

टेनिस कोहनी रिलीज़

टेनिस कोहनी: एक्सटेंसर टेंडन विकृत हो गया है जहां यह पार्श्व एपिकॉन्डिल (कोहनी के बाहर की हड्डी की टक्कर) से जुड़ा हुआ है। रिलीज़ ऑपरेशन क्षतिग्रस्त टेंडन ऊतक को हटा देता है।

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित 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 में ऊपरी अंगों के सर्जन डॉ. किरण हिरपारा, आपकी स्थिति के अनुरूप कम से कम आक्रामक विकल्पों से शुरू करते हैं। टेनिस कोहनी आपकी कोहनी के बाहरी हिस्से पर टेंडन का पहनना और फाड़ना है। अधिकतर लोग बिना सर्जरी के ठीक हो जाते हैं। बिना उपचार के टेनिस कोहनी वाले लगभग 90% लोग 1 वर्ष में लक्षण समाधान प्राप्त करते हैं, और लक्षण अक्सर 12 से 18 महीनों के भीतर बस जाते हैं। इसलिए हम आमतौर पर पहले गैर-ऑपरेटिव देखभाल की कोशिश करते हैं: गतिविधि परिवर्तन, फिजियोथेरेपी या हाथ चिकित्सा, स्प्लिंटिंग और इंजेक्शन। जब पर्याप्त सुधार नहीं होता है तब सर्जरी पर विचार किया जाता है।

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। क्लिनिक में हम एक इतिहास लेते हैं, आपकी कोहनी की जांच करते हैं, और जहां आवश्यक हो इमेजिंग की व्यवस्था करते हैं। टेनिस कोहनी रिलीज़ में आपकी कोहनी के बाहरी हिस्से पर हड्डी से क्षतिग्रस्त नस को रिलीज़ करना शामिल है। उन लोगों के छोटे प्रतिशत के लिए जो गैर-ऑपरेटिव देखभाल का जवाब नहीं देते हैं, सर्जरी लगभग 90% संतुष्टि दर प्रदान करती है। इसका उद्देश्य आपके दर्द को कम करना और आपके हाथ में कार्य को बहाल करना है। हम इस पर आप के साथ एक साझा निर्णय के रूप में चर्चा करेंगे।

ऑपरेशन से पहले

आपके ऑपरेशन से पहले, आपको सात घंटों के लिए खाना और पीना बंद करना होगा। हम छह के बजाय सात घंटे के लिए पूछते हैं ताकि आपका ऑपरेशन आगे लाया जा सके यदि थिएटर सूची जल्दी चलती है। आपका सर्जन आपको बताएगा कि किन दवाओं को कब और कब रोकना है। आप जो कुछ भी लेते हैं, उसकी एक सूची साथ लाएं, जिसमें गोलीयाँ, बूंदें और क्रीम शामिल हैं। इसके बाद आपको घर ले जाने के लिए किसी की व्यवस्था करें, क्योंकि आप स्वयं ड्राइव नहीं कर पाएंगे। ढीले, आरामदायक वस्त्र पहनें जो आसानी से बदले जा सकें। ऑपरेशन की योजना बनाने के लिए एक्स-रे, एमआरआई या अल्ट्रासाउंड जैसी इमेजिंग का उपयोग किया जा सकता है। यदि आपके पास अन्य चिकित्सा स्थितियाँ हैं, तो आपको रक्त परीक्षण या एनेस्थीसियोलॉजिस्ट के साथ समीक्षा की आवश्यकता हो सकती है।

उस दिन

आप अस्पताल के सर्जिकल एडमिशन यूनिट में पहुंचेंगे, जहां आपको चेक-इन किया जाएगा और ऑपरेशन के लिए तैयार किया जाएगा। आप एनेस्थीसियोलॉजिस्ट से मिलेंगे, जो आपके स्वास्थ्य और आपकी दवाओं के बारे में आपके साथ चर्चा करेंगे। यह ऑपरेशन सामान्य संज्ञाहरण के तहत किया जाता है। आप ऑपरेशन के लिए पूरी तरह से सो रहे होंगे। कुछ रोगियों में ऑपरेशन के बाद दर्द से राहत के लिए एक क्षेत्रीय तंत्रिका अवरोध भी हो सकता है; संज्ञाहरण विशेषज्ञ आपकी व्यक्तिगत परिस्थितियों के आधार पर दिन का निर्णय करता है। फिर आपको ऑपरेशन थिएटर में ले जाया जाता है, जहाँ आपरेशन किया जाता है।

जब आपरेशन समाप्त हो जाएगा, आप रिकवरी क्षेत्र में जाग जाएगा। जब तक संज्ञाहरण खत्म नहीं हो जाता तब तक नर्स आपकी निगरानी करेंगी। एक बार जब आप स्थिर हो जाते हैं, तो आप या तो एक वार्ड में जाएंगे या घर जाएंगे, प्रक्रिया और आपकी वसूली के आधार पर। कई लोग उसी दिन घर जाते हैं। जाने से पहले, हम आपको बताएंगे कि अपनी कोहनी की देखभाल कैसे करें और आने वाले दिनों में क्या उम्मीद करें।

ऑपरेशन में क्या शामिल है

आपका सर्जन आपकी कोहनी के बाहरी हिस्से पर एक कट के माध्यम से टेनिस कोहनी की रिलीज़ करता है, हड्डी की टक्कर के ऊपर आप वहां महसूस कर सकते हैं। कंधे का क्षतिग्रस्त भाग उस हड्डी से अलग हो गया है। यह कंधे को उसके अनुलग्नक से मुक्त करता है, जहां से दर्द आ रहा है। टेंडन की उत्पत्ति पर पहने हुए, फटे हुए ऊतक को साफ किया जाता है, और इसके नीचे की हड्डी की सतह को चिकना किया जाता है।

फिर कट को टांके लगाकर बंद कर दिया जाता है। आप थिएटर छोड़ने से पहले एक पट्टी घाव पर जाता है।

ऑपरेशन कई छोटे कीहोल कटौती के बजाय इस एक चीर के माध्यम से किया जाता है। आपका सर्जन सीधे कंधे और हड्डी पर काम करता है, ताकि क्षतिग्रस्त क्षेत्र को देखा जा सके और पूरी तरह से इलाज किया जा सके।

ऑपरेशन के बाद

जब तक संज्ञाहरण खत्म नहीं हो जाता तब तक आप नर्सों के साथ रिकवरी एरिया में जागेंगे। आपकी कोहनी में घाव पर एक नरम पट्टी होगी, जिसे पट्टी के साथ रखा जाएगा। आपको अपनी कोहनी के बाहरी हिस्से में कुछ दर्द महसूस हो सकता है; नर्सों को बताएं, क्योंकि वे आपको आरामदायक रखने के लिए दवा दे सकते हैं। आप जागने के तुरंत बाद घूम सकते हैं, और ज्यादातर लोग उसी दिन मदद के साथ बाथरूम जाते हैं। आपके घर आने के बाद पहले 24 घंटों के लिए कोई व्यक्ति आपके साथ रहना चाहिए। यह आमतौर पर एक दिन का मामला होता है, इसलिए आप उसी दिन घर जाने की उम्मीद कर सकते हैं, हालांकि कभी-कभी रोगी रात भर रहते हैं। हम लगभग 10 दिनों के लिए ट्रेसिंग 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 में आपकी कोहनी में दर्द होगा और बाहरी तरफ सूजन हो सकती है। यह धीरे-धीरे ठीक हो जाता है। जब आप आराम कर रहे हों तो अपने हाथ को उठाकर रखना सूजन को कम कर सकता है, और सरल दर्द दवा असुविधा में मदद करती है। जब तक हम आपको नहीं देखते तब तक आपकी पट्टी बनी रहती है, ताकि आप घाव को छूए बिना हमेशा की तरह स्नान कर सकें।

आप अपने हाथ का उपयोग घर में हल्के कार्यों के लिए लगभग तुरंत करेंगे। आप अपने आप कपड़े पहन सकते हैं, खा सकते हैं और सामान्य रूप से घूम सकते हैं। भारी उठाने से बचें, उस हाथ से कुर्सियों से ऊपर धकेलने से बचें, और कुछ भी जो आपकी कोहनी के बाहरी हिस्से को तनाव देता है। सर्जरी के बाद रूबी डूलन के साथ एक्सटेंड रिहैबिलिटेशन में हैंड थेरेपी है। रूबी आपके अभ्यासों का मार्गदर्शन करेगी और यदि आपको एक की आवश्यकता हो तो एक स्लिंग बना देगी। व्यायाम आपकी कलाई और कोहनी को हिलाने में मदद करते हैं और आपकी पकड़ की ताकत को धीरे-धीरे बहाल करते हैं।

सो जाना शुरू में अजीब हो सकता है। कई लोगों को अपनी बांह के नीचे या बगल में तकिया रखकर आराम करना अच्छा लगता है।

जब सूजन कम हो जाएगी और आप आसानी से चल-फिर सकेंगे, तो आप देखेंगे कि आपकी पकड़ वापस आ गई है। जब आप बिना दर्द के पकड़ और निचोड़ सकते हैं, तो रोजमर्रा की गतिविधियाँ फिर से सामान्य महसूस होती हैं। एक बार जब आपका स्लिंग हट जाता है और आप व्हील को पकड़ सकते हैं और जल्दी से प्रतिक्रिया कर सकते हैं, तो ड्राइविंग आमतौर पर फिर से ठीक होती है। हम में अधिक विवरण है [ऊपरी अंग की सर्जरी के बाद ड्राइविंग](#)। काम पर लौटने पर निर्भर करता है कि आपके काम में क्या शामिल है, और हम आपके साथ इस पर चर्चा करेंगे।

हर कोई अपनी गति से ठीक हो जाता है। आपकी समयसीमा अलग हो सकती है, और आपका सर्जन और चिकित्सक आपको रास्ते में मार्गदर्शन 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।

कभी-कभी शरीर में कोहनी के अंदर या आसपास नई हड्डी के छोटे-छोटे टुकड़े बन जाते हैं। इसे हेटरोटोपिक ऑस्सिफिकेशन कहा जाता है। जब आप अपने हाथ को मोड़ते या सीधा करते हैं, तो आपको एक कठोर, घुंघरालेपन की अनुभूति हो सकती है, या यह महसूस हो सकता है कि कोहनी उतनी स्वतंत्र रूप से नहीं चलती जितनी यह करती थी। यदि आंदोलन अवरुद्ध महसूस होता है या जोड़ कठोर और सूजन महसूस करता है, तो इसे अपनी अगली समीक्षा में लाएं।

कुछ लोगों को लगता है कि उनकी कोहनी बाद में पूरी तरह से झुकती या सीधी नहीं होती है। जब आप एक ऊंची शेल्फ तक पहुंचते हैं या दरवाजे के हैंडल को मोड़ते हैं तो आप इसे देख सकते हैं। आपके चिकित्सक द्वारा निर्देशित कोमल, नियमित आंदोलन मदद करता है। यदि खिंचाव में सुधार नहीं हो रहा है, तो अपनी समीक्षा में इसका उल्लेख करें ताकि इसका आकलन किया जा सके।

कुछ लोगों में ऑपरेशन दर्द को ठीक नहीं करता जिस तरह से हम आशा करते हैं। कोहनी के बाहरी हिस्से में लगातार दर्द होता रहता है, या कुछ समय के आराम के बाद फिर से दर्द होता है। यदि ऐसा होता है, तो हम आपकी कोहनी का पुनर्मूल्यांकन करेंगे और आपके साथ विकल्पों के माध्यम से बात करेंगे, जिसमें आगे की सर्जरी शामिल हो सकती है। अगर उम्मीद के मुताबिक दर्द कम नहीं हो रहा है तो हमें जल्दी बताएं।

सर्जरी से पहले एक ही कोहनी में कई इंजेक्शन लगवाने से यह संभावना बढ़ जाती है कि बाद में आगे की सर्जरी की आवश्यकता होगी। यदि आपको इस समस्या के लिए कहीं और इंजेक्शन लगाया गया है, तो हमें बताएं, क्योंकि इससे हमें आपकी देखभाल की योजना बनाने में मदद मिलती है।

यदि आप घाव के चारों ओर लालपन फैलने, उसमें से तरल पदार्थ निकलने, बुखार, या दर्द को कम होने के बजाय बदतर होते हुए देखते हैं, तो तुरंत क्लिनिक से संपर्क करें। इन संकेतों पर तत्काल ध्यान देने की आवश्यकता है।

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, घाव के चारों ओर लाली फैली हुई है, उसमें से तरल पदार्थ बह रहा है, या दर्द कम होने के बजाय बढ़ता रहता है, तो हमें तुरंत कॉल करें। यदि आपको अचानक तीव्र दर्द, बछड़े की सूजन या सांस लेने में तकलीफ होती है, या यदि आप अपने हाथ में संवेदना खो देते हैं या अपने हाथ को हिलाने में असमर्थ होते हैं तो आपातकालीन स्थिति में जाएं। इन संकेतों को तत्काल मूल्यांकन की आवश्यकता है। यदि आपको कुछ गलत लगता है और आप सुनिश्चित नहीं हैं, तो क्लिनिक को कॉल करें। हम इसके बारे में जल्दी सुनना पसंद करेंगे।

इस स्थिति के बारे में अधिक जानकारी कहां से प्राप्त करें

यह पृष्ठ स्वयं ऑपरेशन के बारे में है। यह किस स्थिति का इलाज करता है, जिसमें यह भी शामिल है कि क्या सबूत दिखाता है कि सर्जरी कब मदद करती है और कब नहीं, इस पर अधिक विस्तार से कवर किया गया है [टेनिस कोहनी](#) पृष्ठ।