

मेनिस्कल रूट आंसू

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

मेनिस्कस की जड़ में दरार तब होती है जब मेनिस्कस, आपके घुटने में एक रबड़ जैसा कुशन, हड्डी से जुड़ जाता है। जब यह लंगर फट जाता है, तो कुशन संयुक्त पर लोड को उस तरह से नहीं फैला सकता है जिस तरह से यह होना चाहिए। दर्द आमतौर पर जोड़ की रेखा के साथ बैठता है, आपके घुटने के आंतरिक या बाहरी किनारे पर निविदा पट्टी, या घुटने के पीछे गहरे पर।

लक्षणों को अनदेखा करना आसान हो सकता है। इस आंसू के साथ कई लोगों को मेनिस्कस की समस्या के क्लासिक लक्षण कभी नहीं मिलते हैं, जो एक कारण है कि यह अक्सर लंबे समय तक निदान नहीं होता है। आपको सूजन हो सकती है जो आती है और जाती है, या सूजन जो आपके घुटने में चोट लगने के कई घंटों बाद बनती है। मेनिस्कल आंसू के साथ लगभग आधे से दो-तिहाई लोगों की रिपोर्ट सूजन होती है। कुछ को पकड़ने का अनुभव होता है, जहां घुटना मोड़ते समय संक्षिप्त रूप से अटक जाता है, या लॉक हो जाता है, जहां यह जाम हो जाता है और सीधा नहीं होता है। मेनिस्कल आंसू वाले 12% से 69% लोगों में ये यांत्रिक लक्षण होते हैं। कभी-कभी चोट लगने के समय आप एक फटकार सुन सकते हैं या महसूस कर सकते हैं।

भारित घुटने पर मुड़ने या गहरी झुकने, जैसे कम अलमारी पर कुचलने या बगीचे में घुटने टेकने से दर्द भड़क जाता है। यदि घुटना सूजा हुआ है, तो गहरा झुकना तंग महसूस कर सकता है। यदि मेनिस्कस का ढीला फ्लैप जोड़ में फिसल जाता है तो घुटने को पूरी तरह से सीधा करना अवरुद्ध हो सकता है। रोजमर्रा के कार्य जो घुटने को झुकाते हैं, जैसे कि कम कुर्सी से उठना, सीढ़ियों से उतरना, या घुटनों पर झुकना, अक्सर कठिन हो जाते हैं। समतल जमीन पर चलना आमतौर पर कम समस्या का होता है, और घुटने की गति अक्सर फ्लेयर-अप के बीच सामान्य होती है।

यदि आपकी चोट एक मोड़ या गहरी मोड़ से आई है, तो दर्द उस क्षण से शुरू हो सकता है। यदि यह स्पष्ट चोट के बिना धीरे-धीरे आया है, तो आंसू पहनने से संबंधित हो सकता है, और सूजन और पकड़ आने और जाने के लिए हफ्तों तक हो सकता है। किसी भी तरह से, यदि ये लक्षण आपके जैसे लगते हैं, तो घुटने को ठीक से देखने के लायक है।

वास्तव में क्या हो रहा है

आपका मेनिस्कस आपके घुटने की दो मुख्य हड्डियों के बीच स्थित एक पासा के आकार का कुशन है। प्रत्येक घुटने में उनमें से दो होते हैं, एक अंदर की ओर और एक बाहर की ओर। वे हड्डियों के बीच एक गैस्केट की तरह कार्य करते हैं, आपके शरीर के भार को समान रूप से जोड़ों में वितरित करते हैं और जब आप चलते हैं तो इसे स्थिर रखते हैं।

प्रत्येक मेनिस्कस हड्डी के सामने और पीछे जड़ों नामक मजबूत लगाव बिंदुओं द्वारा लंगरबद्ध होता है। इन जड़ों को एक खंभे से बंधे रस्सी के छोरों की तरह सोचें। जब जड़ टूट जाती है, तो रस्सी अपने खंभे से ढीली हो जाती है। कुशन तब जगह से बाहर फिसल सकता है, और पूरी संरचना काम करना बंद कर देती है।

यह जितना लगता है उससे कहीं ज्यादा मायने रखता है। मेनिस्कस आपके घुटने के माध्यम से लगभग आधा भार लेता है जब आपका पैर सीधा होता है, और 90% तक जब आपका घुटना मुड़ा होता है। जब जड़ टूटती है, तो वह भार-साझाकरण खो जाता है, और बल सीधे चिकनी उपास्थि पर उतरता है जो जोड़ को रेखांकित करता है। उस उपास्थि पर दबाव तेजी से बढ़ता है, जैसा कि पूरे मेनिस्कस को हटाने पर होता है। समय के साथ, यह अतिरिक्त दबाव उपास्थि को नष्ट कर देता है और प्रारंभिक गठिया का कारण बन सकता है।

अधिकांश रूट आंसू मेनिस्कस के पीछे होते हैं, जहां यह हड्डी से जुड़ा है। बाहरी आंसू की तुलना में आंतरिक आंसू अधिक आम हैं। 40 वर्ष से अधिक आयु के लोगों में वे अक्सर धीरे-धीरे पहनने और आंसू के हिस्से के रूप में आते हैं, हालांकि एक मोड़ या गहरी मोड़ भी जड़ को अचानक फाड़ सकती है। बाहरी तरफ के आंसू अक्सर फटे एसीएल के साथ होते हैं, जो घुटने के केंद्र में गहरा बंधन होता है।

इन आंसू को अनदेखा करना आसान है। पूर्ण होने पर भी स्कैन पर उन्हें पहचानना मुश्किल हो सकता है, यही कारण है कि कई लोग लंबे समय तक निदान नहीं करते हैं। यदि जड़ की दरार का इलाज नहीं किया जाता है, तो कुशन जोड़ से बाहर निकल सकता है और उपास्थि क्षति बढ़ जाती है, जिससे एक कठोर, दर्दनाक घुटना होता है।

हम इसके बारे में क्या कर सकते हैं

मैटर प्राइवेट हॉस्पिटल रॉकहैम्पटन के एक ऑर्थोपेडिक 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 स्कैन की व्यवस्था करते हैं यदि उन्हें आंसू की पुष्टि करने की आवश्यकता होती है।

पहला कदम आमतौर पर बिना सर्जरी के देखभाल है। बर्फ जैसे सरल उपाय सूजन को कम कर सकते हैं, और विरोधी भड़काऊ दवाएं दर्द को कम कर सकती हैं। फिजियोथेरेपी आपके घुटने में आंदोलन की सीमा को बहाल करने और आपके पैर की मांसपेशियों में ताकत बनाने पर काम करती है। हम आमतौर पर ऑपरेशन के बारे में सोचने से पहले इसे एक निष्पक्ष परीक्षण देते हैं, क्योंकि सर्जरी को आम तौर पर केवल तभी माना जाता है जब इन उपायों ने आपको पर्याप्त राहत नहीं दी है।

यदि गैर-ऑपरेटिव देखभाल ने मदद नहीं की है, तो सर्जरी एक विकल्प हो सकता है। जड़ की मरम्मत का उद्देश्य फटे मेनिस्कस को हड्डी में वापस लंगर डालना है ताकि कुशन आपके घुटने पर फिर से भार फैला सके। मरम्मत तब सबसे अच्छा काम करती है जब जोड़ को अस्तर देने वाली चिकनी कार्टिलेज अभी भी अच्छी स्थिति में हो और घुटना बुरी तरह से पहना या गलत तरीके से संरेखित न हो। जड़ की मरम्मत से उपास्थि की रक्षा होती है और मेनिस्कस को काटने की तुलना में बाद में घुटने के प्रतिस्थापन की आवश्यकता होने की संभावना कम हो जाती है। जहां एक मरम्मत संभव नहीं है, कभी-कभी दाता ऊतक का उपयोग करके मेनिस्कल प्रत्यारोपण उन लोगों के लिए माना जाता है जिनके पास पहले की मेनिस्कस सर्जरी के बाद भी दैनिक दर्द होता है।

सर्जरी आपके और हमारे बीच एक साझा निर्णय है। हम बात करेंगे कि आपके स्कैन पर आंसू कैसा दिखता है, आपका घुटना अभी भी क्या कर सकता है, और आप वापस क्या करना चाहते हैं, और साथ में हम उस योजना पर समझौता करेंगे जो आपको सूट करती है।

क्या उम्मीद करें

एक जड़ फाड़ना आमतौर पर अपने आप ठीक नहीं होता है। क्योंकि लंगर फटा हुआ है, कुशन असमान भार लेता रहता है, और अतिरिक्त दबाव समय के साथ उपास्थि पहनता है। अकेले छोड़ दिया, एक जड़ आंसू प्रारंभिक गठिया के लिए नेतृत्व कर सकते हैं, के साथ तकिया

संयुक्त से बाहर स्थानांतरित, अपनी हड्डियों के बीच अंतरिक्ष संकीर्ण, और लंबे समय तक घुटने की समस्या. क्षति धीरे-धीरे बनती है, इसलिए इसे स्थगित करने के लिए प्रलोभन हो सकता है, लेकिन जब आप प्रतीक्षा करते हैं तो पहनने में विराम नहीं होता है।

उपचार के साथ, दृष्टिकोण अलग है। जड़ की मरम्मत करने से कार्टिलेज की रक्षा होती है और गठिया के खराब होने की संभावना कम हो जाती है और बाद में घुटने के प्रतिस्थापन की आवश्यकता होती है, इसे अकेले छोड़ने या मेनिस्कस को काटने की तुलना में। जब आपके जोड़ को अस्तर देने वाली उपास्थि अभी भी स्वस्थ हो तो मरम्मत सबसे अच्छा काम करती है। जब यह होता है, तो मरम्मत आर्थराइटिस को धीमा कर सकती है या प्रगति को रोक सकती है और आपके घुटने की भावना और कार्य को बेहतर बना सकती है।

वसूली धीरे-धीरे होती है, और यह कहना ईमानदार है कि परिणाम अलग-अलग होते हैं। कुछ लोगों को लगता है कि उनके घुटने में महीनों में सुधार होता है। दूसरों को उम्मीद से कम बदलाव दिखाई देता है, और कुछ लोग मरम्मत के वर्षों बाद भी केवल मामूली सुधार की रिपोर्ट करते हैं। चंगाई स्वयं आंसू पर भी निर्भर करती है, क्योंकि एक जड़ जो फट गई है, यह प्रभावित कर सकती है कि मेनिस्कस कितनी अच्छी तरह ठीक हो जाता है और मरम्मत कितनी देर तक चलती है। आपका सर्जन आपको बताएगा कि आपके स्कैन से आपके घुटने के बारे में क्या पता चलता है, क्योंकि यह आकार देता है कि मरम्मत वास्तव में क्या हासिल कर सकती है।

जब आप इसे तौलते हैं तो कुछ बातें जानने लायक हैं। उम्र अपने आप में 5 साल के भीतर मरम्मत की विफलता के जोखिम को नहीं बढ़ाती है, इसलिए 40 से अधिक होने के कारण इसे बाहर करने का कोई कारण नहीं है। सफल मरम्मत के वर्षों बाद ली गई स्कैन कई घुटनों में थोड़ी गठिया दिखाती है। और यदि कोई मरम्मत विफल हो जाती है, तो मेनिस्कस पर आगे की सर्जरी असामान्य है, जो बताती है कि समय के साथ मरम्मत कितनी अच्छी तरह से होती है।

किसी से कब मिलना है

रूट आंसू को अनदेखा करना आसान है, और वे अक्सर लंबे समय तक निदान नहीं किए जाते हैं। यह जानने लायक है कि कौन से संकेत इस आंसू की ओर इशारा करते हैं न कि एक साधारण दर्द की ओर। यदि आपको जोड़ों की रेखा के साथ या घुटने के पीछे गहराई में दर्द हो रहा है, जो विशेष रूप से मोड़ने या गहरे झुकने के साथ वापस आ रहा है, तो अपने चिकित्सक से मिलें। यदि घुटना बार-बार सूजता है, फंस जाता है या बंद हो जाता है, या पूरी तरह से सीधा नहीं होता है, तो विशेषज्ञ की जांच के लिए कहें। घुमाव के कई घंटों बाद होने वाली सूजन एक और संकेत है कि तकिया फटा हो सकता है। यदि चोट लगने के समय आपके घुटने में झटके लगते हैं, या दर्द के साथ-साथ घुटने में भी अस्थिरता महसूस होती है, तो डॉक्टर से मिलने के लिए हफ्तों तक इंतजार न करें। जितनी जल्दी एक जड़ फाड़ पाया जाता है, आपके पास अधिक विकल्प होते हैं उपास्थि को बचाने के लिए।