

चतुर्भुज और पटेलर टेंडन टूटना

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

क्वाड्रिसेप्स या पटेलर टेंडन टूटना आमतौर पर एक झुकने वाले घुटने पर अचानक भार के साथ होता है, जैसे कि एक छलांग से लैंडिंग या सीढ़ियों से नीचे एक जोरदार कदम उठाना। आपके घुटने के सामने तेज दर्द के बाद आपको एक फट या फाड़ने की अनुभूति हो सकती है। घुटना जल्दी सूज जाता है, और उस पैर पर भार डालना मुश्किल या असंभव हो जाता है।

कई लोग चेतावनी के संकेतों को पहले से देखते हैं। आपके घुटने के निचले या ऊपरी ध्रुव के आसपास की मांसपेशियों में दर्द, कोमलता या कुछ पतलापन हो सकता है, या जंपर के घुटने का इतिहास हो सकता है। दर्द जो गतिविधि के बाद धीरे-धीरे आता है, फिर गतिविधि के दौरान भी आपको परेशान करना शुरू कर देता है, tendon wear के साथ आम है। समय बीतने के साथ यह कंधा कमजोर हो सकता है इससे पहले कि यह रास्ता दे।

मुख्य समस्या यह है कि आप गुरुत्वाकर्षण या प्रतिरोध के खिलाफ अपने घुटने को सीधा नहीं कर सकते। कुर्सी से उठने, सीढ़ियां चढ़ने या शौचालय से खड़े होने के लिए पैर को सीधा करना कठिन या असंभव हो जाता है। चलना केवल सहायता के साथ संभव हो सकता है। घुटने की टोपी भी सामान्य से अधिक ऊंची या निचली हो सकती है क्योंकि इसे धारण करने वाली कशेरुका फट गई है।

कुछ लोग अभी भी घुटने को आंशिक रूप से सीधा कर सकते हैं, खासकर यदि आंसू अधूरा है या केवल कंधे का एक हिस्सा प्रभावित है। तब भी, जब आप इसे सीधा रखने की कोशिश करते हैं, तो आमतौर पर घुटना दूसरे पैर से पीछे हो जाता है। जोड़ के अंदर सूजन होना आम है और यह चोट को दिखने से भी बदतर बना सकता है।

यदि खेल के दौरान आपका घुटना फिसल जाता है, तो घुटने के अंदर की अन्य संरचनाएं भी उसी समय घायल हो सकती हैं। आपका सर्जन मूल्यांकन के दौरान इसकी जांच करेगा।

इन चोटों को शीघ्र उपचार की आवश्यकता होती है। जब चोट लगने के तुरंत बाद टूटी हुई नस की मरम्मत की जाती है, तो उपचार में देरी करने की तुलना में परिणाम अधिक अनुमानित होते हैं।

वास्तव में क्या हो रहा है

आपका घुटना सीधा हो जाता है क्योंकि संरचनाओं की एक श्रृंखला एक साथ काम करती है: जांघ की मांसपेशी, घुटने के ऊपर की नस, घुटने की टोपी, और उसके नीचे की नस। इस श्रृंखला को रस्सी-और-पॉली प्रणाली के रूप में सोचें। टेंडन्स रस्सी हैं, और घुटने की टोपी उन पर चलने वाली पोली है। जब मांसपेशी खींचती है, तो पुली फिसल जाती है और पैर सीधा हो जाता है।

इस चोट में, उन रस्सियों में से एक टूट गया है। अक्सर यह ठीक उस स्थान पर टूट जाता है जहां कंधे की टोपी से जुड़ा हुआ है, जो पूरी श्रृंखला का सबसे कमजोर बिंदु होता है। आंसू आमतौर पर तब होता है जब मांसपेशियों को कठोरता से तंग किया जाता है जबकि घुटना झुकता है, जैसे कि कूदने से लैंडिंग। मांसपेशी खींचती रहती है लेकिन कंधा अब पकड़ नहीं पाता, इसलिए यह टूट जाता है और घुटने की टोपी को ऊपर की ओर खींचा जाता है या जहां कंधा टूट गया था, वहां छोड़ दिया जाता है।

एक स्वस्थ स्नायु असाधारण रूप से मजबूत होता है। एक सामान्य पटेलर टेंडन को तोड़ने के लिए आपके शरीर के वजन के 17 गुना से अधिक बल की आवश्यकता होती है, और रोजमर्रा के भार के तहत आमतौर पर घुटने की टोपी पहले टूट जाती है। इसलिए जब कोई टेंडन टूटता है, तो यह अक्सर कुछ समय के लिए कमजोर हो रहा होता है। टेंडन पहनना, जिसे कभी-कभी टेंडिनोपैथी कहा जाता है, फाइबर को अव्यवस्थित और पतला बनाता है। पहने हुए क्षेत्र में रक्त की आपूर्ति भी कम होती है, जो इसकी स्वयं को ठीक करने की क्षमता को सीमित करती है। यही कारण है कि कुछ लोगों को चेतावनी देने वाला दर्द महसूस होता है या पूरी तरह से जाने से पहले ही कंधा पतला दिखने लगता है।

आंसू आंशिक या पूर्ण हो सकता है। आंशिक आंसू के साथ, कुछ फाइबर अभी भी पकड़ते हैं, इसलिए आप घुटने को आंशिक रूप से सीधा करने में कामयाब हो सकते हैं, हालांकि यह आमतौर पर दूसरे पैर के पीछे रहता है। एक पूर्ण आंसू के साथ, जो पटेलर टेंडन टूटने के 97% में होता है, मांसपेशियों को हड्डी से जोड़ने के लिए कोई फाइबर नहीं रहता है, इसलिए गुरुत्वाकर्षण के खिलाफ सीधा करना असंभव हो जाता है। आपके द्वारा महसूस किया जाने वाला सूजन और तेज दर्द टेंडन के फटे सिरों और ऊतक के भीतर रक्तस्राव से आता है।

चूंकि जब तक मांसपेशी इसे अलग-अलग खींचती रहती है, तब तक टेंडन अपने आप हड्डी में वापस नहीं आ सकता है, इसलिए इन आंसुओं को आमतौर पर श्रृंखला को बहाल करने के लिए सर्जरी की आवश्यकता होती 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। हमारा आकलन, जिसमें आपका इतिहास, एक परीक्षा और इमेजिंग शामिल है जहां आवश्यक हो, यह निर्धारित करता है कि आंसू आंशिक है या पूर्ण है।

आंशिक आंसू के लिए जहां आप अभी भी गुरुत्वाकर्षण के खिलाफ घुटने को सीधा कर सकते हैं, हम आमतौर पर बिना सर्जरी के शुरू करते हैं। आपके घुटने को 4 से 6 सप्ताह तक सीधा रखा जाता है, जिसमें 90 डिग्री से अधिक झुकने से बचने के लिए जल्द ही टेंडन की रक्षा की जाती है। इसके बाद, चोट लगने के लगभग 6 सप्ताह बाद, संरक्षित आंदोलन और सुदृढीकरण अभ्यास शुरू होता है। जब आपकी जांघ की मांसपेशियों पर अच्छा नियंत्रण हो जाता है और आप बिना किसी असुविधा के सीधे पैर उठा सकते हैं तो प्रतिबंध हटा दिए जाते हैं। यदि टेंडन टूटने के बजाय पहना गया है, तो गतिविधि परिवर्तन पहले आता है, उसके बाद लचीलापन और सुदृढीकरण कार्य होता है। घुटने के नीचे टेप या पट्टा लगाने से मदद मिल सकती है, और विरोधी भड़काऊ दवा दर्द और सूजन को कम कर सकती है।

एक पूर्ण आंसू अलग है। चूंकि टेंडन के छोर अलग हो जाते हैं और अपने आप हड्डी में वापस ठीक नहीं हो सकते हैं, इसलिए सर्जरी उपचार है जिसकी हम अनुशंसा करते हैं, आदर्श रूप से चोट के बाद पहले 2 सप्ताह के भीतर। चोट लगने के 2 से 3 सप्ताह के भीतर समय से की गई मरम्मत, बेहतर परिणामों से जुड़ा कारक है। जब मरम्मत में देरी होती है, तो टेंडन के छोर पीछे हट जाते हैं और मांसपेशी छोटी हो जाती है, जिससे कोई भी ऑपरेशन कठिन हो जाता है और परिणाम कम अनुमानित होते हैं। यदि आपका पहले से ही घुटने का प्रत्यारोपण हो चुका है और यह कंधा फटा हुआ है, तो सामान्यतः वहां भी सर्जरी की सलाह दी जाती है, क्योंकि गैर-ऑपरेटिव देखभाल में पैर को सीधा करने में असमर्थ छोड़ दिया जाता है।

इस ऑपरेशन में ही फटे हुए टेंडन को घुटने की टोपी से फिर से जोड़ा जाता है या फटे हुए सिरों को फिर से जोड़ा जाता है, और इसका अपना एक पेज होता है। यदि आंसू पुराना है और स्नायु वापस आ गया है, तो हमें ऊतक को जुटाने और एक प्रत्यारोपण के साथ मरम्मत को मजबूत करने की आवश्यकता हो सकती है, अक्सर एक ही पैर से एक हैमस्ट्रिंग स्नायु। हम बात करेंगे कि आपकी जांघ और स्कैन

क्या दिखाती है, कौन सा विकल्प आपके आंसू के अनुकूल है, और प्रत्येक में क्या शामिल होगा, ताकि आप हमारे साथ मिलकर तय कर सकें कि आगे कैसे बढ़ना है।

क्या उम्मीद करें

कंधे के टूटने के बाद की स्थिति समय पर बहुत निर्भर करती है। जब चोट लगने के तुरंत बाद टेंडन की मरम्मत की जाती है, तो अधिकांश लोगों को कार्य करने की गति और जांघ की मांसपेशियों में अच्छी ताकत मिलती है। चोट के 2 से 3 सप्ताह के भीतर जल्दी ठीक होना, बेहतर परिणाम के साथ सबसे निकटता से जुड़ा कारक है। पहले सप्ताह के भीतर इलाज किए गए लोगों में, लगभग सभी के अच्छे से उत्कृष्ट परिणाम थे। जब मरम्मत में देरी होती है, तो परिणाम कम अनुमानित होते हैं, और जांघ की मांसपेशी बाद में पतली रहती है।

अच्छी तरह से मरम्मत के बाद भी, कुछ चीजें पूरी तरह से वापस नहीं आ सकती हैं। जांघ की मांसपेशी दूसरी तरफ की तुलना में छोटी रह सकती है, हालांकि इसका मतलब आमतौर पर यह नहीं होता कि घुटना कमजोर है। कुछ लोगों को घुटने के सामने दर्द भी महसूस होता है जहां घुटने की टोपी फिसलती है, हालांकि इन परिवर्तनों वाले अधिकांश लोगों में कोई लक्षण नहीं होते हैं। एथलीटों को कभी-कभी लगता है कि वे पहले के समान स्तर या अवधि पर नहीं खेल सकते हैं।

यदि आंसू का इलाज नहीं किया जाता है, तो तस्वीर अलग है। मांसपेशी खींचती रहती है, टेंडन अंत पीछे हट जाता है, और घुटने की टोपी ऊपर जाती है। समय के साथ जांघ की मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं, और गुरुत्वाकर्षण के खिलाफ घुटने को सीधा करना कमजोर या असंभव हो जाता है। जब आप इसे सीधा रखने की कोशिश करते हैं तो पैर में स्थायी विलंब हो सकता है। इस देर के चरण में आंसू की मरम्मत करना अधिक कठिन सर्जरी है, और परिणाम आमतौर पर पहले की मरम्मत की तुलना में कम विश्वसनीय होते हैं।

वसूली में हफ्तों के बजाय महीनों का समय लगता है। शुरुआत में, आपके घुटने को एक ब्रेस में संरक्षित किया जाएगा, धीरे-धीरे आंदोलन शुरू किया जाएगा और मरम्मत मजबूत होने पर भार उठाने की अनुमति दी जाएगी। बहुत से लोग लगभग 6 सप्ताह तक ब्रैकेट के बिना चलते हैं। वहां से, मजबूत करने का काम मांसपेशियों का पुनर्निर्माण करता है, और घुटने को फिर से भरोसेमंद महसूस करने में समय लगता है।

यदि घुटने के अंदर अन्य संरचनाओं को एक ही समय में चोट लगी है, तो उन्हें आपकी देखभाल के हिस्से के रूप में संबोधित किया जाएगा, कभी-कभी चरणों में। आपका सर्जन आपको बताएगा कि आपके विशेष आंसू का आपके पुनर्प्राप्ति के लिए क्या अर्थ है, और आपके लिए एक यथार्थवादी परिणाम कैसा दिखता है।

किसी से कब मिलना है

इस चोट के शीघ्र मूल्यांकन की आवश्यकता है, आदर्श रूप से इसके होने के बाद पहले 2 सप्ताह के भीतर। आपातकालीन विभाग में जाएं या विशेषज्ञ की तत्काल जांच के लिए कहें यदि आपको अपने घुटने में फट या फाड़ महसूस होता है, तो आप इसे गुरुत्वाकर्षण के खिलाफ सीधा नहीं कर सकते हैं, या आप इसे वजन नहीं दे सकते हैं। यदि आप अभी भी घुटने को सीधा कर सकते हैं, लेकिन यह दूसरे पैर के पीछे है, या घुटने की टोपी सामान्य से अधिक ऊंची या निचली है, तो यह भी लागू होता है। यदि आपके घुटने के ऊपरी या निचले हिस्से में लगातार दर्द, नाजुकता या पतलापन हो रहा है, विशेष रूप से जंपर के घुटने के इतिहास के साथ, तो अपने चिकित्सक से तुरंत संपर्क करें, क्योंकि एक पहना हुआ टेंडन बिना किसी चेतावनी के फाड़ सकता है। यदि खेल के दौरान आपके घुटने में चोट लगती है, तो अपने जीपी को बताएं, क्योंकि घुटने के अंदर की अन्य संरचनाएं एक ही समय में घायल हो सकती हैं।