

इलियोप्सोआस इम्पैन्जेशन और टेंडिनोपैथी

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

दर्द आपके कूल्हे के सामने बैठता है, कमर में गहरा। यह अक्सर एक स्पष्ट चोट के बाद शुरू होने के बजाय धीरे-धीरे बनता है। आप इसे तब देख सकते हैं जब आप अपने घुटने को ऊपर उठाते हैं, अपने कूल्हे को अपनी छाती की ओर लाते हैं, या अपने पैर को पीछे की ओर खींचते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि इसमें शामिल टेंडन हिप जोड़ के आगे की ओर स्लाइड करता है क्योंकि यह हिलता है: यह एक तरफ बैठता है जब हिप झुकता है और हिप सीधे होने पर दूसरी तरफ शिफ्ट होता है। उस जगह पर आगे-पीछे ले जाने वाली हरकतें उसे परेशान कर सकती हैं।

गतिविधि के बाद दर्द बढ़ता है, और कुछ लोग इसे जागने पर या रात में पहली बात महसूस करते हैं। इसके साथ ही कूल्हे के सामने की ओर झटके या क्लिक भी हो सकते हैं। रोजमर्रा की चीजें कठिन हो सकती हैं: कार से बाहर निकलना, सीढ़ियां चढ़ना, मोजे और जूते पहनना, या कम कुर्सी से उठना। गोल्फ या बेसबॉल जैसे खेल जो तेजी से घुमाव के साथ कूल्हे को भारित करते हैं, अक्सर इसे उत्तेजित करते हैं।

कमर दर्द को गलत समझना आसान है। पीठ के निचले हिस्से में समस्याएं, या श्रोणि के सामने श्रोणि हड्डी (कभी-कभी स्पोर्ट्स हर्निया कहा जाता है) में मांसपेशियों का तनाव, समान रूप से महसूस कर सकता है। ये स्थितियां अक्सर एक साथ आती हैं, और कमर दर्द को कभी-कभी गलत कारण पर महीनों तक दोषी ठहराया जाता है इससे पहले कि कूल्हे को स्रोत के रूप में पहचाना जाए। यदि आपके पास पहले से ही एक हिप प्रतिस्थापन था, तो हिप के सामने एक टेंडन भी चिड़चिड़ा हो सकता है जहां यह नए जोड़ के खिलाफ रगड़ता है, जिससे लगभग उसी जगह दर्द होता है।

चूंकि कई स्थितियां एक ही गहरे कमर दर्द का कारण बन सकती हैं, एक सावधानीपूर्वक परीक्षा और सही स्कैन या इंजेक्शन हैं जो यह पता लगाते हैं कि वास्तव में कौन सी संरचना आपके दर्द का कारण बन रही है।

वास्तव में क्या हो रहा है

इलियोप्सोआस (इलीओप्सोआस) आपके कूल्हे के सामने की एक मांसपेशी है जो आपके घुटने को आपके छाती की ओर उठाती है। यह आपकी रीढ़ की हड्डी के निचले हिस्से और आपकी श्रोणि के अंदर से आपकी जांघ की हड्डी पर एक अस्थि बिंदु तक चलता है, जो एक रस्सी की तरह टेंडन फाइबर की एक मजबूत कॉर्ड में समाप्त होता है। यह रस्सी कूल्हे के जोड़ के सामने से गुजरती है, और जब आप कूल्हे को मोड़ते हैं तो यह एक तरफ और जब आप इसे सीधा करते हैं तो दूसरी तरफ फिसल जाती है।

जब यह टेंडन सामान्य रूप से काम कर रहा होता है, तो यह सुचारू रूप से फिसल जाता है। इलियोप्सोआस टेंडिनोपैथी के साथ, टेंडन फाइबर स्वयं चिड़चिड़ा हो जाते हैं और बार-बार लोड होने से पहने जाते हैं। टकराव के साथ, टेंडन को निचोड़ा जा रहा है या रगड़ा जा रहा है जहां यह कूल्हे के सामने से गुजरता है, कभी-कभी आस-पास की हड्डियों के आकार से, और कभी-कभी एक कूल्हे के प्रतिस्थापन के हिस्सों से इसे स्लाइड करना पड़ता है। किसी भी तरह से, एक ही रस्सी को चुटकी या तनाव दिया जा रहा है, और कूल्हे के प्रत्येक मोड़ और सीधा इसे फिर से दर्द की जगह पर खींचता है। यही कारण है कि अपने घुटने को उठाना, सीढ़ियों पर चढ़ना या कार से बाहर निकलना आपके द्वारा ऊपर पढ़े गए दर्द को बढ़ाता है, और यही कारण है कि जब यह पकड़ती है तो टेंडन क्लिक या फट सकता है और फिर फिसल सकता है।

हालांकि, टेंडन केवल एक निष्क्रिय रस्सी नहीं है। यह कूल्हे को स्थिर रखने में भी मदद करता है, इसलिए एक बुरी तरह से क्षतिग्रस्त एक कूल्हे को कम समर्थित महसूस कर सकता है। अच्छी खबर यह है कि जब टेंडन को सर्जरी की आवश्यकता होती है, तो शेष फाइबरों में वास्तव में मरम्मत करने की क्षमता होती है: टेंडन को छोड़ने के बाद, अधिकांश लोग अपनी ताकत हासिल करते हैं और टेंडन अपनी मोटाई का एक बड़ा हिस्सा फिर से बढ़ता है।

चूंकि यह टेंडन गहराई में स्थित है और इसके लक्षण पीठ की समस्याओं और कमर में खिंचाव के साथ साझा करते हैं, इसलिए गलत कारण को दोष देना आसान है। ठीक से पता लगाना कि कौन सी संरचना आहत है पहला कदम है, और यह सब कुछ आकार देता है जो इसके बाद आता 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 यदि वे दर्द का कारण क्या है, इसकी पुष्टि करने के लिए स्कैन की व्यवस्था करते हैं।

इस तरह की समस्या के लिए जो समय के साथ बढ़ी है, हम आमतौर पर गैर-ऑपरेटिव देखभाल के साथ शुरू करते हैं। पहले कदम उन गतिविधियों को बदल रहे हैं जो टेंडन को उत्तेजित करते हैं, और फिजियोथेरेपी का उद्देश्य जलन को दूर करना और हिप को स्थानांतरित करने और भार का सामना करने के तरीके को फिर से बनाना है। विरोधी भड़काऊ गोलियाँ (इबुप्रोफेन के रूप में दवा के एक ही परिवार) दर्द को कम कर सकते हैं जब आप इस पर काम करते हैं। आगे के बारे में सोचने से पहले इसे निष्पक्ष रूप से चलाएं।

यदि उन उपायों से स्थिति सुलझ नहीं पाती है, तो एक इंजेक्शन अगला कदम हो सकता है। सुई को निर्देशित करने के लिए अल्ट्रासाउंड का उपयोग करते हुए, हम कोर्टीसोन (एक मजबूत विरोधी भड़काऊ दवा) को सीधे टेंडन के चारों ओर रख सकते हैं। यह पुष्टि करने में मदद कर सकता है कि कंधा आपके दर्द का वास्तविक स्रोत है, और यह सूजन का इलाज भी कर सकता है। केवल स्कैन और जांच से यह अनुमान नहीं लगाया जा सकता है कि इस इंजेक्शन के लिए कौन प्रतिक्रिया देगा, यही एक कारण है कि हम इसे एक परीक्षण के साथ-साथ एक उपचार के रूप में भी उपयोग करते हैं। यह लागू होता है चाहे आपका अपना कूल्हे या कूल्हे का प्रतिस्थापन हो; एक ही निर्देशित इंजेक्शन का उपयोग कूल्हे के प्रतिस्थापन के बाद टेंडन की जलन के लिए किया जाता है।

सर्जरी तब चर्चा में आती है जब अच्छी तरह से चल रही गैर-ऑपरेटिव देखभाल आपको पर्याप्त राहत नहीं देती है। यह ऑपरेशन एक कीहोल प्रक्रिया है (एक कैमरे के साथ छोटे कटौती के माध्यम से किया जाता है) जो टेंडन के तंग या क्षतिग्रस्त हिस्से को जारी करता है ताकि यह कूल्हे के सामने पकड़ना बंद कर दे। टेंडन अभी भी कूल्हे को स्थिर करने में मदद करता है, इसलिए हम इसे आपके साथ ध्यान से तौलते हैं, और ऑपरेट करने का निर्णय हम एक साथ लेते हैं। रिलीज़ होने के बाद, ज्यादातर लोग टूटने से मुक्त हो जाते हैं और अपनी ताकत वापस पा लेते हैं, और टेंडन अपनी मूल मोटाई के 80% से अधिक फिर से बढ़ जाता है। यदि आपका दर्द कंधे के प्रतिस्थापन के हिस्सों पर टेंडन रगड़ने से आता है, तो उन हिस्सों पर सर्जरी एक और विकल्प है जिस पर हम चर्चा कर सकते हैं। रिकवरी और उसके बाद क्या उम्मीद की जाए, इसके बारे में अगले पृष्ठ पर बताया गया है।

क्या उम्मीद करें

इस समस्या की पहचान करने में अक्सर काफी समय लगता है। इस तरह के ग्रीन दर्द को अक्सर पहले किसी और चीज पर दोष दिया जाता है, और कई लोगों को हिप के स्रोत के रूप में पहचाने जाने से पहले गलत कारण के लिए महीनों तक इलाज किया जाता है। यह विलंब सामान्य है, और यह इस बात का संकेत नहीं है कि आपकी देखभाल में अब तक कुछ भी गलत हो गया है।

अकेला छोड़ दिया जाता है, दर्द अपने आप से बसने के बजाय जारी रहता है। जिस दर्द के बारे में आपने ऊपर पढ़ा है वह आमतौर पर एक ही गति के साथ भड़कता रहता है, और यह आपको खेल से दूर रख सकता है और रोजमर्रा के कार्यों को कठिन बना सकता है। सही निदान जल्दी प्राप्त करना महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह गलत संरचना के बजाय सही दिशा में उपचार को इंगित करता है।

अधिकांश लोग ठीक से करते हैं एक बार कारण सही ढंग से पहचाना जाता है और प्रबंधित किया जाता है। इस टेंडन से कूल्हे के सामने के दर्द के लिए, सर्जरी आमतौर पर कमर दर्द और सीमाओं को कम करने में सफल होती है जो आप कर सकते हैं। जब कंधे को एक कुंजी छेद प्रक्रिया के साथ जारी किया जाता है, तो 92% से अधिक लोगों को उस गहरे अग्र दर्द से महत्वपूर्ण राहत मिलती है। यदि आपका दर्द हिप प्रतिस्थापन के हिस्सों पर टेंडन रगड़ने से आता है, तो उन हिस्सों पर सर्जरी अधिकांश लोगों में दर्द को हल करती है जिन्हें इसके लिए चुना जाता है, 85% उनके अंतिम चेक-अप पर संतुष्ट होते हैं।

हर परिणाम सीधा नहीं होता है, और इससे पहले कि आप कोई भी निर्णय लें, यह जानना उचित है। कुछ लोग जिनके पास अन्य कूल्हे की समस्याओं के लिए कीहोल सर्जरी के दौरान इस टेंडन को छोड़ दिया जाता है, वे अपने पूर्व-चोट के खेल में वापस नहीं आते हैं, और उनके कूल्हे का कार्य बाद में खराब होता है। इस कारण से, इस टेंडन पर सर्जरी को हल्के में नहीं लिया जाता है, और आपका सर्जन यह विचार करेगा कि यह वास्तव में आपके कूल्हे के लिए उपयुक्त है या नहीं, इसे सुझाए जाने से पहले।

वसूली तुरंत के बजाय धीरे-धीरे होती है। टेंडन रिलीज़ होने के बाद अपनी मोटाई का एक बड़ा हिस्सा फिर से बढ़ता है, और ज्यादातर लोग अपनी ताकत वापस पाते हैं, लेकिन यह हफ्तों या महीनों में होता है, दिनों में नहीं। यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करें: गहरे कमर के दर्द में निरंतर सुधार, आसान सीढ़ियों और कार यात्राएं, और उन गतिविधियों पर लौटें जिन्हें आप आनंद लेते हैं, जो भी गति आपके कूल्हे की अनुमति देता है।

किसी से कब मिलना है

यदि आपको कुछ हफ्तों से अधिक समय से गहरे कमर में दर्द हो रहा है, खासकर यदि यह एक ही आंदोलनों के साथ भड़कता रहता है और आराम के साथ बस नहीं गया है, तो अपने चिकित्सक से परामर्श करें। यदि आपके कमर के दर्द का इलाज पहले से ही किसी अन्य समस्या के रूप में किया जा चुका है, जैसे कि पीठ की समस्या या मांसपेशियों में एक तनाव जहां मांसपेशियां पबिक हड्डी से मिलती हैं, और इस देखभाल के महीनों के बाद भी इसमें सुधार नहीं हुआ है, तो विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें। यह देरी आम है: कई लोगों को हिप के स्रोत के रूप में पहचाने जाने से पहले गलत कारण के लिए लगभग 7 महीने तक इलाज किया जाता है। जल्द से जल्द पूछें कि क्या दर्द आपको खेल खेलने से रोक रहा है, या यदि आपके कूल्हे को पहले की तुलना में कम समर्थन महसूस होता है। यदि आपके पास पहले से ही एक हिप प्रतिस्थापन था और आपके कमर के सामने नया दर्द दिखाई दिया है, तो इसका स्पष्ट रूप से उल्लेख करें, क्योंकि यह बदलता है कि क्या जांच की आवश्यकता है।