

एसिटाबुलर लैब्रल आंसू

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

एक फटे लैब्रम आमतौर पर आपके कमर या आपके कूल्हे के सामने की ओर गहराई में दर्द का कारण बनता है। दर्द घूम सकता है और तीव्रता में परिवर्तन कर सकता है। यह अक्सर कुछ आंदोलनों या गतिविधियों के साथ भड़कता है, फिर जब आप आराम करते हैं तो बस जाता है। समतल जमीन पर चलना शायद ही आपको परेशान करे, जबकि मुड़ना, घूमना या कम कुर्सी से उठना दर्द को बढ़ा सकता है।

कई लोग यांत्रिक लक्षणों को भी नोटिस करते हैं। ये आवाजें या संवेदनाएं स्वयं जोड़ से आती हैं: क्लिक करना, पकड़ना या लॉक करना, या यह महसूस करना कि कूल्हे को रास्ता मिल सकता है। कुछ लोगों को कूल्हे की जकड़न महसूस होती है, सामान्य से कम गतिशीलता के साथ। दर्द आपको रात में जगा सकता है या जब आप बिस्तर से उठते हैं तो पहली चीज़ हो सकती है।

दिन-ब-दिन, जो चीज़ें कठोर होती हैं, वही हैं जो मुड़ी हुई या मुड़ी हुई कूल्हे पर बोझ डालती हैं। कार में चढ़ना और उतरना, किसी चीज़ को उठाने के लिए घुटने टेकना, या अपने पीछे पहुँचने के लिए मुड़ना सब इसे बढ़ा सकता है। लंबे समय तक बैठना, फिर खड़े होना, एक और आम ट्रिगर है।

एक बात जानने लायक है: ये लक्षण लैब्रल आंसू के लिए विशिष्ट नहीं हैं। इस तरह के कमर दर्द कई अलग-अलग कूल्हे की समस्याओं से आ सकते हैं, और यहां तक कि एक सावधानीपूर्वक परीक्षा हमेशा अपने आप कारण को पिन नहीं कर सकती है। यही कारण है कि आपका सर्जन किसी भी उपचार के बारे में बात करने से पहले स्कैन करना चाहेगा।

लैब्रल आंसू भी शायद ही कभी अलग से होता है। फटे लैब्रम वाले अधिकांश कूल्हों में जोड़ के आकार में कुछ अंतर्निहित परिवर्तन होता है, और कई में सॉकेट को अस्तर देने वाली चिकनी उपास्थि में भी जल्दी पहनने की समस्या होती है, अक्सर उसी स्थान पर जहां आंसू स्वयं होता है। आपका सर्जन आपके इमेजिंग पर इनका पता लगाएगा, क्योंकि इसके आसपास की हड्डी के आकार को संबोधित किए बिना केवल आंसू का इलाज करना लंबे समय तक नहीं रहता है।

यदि इनमें से कोई भी बात आपको परिचित लगती है, तो उस समय के बारे में लिखें जब आपको दर्द होता है और आप उस समय क्या कर रहे थे। यह पैटर्न आपकी नियुक्ति के लिए वास्तव में उपयोगी है।

वास्तव में क्या हो रहा है

आपके कूल्हे के अंदर, जहां जांघ की हड्डी का गोला सॉकेट से मिलता है, वहाँ कठोर, रबड़ के ऊतक का एक अंगूठी है जिसे लैब्रम कहा जाता है। इसे एक गैस्केट के रूप में सोचें जो सॉकेट के किनारे पर बैठता है। यह एक साथ तीन काम करता है: यह सॉकेट को गहरा करता

है ताकि गेंद को अधिक सुरक्षित रूप से रखा जा सके, यह एक सदमे अवशोषक के रूप में कार्य करता है, और यह एक तंग सील बनाता है जो जोड़ के अंदर तरलता रखता है। वह मुहर मायने रखती है। यह जोड़ों को सुचारू रूप से ग्लाइड करने में मदद करता है और हड्डी की सतहों पर चिकनी उपास्थि को बहुत अधिक दबाव से बचाता है।

लैब्रल आंसू उस अंगूठी में एक दरार या फिसलन है। जब गैस्केट फट जाता है, तो सील खो जाती है। गेंद सॉकेट के भीतर थोड़ा सा स्थानांतरित हो सकती है, और भार जो पहले समान रूप से उपास्थि पर वितरित किया जाता था, एक स्थान पर केंद्रित हो जाता है। यही कारण है कि एक फटे लैब्रम में कमर में गहरा दर्द हो सकता है, क्लिक या पकड़ सकता है, और यही कारण है कि घुमावदार या झुकने वाले आंदोलनों के साथ दर्द भड़कता है।

आंसू अलग-अलग पैटर्न में आते हैं। कुछ ऊतक का एक छोटा सा टुकड़ा होता है जो जोड़ में फंस जाता है। कुछ फिसल रहे हैं, जहां लैब्रम का किनारा मोटा होता है। कुछ किनारे के साथ लंबे समय तक चलते हैं। कुछ अस्थिर होते हैं, जहां लैब्रम की एक पट्टी जोड़ के अंदर और बाहर पलट जाती है। पैटर्न महत्वपूर्ण है क्योंकि यह प्रभावित करता है कि इसके बारे में क्या किया जा सकता है।

अधिकांश लैब्रल आंसू अपने आप नहीं होते हैं। अधिकांश कूल्हों में जोड़ के चारों ओर की हड्डियों के आकार में कुछ परिवर्तन होता है, और यह आकार का अंतर हर बार कूल्हों के चलने पर लैब्रम पर अतिरिक्त दबाव डालता है। समय के साथ, बार-बार रगड़ने से यह खराब हो जाता है। फाड़ना अक्सर कूल्हे का पहला हिस्सा होता है, और एक बार यह होता है, नीचे का उपास्थि अधिक तनाव लेना शुरू कर देता है।

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, आपके कूल्हे की जांच करते हैं और आपके स्कैन की समीक्षा करते हैं ताकि पुष्टि हो सके कि आंसू आपके दर्द का कारण है।

पहला कदम आमतौर पर सर्जरी नहीं है। विश्राम, उन गतिविधियों को बदलना जो आपके कूल्हे को भड़काती हैं, और फिजियोथेरेपी पहले आती है। फिजियोथेरेपी का उद्देश्य दर्द को कम करना और कूल्हे की गति और कामकाज में सुधार करना है। इसे एक निष्पक्ष रन दें: दर्दनाक लैब्रल आंसू वाले लोग कम से कम एक वर्ष के लिए गैर-सर्जिकल देखभाल के लिए सुधार जारी रख सकते हैं, भले ही कुछ असुविधा बनी रहे।

अन्य उपायों पर काम करते समय विरोधी भड़काऊ दवा दर्द के साथ मदद कर सकती है। हम इस समस्या के लिए इंजेक्शन का उपयोग नहीं करते हैं, इसलिए हम आपको कोर्टिसोन या इसी तरह के संयुक्त इंजेक्शन की पेशकश नहीं करेंगे।

यदि एक वर्ष की अच्छी गैर-सर्जिकल देखभाल ने चीजों को व्यवस्थित नहीं किया है, तो हम कूल्हे पर कीहोल सर्जरी के बारे में बात करते हैं। सर्जन एक छोटे से कैमरे के साथ जोड़ के अंदर देखता है और आपके अपने ऊतक को यथासंभव बनाए रखते हुए फटे लैब्रम की मरम्मत करता है। चूंकि अधिकांश फटे लैब्रम एक कूल्हे में बैठते हैं जिनकी हड्डियों का आकार लैब्रम को रगड़ने के तरीके से होता है, उसी समय उस आकार को ठीक किया जाता है। आकार को ठीक किए बिना आंसू को ठीक करना लंबे समय तक नहीं रहता है, और आंसू वापस आने की संभावना छोड़ देता है।

सर्जरी आपके लिए उपयुक्त है या नहीं, यह कई बातों पर निर्भर करता है जिनकी हम साथ में चर्चा करेंगे: शेष लैब्रल ऊतक की गुणवत्ता, आंसू का आकार, सॉकेट को अस्तर देने वाले उपास्थि की स्थिति, और क्या पहले से ही कोई गठिया है। आपकी उम्र कोई बाधा नहीं है। जो अधिक मायने रखता है वह है जोड़ों की सतह का स्वास्थ्य।

यह एक साझा निर्णय है। हम समझाएंगे कि हमने आपके स्कैन में क्या पाया, आपकी कूल्हे के लिए कौन सी सर्जरी शामिल होगी, और क्या गैर-सर्जिकल देखभाल अभी भी पेश कर सकती है, और आप हमारे साथ तय करें कि कौन सा रास्ता लेना है।

क्या उम्मीद करें

अकेला छोड़ दिया, एक फटे लैब्रम शायद ही कभी अच्छे के लिए बसता है। दर्द आता है और चला जाता है, मुड़ने या झुकने के साथ भड़कता है और आराम के साथ कम हो जाता है, जैसा कि आपने पहले ही देखा है। उपचार के बिना, लैब्रम के माध्यम से रगड़ना जो पहले स्थान पर होता है, आमतौर पर जारी रहता है, इसलिए लक्षण फीके होने के बजाय बने रहते हैं। नए नुकसान का भी खतरा है: यदि जोड़ के चारों ओर की हड्डी के आकार को संबोधित नहीं किया जाता है, तो पहले की मरम्मत की गई सर्जरी के बाद भी एक आंसू फिर से बन सकता है।

अच्छी तरह से मेल खाने वाले उपचार के साथ, दृष्टिकोण अधिक स्थिर होता है। गैर-सर्जिकल देखभाल आपके कूल्हे में कम से कम एक वर्ष तक सुधार कर सकती है, हालांकि कुछ असुविधा बनी रह सकती है। जब सर्जरी सही फिट होती है, तो ज्यादातर लोग दर्द और दिन-प्रतिदिन के कार्य में सार्थक सुधार की रिपोर्ट करते हैं, और ये लाभ वर्षों से बने रहते हैं। परिणामों का पांच साल और उससे अधिक समय तक, और कुछ लोगों के लिए दस साल से अधिक समय तक, सुधार के साथ पालन किया गया है। केवल व्यायाम कार्यक्रमों की तुलना में, आंसू और हड्डी के अंतर्निहित आकार दोनों का इलाज करने वाली सर्जरी भी बाद में जोड़ में गठिया के विकास की संभावना को कम करती है।

कुछ चीजें यह निर्धारित करती हैं कि आप व्यक्तिगत रूप से कितना अच्छा कर रहे हैं। सॉकेट को अस्तर देने वाली चिकनी उपास्थि की स्थिति मायने रखती है: वहां क्षति सर्जरी के दो साल बाद कम सुधार के साथ जुड़ी हुई है। आपकी श्रोणि का आकार भी एक भूमिका निभाता है, क्योंकि कुछ श्रोणि आकार दूसरों की तुलना में कम सुधार से जुड़े होते हैं। आपकी उम्र, अपने आप में, एक अच्छे परिणाम को खारिज नहीं करती है।

यह कहना ईमानदारी है कि हर कोई परिणाम से खुश नहीं है। इस समस्या के लिए कीहोल सर्जरी करने वाले कुछ लोग बाद में असंतोष महसूस करते हैं। और यदि आंसू गंभीर है और ठीक नहीं किया जा सकता है, तो लैब्रम को काटने के बजाय उसे फिर से बनाना बेहतर परिणाम देता है, और बहुत कम लोगों को एक और ऑपरेशन की आवश्यकता होती है।

यह सब आपके कूल्हे के बारे में कोई वादा नहीं है। यह एक यथार्थवादी तस्वीर है कि क्या होने की प्रवृत्ति है, जिसे हम आपके स्कैन और आपकी जांच के अनुरूप बनाएंगे जब हम इसे एक साथ चर्चा करेंगे।

किसी से कब मिलना है

यदि आपको कुछ हफ्तों से अधिक समय से कमर या कूल्हे में दर्द हो रहा है, विशेष रूप से यदि यह मुड़ने, झुकने या बैठने के साथ भड़कता है, और आराम इसे ठीक नहीं कर रहा है, तो अपने चिकित्सक से परामर्श करें। विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें यदि कूल्हे भी क्लिक कर रहा है, पकड़ रहा है, लॉक कर रहा है या ऐसा लगता है कि यह रास्ता दे सकता है, या यदि दर्द आपकी नींद को परेशान कर रहा है या आपके काम के रास्ते में आ रहा है। यदि आपके कूल्हे की स्कैनिंग पहले ही हो चुकी है और एक आंसू देखा गया है लेकिन आपको कोई दर्द नहीं है, तो आपको जल्दबाजी करने की आवश्यकता नहीं है: स्कैनिंग पर कई आंसू कभी भी परेशानी का कारण नहीं बनते हैं। लेकिन अगर उस कूल्हे में दर्द होना शुरू हो जाए, तो इसके खत्म होने का इंतजार न करें, क्योंकि लक्षण पैदा करने वाला एक आंसू संयुक्त सतह को पहनने से पहले मूल्यांकन करने के लायक है।