती हैं। सर्जन एक कैमरे (आर्थ्रोस्कोप) का उपयोग करके छोटे-छोटे घावों के माध्यम से काम करता है और पूरे क्षेत्र को खोले बिना एक ही समय में टखने के जोड़ के अंदर की क्षति की जांच और उपचार भी कर सकता है।

जो भी तरीका अपनाया जाता है, काटने को सिलाई के साथ बंद कर दिया जाता है और एक ड्रेसिंग के साथ कवर किया जाता है। आपका सर्जन बाहरी टखने की हड्डी के पीछे चलने वाली नसों की भी जांच कर सकता है और यदि वे क्षतिग्रस्त हैं, तो उन्हें ठीक कर सकता है, क्योंकि लिगामेंट की चोटों के साथ समस्याएं हो सकती हैं।

ऑपरेशन के बाद

जब आप जागेंगे, तो आप रिकवरी क्षेत्र में होंगे, और नर्स आपके साथ रहेंगी जब तक संज्ञाहरण खत्म नहीं हो जाता। आपके टखने को एक ड्रेसिंग में लपेटा जाएगा, और आपकी टीम किसी भी दर्द का प्रबंधन करेगी ताकि आप आराम से रहें। आप आमतौर पर सर्जरी के तुरंत बाद अपने पैर पर भार डाल सकते हैं, हालांकि आप सुरक्षित रूप से घूमने-फिरने में मदद करने के लिए शुरू में खुरचियों का उपयोग कर सकते हैं। आपके घर आने के बाद पहले 24 घंटों के लिए कोई व्यक्ति आपके साथ रहना चाहिए। आपकी टीम आपको बताएगी कि आप उसी दिन घर जा सकते हैं या एक रात अस्पताल में रह सकते हैं। हम लगभग 10 दिनों के लिए ड्रेसिंग पर छोड़ देते हैं; कृपया इसे तब तक न हटाएं जब तक हम आपको ऐसा न कहें। जब हम आपको देखते हैं तो हम इसे बदल देते हैं या हटा देते हैं।

वसूली

पहले कुछ दिनों के लिए आपके टखने में दर्द और सूजन होगी। यह सामान्य है और धीरे-धीरे ठीक हो जाता है। आराम करें, अपने पैर को ऊपर रखें, और आपकी टीम द्वारा निर्धारित दर्द निवारक असुविधा को कम करेंगे। सूजन कुछ समय के लिए आती है और जाती है, अक्सर आपके पैरों पर खड़े होने के बाद बदतर होती है।

आप सर्जरी के तुरंत बाद चलना शुरू कर देंगे। अधिकतर लोग जल्दी पैर पर भार डाल सकते हैं, सुरक्षित रूप से घूमने के लिए पहले खुरचों का उपयोग करते हैं। आपका फिजियोथेरेपिस्ट आपको आंदोलन और शक्ति को बहाल करने के लिए अभ्यासों के माध्यम से मार्गदर्शन करेगा, उन्हें आपके टखने की अनुमति के रूप में निर्माण करेगा। आप लगभग 10 दिनों के लिए पट्टी पहनेंगे, और जब हम आपको देखेंगे तो हम घाव की जांच करेंगे। घर पर, ड्रेसिंग को सूखा रखें, सलाह के अनुसार छोटी सैर करें, और टखने को मोड़ने या घुमाने से बचें।

जैसे-जैसे सूजन कम होती है और आंदोलन वापस आता है, रोजमर्रा के कार्य आसान हो जाते हैं। आप अपने समय में खुरचों से चलने तक प्रगति करेंगे। एक बार जब आपका सर्जन आपको ड्राइव करने के लिए मंजूरी दे देता है, तो आप सड़क पर वापस आ सकते हैं; हमारे गाइड को देखें [ऊपरी अंग की सर्जरी के बाद ड्राइविंग](#) लागू होने वाले नियमों के लिए। खेल चरणों में वापस आता है, सीधी-रेखा गतिविधि से शुरू होता है और आपके टखने को मोड़ने और मोड़ने के लिए निर्माण होता है। आपका फिजियोथेरेपिस्ट आपको बताएगा कि प्रत्येक चरण सुरक्षित कब है।

हर कोई अलग गति से ठीक हो जाता है, इसलिए आपकी समयरेखा दूसरों से भिन्न हो सकती है। आपका सर्जन और फिजियोथेरेपिस्ट प्रत्येक यात्रा पर आपका मार्गदर्शन करेंगे और आपकी प्रगति के अनुसार योजना को समायोजित करेंगे।

क्या गलत हो सकता है

अधिकांश रोगी ठीक हो जाते हैं, लेकिन कभी-कभी समस्याएं हो सकती हैं। आपका सर्जन और टीम किसी भी समस्या को जल्दी पहचानने के लिए आपकी बारीकी से निगरानी करते हैं।

सर्जरी के दौरान टखने के बाहर की ओर की नसों में जलन हो सकती है। यदि ऐसा होता है, तो आप अपने पैर के ऊपरी या बाहरी किनारे पर सुन्नता, झुनझुनी, जलन या तेज, विद्युत भावना महसूस कर सकते हैं। अधिकांश तंत्रिका जलन सप्ताहों या महीनों में अपने आप ठीक हो जाती है। यदि आप इनमें से किसी भी भावना को नोटिस करते हैं तो हमें अपनी अगली समीक्षा में बताएं।

घाव कभी-कभी परेशानी का कारण बन सकता है। घाव से बाहर फैलने वाली लाली, उसमें से लीक होने वाले तरल पदार्थ या मवाद, या त्वचा जो काली या टूटी हुई दिखती है, के लिए देखें। आपको गहरा, धड़कता हुआ दर्द महसूस हो सकता है जो साधारण दर्द निवारक दवाओं से कम नहीं होता, या आपको बुखार लग सकता है। यदि आप इनमें से कोई भी संकेत देखते हैं, तो तुरंत क्लिनिक को कॉल करें। कुछ घावों को सूखने के लिए एंटीबायोटिक्स या एक छोटी सी प्रक्रिया की आवश्यकता होती है, इसलिए जल्दी जांच महत्वपूर्ण है।

मरम्मत को पकड़ने के लिए उपयोग किए जाने वाले टांके या छोटे एंकर कभी-कभी त्वचा के नीचे रगड़ या दबा सकते हैं। यह एक नाजुक स्थान, गांठ, या छोटे निशानों में से एक के पास एक क्लिकिंग सनसनी की तरह लगता है। यह आमतौर पर हल्का होता है, लेकिन अगर यह आपको परेशान करता है, तो अगली समीक्षा में इसे सामने लाएं। स्थानीय संज्ञाहरण के तहत एक साधारण प्रक्रिया से जलनग्रस्त भाग को हटाया जा सकता है।

मरम्मत किए गए लिगामेंट शायद ही कभी फिर से फट सकते हैं या बाहर खींच सकते हैं। आप देखेंगे कि आपके टखने में फिर से अस्थिरता आ रही है, बार-बार रोलिंग या फिसलन, सूजन, और टखने के सामने दर्द हो रहा है। यदि आपका टखना स्थिरता की अवधि के बाद फिर से गिरने लगता है, तो क्लिनिक से संपर्क करें ताकि हम इसका आकलन कर सकें।

कुछ लोग ऑपरेशन के बाद कठोरता महसूस करते हैं। जब आप अपने टखने को ऊपर की ओर मोड़ते हैं या अपने पैर को अंदर की ओर मोड़ते हैं तो यह तंग महसूस होता है, और यह सीमित कर सकता है कि टखने कितनी दूर तक चल सकता है। फिजियोथेरेपी आमतौर पर मदद करती है। यदि आंदोलन में सुधार नहीं हो रहा है, तो अपनी समीक्षा में इसका उल्लेख करें।

इस पृष्ठ पर जटिलताओं की तालिका विशिष्ट दरों को सूचीबद्ध करती है यदि आप विशिष्टता चाहते हैं।

हमें कब कॉल करें

यदि आपको बुखार है, या आपके घाव के आसपास की त्वचा अधिक लाल हो जाती है, सूज जाती है या तरल पदार्थ लीक होने लगता है, तो हमें तुरंत कॉल करें। यदि आपको अचानक तीव्र दर्द, आपके बछड़े में सूजन, या सांस लेने में तकलीफ होती है तो आपातकालीन स्थिति में जाएं। ये रक्त के थक्के के लक्षण हो सकते हैं। यदि आप अपने पैर में संवेदना खो देते हैं या इसे स्थानांतरित नहीं कर सकते हैं तो आपातकालीन स्थिति में जाएं। धीरे-धीरे होने वाली सुन्नता, झुनझुनी या जलन के लिए, क्लिनिक को कॉल करें ताकि हम आपकी समीक्षा कर सकें।