

मध्यवर्ती कोलेटरल 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

आपके घुटने के आंतरिक भाग पर मध्यवर्ती पार्श्व बंधन स्थित है। यह चोट तब हो सकती है जब आपका घुटना अंदर की ओर धकेल दिया जाता है, या जब आप बिना किसी चोट के मुड़ते हैं। निम्न श्रेणी की चोटें आमतौर पर एक मोड़ के साथ होती हैं। उच्च श्रेणी की चोटें आमतौर पर आपके जांघ या ऊपरी पैर के बाहर की ओर सीधे हिट के बाद होती हैं।

आपको अपने घुटने के अंदरूनी हिस्से में, लिगामेंट की रेखा के साथ दर्द महसूस होगा। घुटने को भी ढीला या अस्थिर महसूस हो सकता है, खासकर जब आप उस पर भार डालते हैं। तुरंत दिखाई देने वाली सूजन को अपने सर्जन को चिह्नित करने के लायक है, क्योंकि यह घुटने के अंदर अन्य चोटों को इंगित कर सकता है, जैसे कि एक फटे क्रॉस लिगामेंट, एक फ्रैक्चर, या एक घुटने की टोपी जो जगह से फिसल गई है।

इस चोट के साथ कुछ कार्य कठिन हो जाते हैं। असमान जमीन पर चलना अस्थिर महसूस कर सकता है। एक कम कुर्सी से उठने से घुटने के अंदर का भार बढ़ जाता है। दर्दनाक पैर पर घूमना या घूमना, जैसे किसी को गलियारे में घूमना, दर्द को बढ़ा सकता है। सीढ़ियों को अक्सर देखभाल की आवश्यकता होती है, क्योंकि प्रत्येक कदम अंदर के घुटने को स्थिर रखने के लिए कहता है।

जब घुटना कुछ समय से काम कर रहा होता है, तो गतिविधि के बाद दर्द बढ़ जाता है। यह रात में भी दर्द कर सकता है, विशेष रूप से चोट के बाद पहले दिनों में। पैर को आराम देना और घुमावदार आंदोलनों से बचना आमतौर पर इसे शांत करता है।

यदि आपका घुटना थोड़ा झुकने पर ढीला लगता है, तो यह इस लिगामेंट के खिंचे या फटे होने से मेल खाता है। यदि आपका पैर पूरी तरह से सीधा होने पर यह ढीला महसूस होता है, तो इसका मतलब यह हो सकता है कि घुटने के पीछे या बीच में अन्य लिगामेंट भी शामिल हैं। आपका सर्जन दोनों स्थितियों की जांच करेगा ताकि यह पता लगाया जा सके कि आपके घुटने का कितना हिस्सा प्रभावित है।

स्कैन से पता चलता है कि क्या हो रहा है। एमआरआई दिखा सकता है कि लिगामेंट कहां फटा है और क्या मेनिस्कस या घुटने के अंदर की अन्य संरचनाएं भी घायल हैं। एक्स-रे की जांच में फ्रैक्चर, चोट से हटने वाले छोटे हड्डी के टुकड़े और पुरानी चोटों से लिगामेंट में कैल्सिफिकेशन की जांच की जाती है।

वास्तव में क्या हो रहा है

मध्यवर्ती पार्श्व अस्थिबंधन ऊतक का एक मजबूत बैंड है जो आपके घुटने के अंदर की ओर से चलता है, आपकी जांघ की हड्डी से लेकर आपकी छाती की हड्डी तक। यह एक आदमी रस्सियों में से एक एक तम्बू स्थिर पकड़े के रूप में सोचो। जब आपका घुटना अंदर की ओर

धकेल दिया जाता है या घुमाया जाता है, तो वह रस्सी खिंची या फाड़ी जाती है। आंसू अक्सर उस स्थान पर होता है जहां लिगामेंट जांघ की हड्डी से जुड़ता है, और उस स्थान पर रक्त की अच्छी आपूर्ति होती है, यही कारण है कि ये चोटें आमतौर पर अपने आप ठीक हो जाती हैं।

डॉक्टर चोट को इस आधार पर वर्गीकृत करते हैं कि घुटना कितना ढीला महसूस करता है। एक ग्रेड 1 चोट का मतलब है कि लिगामेंट खिंचा हुआ है लेकिन अभी भी अपना काम कर रहा है। ग्रेड 2 का अर्थ है कि यह आंशिक रूप से फटा हुआ है और घुटना ढीला महसूस करता है। ग्रेड 3 का मतलब है कि लिगामेंट फटा हुआ है और घुटना बहुत अस्थिर महसूस करता है। अधिकांश ग्रेड 1 और 2 की चोटें बिना सर्जरी के ठीक हो जाती हैं। उच्च-स्तरीय चोटों में घुटने के अन्य लिगामेंट शामिल होने की अधिक संभावना होती है, विशेष रूप से केंद्र में क्रॉस लिगामेंट, और यह संयोजन है जो अक्सर सर्जरी के लिए निर्णय लेता है।

जब आंतरिक लिगामेंट बुरी तरह से फटा होता है, तो तनाव होने पर घुटना अंदर की ओर खुल सकता है। क्रॉस लिगामेंट सहित अन्य संरचनाएं, सामान्य रूप से चीजों को स्थिर रखने में मदद करती हैं, इसलिए एक से अधिक स्थानों पर एक आंसू घुटने को एक ही स्थान पर एक आंसू की तुलना में बहुत ढीला महसूस करता है। कुछ लोग हड्डियों के बीच की पैडिंग को भी चोट पहुंचाते हैं, जिसे मेनिस्कस कहा जाता है, हालांकि यह इस चोट के साथ कम आम है।

यदि चोट बहुत समय पहले हुई है और ठीक से ठीक नहीं हुई है, तो शरीर जांघ की हड्डी के पास के बंधन में कैल्शियम की छोटी जमाव कर सकता है। यह एक्स-रे पर दिखाई देता है और नई समस्या के बजाय पुरानी, चल रही समस्या का संकेत 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। क्लिनिक यात्रा पर हम एक इतिहास लेते हैं, आपके घुटने की जांच करते हैं और जहां इसकी आवश्यकता होती है वहां इमेजिंग की व्यवस्था करते हैं।

अधिकांश मध्यवर्ती पार्श्व अस्थिबंधन चोटों के लिए सर्जरी की आवश्यकता नहीं होती है। हम आमतौर पर ब्रेसिंग और फिजियोथेरेपी के साथ शुरू करते हैं। घुटने के अंदर के हिस्से का समर्थन करने के लिए एक घुमावदार घुटने का समर्थन करता है जबकि लिगामेंट ठीक होता है। फिजियोथेरेपी का उद्देश्य दर्द को कम करना, गति को बहाल करना और घुटने को स्थिर रखने वाली शक्ति का पुनर्निर्माण करना है। कई चोटें महीनों के बजाय हफ्तों में ठीक हो जाती हैं, और हम समीक्षा करते हैं कि आप रास्ते में कैसे ट्रैक कर रहे हैं।

दर्द निवारण सरल है। सरल दर्द निवारक और विरोधी भड़काऊ दवाएं, निर्देश के अनुसार ली जाती हैं, आपको आरामदायक रहने और लिगामेंट ठीक होने के दौरान आगे बढ़ने में मदद करती हैं।

शल्य चिकित्सा पर विचार किया जाता है जब घुटने को मजबूत करने और फिजियोथेरेपी के बावजूद अस्थिर रहता है, या जब घुटने के अंदर अन्य अस्थिबंधन एक ही समय में घायल हो जाते हैं। एक गंभीर रूप से फटे बंधन जो हड्डी के एक टुकड़े को खींच चुका है, या एक घुटना जो एक से अधिक बंधन फटे होने के कारण जगह देता है, को प्रतीक्षा करने के बजाय जल्दी मरम्मत या पुनर्निर्माण की आवश्यकता हो सकती है। ऐसे मामलों में हम ऑपरेशन करके टूटे हुए लिगामेंट्स को फिर से जोड़ते हैं ताकि घुटना फिर से स्थिर हो जाए। इस ऑपरेशन का अपना एक पृष्ठ है, और कोई निर्णय लेने से पहले हम इस बारे में बात करेंगे कि इसमें क्या शामिल है।

क्या उम्मीद करें

इनमें से अधिकतर चोटें ठीक हो जाती हैं। सामान्य रूप से बिना किसी सर्जरी के ही घाव ठीक हो जाते हैं, महीनों के बजाय हफ्तों में। पहले दर्द कम हो जाता है, फिर जब आप फिजियोथेरेपी के माध्यम से काम करते हैं तो ताकत और स्थिरता वापस आ जाती है। कई लोग लिगामेंट पूरी तरह ठीक होने से पहले ही सामान्य चलने और दैनिक कार्यों में वापस आ जाते हैं।

यदि चोट अधिक गंभीर है, या एक ही समय में घुटने के अन्य लिगामेंट्स फटे हैं, तो संभावना सही उपचार को जल्दी प्राप्त करने पर निर्भर करती है। जब अंदरूनी लिगामेंट और क्रॉस लिगामेंट दोनों घायल होते हैं, तो दोनों को एक साथ लक्षित करने वाले उपचार से क्रॉस लिगामेंट की चोट का इलाज करने के समान परिणाम मिलता है। इस संयोजन के साथ कुछ लोग अपने पूर्व स्तर के खेल में वापस आ जाते हैं।

यदि एक से अधिक दिशाओं में ढीला घुटने को अकेला छोड़ दिया जाता है, तो ढीलापन बनी रहती है। घुटने को मोड़ने या घुमाने के दौरान अस्थिर रह सकता है, और समय के साथ उपास्थि सतहों को असमान रूप से पहना जा सकता है। ढीले पट्टियों के पुनर्निर्माण के लिए सर्जरी स्थिरता को बहाल कर सकती है, और कई लोग बाद में दैनिक गतिविधियों और निम्न स्तर के खेल में लौटते हैं।

सर्जरी के बाद ठीक होने में चोट से ठीक होने से अधिक समय लगता है। शुरुआती हफ्तों में घुटने का कड़ा और तंग होना सामान्य है और फिर से ताकत हासिल करने के लिए फिजियोथेरेपी में महीनों लग जाते हैं। कुछ लोग ऐसे होते हैं जिनके घुटने पहले जैसे नहीं होते हैं, भले ही वे अच्छे परिणाम प्राप्त कर चुके हों। एक बार में कई जोड़ों की सर्जरी में एक जोड़ की सर्जरी की तुलना में अधिक जोखिम होता है, जिसमें संक्रमण, कठोरता, घाव की समस्या और घुटने के बाहर की नस को चोट लगने से पैर में सुन्नता या कमजोरी हो सकती है।

एक त्वरित समाधान की उम्मीद करने से सावधान रहें। लिगामेंट आमतौर पर ठीक हो जाता है, लेकिन घुटने को फिर से मजबूत और भरोसेमंद महसूस करने में महीनों लग सकते हैं। यदि आपने पहले घुटने के बंधन की सर्जरी कराई है, तो हो सकता है कि आपका घुटना पहले की तरह स्थिर न हो। हम आपकी समीक्षा नियुक्तियों पर आपके स्वयं के दृष्टिकोण के माध्यम से बात करेंगे, एक बार जब हम जानते हैं कि कौन सी संरचनाएं घायल हैं और आप कैसे ट्रैक कर रहे हैं।

किसी से कब मिलना है

यदि आपके घुटने के घुमाव या दस्तक के बाद आपके घुटने के अंदर दर्द हो रहा है और पहले कुछ हफ्तों में आराम के साथ यह ठीक नहीं हो रहा है, तो अपने चिकित्सक से मिलें। यदि आपके घुटने को ढीला महसूस होता है या जब आप चलते हैं, मुड़ते हैं या घूमते हैं, या यदि यह गतिविधि के बाद सूजन जारी रखता है, तो एक विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें। यदि चोट लगने के तुरंत बाद आपका घुटना सूज जाता है, यदि आपका पैर पूरी तरह से सीधा होने पर यह ढीला लगता है, या यदि आपका पैर सुन्न, कमजोर या ठंडा महसूस करता है, तो आप आपातकालीन विभाग में जाएं, क्योंकि ये अन्य लिगामेंट्स के फटे होने, फ्रैक्चर, घुटने की टोपी की जगह से फिसलने, या किसी तंत्रिका समस्या की ओर संकेत कर सकते हैं जिसे तुरंत जांचने की आवश्यकता है।