

घुटने की कठोरता और आर्थ्रोफिब्रोसिस

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

सर्जरी या चोट के बाद एक कठोर घुटना आमतौर पर दर्द के बजाय तंग महसूस करता है। जब आप घुटने को पूरी तरह से मोड़ने या सीधा करने की कोशिश करते हैं तो आप इसे सबसे अधिक नोटिस कर सकते हैं। संकुचन अक्सर घुटने के सामने, घुटने की टोपी के चारों ओर होता है, और जोड़ में सूजन और पूर्णता की भावना के साथ आ सकता है।

गतिविधि के बाद कठोरता बढ़ जाती है, और कई लोगों को जागने पर सबसे अधिक कठिनाई होती है, जब घुटना रात भर स्थिर रहता है। लंबे समय तक घुटने टेककर बैठना, जैसे कि कार में या डेस्क पर, इससे यह और भी खराब हो सकता है। खड़े होकर घूमना-फिरना अक्सर चीजों को थोड़ा ढीला कर देता है, हालांकि आराम के बाद तंगता आमतौर पर वापस आ जाती है।

रोजमर्रा के कार्य जो गहरी झुकने की आवश्यकता होती है, कठिन हो जाते हैं। आप एक कम अलमारी के लिए squat करने के लिए संघर्ष हो सकता है, एक डिशवॉशर लोड करने के लिए घुटने टेक, एक स्नान में जाओ, या मोजे और जूते पर डाल दिया। सीढ़ियों से नीचे या नीचे चलना असहज महसूस कर सकता है क्योंकि घुटना आसानी से नहीं झुकेगा। कुछ लोगों को यह भी लगता है कि घुटना असमान जमीन पर अस्थिर हो जाता है या अस्थिर महसूस होता है।

कठोरता विभिन्न कारणों से हो सकती है। कभी-कभी यह दर्द होता है जो आपको घुटने को हिलाने से रोकता है। कभी-कभी यह जोड़ के अंदर निशान ऊतक होता है, एक ऐसी स्थिति जिसे आर्थ्रोफाइब्रोसिस कहा जाता है, जहां घावों के तंग बैंड सीमित करते हैं कि घुटना कितनी दूर झुक सकता है या सीधा हो सकता है। जब घुटना पूरी तरह से सीधा नहीं हो पाता है, तो खड़े होने और चलने में थकान महसूस होती है क्योंकि पैर हमेशा थोड़ा मोड़कर काम करता है।

घुटने की सर्जरी के बाद कठोरता दुर्लभ नहीं है। लगभग 10 में से 1 व्यक्ति जो घुटने के लिगामेंट का पुनर्निर्माण करते हैं और 30 दिनों के भीतर पर्यवेक्षित पुनर्वास शुरू करते हैं, उन्हें 12 महीनों के भीतर आर्थ्रोफाइब्रोसिस का निदान किया जाता है। घुटने के प्रतिस्थापन के बाद, कठोरता एक अपेक्षाकृत आम जटिलता है, और इसे आम तौर पर 90 डिग्री से कम गति के रूप में परिभाषित किया जाता है जो 12 सप्ताह से अधिक समय तक रहता है।

यदि आपके घुटने में सर्जरी के बाद के हफ्तों में ढीलापन नहीं आ रहा है, या खिंचाव बेहतर होने के बजाय बदतर हो रहा है, तो इसका मूल्यांकन जल्दी करने के लायक है।

वास्तव में क्या हो रहा है

एक स्वस्थ घुटना चलने के लिए बनाया गया है। संयुक्त सतहों सुचारू रूप से फिसलने, और संयुक्त की अस्तर तरल पदार्थ है कि सब कुछ स्वतंत्र रूप से फिसलने रहता है पैदा करता है। जब आप झुकते और सीधा करते हैं, तो घुटने की टोपी, जांघ की हड्डी और टिन हड्डी सभी एक सेट पैटर्न में एक साथ चलते हैं।

आर्थ्रोफाइब्रोसिस इसे बदल देता है। संयुक्त के अंदर, नरम अस्तर मोटा और सूजन हो जाता है, और निशान ऊतक बढ़ने लगता है जहां यह नहीं होना चाहिए। संयुक्त अस्तर को एक चिकनी गैस्केट की तरह सोचें जो भागों को एक दूसरे पर स्लाइड करने देता है। जब यह मोटा और कठोर हो जाता है, तो यह गोंद की तरह काम करता है। उपरोक्त अनुभाग में आपको बताए गए घावों के तंग बैंड इस घाव के ऊतक का काम करते हैं। वे घुटने को स्थिर रखते हैं, यही कारण है कि झुकना, सीधा करना और गहरा झुकना इतना प्रतिबंधित लगता है।

समय यहाँ मायने रखता है। यदि घुटने को 3 सप्ताह से अधिक समय तक स्थिर रखा जाता है, तो आमतौर पर कुछ स्थायी कठोरता आती है। जो निशान जल्दी बनते हैं, वे समय के साथ छोटे हो जाते हैं। गंभीर मामलों में, घुटने की टोपी के नीचे की नस भी कम हो जाती है, जो घुटने की टोपी को नीचे खींचती है और आगे झुकने को सीमित करती है। एक बार घाव ऊतक इस तरह से परिपक्व हो गया है, बस घुटने को हिलाने के लिए मजबूर करना अक्सर इसे पूर्ववत नहीं कर सकता, क्योंकि निशान घुटने की टोपी को एक निश्चित स्थिति में रखता है।

घुटने के प्रतिस्थापन के बाद कठोरता इसी तरह से काम करती है लेकिन इसके कई संभावित कारण हैं। कुछ सर्जरी से संबंधित हैं, कुछ बाद में सूजन और निशान से, और कुछ इससे पहले घुटने की स्थिति से संबंधित हैं। इसे विकसित करने वाले अधिकांश लोगों में, 12 सप्ताह से अधिक समय तक घुटना 90 डिग्री से कम गति पर स्थिर हो जाता है, जो इस पृष्ठ पर पहले उपयोग की गई परिभाषा है।

एक ही प्रक्रिया लिगामेंट पुनर्निर्माण या संयुक्त सतह की चोट के बाद हो सकती है। चतुर्भुज, जांघ के सामने की मांसपेशियों को नुकसान, या घुटने की टोपी के चारों ओर निशान भी संयुक्त के अंदर निशान ऊतक के साथ या बिना अपने आप में आंदोलन को प्रतिबंधित कर सकते हैं।

घुटने के अंदर क्या चल रहा है यह जानने से यह समझने में मदद मिलती है कि शुरुआती आंदोलन और प्रारंभिक मूल्यांकन इतना महत्वपूर्ण क्यों 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। क्लिनिक के दौरे पर, हम एक इतिहास लेते हैं, आपके घुटने की जांच करते हैं और इमेजिंग की व्यवस्था करते हैं जहां इसकी आवश्यकता होती है। एक्स-रे आमतौर पर पहले स्कैन होते हैं जिनका हम उपयोग करते हैं। एमआरआई स्कैन में जोड़ के अंदर के नरम ऊतकों को अधिक विस्तार से दिखाया जा सकता है, जिसमें निशान ऊतक, टेंडन और उपास्थि शामिल हैं।

अधिकांश लोगों के लिए, हम गैर-ऑपरेटिव देखभाल के साथ शुरू करते हैं। फिजियोथेरेपी का उद्देश्य घाव के ऊतक से पहले घुटने को मोड़ना और सीधा करना है। एक दृष्टिकोण स्थिर प्रगतिशील खिंचाव है, जहां घुटने को समय की अवधि के लिए खिंचाव की स्थिति में रखा जाता है। एक और है गुरुत्वाकर्षण-सहायता आंदोलन, जहां आपके पैर का वजन आपके लिए खिंचाव करता है। यदि आपके घुटने का हाल ही में ऑपरेशन किया गया है, तो हम प्रतीक्षा करने के बजाय इसे जल्दी से चलाने का लक्ष्य रखते हैं। 3 सप्ताह से अधिक समय तक घुटने को स्थिर रखना आमतौर पर कुछ स्थायी कठोरता की ओर जाता है, इसलिए जल्दी आंदोलन महत्वपूर्ण है। यदि घुटने के चारों ओर फ्रैक्चर होने के 8 से 10 सप्ताह बाद तक घुटना कम से कम 90 डिग्री तक मोड़ नहीं लेता है, तो यह एक संकेत है कि हमें उपचार को तेज करना चाहिए।

हम उन कारणों की भी तलाश करते हैं जिन्हें पहले इलाज की आवश्यकता होती है। एक कठोर, दर्दनाक घुटने के प्रतिस्थापन में किसी भी चीज़ से पहले संक्रमण को खारिज किया जाना चाहिए। दर्द निवारक और विरोधी भड़काऊ दवा आपके द्वारा इस पर काम करते समय आंदोलन को अधिक आरामदायक बना सकती है।

यदि फिजियोथेरेपी ने पर्याप्त सुधार नहीं दिया है, तो हम सर्जरी पर विचार करते हैं। पहला विकल्प संज्ञाहरण के तहत हेरफेर है, जहां आपके घुटने को धीरे से झुकाया जाता है और सोते समय सीधा किया जाता है। यह कठोरता के लिए बेहतर काम करता है जो झुकने को सीमित करता है कठोरता से जो सीधा करने को सीमित करता है। यदि यह मदद नहीं करता है, तो अगला कदम आर्थ्रोस्कोपिक सर्जरी है, जिसे अक्सर कीहोल सर्जरी कहा जाता है। सर्जन एक छोटे से कैमरे का उपयोग जोड़ के अंदर घाव के ऊतक के तंग बैंड को काटने के लिए करता है। गंभीर कठोरता के लिए जो कीहोल सर्जरी का जवाब नहीं देता है, खुली सर्जरी की पेशकश की जा सकती है ताकि निशान ऊतक को अधिक व्यापक रूप से मुक्त किया जा सके। घुटने के प्रतिस्थापन के बाद, संशोधन सर्जरी, जहां प्रतिस्थापन के कुछ हिस्सों को बदल दिया जाता है, कभी-कभी गंभीर कठोरता के लिए माना जाता है। इन ऑपरेशनों में से प्रत्येक का अपना पृष्ठ है, और हम चर्चा करेंगे कि कौन सा विकल्प, यदि कोई हो, आपके घुटने के अनुकूल है।

क्या उम्मीद करें

अधिकांश कठोर घुटनों में उपचार के साथ सुधार होता है, खासकर जब इसे जल्दी उठाया जाता है। दृष्टिकोण इस बात पर निर्भर करता है कि कठोरता का कारण क्या है और यह कितनी देर से है। यदि आपका घुटना सर्जरी या चोट के बाद पहले हफ्तों में अच्छी तरह से चलना शुरू कर देता है, तो सूजन कम होने के साथ-साथ आपकी ताकत वापस आने के साथ-साथ तनाव कम हो जाता है।

समय महत्वपूर्ण है। यदि कठोरता को अकेला छोड़ दिया जाता है, तो निशान ऊतक परिपक्व हो सकता है और सेट हो सकता है, और 3 सप्ताह से अधिक समय तक स्थिर रहने वाले घुटने में आमतौर पर कुछ स्थायी कठोरता रहती है। एक बार ऐसा हो जाने के बाद, घुटने को आगे बढ़ने के लिए मजबूर करना अक्सर इसे वापस नहीं ला सकता है। यही कारण है कि हम प्रारंभिक आंदोलन और प्रारंभिक आकलन के लिए वापस आते रहते हैं।

यदि कड़ाई पकड़ लेती है, तो उपचार अभी भी मदद कर सकता है, लेकिन यह ईमानदार काम है। फिजियोथेरेपी और स्ट्रेचिंग प्रोग्राम निशान के ऊतक से पहले गति को बहाल कर सकते हैं। यदि घुटना इससे अधिक कठोर रहता है, तो निशान ऊतक को मुक्त करने के लिए एनेस्थेटिक या कीहोल सर्जरी के तहत हेरफेर करने से घुटने के झुकने और सीधे होने में सुधार हो सकता है। अधिकांश लोग इन उपचारों से गति और कार्य प्राप्त करते हैं, हालांकि लाभ का आकार व्यक्ति से व्यक्ति में भिन्न होता है।

घुटने के प्रतिस्थापन के बाद, कठोरता के लिए संशोधन सर्जरी ने घुटनों के 93% में गति में सुधार किया, हालांकि लाभ को मामूली बताया गया है। यह संख्या ध्यान से पढ़ने लायक है। इसका मतलब है कि अधिकांश घुटने बाद में बेहतर चलते हैं, लेकिन हर घुटना पूर्ण, मुक्त आंदोलन में वापस नहीं आता है।

कुछ चीजें हैं जो आपके दृष्टिकोण को आकार देती हैं। यदि कठोरता किसी एक भाग के बजाय पूरे घुटने को प्रभावित करती है, तो सर्जरी के परिणाम खराब होते हैं। यदि मूल पुनर्निर्माण और सर्जिकल रिलीज़ के बीच 6 महीने से अधिक समय बीत जाए तो भी यही सच है। पहले वर्ष के भीतर कार्य करना अधिक समय तक प्रतीक्षा करने की अपेक्षा बेहतर परिणाम देता है।

समय के बारे में कुछ अच्छी खबरें: चोट लगने के तुरंत बाद, पहले 6 हफ्तों के भीतर, अपने लिगामेंट का पुनर्निर्माण करने से प्रतीक्षा की तुलना में कठोरता का खतरा नहीं बढ़ता है। और लिगामेंट पुनर्निर्माण के बाद एक प्रारंभिक आंदोलन कार्यक्रम ने अध्ययन किए गए लोगों में कोई स्थायी आर्थ्रोफ़िब्रोसिस नहीं दिखाया है, केवल 0.7% को घुटने की गति समस्याओं के लिए एक और ऑपरेशन की आवश्यकता है।

यदि आपका घुटना अपेक्षित रूप से ढीला नहीं हो रहा है, तो यह देखने के लिए इंतजार करने के बजाय जल्दी से हमारे पास वापस आएं कि क्या यह अपने आप ठीक हो जाता है।

किसी से कब मिलना है

सर्जरी या चोट के बाद कठोर घुटने को कुछ हफ्तों तक हलचल और सौम्य खिंचाव दें। यदि तब तक यह ढीला नहीं हो रहा है, या कसना बेहतर होने के बजाय बदतर हो रहा है, तो अपने जीपी के साथ बुक करें और एक विशेषज्ञ समीक्षा के बारे में पूछें। यदि आप घुटने को पूरी तरह से सीधा नहीं कर सकते हैं, तो भी यही बात लागू होती है, क्योंकि जब आप खड़े होते हैं तो घुटना थोड़ा झुक जाता है, तो यह अपने आप में एक चेतावनी का संकेत है। इस स्थिति के साथ प्रारंभिक आकलन किसी भी चीज़ से अधिक महत्वपूर्ण है। पहले महीनों में बने निशान को बाद में ठीक करना बहुत कठिन होता है, और पहले वर्ष के भीतर कार्य करना अधिक समय तक प्रतीक्षा करने की तुलना में बेहतर परिणाम देता है।

यदि आपके घुटने में गर्मी, लाल या सूजन है, जो सामान्य सर्जरी के बाद की सूजन से अलग तरह से महसूस होती है, या यदि आपको बुखार है या कठोरता के कारण सामान्य रूप से अस्वस्थ महसूस होता है, तो जल्द से जल्द अपने चिकित्सक से मिलें। एक कठोर, दर्दनाक घुटने में किसी भी चीज़ से पहले संक्रमण को बाहर करने की आवश्यकता है, विशेष रूप से घुटने के प्रतिस्थापन के बाद, और उस जांच को इंतजार नहीं करना चाहिए।

यदि आपने हाल ही में घुटने को चोट पहुंचाई है और वजन नहीं उठा सकते हैं, या घुटना स्पष्ट रूप से आकार से बाहर है या एक स्थिति में बंद है, तो आपातकालीन विभाग में जाएं।