

पूर्ववर्ती क्रूसियट लिगामेंट की चोट

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

एंटेरियर क्रूसियट लिगामेंट (एसीएल) आपके घुटने के अंदर ऊतक का एक पट्टा है जो टिन हड्डी को आगे बढ़ने से रोकता है। जब यह चीरता है, तो ज्यादातर लोग महसूस करते हैं या एक “पॉप” सुनते हैं जब यह होता है। लगभग ७०% लोग यह नोटिस करते हैं। आपका घुटना अक्सर 4 से 12 घंटों के भीतर सूज जाता है क्योंकि रक्त जोड़ को भर देता है।

दर्द घुटने में ही गहरा होता है, जोड़ों की रेखा के आसपास। मोड़ना, घूमना, या तेजी से दिशा बदलना आमतौर पर इसे बदतर बनाता है। आराम करने और घुटने को स्थिर रखने से यह ठीक हो जाता है। सूजन को तंग और गर्म महसूस किया जा सकता है, और इससे घुटने को पूरी तरह से झुकना मुश्किल हो सकता है।

सबसे परेशान करने वाली भावना अक्सर दर्द नहीं बल्कि अस्थिरता होती है। जब आप घुमाव या मोड़ते हैं तो आपके घुटने को ऐसा महसूस हो सकता है कि यह “बाहर” हो जाता है। नीचे की मंजिलों पर जाना, फुटपाथ से उतरना, या कूदने के बाद उतरना असुरक्षित महसूस कर सकता है। घुटने टेकने की स्थिति से उठना मुश्किल हो सकता है। आप बिना सोचे समझे सीढ़ियों या असमान जमीन से बच सकते हैं।

यदि चोट कुछ समय पहले हुई हो, तो पैटर्न बदल सकता है। घुमावदार गतिविधियों के दौरान घुटना बार-बार गिर सकता है। यह आपके पैरों पर खेल या एक लंबे दिन के बाद सूजन और दर्द भी हो सकता है। कुछ लोगों में घुटने के अंदर पकड़ने या बंद करने की नई भावनाएं विकसित होती हैं। यह तब हो सकता है जब कम्पन करने वाले उपास्थि के छल्ले (मेनिस्की) भी फटे हों, जो एसीएल चोट के साथ आम है।

खेल में चोट लगने के 1 से 6 घंटे के भीतर सूजन होने वाले घुटने को एसीएल आंसू के लिए सावधानीपूर्वक जांच की आवश्यकता होती है। यदि आपका घुटना अस्थिर है, सूजन है, या गिर रहा है, तो यह मूल्यांकन के लायक है।

वास्तव में क्या हो रहा है

आपके घुटने के अंदर, दो हड्डियां मिलती हैं: जांघ की हड्डी ऊपर और छाती की हड्डी नीचे। एसीएल ऊतक का एक मजबूत पट्टा है जो उन्हें जोड़ता है, जांघ की हड्डी से नीचे की हड्डी तक चलता है। इसे दो हड्डियों को एक पंक्ति में रखने वाली रस्सी के रूप में सोचें जब आप दौड़ते हैं, मुड़ते हैं और उतरते हैं।

रस्सी में दो तार होते हैं। जब आपका घुटना झुकता है तो एक धागा तंग होता है, और जब आपका पैर सीधा होता है तो दूसरा। एक साथ वे छाती की हड्डी को आगे फिसलने से रोकते हैं और घुटने को बहुत दूर मुड़ने से रोकते हैं। जब एसीएल टूट जाता है, तो वह नियंत्रण खो

जाता है। पगड़ी की हड्डी फिसल सकती है और घूम सकती है, यही कारण है कि आपका घुटना ऐसा महसूस करता है कि यह रास्ता दे रहा है।

अधिकांश आंसू पट्टा के मध्य में होते हैं, हालांकि कुछ ऐसे होते हैं जहां यह जांघ की हड्डी या छाती की हड्डी से जुड़ता है। आंसू आमतौर पर बिना किसी के आपको छूने के, अचानक रुकने या दिशा बदलने के दौरान होता है। कभी-कभी सीधे घुटने पर चोट लगने से यह होता है। जब छाती की हड्डी अचानक स्थानांतरित हो जाती है, तो यह हड्डियों की चिकनी सतह को भी चोट पहुंचा सकती है, और एक ही समय में घुटने के अंदर ढक्कन वाली उपास्थि के छल्ले फाड़े जा सकते हैं।

यह सूजन जो आप महसूस कर रहे हैं वह रक्त है जो फटे पट्टा से जोड़ को भर रहा है। अस्थिरता कंधे की हड्डी पर नियंत्रण खोने से आती है। बाद में नई पकड़ने या लॉक करने की भावनाएं अक्सर पट्टा के बजाय टूटी हुई उपास्थि की अंगूठी की ओर इशारा करती हैं।

एक और बात जानने लायक है। एक घुटने के साथ एक फटे एसीएल, या एक फटे उपास्थि अंगूठी के साथ, ट्रैक के नीचे पहनने और आंसू गठिया का एक वास्तविक मौका है। इन चोटों में से किसी एक के साथ लगभग आधे लोगों को 10 से 20 साल बाद दर्द और कठोरता के साथ गठिया होता है। घुटने को मजबूत और स्थिर बनाए रखना, और केवल पट्टा के बजाय पूरी चोट का इलाज करना, लंबे समय तक संयुक्त की रक्षा करने के उद्देश्य से है।

हम इसके बारे में क्या कर सकते हैं

मटर प्राइवेट हॉस्पिटल रॉकहैम्पटन में ऊपरी अंगों के सर्जन डॉ. किरण हिरपारा, आपके विशिष्ट घाव के अनुसार उपचार 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। एक क्लिनिकल मूल्यांकन, जिसमें आपका इतिहास, एक परीक्षा, और इमेजिंग जहां आवश्यक हो, निदान स्थापित करता है। चूंकि यह एक तीव्र चोट है, इसलिए पहले गैर-ऑपरेटिव देखभाल के परीक्षण के बिना, तुरंत सर्जरी की सिफारिश की जा सकती है।

कुछ घुटने बिना सर्जरी के भी ठीक हो जाते हैं। हम आमतौर पर फिजियोथेरेपी के साथ शुरू करते हैं घुटने में गति और शक्ति का पुनर्निर्माण करने के लिए, एक ब्रेस के साथ और आप कैसे सक्रिय रहते हैं में परिवर्तन के साथ। छोटे, क्रमिक व्यायाम कार्यक्रमों को अच्छी तरह से सहन किया जाता है और यह एक पहला कदम हो सकता है, या तो सर्जरी के लिए घुटने को तैयार करने के लिए या मुख्य उपचार के रूप में। यह पथ उन लोगों के लिए उपयुक्त होता है जिनकी कम गतिविधि की मांग होती है या जिनके घुटने शायद ही कभी झुकते हैं। यह जानने योग्य है कि बिना काम करने वाले एसीएल के एक घुटने में बाद में उपास्थि के छल्ले फटे होने की अधिक संभावना होती है, इसलिए हम इसे बारीकी से देखते हैं और यदि अस्थिरता जारी रहती है तो फिर से मूल्यांकन करते हैं।

शुरुआती दिनों में दर्द निवारण सरल है। आराम, बर्फ और घुटने को ऊंचा रखने से सूजन कम हो जाती है। अपने फार्मासिस्ट या जीपी से सरल दर्द निवारक और विरोधी भड़काऊ दवाएं पहले हफ्तों को आसान बना सकती हैं। इस चरण में और कुछ भी आवश्यक नहीं है।

सर्जरी पर विचार किया जाता है जब घुटने में लगातार गिरावट आती है, जब आप कूदने, काटने, या पिवट करने वाले खेल खेलते हैं, जब आपके काम में भारी शारीरिक कार्य शामिल होते हैं, या जब घुटने के अन्य हिस्सों को एक ही समय में मरम्मत की आवश्यकता होती है। कार्टिलेज रिंगों को आगे टूटने से बचाने के लिए भी प्रारंभिक पुनर्निर्माण की सलाह दी जाती है। ऑपरेशन में फटे पट्टा को एक नए के साथ बदल दिया जाता है, जो अक्सर आपके घुटने के आसपास आपके शरीर से लिया जाता है। हम आप के साथ विकल्पों के माध्यम से बात करेंगे, क्योंकि प्रत्येक उपचार की गति, दाता साइट पर दर्द, और ताकत में अलग-अलग व्यापार-बंद है। लक्ष्य एक स्थिर घुटना है जो आपको सुरक्षित रूप से उन गतिविधियों में लौटने की अनुमति देता है जिन्हें आप महत्व देते हैं। यह एक साझा निर्णय है, जो आपके घुटने, आपके खेल और आपके लक्ष्यों के आधार पर आपके साथ लिया गया है।

क्या उम्मीद करें

अधिकांश घुटने पहले कुछ हफ्तों में ठीक हो जाते हैं। सूजन और तेज दर्द आराम, बर्फ और सरल दर्द निवारक के साथ कम हो जाता है। लेकिन फटे एसीएल अपने आप ठीक नहीं होते। घुटने के झुकने की भावना आमतौर पर तब तक बनी रहती है जब तक कि घुटने का इलाज और मजबूत नहीं किया जाता। कुछ लोग फिजियोथेरेपी के साथ अच्छी तरह से प्रबंधन करते हैं और वे कैसे सक्रिय रहते हैं, और अच्छी ताकत और घुटने के कार्य को समय के साथ इस तरह से रखा जा सकता है। अन्य में घुमाव या पिवट के दौरान अस्थिरता बनी रहती है, जो अक्सर यह संकेत होता है कि सर्जरी पर विचार करने लायक है।

ठीक होना धीरे-धीरे होता है, चाहे आपको सर्जरी हो या न हो। हफ्तों से लेकर महीनों तक, लक्ष्य एक घुटना है जो पूरी तरह से झुकता है, स्थिर महसूस करता है, और जो आप उससे पूछते हैं उसके लिए पर्याप्त मजबूत है। खेल-कूद में वापसी में अधिक समय लगता है। एसीएल पुनर्निर्माण सर्जरी के बाद लगभग 55% लोग प्रतिस्पर्धी खेल में लौटते हैं, और 83% कुलीन एथलीट अपने पूर्व-चोट के खेल में लौटते हैं। लौटने के बारे में आप कैसा महसूस करते हैं यह भी मायने रखता है। घुटने के गिरने का डर लोगों को तब भी रोक सकता है जब घुटना स्वयं मजबूत हो, और खेल में लौटने से पहले निर्धारित शक्ति और आंदोलन लक्ष्यों को पूरा करने से एक और चोट से बचने में मदद मिलती है।

जोखिमों के बारे में ईमानदार होना महत्वपूर्ण है। पुनर्निर्माण और खेल में वापसी के बाद 24 महीनों में, आप किसी ऐसे व्यक्ति की तुलना में एक और एसीएल चोट की अधिक संभावना रखते हैं जिसने कभी नहीं छेड़ा है। 18 वर्ष और उससे कम आयु के लोगों के लिए, 15 वर्षों में 3 में से 1 रोगी में एक और एसीएल चोट होती है। सर्जरी से पहले लंबे समय तक इंतजार करने की भी लागत होती है: घुटने में अधिक उपास्थि क्षति होती है, और महिला रोगियों में 12 महीने से अधिक की देरी धीरे-धीरे उपास्थि की अंगूठी के आंसू की संभावना को बढ़ा देती है जिसे ठीक नहीं किया जा सकता है। आदर्श रूप से, विशेष रूप से युवा लोगों में चोट लगने के बाद पुनर्निर्माण में पांच महीने से अधिक देरी नहीं की जानी चाहिए।

लंबी तस्वीर का भी उल्लेख किया जाना चाहिए। एसीएल की चोट से घुटने से संबंधित जीवन की गुणवत्ता 35 साल तक प्रभावित हो सकती है, चाहे जिस तरह से इसका इलाज किया जाए। जैसा कि पहले बताया गया है, लगभग आधे लोगों में 10 से 20 साल बाद थकान और आंसू के गठिया का विकास होता है। आप जो प्रभावित कर सकते हैं वह है चोट के आसपास के घुटने की ताकत, गति और स्थिरता, और यही उपचार का लक्ष्य है।

किसी से कब मिलना है

चोट लगने के तुरंत बाद अपने घुटने की जांच करवा लें। खेल-कूद में चोट लगने के 1 से 6 घंटे के भीतर सूजन होने वाले घुटने को फटे एसीएल के लिए सावधानीपूर्वक आकलन की आवश्यकता होती है, और जितनी जल्दी यह देखा जाता है, उतनी ही बेहतर जांच होती है। यदि घुमाव या लैंडिंग के बाद आपके घुटने में तेजी से सूजन हो जाती है, यदि ऐसा महसूस होता है कि जब आप मोड़ते हैं तो यह रास्ता छोड़ देता है, या यदि आपने उस समय एक “पॉप” सुना या महसूस किया है, तो अपने जीपी को तुरंत देखें। यदि घुमावदार गतिविधियों के दौरान घुटना लगातार गिरता रहता है, यदि यह बंद हो जाता है या पकड़ लेता है, या यदि सप्ताह या महीनों बाद खेल के बाद सूजन और दर्द होता है, तो एक विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें। ये बाद की भावनाएं अक्सर घुटने के अंदर एक फटे हुए उपास्थि अंगूठी का मतलब होती हैं, जो एसीएल चोट के साथ आम है और जल्दी उठाने के लायक है।