

मल्टीलिगमेंट घुटने 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 को एक साथ रखने वाले मजबूत बैंडों में से एक से अधिक टूट गया है। यह आमतौर पर एक बड़े मोड़, गिरने, या टक्कर के बाद होता है, और जब यह होता है तो घुटना अक्सर पूरी तरह से छोड़ देता है।

दर्द आमतौर पर घुटने के केंद्र में गहरा महसूस किया जाता है, और अक्सर अंदर की तरफ, बाहरी पीछे के कोने, या दोनों के साथ। आपके घुटने को ढीला या अस्थिर महसूस हो सकता है, जैसे कि यह फिसल सकता है या झुक सकता है जब आप उस पर भार डालते हैं। सूजन जल्दी बनती है और गंभीर हो सकती है। चलना कठिन है, और आपके घुटने को सीढ़ियों या असमान जमीन पर भरोसा करने में असुरक्षित महसूस हो सकता है।

आपके घुटने को पूरी तरह से सीधा करना मुश्किल और दर्दनाक हो सकता है। चीजों को उठाने के लिए झुकना, घुटने टेकना या कुचलना दर्द को बढ़ा सकता है। एक कम कुर्सी से उठना, कार में बैठना, या फुटपाथ से उतरना सभी कांपते हुए महसूस कर सकते हैं। व्यायाम के बाद घुटने में अक्सर बुरा महसूस होता है और रात में दर्द हो सकता है, खासकर पहले दिनों और हफ्तों में।

चूंकि यह चोट अक्सर एक ही दुर्घटना से अन्य चोटों के साथ आती है, आप अपने सिर, छाती, या पेट जैसे अन्य स्थानों पर दर्द या समस्याओं से भी निपट सकते हैं। घुटने के चारों ओर की टेंडन्स और जोड़ के अंदर के कुशनिंग पैड भी क्षतिग्रस्त हो सकते हैं, जो दर्द और जकड़न को बढ़ाता है। कुछ मामलों में, घुटने के पास की नसें या रक्त वाहिकाएं भी प्रभावित होती हैं, जिन्हें आपकी सर्जिकल टीम सावधानीपूर्वक जांच करेगी और यदि आवश्यक हो तो पहले इलाज करेगी।

हर घुटने की चोट थोड़ी अलग होती है। कौन-से लिगामेंट फाड़े गए हैं, कितनी अन्य क्षति हुई है, और चोट कैसे आई है, यह सब इस बात पर निर्भर करता है कि आप क्या महसूस करते हैं और कौन-सा उपचार आपके लिए उपयुक्त होगा।

वास्तव में क्या हो रहा है

आपके घुटने को चार मुख्य जोड़ों द्वारा एक साथ रखा जाता है, जो मजबूत बैंड हैं जो हड्डी को हड्डी से जोड़ते हैं। एक सामने, एक पीछे, एक अंदर की ओर और एक समूह बाहरी पीछे के कोने में बैठता है। एक मल्टीलिगमेंट चोट का मतलब है कि इनमें से कम से कम दो फटे हुए हैं। यह आमतौर पर तब होता है जब घुटने को एक बड़ी दुर्घटना के दौरान जगह से बाहर कर दिया जाता है, जैसे कि एक कार दुर्घटना या एक कठिन गिरावट, और फिर अपने आप वापस स्लाइड करता है या पैरामेडिक्स द्वारा वापस रखा जाता है।

जब घुटना अपनी जगह से बाहर हो जाता है, तो लिगामेंट्स से ज्यादा चोट लग सकती है। संयुक्त के अंदर के गद्दे फाड़ सकते हैं, और संयुक्त सतह को चोट या क्षतिग्रस्त किया जा सकता है। घुटने की टोपी के आसपास की नसें भी तनावग्रस्त हो सकती हैं। यही कारण है कि आपके द्वारा महसूस किए जाने वाले दर्द और जकड़न एक ही घुटने में कई स्थानों से आते हैं, न कि केवल एक दर्दनाक स्थान से।

घुटने के पास दो संरचनाओं को विशेष देखभाल की आवश्यकता होती है। एक बड़ी धमनी जोड़ के ठीक पीछे से गुजरती है, जिसे अपनी जगह पर कसकर रखा जाता है, इसलिए जब घुटना हिलता है तो इसे फैलाया या फाड़ा जा सकता है। निचली-पैर की छोटी हड्डी के शीर्ष के पास, पैर की बाहरी तरफ से नीचे की ओर जाने वाली तंत्रिका भी खिंची जा सकती है। यदि यह तंत्रिका प्रभावित है, तो आपके पैर के सामने को ऊपर उठाना कमजोर या लचीला हो सकता है। यही कारण है कि आपकी सर्जिकल टीम आपके पैर में धड़कन और तंत्रिका कार्य को ध्यान से और जल्दी से जांचती है।

आपके द्वारा महसूस की जाने वाली सूजन और ढीलापन इन फटे बँडों का सीधा परिणाम है जो अब संयुक्त को स्थिर नहीं रखते हैं। उनके बिना, जब आप उस पर भार डालते हैं, तो घुटना आगे, पीछे या किनारे की ओर फिसल सकता है। यह स्लाइडिंग भी गद्दे और जोड़ों की सतह पर तनाव डालती है, जो दर्द को बढ़ाता है। उपचार का लक्ष्य उस स्थिरता को बहाल करना है ताकि घुटने पर फिर से भरोसा किया जा सके।

हम इसके बारे में क्या कर सकते हैं

मैटर प्राइवेट हॉस्पिटल, रॉकहैम्पटन के एक ऑर्थोपेडिक सर्जन डॉ. कीरन 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। आपकी पहली यात्रा पर हम एक इतिहास लेते हैं, आपके घुटने की जांच करते हैं, और जहां आवश्यक हो वहां इमेजिंग की व्यवस्था करते हैं। साधारण एक्स-रे पहले आते हैं। एमआरआई स्कैन में फटे लिगामेंट्स, कुशनिंग पैड और संयुक्त सतह की विस्तृत तस्वीर मिलती है। तनाव एक्स-रे, जब घुटने पर हल्का दबाव लगाया जाता है, तो यह दिखाता है कि जोड़ कितना ढीला है और हमें योजना बनाने में मदद करता है।

कुछ घुटनों को बिना सर्जरी के प्रबंधित किया जा सकता है। यह आपके लिए उपयुक्त हो सकता है यदि अन्य स्वास्थ्य समस्याएं एक लंबी सर्जरी को असुरक्षित बनाती हैं, या यदि आपका घुटना समर्थन के साथ स्थिर रहता है। उपचार घुटने को स्थिर रखने के लिए एक ब्रेस के साथ शुरू होता है, फिर ताकत और आंदोलन को बहाल करने के लिए फिजियोथेरेपी। चोट के कुछ पैटर्न के लिए, जैसे कि एक फटे हुए फ्रंट लिगामेंट के साथ एक खिंचाव आंतरिक लिगामेंट, ब्रेसिंग और फिजियोथेरेपी अकेले अच्छी तरह से काम कर सकते हैं। इस तरह से इलाज किए गए एक समूह में, 68% लोग अपने पिछले गतिविधि स्तर पर लौट आए। इसके बजाय सर्जरी की सलाह तब दी जाती है जब घुटने की जगह से बाहर फिसलती रहती है, जब इसमें खुले घाव या रक्त वाहिका क्षति शामिल होती है, या जब बच्चे में विकास प्लेटें अभी भी खुली होती हैं।

जब सर्जरी की आवश्यकता होती है, तो टूटे हुए जोड़ों को फिर से बनाया जाता है ताकि घुटना फिर से स्थिर हो सके। चूंकि एक बार में कई लिगामेंट फटे होते हैं, इसलिए यह ऑपरेशन एकल-लिगामेंट की मरम्मत से बड़ा होता है, और यह अक्सर चरणों में किया जाता है जिसमें घुटने को उनके बीच सुरक्षित रखा जाता है। हम आपके साथ योजना के माध्यम से बात करेंगे, जिसमें यह भी शामिल है कि नए लिगामेंट के लिए किस ऊतक का उपयोग किया जाता है और आपके पुनर्प्राप्ति के लिए इसका क्या अर्थ है। यह एक साझा विकल्प है, आपकी चोट के आधार पर, आपका स्वास्थ्य, और आप चाहते हैं कि आपका घुटना क्या करे।

पुनर्वास परिणाम का एक प्रमुख हिस्सा है, जो भी उपचार है। सर्जरी के बाद घुटने को अक्सर पहले सीधा किया जाता है, फिर धीरे-धीरे मुड़ा जाता है। एक सामान्य योजना में, आप 6 सप्ताह तक पैर से दूर रहते हैं, सप्ताह 2 से 6 तक 70 डिग्री तक झुकते हैं, और उसके बाद स्वतंत्र रूप से चलते हैं। जॉगिंग में कम से कम 3 महीने लगते हैं। अधिकांश जटिल पुनर्निर्माणों को ठीक होने में 9 से 12 महीने लगते हैं, हालांकि कुछ लोग 6 महीने में भारी काम या खेल में लौटते हैं।

क्या उम्मीद करें

एक बहुबंधीय घुटने की चोट गंभीर होती है, और ठीक होने में समय लगता है। टूटे हुए जोड़ों के पुनर्निर्माण के लिए सर्जरी करने वाले अधिकांश लोग एक स्थिर, भरोसेमंद घुटने को पुनः प्राप्त करते हैं। कई लोग परिणाम से संतुष्ट होते हैं और अपनी सामान्य गतिविधियों में लौट जाते हैं। कुछ युवा एथलीट कुछ स्तर पर खेल में लौटते हैं, हालांकि हर कोई उस सटीक स्तर पर वापस नहीं आता है जो वे चोट से पहले खेलते थे।

वसूली को आमतौर पर हफ्तों के बजाय महीनों में मापा जाता है। घुटने को ठीक होने में समय लगता है, फिर महीनों की फिजियोथेरेपी से ताकत और आत्मविश्वास बहाल होता है। आपका प्रदर्शन घुटने से ज्यादा कुछ पर निर्भर करता है। एक ही दुर्घटना से आपके सिर, छाती या पेट जैसी अन्य जगहों पर चोट लगने से चीजें धीमी हो सकती हैं और आप अस्पताल में अधिक समय तक रह सकते हैं। आपकी उम्र भी मायने रखती है। 30 वर्ष से अधिक आयु के लोगों में सर्जरी के बाद के वर्षों में युवा लोगों की तुलना में घुटने के स्कोर कुछ कम होते हैं। आपके वजन सहित अन्य स्वास्थ्य कारक भी सर्जरी के बाद जटिलताओं के जोखिम को प्रभावित कर सकते हैं।

सर्जरी में रूटीन सिंगल लिगामेंट ऑपरेशन की तुलना में अधिक जोखिम होता है। पहले 30 दिनों के बाद, जटिलताओं की संभावना, चाहे वे मामूली हों या गंभीर, मानक कीहोल फ्रंट-लिगामेंट पुनर्निर्माण के बाद की तुलना में अधिक होती है। ऑपरेशन के दौरान समस्याएं दुर्लभ होती हैं, लेकिन बाद के शुरुआती दिनों और हफ्तों में अधिक संभावना होती है। आपकी सर्जिकल टीम इनकी निगरानी करेगी और यदि वे दिखाई दें तो तुरंत उनका इलाज करेगी।

उपचार के बिना, एक अस्थिर घुटने को लगातार रास्ता देना पड़ता है, जो समय के साथ गढ़े और संयुक्त सतह को तनाव दे सकता है। शुरुआती सर्जरी आम तौर पर इंतजार करने या घुटने को अकेला छोड़ने की तुलना में बेहतर कार्य करने की ओर ले जाती है। जिन घुटनों का इलाज नहीं किया जाता है, वे भी लंबे समय में पुनर्निर्मित घुटनों की तुलना में बदतर होते हैं।

यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करें। अधिकतर लोगों का घुटना फिर से स्थिर हो जाता है और वे दैनिक जीवन, काम और कई गतिविधियों के लिए उस पर भरोसा कर सकते हैं। कुछ के लिए उच्च स्तर के खेल में पूर्ण वापसी संभव है लेकिन सभी के लिए इसकी गारंटी नहीं है। आपका सर्जन आपके साथ इस बारे में बात करेगा कि आपकी चोट, आपकी उम्र और आपके स्वास्थ्य के आधार पर उपचार के बाद आपका घुटना वास्तव में क्या कर सकता है।

किसी से कब मिलना है

यह चोट जब होती है तो यह एक आपात स्थिति होती है। आपातकालीन विभाग में जाएं यदि आपके घुटने को गिरने, दुर्घटना, या अन्य बड़े प्रभाव में जगह से बाहर कर दिया गया है, या यदि यह आकार से बुरी तरह से बाहर दिखता है। यही बात लागू होती है यदि आपका पैर ठंडा, पीला या सुन्न हो जाता है, यदि आपके टखने में धड़कन नहीं होती है, या यदि आप अपने पैर के सामने के हिस्से को ऊपर नहीं उठा सकते हैं। इसका मतलब यह हो सकता है कि घुटने के पीछे की धमनी या तंत्रिका क्षतिग्रस्त है, और इसे तुरंत जांचने की आवश्यकता है।

यदि पहले कुछ हफ्तों के बाद घुटना ढीला रहता है या झुकता रहता है, यदि यह पूरी तरह से सीधा नहीं होता है, या यदि सूजन और दर्द आराम और ब्रेस के साथ बस नहीं रहे हैं, तो एक विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें। एक ही दुर्घटना से अन्य जगहों पर गंभीर चोटें घुटने के इलाज के तरीके और समय को बदल सकती हैं, इसलिए अपनी टीम को किसी भी सिर, छाती या पेट की चोटों के बारे में भी बताएं।