

घुटने के ऑस्टियोकोन्ड्राइटिस डिसेकन्स

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

ऑस्टियोकोन्ड्राइटिस डिसेकन्स एक मुंह भर है, तो चलो इसे तोड़ते हैं। आपके घुटने के जोड़ की चिकनी सतह के ठीक नीचे हड्डी का एक छोटा सा टुकड़ा अपनी रक्त आपूर्ति खो देता है। हड्डी का पैच और इसकी कार्टिलेज कवरी नरम हो सकती है, ढीली हो सकती है, या कुछ मामलों में संयुक्त के अंदर एक टुकड़े के रूप में टूट सकती है।

मुश्किल हिस्सा यह है कि लक्षण अक्सर अस्पष्ट होते हैं और उन्हें पिन करना मुश्किल होता है। आपको अपने घुटने में गहराई से दर्द हो सकता है न कि एक दर्द की जगह जिसे आप इंगित कर सकते हैं। कई लोगों को सूजन महसूस होती है, और घुटना कठोर हो सकता है या पहले की तरह मोड़ नहीं सकता है। कुछ लोग घुटने के अंदर दर्द से बचने के लिए अपने पैर को बाहर की ओर मोड़कर चलते हैं।

कुछ गतिविधियाँ चीजों को उकसाती हैं। घुटने को मोड़ते समय निचले पैर को मोड़ने से अक्सर घुटने के अंदरूनी हिस्से में दर्द होता है, जहां समस्या पैच आमतौर पर बैठती है। खेल, विशेष रूप से दौड़ना और कूदना, आम तौर पर इसे बदतर बनाता है। घुटना बिना किसी चेतावनी के भी फिसल सकता है, या यदि कोई ढीला टुकड़ा जोड़ में जाम हो जाता है तो यह थोड़े समय के लिए बंद हो सकता है।

दिन-प्रतिदिन, यह साधारण चीजों को प्रभावित कर सकता है। डिशवॉशर उतारने के लिए घुटने टेकना, जूता बांधने के लिए घुटने टेकना, या फर्श से उठना सभी दर्दनाक हो सकते हैं। सीढ़ियाँ असहज हो सकती हैं, विशेषकर नीचे जाने पर। कुछ लोग ध्यान देते हैं कि घुटना काम के दौरान नहीं, बल्कि काम करने के बाद घबराता है, और आराम करने पर ठीक हो जाता है।

यह जानना महत्वपूर्ण है कि यह स्थिति आमतौर पर किशोरावस्था में होती है, और यह उन युवाओं में सबसे आम है जो बहुत खेल खेलते हैं। शुरुआत में कोई भी लक्षण नहीं हो सकता है, जो एक कारण है कि निदान में समय लग सकता है। यदि पट्टी ठीक नहीं होती है, तो जोड़ की सतह पहले से ही खराब हो सकती है, इसलिए यह दर्दनाक, सूजन या लॉकिंग घुटने की जांच करने के बजाय इसके माध्यम से धक्का देने के लायक है।

वास्तव में क्या हो रहा है

अपने घुटने की संयुक्त सतह को हड्डी के सिरों को ढकने वाली चिकनी, कठोर टोपी के रूप में सोचें। उस टोपी के नीचे हड्डी की एक परत होती है जिसे मजबूत रहने के लिए निरंतर रक्त की आपूर्ति की आवश्यकता होती है। इस स्थिति में, रक्त की आपूर्ति एक छोटे से पैच में विफल हो जाती है। हड्डी का पैच नरम हो जाता है, और शीर्ष पर उपास्थि का ढक्कन ढीला हो सकता है या टूट सकता है, थोड़ा सा दीवार से पेंट छीलने की तरह।

मुख्य समस्या जोड़ की सतह के ठीक नीचे की हड्डी में है, और उपास्थि दूसरी बार प्रभावित होती है। शुरुआत में, सतह बस नरम हो सकती है। बाद में, पैच आसपास की हड्डी से अलग हो सकता है, एक फ्लैप या ढीला टुकड़ा बना सकता है जो जोड़ के अंदर तैरता है। वह ढीला टुकड़ा है जो पकड़ने, लॉक करने और रास्ता देने का कारण बनता है।

दो रूप हैं, और अंतर मायने रखता है। जिन युवा लोगों की वृद्धि प्लेटें अभी भी खुली हैं, उनमें इस स्थिति को जुवेनाइल ऑस्टियोचॉन्ड्राइटिस डिसेकंस कहा जाता है। ग्रोथ प्लेट्स बच्चों की हड्डियों के अंत के पास बढ़ते ऊतक के क्षेत्र हैं। यह रूप अक्सर अपने आप ठीक हो सकता है यदि बार-बार प्रभाव लोडिंग बंद हो जाती है, और इन मामलों में से लगभग आधे आराम और गतिविधि परिवर्तन के साथ ठीक हो जाते हैं। एक बार जब वृद्धि प्लेट बंद हो जाती है, तो उसी स्थिति को वयस्क ऑस्टियोचॉन्ड्राइटिस डिसेकंस कहा जाता है। सर्जरी के बिना यह रूप शायद ही कभी ठीक हो जाता है।

कोई नहीं जानता कि रक्त की आपूर्ति क्यों विफल हो जाती है। हड्डी पर बार-बार तनाव एक भूमिका निभाता है, और शरीर के रसायन विज्ञान और पारिवारिक इतिहास जैसे कारक भी करते हैं। यह पट्टी अक्सर जांच की हड्डी के अंदर के गोल छोर पर बैठती है, जो घुटने के उस हिस्से में होती है जो आपके खड़े होने और चलने पर आपका वजन उठाती है।

जो लक्षण आपने ऊपर पढ़े हैं, वे सीधे इसके परिणाम हैं। नरमी और सूजन गहरे दर्द का कारण बनती है। एक टुकड़ा जो स्थानांतरित या मुक्त हो जाता है, लॉक करने और रास्ता देने का कारण बनता है। यदि पट्टी ठीक नहीं होती है, तो जोड़ की सतह जल्दी खराब हो सकती है, यही कारण है कि यह स्थिति आगे बढ़ने के बजाय ठीक से इलाज करने लायक 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 घुटने की जांच करते हैं, और इमेजिंग की व्यवस्था करते हैं जहां इसकी आवश्यकता होती है। एक्स-रे आमतौर पर पहला परीक्षण होता है, और एमआरआई स्कैन अक्सर अनुसरण करता है, क्योंकि यह दिखाता है कि हड्डी का पैच स्थिर है या ढीला होने लगा है।

उन युवा लोगों के लिए जिनके विकास प्लेटें अभी भी खुली हैं, हम आमतौर पर बिना सर्जरी के शुरू करते हैं। खेल को रोकना या कम करना अक्सर पैच को ठीक होने देने के लिए पर्याप्त होता है। कुछ घुटनों का इलाज गिप के साथ किया जाता है या संरक्षित भार सहन के साथ, जहां आप सीमित करते हैं कि पैर के माध्यम से कितना भार जाता है। हम आम तौर पर इसे छह महीने का परीक्षण देते हैं, और रास्ते में देखते हैं कि क्या हड्डी ठीक हो रही है। यदि पैच छोटा है, तो 12 महीने तक रूढ़िवादी उपचार जारी रखा जा सकता है। फिजियोथेरेपी का उद्देश्य घुटने को गतिशील और मजबूत बनाए रखना है जबकि हड्डी स्थिर हो जाती है, और घुमावदार आंदोलनों के कारण होने वाले दर्द को दूर करना है।

वयस्कों के लिए जिनकी वृद्धि प्लेटें बंद हो गई हैं, अकेले आराम शायद ही कभी काम करता है, और पैच का आकलन करने और इसका इलाज करने के लिए आमतौर पर सर्जरी की आवश्यकता होती है। सही ऑपरेशन पैच के आकार पर निर्भर करता है, क्या यह स्थिर है, और क्या यह घुटने के भार-उत्पादक हिस्से में बैठता है। इन बातों की पुष्टि केवल ऑपरेशन के दौरान ही की जा सकती है, जो कि संयुक्त के अंदर एक कुंजी छेद के माध्यम से किया जाता है। यदि पैच अभी भी लगा हुआ है, तो ड्रिलिंग नए रक्त की आपूर्ति को प्रोत्साहित करके उपचार को प्रोत्साहित कर सकती है। यदि यह ढीला हो गया है, तो इसे अपनी जगह पर वापस चिपकाया जा सकता है, कभी-कभी इसे बुनने में मदद करने के लिए एक हड्डी के प्रत्यारोपण के साथ। यदि सतह को मरम्मत से परे क्षतिग्रस्त किया गया है, तो विकल्पों में आपके घुटने में कहीं और से स्वस्थ हड्डी और उपास्थि के प्लग को स्थानांतरित करना, दाता ऊतक का उपयोग करना, या एक प्रयोगशाला में अपनी उपास्थि कोशिकाओं को बढ़ाना और उन्हें प्रत्यारोपित करना शामिल है। इनमें से प्रत्येक का अपना पृष्ठ होता है, और हम इसके माध्यम से बात करेंगे जो आपके घुटने के अनुकूल है।

सर्जरी पर विचार करने लायक है जब दर्द छह महीने तक जारी रहता है और उपचार के संकेत नहीं होते हैं, जब वृद्धि प्लेट बंद होने के बाद भी लक्षण बने रहते हैं, जब पैच कठोर हो गया है और अस्थिर हो गया है, या जब एक ढीला टुकड़ा समस्या पैदा कर रहा है। हम आपके साथ विकल्पों के माध्यम से जाएंगे और योजना पर एक साथ निर्णय लेंगे जो आपके घुटने, आपकी उम्र, और आप वापस जाना चाहते हैं।

क्या उम्मीद करें

भविष्य बहुत हद तक आपकी उम्र और यह देखने पर निर्भर करता है कि हड्डी का टुकड़ा अभी भी स्थिर है या नहीं। जिन युवा लोगों की वृद्धि प्लेटें अभी भी खुली हैं, उनमें यह स्थिति अक्सर आराम और खेल से ब्रेक के साथ ठीक हो सकती है, जैसा कि इस पृष्ठ पर पहले वर्णित है। वयस्कों में, पट्टी शायद ही कभी अपने आप ठीक हो जाती है, और लक्षण गायब होने के बजाय बने रहते हैं या आते-जाते रहते हैं।

यदि पट्टी ठीक नहीं होती है, तो समस्या आमतौर पर धीरे-धीरे बढ़ती है। घुटने में दर्द और सूजन रह सकती है, और एक ढीला टुकड़ा पकड़ने, लॉक करने या रास्ता देने का कारण बन सकता है। लंबे समय में, एक संयुक्त सतह जो कभी ठीक नहीं होती है, जल्दी खराब हो सकती है। इस तरह के पैच वाले पांच लोगों में से लगभग एक को 20 वर्षों के भीतर घुटने के प्रतिस्थापन की आवश्यकता होती है।

उपचार का उद्देश्य घटनाओं की श्रृंखला को रोकना है। जब पट्टी को अच्छी तरह से प्रबंधित किया जाता है, तो अधिकांश लोग कम दर्द और बेहतर आंदोलन के साथ दैनिक गतिविधि में वापस आ जाते हैं। सर्जरी सबसे अच्छा काम करती है जब चिकनी संयुक्त सतह को ठीक से बहाल किया जाता है, इसलिए आपका सर्जन ऑपरेशन को पैच के आकार और स्थिति के अनुरूप करेगा। सतह की मरम्मत किए बिना बस एक ढीले टुकड़े को हटाने से खराब परिणाम मिलते हैं, यही कारण है कि यह शायद ही कभी पूरा जवाब होता है।

वसूली तुरंत के बजाय धीरे-धीरे होती है। दर्द और कार्य आमतौर पर हफ्तों के बजाय महीनों में सुधार करते हैं, और पूर्ण लाभ महसूस करने में एक वर्ष या उससे अधिक समय लग सकता है। कुछ लोग दूसरों की तुलना में जल्दी खेल में वापस आ जाते हैं, और अंदर की तरफ पैच वाले घुटने अक्सर बाहर की तरफ के लोगों की तुलना में जल्दी ठीक हो जाते हैं। परिणाम आपकी उम्र, आपके पास कितने समय से लक्षण हैं, और क्या एक से अधिक पैच शामिल हैं, जैसी चीजों पर भी निर्भर करते हैं।

ध्यान रहे कि कोई भी ऑपरेशन निश्चित नहीं है। कुछ उपास्थि प्रक्रियाओं को फिर से करने की आवश्यकता होती है, और लगभग चार में से एक व्यक्ति जिसे पुनरीक्षण उपास्थि प्रक्रिया होती है उसे एक और की आवश्यकता होती है। आपका सर्जन किसी विशेष परिणाम का वादा करने के बजाय आपके घुटने के लिए यथार्थवादी के माध्यम से बात करेगा।

किसी से कब मिलना है

यदि खेल से कुछ हफ्तों के विश्राम के बाद भी घुटने में दर्द, सूजन या लॉक लगना ठीक नहीं होता है, या यदि यह गतिविधि के बाद गुरांता रहता है, तो अपने चिकित्सक से परामर्श लें। यदि आपका घुटना नियमित रूप से बंद हो जाता है, पकड़ लेता है या गिरता है, यदि यह पहले की तरह नहीं झुकता है, या यदि दर्द आपको सोने, काम करने या खेल में भाग लेने से रोक रहा है, तो एक विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें। ये संकेत हैं कि हड्डी का पैच ढीला हो रहा है, और वे जल्द से जल्द जांच के लायक हैं। जितनी जल्दी इस स्थिति का पता चलता है, आपके पास उतने ही अधिक विकल्प होते हैं, क्योंकि शुरुआती पैच अक्सर सर्जरी के बिना ठीक हो सकते हैं जबकि जो छूट गए हैं वे आमतौर पर नहीं हो सकते हैं। यदि घुटना अचानक बंद हो जाता है और सीधा नहीं होता है, या बार-बार गिरता है, तो दूसरे मौसम की प्रतीक्षा करने के बजाय तुरंत उस समीक्षा के लिए कहें।