

पटेलर टेंडिनोपैथी

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

पटेलर टेंडिनोपैथी, जिसे अक्सर जंपर के घुटने के रूप में जाना जाता है, आपके घुटने के ठीक नीचे टेंडन में दर्द और सूजन होती है। यह आमतौर पर एक चोट से नहीं बल्कि धीरे-धीरे शुरू होता है। पहले आपको गतिविधि के बाद दर्द महसूस होता है, जैसे नेटबॉल या दौड़ने के बाद। समय के साथ गतिविधि के दौरान भी दर्द शुरू हो सकता है, और अंततः यह कोर्ट या मैदान पर आप जो कर सकते हैं उसे सीमित कर सकता है।

दर्द आमतौर पर घुटने की टोपी के निचले छोर पर होता है, जहां स्नायु हड्डी से जुड़ा होता है। उस जगह पर दबाना कोमल होता है। कूदना, दौड़ना और अन्य गतिविधियाँ जो कंधे पर भार डालती हैं, इससे यह और भी खराब हो जाता है। कम कुर्सी से उठने या सीढ़ियों पर चढ़ने जैसे प्रतिरोध के खिलाफ अपने घुटने को सीधा करना भी चोट पहुंचा सकता है। कुछ लोगों को लगता है कि उनका घुटना थोड़ी देर के लिए झुक जाता है, ऐसा इसलिए होता है क्योंकि दर्द से जांघ की मांसपेशियां एक पल के लिए बंद हो जाती हैं।

पुराने मामलों में दर्द आराम में भी रह सकता है। लंबे समय तक बैठना, जैसे कि एक डेस्क पर या लंबी ड्राइव पर, यह दर्द बना सकता है। दर्द और सूजन रातोंरात प्रकट होने के बजाय महीनों या वर्षों में धीरे-धीरे बनती है।

इस तरह की टेंडन समस्याएं उन लोगों में आम हैं जो कूदने वाले खेल खेलते हैं, और वे व्यापक समुदाय में भी देखे जाते हैं। जांघ की तंग मांसपेशियां, कठिन खेलने की सतह और लगातार प्रशिक्षण सत्र सभी कंधे पर भार को बढ़ा सकते हैं। अतिरिक्त वजन उठाना भी इस स्थिति से जुड़ा हुआ है।

यदि आपको लंबे समय से दर्द हो रहा है, तो आप देख सकते हैं कि यह आपके खेल या आपकी दैनिक दिनचर्या को प्रभावित कर रहा है। बगीचे में कुचलना, घुटने टेकना, फर्श पर उतरना और फिर से उठना, या कार से कूदना सभी असहज हो सकते हैं। कुछ लोगों को जागने पर या स्थिर बैठे रहने के बाद दर्द भड़कता है, फिर जब वे आगे बढ़ते हैं तो थोड़ा कम हो जाता है।

यह अक्सर चरणों में वर्णित किया जाता है कि यह स्थिति कितनी आगे बढ़ गई है: गतिविधि के बाद दर्द, गतिविधि के दौरान और बाद में दर्द, या दर्द जो गतिविधि के दौरान आप जो कर सकते हैं उसे सीमित करता है।

वास्तव में क्या हो रहा है

आपकी पटेलर टेंडन एक मजबूत कॉर्ड है जो आपके घुटने की टोपी के नीचे से आपकी टिन हड्डी को जोड़ती है। इसे कई पतले तंतुओं से बनी रस्सी के रूप में सोचें, सभी पंक्तिबद्ध हैं ताकि वे एक साथ खींच सकें। जब भी आप कूदते हैं, लैंड करते हैं या धक्का देते हैं, यह रस्सी तनाव लेती है। सीढ़ियां चढ़ते समय, यह आपके शरीर के वजन के लगभग 3 गुना को संभालता है।

समस्या उस जगह से शुरू होती है जहां रस्सी घुटने की टोपी से जुड़ती है, उसके सबसे गहरे तंतुओं में। जब आपका घुटना भार के तहत झुकता है तो उस स्थान पर सबसे अधिक बल प्राप्त होता है, और इसमें रक्त की आपूर्ति भी कम होती है। कम रक्त प्रवाह के साथ, ऊतक खुद को ठीक करने के लिए संघर्ष करता है। बार-बार भारी भार लगने से छोटी-छोटी क्षति होती है जो कभी पूरी तरह ठीक नहीं होती। समय के साथ फाइबर टूट जाते हैं और अव्यवस्थित हो जाते हैं, और टेंडन का प्रभावित हिस्सा मोटा हो सकता है।

यह क्षति एक फटे या सूजन वाले कंधे के समान नहीं है। यह ऊतक का धीरे-धीरे क्षय होता है, जिसे कभी-कभी टेंडिनोसिस कहा जाता है। इसमें सूजन कोशिकाएं नहीं हैं, यही कारण है कि यह एक सामान्य चोट की तरह व्यवहार नहीं करता है जो सूजती है और बस जाती है। नए छोटे रक्त वाहिकाएं क्षतिग्रस्त क्षेत्र में विकसित हो सकती हैं, और ये आपके द्वारा महसूस किए जाने वाले दर्द से जुड़े होने के लिए सोचा जाता है। आपके घुटने के निचले हिस्से में दर्द का स्थान, और दर्द जब आप अपने घुटने को प्रतिरोध के खिलाफ सीधा करते हैं, इस पहने हुए और मोटे होने वाले कंधे के पैच से आते हैं।

स्थिति को चरणों में वर्णित किया गया है, जो आप अभी भी क्या कर सकते हैं के अनुरूप है। पहले चरण में, दर्द गतिविधि के बाद ही आता है। दूसरे में, यह गतिविधि के दौरान और उसके बाद भी आता है। तीसरे चरण में, दर्द आप वास्तव में क्या कर सकते हैं खेल या प्रशिक्षण के दौरान सीमित करता है। अधिकतर मामलों को बिना सर्जरी के नियंत्रित किया जा सकता है, लेकिन जब गैर-सर्जिकल उपचार की उचित अवधि के बाद भी दर्द और सूजन बनी रहती है तो सर्जरी पर विचार किया जाता है।

एक और बात जानने लायक है: एक ही परिवर्तन बिना किसी दर्द के एक टेंडन में दिखाई दे सकते हैं, इसलिए स्कैन पर चित्र हमेशा आपके घुटने के साथ मेल नहीं खाता 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 यदि आवश्यक हो तो इमेजिंग की व्यवस्था करते हैं। इस तरह की पुरानी समस्या के लिए, हम आमतौर पर गैर-ऑपरेटिव देखभाल के साथ शुरू करते हैं और केवल सर्जरी पर विचार करते हैं यदि इससे पर्याप्त सुधार नहीं हुआ है।

पहला कदम यह बदल रहा है कि आप कंधे पर कितना भार डालते हैं। अपने दर्द को उत्तेजित करने वाले कूदने, दौड़ने और प्रशिक्षण को कम करने या समायोजित करने से ऊतक स्थिर हो जाता है। फिर फिजियोथेरेपी घुटने और जांघ को स्थिर, प्रगतिशील तरीके से मजबूत करने पर काम करती है। घुटने के नीचे टेप या पट्टा पहनने से भी कुछ लोगों को मदद मिल सकती है, और हल्के लक्षण वाले पुरुषों को पट्टा पहनने से बेहतर लगता है। इस दृष्टिकोण को न्याय करने से पहले कई महीनों तक निष्पक्ष रूप से जाने दें।

विरोधी भड़काऊ गोलियां अल्पावधि में दर्द को कम कर सकती हैं। हम इस स्थिति के लिए कोर्टिसोन इंजेक्शन का उपयोग नहीं करते हैं, क्योंकि वे कंधे के टूटने के जोखिम को बढ़ाते हैं। कभी-कभी अन्य इंजेक्शनों पर विचार किया जाता है जब मानक देखभाल काम नहीं करती है। शॉकवेव थेरेपी, जो उपचार को प्रोत्साहित करने के लिए ध्वनि तरंगों का उपयोग करती है, अन्य उपचार विफल होने पर मदद कर सकती है। प्लेटलेट-समृद्ध प्लाज्मा का इंजेक्शन, आपके अपने रक्त से लिया गया एक पदार्थ जो उपचार को बढ़ावा दे सकता है, जिद्दी मामलों के लिए एक विकल्प है, जो अक्सर पुनर्वास कार्यक्रम के साथ संयुक्त होता है। कुछ इंजेक्शन जो टेंडन में बढ़ रहे नए रक्त

वाहिकाओं को लक्षित करते हैं, ने घुटने के कार्य में सुधार किया है और दर्द को कम किया है, और कुछ लोग उनके बाद पूर्ण टेंडन-लोडिंग गतिविधि में लौटते हैं।

शल्यचिकित्सा तब होती है जब बिना शल्यचिकित्सा के उचित समय के बाद भी दर्द और सूजन बनी रहती है। इस ऑपरेशन से टेंडन के क्षतिग्रस्त हिस्से को साफ किया जाता है और घुटने की टोपी से जुड़ने के स्थान पर उपचार को प्रोत्साहित किया जाता है। कुछ मामलों में, यदि टेंडन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा टूट गया है, तो इसे भी फिर से बनाया जा सकता है। कीहोल सर्जरी दर्द के लिए एक विकल्प है जो अन्य उपचारों के साथ बस नहीं गया है। हम बात करेंगे कि क्या आपरेशन आपको सूट करता है, और आप हमारे साथ मिलकर निर्णय लेते हैं।

क्या उम्मीद करें

इस स्थिति वाले अधिकतर लोग बिना सर्जरी के ठीक हो जाते हैं। उपचार का मुख्य आधार नॉन-ऑपरेटिव देखभाल है: अपनी गतिविधि बदलना, फिर धीरे-धीरे व्यायाम करना। यह समय लेता है, और यह कई महीनों में इसे निष्पक्ष रूप से देने के लायक है। इस पद्धति से कुछ टेंडन पूरी तरह से ठीक हो जाते हैं, हालांकि कुछ लोगों में अच्छे पुनर्वास के साथ भी दर्द वर्षों तक रह सकता है, और टेंडन का हर हिस्सा स्कैन पर सामान्य नहीं हो जाता है।

यदि दर्द कम नहीं होता है, तो सर्जरी पर विचार किया जाता है। उन लोगों के लिए जो उस बिंदु तक पहुंचते हैं, सर्जरी दर्द और दिन-प्रतिदिन के कार्य में स्पष्ट सुधार की ओर ले जाती है, और अधिकांश एथलीट अपने खेल में वापस आ जाते हैं। कीहोल सर्जरी के बाद सुधार कम से कम 3 वर्षों तक बनाए रखा गया है। यह कहते हुए कि, हर कोई अपने पूर्व स्तर पर वापस नहीं आता है: केवल लगभग आधे लोग जिन्होंने टेंडन-क्लीनिंग सर्जरी की थी, वे बाद में अपने पिछले खेल स्तर पर प्रतिस्पर्धा कर रहे थे। सर्जरी करने वाले अधिकांश लोगों को उनके लक्षणों से किसी भी तरह से राहत मिली।

कुछ ईमानदार सावधानियां जानने लायक हैं। कुछ लोगों में यह स्थिति बार-बार आती रहती है, और यह विशेष रूप से कुलीन फुटबॉल खिलाड़ियों में देखी जाती है। कुछ घुटने के आकार, जहां घुटने की टोपी सामान्य से अधिक ऊंची होती है, ऐसे मामलों से जुड़े होते हैं जो वर्तमान सर्जरी के साथ बेहतर नहीं होते हैं, और इन्हें एक अलग शल्य चिकित्सा दृष्टिकोण की आवश्यकता हो सकती है। यदि टेंडन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा फटा हुआ है, तो क्षतिग्रस्त ऊतक को साफ करने के साथ-साथ इसे फिर से बनाने से जटिलताओं का खतरा कम हो जाता है।

ऐसी चीजें भी हैं जिनसे बचना चाहिए। इस स्थिति के लिए कोर्टिसोन इंजेक्शन का उपयोग नहीं किया जाता है क्योंकि वे टेंडन टूटने के जोखिम को बढ़ाते हैं। एनाबॉलिक स्टेरॉयड इस टेंडन और इसके ऊपर की जांघ की टेंडन के लिए समान जोखिम उठाते हैं।

सकारात्मक पक्ष पर, उपचार के बाद खेलने के लिए लौटने वाले एथलीट ऐसा करते हैं कि उनके कैरियर की अवधि पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है, और यह स्थिति होने से उनका प्रदर्शन प्रभावित नहीं होता है। एक चीज जो अल्पावधि में मदद कर सकती है: आइसोमेट्रिक व्यायाम, जो जोड़ को हिलाए बिना मांसपेशियों को कसकर रखते हैं, तुरंत टेंडन दर्द को कम करते हैं, और राहत कम से कम 45 मिनट तक रहती है।

किसी से कब मिलना है

यदि आपके घुटने के निचले हिस्से में दर्द है जो प्रशिक्षण या खेल के बाद वापस आता रहता है, या यदि दर्द अब गतिविधि के साथ-साथ इसके बाद भी है, तो अपने चिकित्सक से परामर्श करें। यदि दर्द के कारण आप खेलना या अभ्यास करना बंद कर देते हैं, यदि आपको आराम करते समय या लंबे समय तक बैठे रहने पर भी दर्द होता है, या यदि यह आराम और फिजियोथेरेपी के बावजूद महीनों तक रहता है, तो विशेषज्ञ से जांच के लिए कहें। यदि आपके घुटने को सीधा करते समय उस स्थान पर दबाने से दर्द होता है, लेकिन जब यह मुड़ा हुआ होता है तो नहीं, तो तुरंत चिकित्सा सहायता लें, क्योंकि यह पैटर्न स्वयं स्नायु की ओर इशारा करता है। और अगर आपका घुटना

अचानक गिरता है और आप इसे गुरुत्वाकर्षण के खिलाफ सीधा नहीं कर सकते हैं, तो इसका मतलब यह हो सकता है कि कंधा फट गया है, इसलिए इसे तत्काल मूल्यांकन किया जाए।