

मेनिस्कल 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

एक फटे मेनिस्कस, आपके घुटने को ढकने वाले उपास्थि का रबड़ जैसा पैड, आमतौर पर संयुक्त रेखा के साथ दर्द होता है। यह आपके घुटने के आंतरिक या बाहरी किनारे पर निविदा पट्टी है, जहाँ जाँघ की हड्डी और टीन की हड्डी मिलती है। बहुत से लोग घुटने के पीछे दर्द महसूस करते हैं। आंतरिक भाग बाहरी भाग की तुलना में लगभग तीन गुना अधिक बार प्रभावित होता है।

आंसू कैसे निकला, यह आपके भावनाओं को आकार देता है। युवाओं में, खेल के दौरान एक मोड़ या अचानक दिशा परिवर्तन आम बात है। कुछ लोग चोट लगने के समय एक धमाका सुनते या महसूस करते हैं। मध्यम आयु के बाद से, एक आंसू किसी सामान्य चीज से आ सकता है जैसे कि झुकना या गिरना। पुराने घुटनों में कई आंसू धीरे-धीरे शुरू होते हैं, बिना किसी चोट के जिसे आप इंगित कर सकते हैं। 40% तक लोगों को यह पता चलता है कि लक्षण बिना किसी स्पष्ट कारण के शुरू हो जाते हैं।

सूजन सामान्य है। लगभग आधे से दो-तिहाई लोग अपने घुटने के सूजन को एक आंसू के बाद नोटिस करते हैं, और एक मेनिस्कल आंसू के साथ यह आमतौर पर तुरंत के बजाय कई घंटों में बनता है। सूजन अक्सर आती और जाती है, गतिविधि के बाद भड़कती है और आराम के साथ बस जाती है। कुछ लोगों को ऐसा लगता है कि जब वे अपने घुटने को झुकाते हैं तो वह तंग महसूस होता है।

घुटना भी पकड़ सकता है, क्लिक कर सकता है, लॉक कर सकता है या रास्ता दे सकता है। लॉक होने का अर्थ है कि घुटना जाम हो गया है और पूरी तरह से सीधा नहीं होगा। पकड़ने या लॉक करने का अर्थ यह हो सकता है कि फटे टुकड़ा जोड़ के अंदर घूम रहा है। दर्द अक्सर पहले दिनों में कम हो जाता है, फिर जब आप अपने पैरों पर वापस आ जाते हैं तो सूजन के साथ वापस आ जाता है।

दिन-प्रतिदिन, समस्या झुकने और मुड़ने में दिखाई देती है। एक कम अलमारी पर कुचलना, डिशवॉशर को लोड करने के लिए घुटने टेकना, फर्श से उठना या सीढ़ियों पर घूमना सभी दर्द को बढ़ा सकते हैं। समतल जमीन पर चलना अक्सर ठीक होता है, यही कारण है कि कई लोग मदद मांगने से पहले हफ्तों तक चलते रहते हैं।

हर आंसू लक्षण पैदा नहीं करता है, और कुछ आंसू जो समस्या पैदा करते हैं, समय के साथ अपने आप शांत हो जाते हैं।

वास्तव में क्या हो रहा है

आपके घुटने के अंदर, जाँघ की हड्डी और जाँघ की हड्डी के बीच, मेनिस्की नामक उपास्थि के दो पाइल के आकार के पैड बैठते हैं। प्रत्येक का एक त्रिकोणीय क्रॉस सेक्शन होता है, जो दो कठोर सतहों के बीच स्थित एक रबर कील या गैस्केट की तरह होता है। ये ज्यादातर पानी

से बने होते हैं, जिनकी मात्रा लगभग ६५ से ७५ प्रतिशत होती है, जो कठोर कोलेजन फाइबर द्वारा एक साथ रखे जाते हैं। ये फाइबर पैड के चारों ओर रिंगों में चलते हैं, जो मेनिस्कस को खिंचाव और विभाजन के बिना भार को फैलाने की अनुमति देता है।

मेनिस्की एक साथ कई कार्य करता है। वे झटके अवशोषक के रूप में कार्य करते हैं, घुटने पर भार फैलाते हैं। जब आपका पैर सीधा होता है तो वे आधे भार को जोड़ के माध्यम से ले जाते हैं। अपने घुटने को 90 डिग्री तक मोड़ो और वे 90% तक ले जाते हैं। वे जोड़ को चिकना करने में भी मदद करते हैं, इसे स्थिर रखते हैं, और स्थिति की भावना को फ्रीड करते हैं, वह जागरूकता जो आपके मस्तिष्क को बताती है कि आपका घुटना बिना देखे कहाँ है।

एक आंसू उन अंगूठी के आकार के तंतुओं को तोड़ देता है। जब रिंगों को काटा जाता है, तो पैड लोड को उस तरह से फैला नहीं सकता जिस तरह से यह होना चाहिए, और चिकनी संयुक्त सतह पर दबाव बढ़ जाता है। मेनिस्कस के आंतरिक तीसरे भाग को हटाने से उपास्थि पर संपर्क तनाव 65% तक बढ़ जाता है। एक आंसू जो पूरे पैड को जड़ पर अपने एंकरिंग बिंदु से दूर खींचता है उतना ही नुकसान करता है जितना कि पूरे मेनिस्कस को हटाना। यही कारण है कि दर्द, सूजन और जकड़न झुकने और मुड़ने के साथ भड़कती है: फटा टुकड़ा भार के नीचे चल रहा है।

सभी आंसू एक जैसे नहीं होते, और जहां आंसू बैठते हैं, वह मायने रखता है। प्रत्येक मेनिस्कस के बाहरी तीसरे हिस्से में अच्छी रक्त आपूर्ति होती है, इसलिए वहां आंसू के ठीक होने की सबसे अच्छी संभावना होती है। मध्य तिहाई सीमा पर बैठता है। आंतरिक तिहाई में रक्त की आपूर्ति बिल्कुल नहीं होती है और यह प्रसार द्वारा पोषण प्राप्त करता है, इसलिए वहां आंसू शायद ही कभी अपने आप ठीक हो जाते हैं। उम्र के साथ रक्त की आपूर्ति भी कम हो जाती है, जो एक कारण है कि पुराने घुटनों में आंसू युवा लोगों में खेल चोटों से अलग व्यवहार करते हैं।

एक आंसू जोड़ों के अस्तर को भी परेशान कर सकता है, जो सूजन और दर्द को बढ़ाता है।

हम इसके बारे में क्या कर सकते हैं

मैटर प्राइवेट हॉस्पिटल रॉकहैम्पटन के एक ऑर्थोपेडिक सर्जन डॉ. कीरन हिरपारा, आपके विशिष्ट आंसू के लिए उपचार का मिलान 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। हम एक क्लिनिक मूल्यांकन के साथ शुरू करते हैं, जो आपके इतिहास को कवर करता है, एक परीक्षा और इमेजिंग जहां आवश्यक हो, आपके साथ विकल्पों के माध्यम से बात करने से पहले।

कई आंसुओं को पहले सर्जरी की आवश्यकता नहीं होती है। मेनिस्कस के बाहरी किनारे के पास छोटे, स्थिर आंसू, जहां रक्त की आपूर्ति अच्छी होती है, अक्सर लक्षणों को व्यवस्थित करने के लिए अपने आप ठीक हो जाते हैं। कुछ पहनने और फाड़ने वाले आंसू जो लॉक या कैचिंग का कारण नहीं बनते हैं, उन्हें ऑपरेशन के बिना भी प्रबंधित किया जा सकता है। फिजियोथेरेपी का उद्देश्य दर्द और सूजन को कम करना और आपके घुटने की सुरक्षा के लिए ताकत बनाना है। हम आमतौर पर आपको सर्जरी के बारे में सोचने से पहले इसे निष्पक्ष रूप से देने के लिए कहते हैं, और कार्यक्रम के साथ चिपके रहना महत्वपूर्ण है।

कुछ आंसुओं को पूरी तरह से अकेला छोड़ देना सबसे अच्छा है। आंशिक मोटाई के आंसू, 5 से 10 मिमी से कम के छोटे आंसू, और आंसू जो मुश्किल से चलते हैं उनका इलाज करने के बजाय निरीक्षण किया जा सकता है। यदि आपके घुटने में एक्स-रे पर पर्याप्त पहनने और आंसू गठिया है, तो हम मेनिस्कस पर ऑपरेशन करने के बारे में सतर्क हैं, क्योंकि गठिया वाले घुटने में स्थिर आंसू को साफ करने से शायद ही कभी स्थायी राहत मिलती है। उन घुटनों में, गैर-ऑपरेटिव देखभाल पहले आती है, और यदि यह पर्याप्त मदद नहीं करता है, तो इसके बजाय घुटने के प्रतिस्थापन पर विचार किया जा सकता है।

दर्द राहत योजना का हिस्सा है। सरल दर्द निवारक और विरोधी भड़काऊ दवाएं फ्लेयर-अप को शांत कर सकती हैं जबकि फिजियोथेरेपी लंबे समय तक काम करती है।

सर्जरी तब होती है जब एक आंसू आपके घुटने को लॉक या पकड़ने का कारण बनता है, जब आंसू रक्त की आपूर्ति के बिना क्षेत्र में होता है और ठीक नहीं हो सकता है, या जब फिजियोथेरेपी ने आपको पर्याप्त सुधार नहीं दिया है। दो मुख्य कार्य हैं। मरम्मत से फटे मेनिस्कस को फिर से एक साथ जोड़ा जाता है और यह अच्छी तरह से आपूर्ति किए गए बाहरी क्षेत्र में या उसके पास आंसू, ऊर्ध्वाधर आंसू, जड़ आंसू और युवा रोगियों के लिए उपयुक्त है, आमतौर पर 40 वर्ष से कम उम्र के लोग। मरम्मत आपके घुटने के स्वयं के उपचार के साथ काम करती है, इसलिए यह आंसू के लिए उपयुक्त है जो ठीक हो सकता है। आंशिक मेनिसेक्टोमी, जिसका अर्थ है केवल क्षतिग्रस्त टुकड़े को काटना, ऐसे आंसू के लिए उपयुक्त है जिन्हें ठीक नहीं किया जा सकता है, जैसे कि आंतरिक क्षेत्र में रेडियल या फ्लैप आंसू। हम जितना कम स्वस्थ मेनिस्कस निकाल सकते हैं, क्योंकि मेनिस्कस के ऊतक को बनाए रखने से भविष्य में गठिया की संभावना कम हो जाती है।

मरम्मत हर आंसू के लिए सही नहीं है। जटिल आंसू, खराब ऊतक गुणवत्ता और उन्नत गठिया सभी उपचार के खिलाफ काम करते हैं। हम आपके घुटने और इमेजिंग की जांच करेंगे, समझाएंगे कि कौन सा विकल्प आपके आंसू के अनुरूप है, और साथ में निर्णय लेंगे।

क्या उम्मीद करें

बहुत से आंसू बिना ऑपरेशन के ही ठीक हो जाते हैं। छोटे, स्थिर आंसू और कुछ पहनने और फाड़ने वाले आंसू अक्सर फिजियोथेरेपी, दर्द से राहत और समय के साथ शांत हो जाते हैं। प्रत्येक आंसू पहले स्थान पर लक्षण पैदा नहीं करता है, और कुछ जो अपने आप लक्षण मुक्त हो जाते हैं। यदि आपके घुटने में जलन नहीं होती है या सूजन नहीं होती है, तो एक अच्छा मौका है कि सरल उपायों से आप ठीक हो जाएंगे।

जब सर्जरी सही कारणों से की जाती है, तो ज्यादातर लोग उन गतिविधियों पर वापस लौट जाते हैं जिनके साथ वे आए थे। मरम्मत और ट्रिमिंग दोनों ही दर्द और गतिविधि के स्तर में अल्पकालिक सुधार करते हैं। मरम्मत में एक छोटी सी पकड़ होती है: कुछ लोगों का कहना है कि उनके घुटने को 6 और 12 महीने में उन लोगों की तुलना में थोड़ा बुरा लगता है जिन्होंने इसके बजाय आंसू को ट्रिम किया था। व्यापार दीर्घकालिक है। मेनिस्कस को बनाए रखने से घुटने के खराब होने की संभावना कम हो जाती है, ट्रिमिंग की तुलना में लगभग छह वर्षों में पहनने और आंसू के गठिया में कम प्रगति होती है। ट्रिमिंग ऊतक को हटा देता है, और जितना अधिक निकाला जाता है, उतना ही जोड़ की सतह पर दबाव बढ़ता है, यही कारण है कि गठिया के परिवर्तन घुटने के उस हिस्से में अधिक बार दिखाई देते हैं जिसमें मेनिस्कस खो गया है।

मरम्मत हमेशा नहीं रहती। लगभग पांच में से एक मरम्मत लंबे समय तक विफल रहती है, और मरम्मत के एक तिहाई को पांच वर्षों के भीतर एक और ऑपरेशन की आवश्यकता होती है। मरम्मत तब बेहतर काम करती है जब यह लिगामेंट के पुनर्निर्माण के साथ-साथ किया जाता है जब लिगामेंट बरकरार होता है, और यह कम से कम एक घुटने में काम करता है जिसका लिगामेंट फटा हुआ है और फिर से बनाया नहीं गया है। 2 सेंटीमीटर से अधिक लंबे आंसू और धूम्रपान दोनों ही आंसू के ठीक होने की संभावना को कम करते हैं। 40 या उससे अधिक होने से मरम्मत विफल होने का खतरा नहीं बढ़ता है, और पुरुष और महिलाएं लगभग समान हैं।

एक आंसू को अकेला छोड़ने के अपने जोखिम होते हैं। जितनी देर तक सर्जरी में देरी होती है, उतनी ही अधिक संभावना होती है कि एक आंसू ऐसा हो जाए जिसे ठीक नहीं किया जा सकता है। उन लोगों के लिए जिन्होंने अपने पूर्ववर्ती क्रॉस लिगामेंट को भी फाड़ दिया है, घुटने का मुख्य स्थिर लिगामेंट, सर्जरी से पहले एक वर्ष से अधिक इंतजार करने से मेनिस्कस के फाड़ने और मरम्मत से परे होने का खतरा बढ़ जाता है।

कुछ लोग जिनके मेनिस्कस को पहले हटा दिया गया था, उन्हें एक दाता मेनिस्कस प्रत्यारोपित किया जाता है। ध्यान से चुने गए रोगियों में, इनमें से अधिकतर प्रत्यारोपण अभी भी 10 वर्षों में काम कर रहे हैं।

किसी से कब मिलना है

यदि आपके घुटने का दर्द कुछ हफ्तों के आराम और सरल उपायों के बाद भी कम नहीं होता है, या यदि गतिविधि के बाद सूजन वापस आती रहती है, तो अपने चिकित्सक से परामर्श करें। यदि आपका घुटना अवरुद्ध हो जाता है, फंस जाता है या गिर जाता है, यदि यह जाम हो जाता है और पूरी तरह से सीधा नहीं होता है, या यदि समस्या आपके काम या नींद के रास्ते में आ रही है, तो एक विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें। ये संकेत संकेत देते हैं कि फटे टुकड़ा जोड़ के अंदर घूम रहा है, और वे अकेले दर्द से अधिक मायने रखते हैं, क्योंकि दर्द अपने आप में अक्सर समय के साथ बस जाता है। यदि आपका घुटना गर्म, लाल या गंभीर रूप से सूजा हुआ है, या आप भार को बिल्कुल भी सहन नहीं कर सकते हैं, तो प्रतीक्षा करने के बजाय तुरंत देखभाल लें।