

# घुटने की उपास्थि की मरम्मत

यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

## इस ऑपरेशन का सुझाव क्यों दिया गया है

मैटर प्राइवेट हॉस्पिटल रॉकहैम्पटन के एक घुटने के सर्जन डॉ. किरण हिरपारा, आपकी विशिष्ट उपास्थि समस्या के लिए उपचार को अनुकूलित 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 नियुक्ति पर हम एक इतिहास लेते हैं, आपके घुटने की जांच करते हैं, और इमेजिंग की व्यवस्था करते हैं जहां यह पता लगाने के लिए आवश्यक है कि आपके दर्द का कारण क्या है।

उपास्थि की मरम्मत का अर्थ है आपके घुटने के अंदर पहने हुए या क्षतिग्रस्त पैच में नए उपास्थि को प्रोत्साहित करना या रखना। यह आमतौर पर युवा, सक्रिय लोगों को एक स्पष्ट रूप से परिभाषित क्षति के साथ पेश किया जाता है, न कि व्यापक पहनने और आंसू गठिया के साथ। हम आमतौर पर पहले गैर-ऑपरेटिव देखभाल की कोशिश करते हैं, जैसे कि गतिविधि परिवर्तन, फिजियोथेरेपी, ब्रेसिंग या इंजेक्शन। जब इन उपायों से पर्याप्त सुधार नहीं होता है तो सर्जरी पर विचार किया जाता है। इस ऑपरेशन का उद्देश्य दर्द को कम करना और आपके घुटने के दैनिक जीवन और खेल में सुधार करना है।

## ऑपरेशन से पहले

सर्जरी से पहले के दिनों में, हम आपकी जांच और इमेजिंग, जैसे एक्स-रे या एमआरआई स्कैन से योजना की पुष्टि करते हैं। अधिकांश लोगों को अन्य परीक्षणों की आवश्यकता नहीं होती है। यदि आपके पास अन्य चिकित्सा स्थितियां हैं, तो आपको रक्त परीक्षण या एनेस्थीसियोलॉजिस्ट के साथ समीक्षा की आवश्यकता हो सकती है, जो डॉक्टर आपको एनेस्थीसिया देता है। आपको अपनी नियमित दवाओं के बारे में स्पष्ट निर्देश प्राप्त होंगे, जिसमें शामिल हैं कि कौन सी दवाओं को रोकना है और कब रोकना है। ऑपरेशन से सात घंटे पहले तक कुछ भी न खाएं। हम छह के बजाय सात घंटे मांगते हैं ताकि यदि थिएटर की सूची जल्दी समाप्त हो जाए तो आपको आगे लाया जा सके। इसके बाद आपको घर ले जाने के लिए किसी की व्यवस्था करें, क्योंकि आप स्वयं गाड़ी नहीं चला सकते हैं। दिन में, ढीले, आरामदायक कपड़े पहनें और अपनी वर्तमान दवाओं की एक सूची लाएं।

## उस दिन

आप अस्पताल के सर्जिकल एडमिशन यूनिट में पहुंचते हैं, जहाँ आपको चेक-इन किया जाता है और ऑपरेशन के लिए तैयार किया जाता है। फिर आप एनेस्थेसिस्ट से मिलते हैं, वह डॉक्टर जो आपको एनेस्थेटिक देता है। यह ऑपरेशन सामान्य संज्ञाहरण के तहत किया जाता

है। सर्जरी के बाद दर्द से राहत के लिए कभी-कभी एक क्षेत्रीय तंत्रिका अवरोधक जोड़ा जाता है; संज्ञाहरण विशेषज्ञ दिन में आपके साथ इस पर चर्चा करेगा। आपको ऑपरेशन थिएटर में ले जाया जाता है, जहां ऑपरेशन किया जाता है।

आप पुनर्प्राप्ति क्षेत्र में जागते हैं, जहां नर्स आपको देखती हैं जबकि संज्ञाहरण का प्रभाव कम हो जाता है। एक बार जब आप स्थिर हो जाते हैं, तो आप या तो एक वार्ड में जाते हैं या घर जाते हैं, प्रक्रिया पर निर्भर करता है और आपकी वसूली कैसे चल रही है।

## ऑपरेशन में क्या शामिल है

क्षतिग्रस्त उपास्थि की मरम्मत के लिए एक से अधिक तरीके हैं, और आपके लिए सही एक क्षतिग्रस्त क्षेत्र के आकार पर निर्भर करता है, चाहे इसके नीचे की हड्डी प्रभावित हो, आपकी उम्र, और आप बाद में क्या करने में सक्षम होना चाहते हैं।

कुछ मरम्मत एक कैमरे का उपयोग करके छोटे कुंजी छेद कटौती के माध्यम से किया जाता है। एक आम कीहोल तकनीक क्षतिग्रस्त पैच के नीचे हड्डी में छोटे-छोटे ब्रेक बनाती है। यह अस्थि मज्जा से कोशिकाओं को मुक्त करता है जो रक्त के थक्के बनाते हैं, जो धीरे-धीरे नए मरम्मत ऊतक में बदल जाते हैं। अन्य कीहोल की मरम्मत आपके स्वयं के सेल का उपयोग करती है। यह दो चरणों में किया जाता है: पहले आपके स्वस्थ उपास्थि का एक छोटा सा नमूना लिया जाता है, फिर उन कोशिकाओं को एक प्रयोगशाला में विकसित किया जाता है और बाद में क्षतिग्रस्त पैच में वापस रखा जाता है, कभी-कभी एक सहायक मंचान के साथ रखा जाता है।

यदि क्षतिग्रस्त पैच में हड्डी का नुकसान शामिल है, तो आपका सर्जन स्वस्थ उपास्थि और हड्डी के छोटे प्लग को स्थानांतरित कर सकता है। ये आपके घुटने के कम भारित हिस्से से या किसी दाता से आ सकते हैं। दाता प्लग का उपयोग बड़े क्षतिग्रस्त क्षेत्रों के लिए किया जाता है। कभी-कभी आपके पैर के संरेखण को भी एक अलग प्रक्रिया के साथ ठीक किया जाता है जो हड्डी के कोण को बदलता है, इसलिए मरम्मत किए गए क्षेत्र को कम भार होता है क्योंकि यह ठीक हो जाता है।

घावों को टांके या सिलाई के साथ बंद किया जाता है और एक ड्रेसिंग के साथ कवर किया जाता है। आप अपने घुटने के साथ वसूली में जागेंगे और अपने वसूली के अगले चरण के लिए तैयार होंगे।

## ऑपरेशन के बाद

आप रिकवरी क्षेत्र में जागते हैं, फिर वार्ड में जाते हैं जब आप तैयार हों। नर्स नियमित रूप से आपके दर्द की जांच करती हैं और आपको आरामदायक रखने के लिए दवा देती हैं। आपके घुटने पर गाँठ बाँध दी जाएगी, और जब आप फिर से सुरक्षित रूप से चलना सीखेंगे तो आप पहले खुरचों का उपयोग कर सकते हैं। आपके घर आने के बाद पहले 24 घंटों के लिए कोई व्यक्ति आपके साथ रहना चाहिए। आपकी टीम आपको बताएगी कि आप उसी दिन घर जा सकते हैं या एक रात अस्पताल में रह सकते हैं। हम लगभग 10 दिनों के लिए ड्रेसिंग पर छोड़ देते हैं; कृपया इसे तब तक न हटाएं जब तक हम आपको ऐसा न कहें। जब हम आपको देखते हैं तो हम इसे बदल देते हैं या हटा देते हैं।

## वसूली

आपके घुटने में पहले कुछ दिनों और हफ्तों तक दर्द और सूजन रहेगी। यह उपचार का एक सामान्य हिस्सा है। आराम, बर्फ और दर्द की दवा जो आपकी टीम लिखती है असुविधा को कम कर देगी। बैठने या लेटने पर अपने घुटने को ऊंचा रखना भी सूजन को कम करने में मदद करता है।

जब आप फिर से सुरक्षित रूप से चलना सीखते हैं तो आप पहले खुरचों का उपयोग करेंगे। आपका फिजियोथेरेपिस्ट आपको उन अभ्यासों के माध्यम से मार्गदर्शन करेगा जो आपकी गति को बहाल करते हैं और आपके घुटने के आसपास की मांसपेशियों में शक्ति का निर्माण करते हैं। ये व्यायाम आपके ठीक होने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं, इसलिए उन्हें निर्देशानुसार करना महत्वपूर्ण है। आप लगभग

10 दिनों तक पट्टी लगाकर रखेंगे; जब हम आपको देखेंगे तो हम उसे बदल देंगे या हटा देंगे। घर पर, आप आराम से घूम सकते हैं, लेकिन आपको घुटने टेकने, कुचलने और भारी उठाने से बचना होगा जब तक कि आपका सर्जन अन्यथा न कहे।

मील के पत्थर तिथियों के बजाय घटनाओं के रूप में आते हैं। जब सूजन कम हो जाती है, तो झुकना आसान हो जाता है। जैसे-जैसे गति और शक्ति वापस आती है, चलना अधिक स्थिर हो जाता है और रोजमर्रा के काम कम थकाऊ लगते हैं। जब आपका सर्जन आपको ड्राइव करने के लिए मंजूरी देगा, तो आप सड़क पर वापस आ सकते हैं। जब आपकी मरम्मत की गई उपास्थि पर्याप्त रूप से ठीक हो जाती है, तो आपका फिजियोथेरेपिस्ट और सर्जन आपको काम और खेल में धीरे-धीरे वापसी के माध्यम से बात करेंगे, कदम-कदम पर निर्माण करेंगे।

वसूली व्यक्ति से व्यक्ति में भिन्न होती है। आपकी समयसीमा अलग हो सकती है, और आपका सर्जन और फिजियोथेरेपिस्ट आपको रास्ते में मार्गदर्शन करेंगे।

## क्या गलत हो सकता है

---

अधिकांश रोगी ठीक हो जाते हैं, लेकिन कभी-कभी समस्याएं हो सकती हैं। आपका सर्जन और टीम किसी भी समस्या को जल्दी पहचानने के लिए आपकी बारीकी से निगरानी करते हैं।

कीहोल घुटने की सर्जरी के बाद संक्रमण सबसे अधिक देखी जाने वाली समस्या है। घाव पर नजर रखें कि कटौती से फैलने वाली लाली, बढ़ते दर्द, गर्मी, या पट्टी के माध्यम से लीक होने वाले द्रव के लिए। यदि आप इनमें से कोई भी नोटिस करते हैं, तो अपनी अगली नियुक्ति की प्रतीक्षा करने के बजाय तुरंत क्लिनिक को कॉल करें।

कीहोल कैमरा कभी-कभी घुटने के अंदर अन्य चिकनी सतहों को छू सकता है। यदि ऐसा होता है, तो आप एक नया क्लिक या पीस महसूस कर सकते हैं, या पकड़ने वाले दर्द का एक पैच। अपनी अगली समीक्षा में इसका उल्लेख करें ताकि इसका मूल्यांकन किया जा सके।

कुछ मरम्मतों में आपके अपने कार्टिलेज और हड्डी के छोटे प्लग का उपयोग किया जाता है जो आपके घुटने के कम भार वाले हिस्से से लिया जाता है। उस दाता स्थान को बाद में दर्द हो सकता है, कभी-कभी कुछ समय के लिए। यदि वहां दर्द कम नहीं होता है तो अपनी टीम को बताएं, ताकि वे आपके पुनर्वास को समायोजित कर सकें।

दाता ऊतक का उपयोग करके मरम्मत आपके शरीर की प्रतिक्रिया का एक छोटा मौका है। संकेतों में सूजन, गर्मी और दर्द शामिल हैं जो राहत के बजाय निर्माण करते हैं। इन्हें तुरंत क्लिनिक में रिपोर्ट करें।

आपकी खुद की कोशिकाओं से उगाई गई मरम्मत कभी-कभी अधिक हो सकती है, जिससे पैच गर्व या गांठदार हो जाता है। आपको घुटने में पकड़, लॉक या पूर्णता महसूस हो सकती है। समीक्षा के समय इस बात का उल्लेख करें; यदि आवश्यक हो तो एक छोटी सी प्रक्रिया से इसे काटा जा सकता है।

निशान ऊतक से कठोरता कुछ मरम्मत के बाद हो सकती है, विशेष रूप से जब एक उपास्थि की मरम्मत एक बंधन पुनर्निर्माण के साथ किया जाता है। यदि आपका घुटना अपेक्षित रूप से झुकता या सीधा नहीं होता है, या आंदोलन आसान होने के बजाय कठिन हो जाता है, तो जल्द से जल्द क्लिनिक से संपर्क करें। देर से इलाज की तुलना में जल्दी इलाज बेहतर काम करता है।

पैर में रक्त का थक्का लंबे समय तक संचालन के साथ एक जोखिम है, विशेष रूप से यदि आप अधिक वजन वाले हैं, पहले एक थक्का था, गर्भनिरोधक गोलियां ले, या चोट के बाद से अपने पैरों पर नहीं किया गया है। बछड़े में अचानक सूजन और कोमलता के लिए देखें। यदि यह दिखाई देता है, तो उसी दिन चिकित्सा सहायता लें।

कुछ लोगों को सर्जरी के बाद निरंतर व्यापक दर्द होता है जो ऑपरेशन के अनुपात से बाहर है। यदि दर्द फैलता रहता है या कम नहीं होता है, तो अपनी टीम को बताएं।

यदि कोई मरम्मत विफल हो जाती है, तो दर्द और सूजन वापस आ सकती है। लगभग चार में से एक व्यक्ति जो एक ही पैर पर एक और मरम्मत करता है, उसे एक और असफलता का सामना करना पड़ेगा। यदि ऐसा होता है तो आपके सर्जन आपके साथ विकल्पों पर चर्चा करेंगे।

इस पृष्ठ पर जटिलताओं की तालिका विशिष्ट दरों को सूचीबद्ध करती है यदि आप विशिष्टता चाहते हैं।

## हमें कब कॉल करें

---

अधिकांश समस्याएं जल्दी दिखाई देती हैं, और त्वरित कार्रवाई से उनका इलाज करना आसान हो जाता है। यदि आपको बुखार है, या आपके घाव से लाली या तरल पदार्थ का रिसाव हो रहा है तो हमें कॉल करें। यदि आपका दर्द अचानक गंभीर हो जाता है, या आपका घुटना कम होने के बजाय अधिक सूजन, गर्म या दर्दनाक हो जाता है तो हमें कॉल करें। यदि आपके बछड़े में सूजन या कोमलता है, या सांस की तकलीफ है, तो आपातकालीन स्थिति में जाएं, क्योंकि ये रक्त के थक्के के संकेत हो सकते हैं। यदि आप अपने पैर या पैर में संवेदना खो देते हैं, या आप इसे स्थानांतरित नहीं कर सकते हैं, तो आपातकालीन स्थिति में जाएं। जब संदेह हो, तो क्लिनिक को कॉल करें। हम आप से सुनने के बजाय आप इंतजार करना चाहते हैं।