

टेनिस कोहनी

टेनिस कोहनी: ऐसी चिड़चिड़ापन, जहां अग्रहस्त की टेंडन बाहरी कोहनी से जुड़ी होती हैं।

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।

आप क्या महसूस कर रहे हैं

टेनिस कोहनी आपकी कोहनी के बाहरी हिस्से में दर्द है, उस अस्थि बिंदु पर जहां आपके अग्रहस्त की मांसपेशियां जुड़ती हैं। यह तब होता है जब वहां की कण्डिका पहनी और चिड़चिड़ी हो जाती है। यह 35 से 65 वर्ष की आयु के बीच सबसे आम है और यह लगभग 3% लोगों को प्रभावित करता है।

जब आप पकड़ते हैं, उठाते हैं या मोड़ते हैं तो दर्द बढ़ जाता है। दरवाजे के हैंडल को मोड़ना, कॉफी का कप पकड़ना, पानी भरना या शॉपिंग बैग उठाना सभी इसे शुरू कर सकते हैं। आपकी कोहनी के बाहर दबाए जाने पर आमतौर पर कोमलता महसूस होगी। अपनी कलाई या उंगलियों को प्रतिरोध के खिलाफ सीधा करना, जैसे कि अपनी हथेली को नीचे की ओर करके उठाना, अक्सर दर्द को भी लाता है।

यह दर्द गतिविधि के बाद तेज हो जाता है, और यह रात में या सुबह पहली बात में दर्द हो सकता है। सप्ताहों में यह दैनिक जीवन में फैल सकता है। कुछ लोगों को लगता है कि दर्द के कारण काम और सामाजिक गतिविधियां सीमित हो जाती हैं। टेनिस कोहनी वाले लगभग 20% लोगों को इतना दर्द होता है कि यह उनके काम और दैनिक जीवन को सीमित कर देता है।

अच्छी खबर यह है कि टेनिस कोहनी आमतौर पर अपने आप ठीक हो जाती है। लक्षण अक्सर तीन से चार महीनों में धीरे-धीरे कम हो जाते हैं, और ज्यादातर मामले 6 महीने तक ठीक हो जाते हैं चाहे कोई भी उपचार किया जाए। बिना उपचार के टेनिस कोहनी वाले लगभग 90% लोगों को उनके लक्षण 1 वर्ष के भीतर ठीक हो जाते हैं। यहां तक कि अगर आपको लंबे समय से दर्द हो रहा है, तो अगले वर्ष में ठीक होने की आपकी संभावना लगभग समान रहती है।

चूंकि यह आमतौर पर अपने आप ठीक हो जाता है, इसलिए अधिकांश लोगों को सर्जरी की आवश्यकता नहीं होती है। सर्जरी आमतौर पर उन लोगों के छोटे प्रतिशत के लिए आरक्षित होती है जिनके दर्द में अन्य उपचारों से सुधार नहीं होता है।

वास्तव में क्या हो रहा है

दर्द का स्थान एक टेंडन है जिसे एक्सटेंसर कार्पी रेडियल ब्रेविस कहा जाता है। यह आपकी कलाई और उंगली की मांसपेशियों को आपकी कोहनी के बाहर की हड्डी से जोड़ता है। इसे एक रस्सी के रूप में सोचें जो एक पाल को एक मस्तूल पर लंगर डालती है। हर पकड़, उठाने और मोड़ उस रस्सी को खींचता है।

बार-बार तनाव के साथ, रस्सी पहनने लगती है। शरीर की सामान्य मरम्मत प्रक्रिया नहीं चलती, इसलिए कंधे के रेशे मजबूत और पंक्तिबद्ध होने के बजाय अव्यवस्थित हो जाते हैं। यह सूजन या सूजन का प्रकोप नहीं है, यद्यपि “एपिकॉन्डिलिटिस” नाम से ऐसा लगता है। यह एक थकान की समस्या है, जो जले हुए रस्सी की तुलना में फटी रस्सी की तरह है, और यही कारण है कि जब आप अपने हाथ का उपयोग करते हैं तो दर्द वापस आता रहता है।

जब आपकी कोहनी सीधी होती है और आपकी हथेली नीचे की ओर मुड़ी होती है तो यह भार बढ़ जाता है। यह उन आंदोलनों से मेल खाता है जो आपको चोट पहुंचाते हैं: पकड़ना, हाथ की हथेली के साथ नीचे उठाना, एक हैंडल को मोड़ना। आपकी कोहनी की अंतरिक्ष में अपनी स्थिति की अनुभूति भी कम सटीक हो सकती है, और जब आप पकड़ते हैं तो कोहनी के पीछे की छोटी मांसपेशी ठीक से चालू नहीं होती है। यही कारण है कि समस्या केवल कंधे के बारे में नहीं है। अपनी गर्दन, कंधे और पूरे हाथ की देखभाल करना भी महत्वपूर्ण है, न कि केवल कोहनी की।

यदि दर्द लंबे समय तक रहता है और फिर आप कोहनी को फिर से चोट पहुंचाते हैं, तो पास का एक लिगामेंट जो जोड़ को स्थिर करता है, भी तनावग्रस्त हो सकता है। इससे कोहनी अस्थिर महसूस करने के साथ-साथ दर्द भी हो सकता है, और यही एक कारण है कि कुछ कोहनी साधारण उपचार से ठीक नहीं होती हैं।

हम इसके बारे में क्या कर सकते हैं

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। 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 पहली यात्रा पर हम एक इतिहास लेते हैं, आपकी कोहनी की जांच करते हैं और यदि आवश्यक हो तो इमेजिंग की व्यवस्था करते हैं।

अधिकांश टेनिस कोहनी बिना सर्जरी के ठीक हो जाती है, इसलिए हम आमतौर पर गैर-ऑपरेटिव देखभाल के साथ शुरू करते हैं। आप काम पर और घर पर पकड़ने, उठाने और मोड़ने के तरीके को बदलकर कंधे पर बोझ को कम कर सकते हैं। फिजियोथेरेपी का उद्देश्य दर्द को कम करना और आपकी कलाई और हाथ में ताकत बहाल करना है। इसे कई महीनों तक निष्पक्ष रूप से चलाएं। ठीक होने की संभावना पहले वर्ष में लगभग समान रहती है, भले ही दर्द लंबे समय से हो रहा हो।

दर्द की गोलियां और विरोधी भड़काऊ दवाएं किनारे को दूर कर सकती हैं, हालांकि वे जो राहत देते हैं वह छोटी होती है और वे दुष्प्रभाव पैदा कर सकती हैं। इंजेक्शन एक विकल्प है जिस पर हम चर्चा कर सकते हैं। कोर्टीसोन अल्पावधि में दर्द को कम कर सकता है। हयालुरोनिक एसिड एक स्नेहक द्रव है जो कंधे के चारों ओर इंजेक्ट किया जाता है। प्लेटलेट-समृद्ध प्लाज्मा आपके स्वयं के रक्त के एक नमूने का उपयोग करता है, उपचार कोशिकाओं को केंद्रित करने के लिए संसाधित किया जाता है, और कंधे में इंजेक्ट किया जाता है। हम चर्चा करेंगे कि प्रत्येक में क्या शामिल है और यह तय करने से पहले कि कोई प्रभाव कितने समय तक रह सकता है कि क्या यह आपके लिए उपयुक्त है।

सर्जरी तब चर्चा में आती है जब इन उपचारों ने आपको पर्याप्त सुधार नहीं दिया है और दर्द अभी भी आपके काम या दैनिक जीवन को सीमित कर रहा है। ऑपरेशन आपके कोहनी के बाहर की हड्डी से जुड़ने वाले कंधे के पहने हुए, फटे हुए हिस्से को साफ करता है। हम इसे एक साझा निर्णय मानते हैं, एक बार जब आप समझ जाते हैं कि इसमें क्या शामिल है और यह आपके लिए क्या कर सकता है और क्या नहीं कर सकता है।

क्या उम्मीद करें

टेनिस कोहनी के लिए दृष्टिकोण ज्यादातर अच्छा है, और आप पहले से ही संख्याओं को पढ़ चुके हैं: अधिकांश कोहनी एक वर्ष के भीतर बस जाती हैं, जो भी उपचार का उपयोग किया जाता है। दर्द रातोंरात गायब होने के बजाय धीरे-धीरे फीका पड़ जाता है। सप्ताहों और महीनों के दौरान आपको ध्यान देना चाहिए कि फ्लेयर-अप कम और हल्का हो जाता है, और रोजमर्रा की पकड़ जैसे कि केतली पकड़ना या हैंडल को मोड़ना आसान हो जाता है। लंबे समय तक दर्द महसूस करने से आपके ठीक होने की संभावनाएं खराब नहीं होती हैं।

यदि आपकी कोहनी सरल उपचारों से ठीक नहीं होती है, तो सर्जरी अभी भी एक उचित रास्ता है। लंबे समय से टेनिस कोहनी के लिए कुछ प्रक्रियाएं 75% से 80% की सफलता दर की रिपोर्ट करती हैं।

यह जानने लायक है कि सर्जरी एक गारंटीकृत समाधान नहीं है। थोड़ी संख्या में लोगों को, लगभग 1.5%, बाद में एक और ऑपरेशन की आवश्यकता होती है। सर्जरी से पहले तीन या अधिक इंजेक्शन लेने से ऐसा होने की संभावना अधिक होती है। किसी भी ऑपरेशन के साथ, संक्रमण या कठोरता जैसे सामान्य जोखिम होते हैं, और कुछ प्रक्रियाएं कोहनी को पहले की तुलना में थोड़ा अधिक कठोर छोड़ सकती हैं।

तो ईमानदार चित्र यह है: आपकी कोहनी अपने आप ठीक हो जाएगी या फिजियोथेरेपी के साथ और आपके हाथ के उपयोग में समझदार बदलाव के साथ। यदि ऐसा नहीं होता है, तो सर्जरी ज्यादातर लोगों की मदद करती है जो उस बिंदु तक पहुंचते हैं, लेकिन हर कोई नहीं।

किसी से कब मिलना है

अधिकांश टेनिस कोहनी अपने आप ठीक हो जाती है, इसलिए समय आमतौर पर मुख्य उपचार होता है। यदि आपकी कोहनी के बाहर का दर्द 6 सप्ताह से अधिक समय तक रहता है, या यह आपको काम करने या सोने से रोकता है, तो अपने चिकित्सक से परामर्श करें। यदि कई महीनों तक सरल उपचार और फिजियोथेरेपी से मदद नहीं मिली है, या यदि आपकी कोहनी अस्थिर और दर्दनाक महसूस करती है, तो एक विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें, क्योंकि तनावग्रस्त लिगामेंट कभी-कभी समस्या का हिस्सा हो सकता है। अपने जीपी को बताएं कि आपको कितने इंजेक्शन दिए गए हैं, क्योंकि किसी भी ऑपरेशन से पहले तीन या अधिक स्टेरॉयड इंजेक्शन बाद में आगे की सर्जरी की संभावना को बढ़ाते हैं। यदि आपको दर्द के साथ गर्मी, लाली या बुखार महसूस होता है, तो इसके कम होने की प्रतीक्षा करने के बजाय तुरंत अपने चिकित्सक से मिलें।

अधिक गहराई से

यह अनुभाग आपके स्वयं के उपचार निर्णयों के लिए आवश्यक से अधिक है। टेनिस कोहनी अतिरिक्त पढ़ने के लायक है क्योंकि यह उन स्थितियों में से एक है जहां उपचार जो पहले महीने में सबसे प्रभावी लगता है वह है जो वर्ष के अंत तक सबसे खराब काम करता है।

यह स्थिति प्रायः स्वयं ही ठीक हो जाती है, धीरे धीरे

अकेला छोड़ दिया, टेनिस कोहनी बैठता है। नीचे चर्चा किए गए परीक्षण में, बस प्रतीक्षा करें और देखें, कोई इंजेक्शन, कोई फिजियोथेरेपी के लिए यादृच्छिक समूह, 52 सप्ताह में फिर से मूल्यांकन किया गया था, और **62 में से 56 (90%)** खुद को या तो बहुत सुधार या पूरी तरह से बरामद [1]।

यह आंकड़ा हर उपचार को मापने के लिए मानक है। एक हस्तक्षेप केवल अगर यह अपने दम पर बेहतर हो रही है के लायक है, और अपने दम पर बेहतर हो रही है आमतौर पर क्या होता है।

कॉर्टिकोस्टेरोइड विरोधाभास

एक मील का पत्थर यादृच्छिक परीक्षण कॉर्टिकोस्टेरोइड इंजेक्शन, फिजियोथेरेपी, और बस इंतजार की तुलना में, लोगों के बाद एक पूरे साल के लिए [1].

छह सप्ताह में इंजेक्शन बहुत अच्छा लग रहा था। सफलता की सूचना **65 में से 51 (78%)** इंजेक्शन समूह के खिलाफ **60 में से 16 (27%)** प्रतीक्षा कर रहे लोगों में से, 2 का इलाज करने के लिए आवश्यक संख्या [1].

फिर यह उल्टा हो गया। उन शुरुआती सफलताओं में से, **65 में से 47 (72%)** बाद में गिरावट आई। 52 सप्ताह तक इंजेक्शन देने वाले समूह में हर परिणाम पर फिजियोथेरेपी करने वाले समूह की तुलना में काफी बुरा था, और उन लोगों की तुलना में भी बुरा था जिन्होंने **कुछ नहीं** तीन प्राथमिक उपायों में से दो पर [1].

लेखकों के स्वयं के स्पष्टीकरण को दोहराने लायक है: इंजेक्शन दर्द को इतनी जल्दी कम करता है कि लोग एक नस को फिर से लोड करना शुरू कर देते हैं जो वास्तव में ठीक नहीं हुआ है। परीक्षण का निष्कर्ष यह था कि टेनिस कोहनी में कॉर्टिकोस्टेरोइड का “सावधानी के साथ उपयोग किया जाना चाहिए”, जो कि उपचार के बारे में कहने के लिए एक हड़ताली बात है जो अधिकांश लोग पेश किए जाने की उम्मीद करते हैं।

यही कारण है कि यहां एक इंजेक्शन अल्पकालिक कार्य के बारे में एक विचारशील निर्णय है, एक डिफॉल्ट नहीं है, और यह लोडिंग कार्यक्रम का विकल्प क्यों नहीं है।

तो क्या करने लायक है

फिजियोथेरेपी ने प्रत्येक उपाय पर छह सप्ताह की प्रतीक्षा को हराया, और 52 सप्ताह तक दोनों को अलग नहीं किया जा सकता था क्योंकि दोनों समूहों में लगभग सभी लोग ठीक हो गए थे [1]. इसलिए इसका मूल्य आपको कष्टप्रद महीनों के माध्यम से तेजी से प्राप्त करने में है, न कि गंतव्य को बदलने में। विशेष रूप से, फिजियोथेरेपी समूह ने भी रास्ते में कम अतिरिक्त उपचार की मांग की [1]. इसे देखते हुए, समझदार योजना भार प्रबंधन और एक प्रगतिशील टेंडन कार्यक्रम है, यह स्वीकार करते हुए कि समयरेखा को महीनों में मापा जाता है।

शल्यचिकित्सा उस अल्पसंख्यक के लिए आरक्षित है जो वास्तविक और लंबे समय तक गैर-ऑपरेटिव देखभाल के बाद भी विकलांग है। उच्च सीमा निर्धारित करने का कारण ठीक उपर्युक्त प्राकृतिक इतिहास है: जल्दी कार्य करें और आप एक ऐसी स्थिति के खिलाफ प्रतिस्पर्धा कर रहे हैं जो, दस में से नौ मामलों में, वैसे भी हल करने जा रही थी।

कल्चर की गई टेंडन-सेल इंजेक्शन

आपको स्वयंसेवी टेनोसाइट प्रत्यारोपण (एटीआई, जिसे ऑस्ट्रेलिया में ऑर्थोएटीआई के रूप में बेचा जाता है) की पेशकश की जा सकती है, या इसके बारे में पढ़ा जा सकता है, जो आपके स्वयं के प्रयोगशाला-उत्पन्न टेंडन कोशिकाओं का एक इंजेक्शन है। यह सुरक्षित है, यह जैविक रूप से समझदार है, और जिद्दी टेनिस कोहनी में रिपोर्ट किए गए परिणाम चार साल से अधिक समय तक चले हैं। विश्व साहित्य में इसे पांच अध्ययनों द्वारा भी समर्थित किया गया है, जिनमें 50 मरीज शामिल थे, जिनमें से एक में भी तुलनात्मक समूह नहीं था। उपरोक्त प्राकृतिक इतिहास और प्लेसबो-सर्जरी के परिणाम के साथ तुलना करें, और सावधानी का कारण स्पष्ट हो जाता है। वहाँ क्या है और संदर्भ के साथ ज्ञात नहीं है की एक पूरी खाता है, पर [स्वायत्त टेनोसाइट प्रत्यारोपण](#) पृष्ठ।

संदर्भ

[1] बिस्सेट एल, बेलर ई, जूल जी, ब्रूक्स पी, डार्नेल आर, विसेन्जिनो बी। आंदोलन और व्यायाम के साथ जुटाना, कॉर्टिकोस्टेरोइड इंजेक्शन, या टेनिस कोहनी के लिए प्रतीक्षा करें और देखें: यादृच्छिक परीक्षण। BMJ. 2006;333(7575):939. <https://doi.org/10.1136/bmj.38961.584653.ae>