

पिछली क्रूसियट 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

जब आपके घुटने के पीछे का अस्थिबंधन खिंचा या फटा होता है, तब पछाड़ी क्रॉस लिगामेंट की चोट होती है। यह आमतौर पर आपके टखने के सामने एक झटका से आता है, जैसे कि आपका घुटना कार के डैशबोर्ड से टकराता है, या आपके पैर की उंगलियों के नीचे झुके हुए घुटने पर गिरना। इस लिगामेंट को खेलों में चोटें सीधे हिट या बाहरी बल से आती हैं, न कि घुमावदार और धीमी गति से चलने वाले आंदोलनों से जो घुटने के अन्य लिगामेंट को चोट पहुंचाते हैं।

इस चोट से पीड़ित अधिकांश लोगों को घुटने में दर्द, सूजन और जकड़न महसूस होती है। अन्य घुटने के बंधन की चोटों के विपरीत, हो सकता है कि उस समय आपको कोई धमाका न सुना हो, और आपका घुटना बिल्कुल भी अस्थिर न लगे। यह दर्द प्रायः घुटने के सामने घुटने के चारों ओर या घुटने के अंदर या पीछे होता है। जब आप पहाड़ी पर चढ़ते या उतरते हैं तो यह दिखाई देता है। रोजमर्रा के काम जो घुटने के सामने के हिस्से पर बोझ डालते हैं, जैसे सीढ़ियों पर चढ़ना और उतरना या कम कुर्सी से उठना, असहज हो सकता है। कुछ लोगों को चोट लगने के तुरंत बाद जोड़ में रक्तस्राव महसूस होता है, जिससे घुटना सूजता है और कस जाता है।

यदि आपकी चोट पुरानी है या घुटने के अन्य हिस्सों को शामिल करती है, तो तस्वीर बदल सकती है। कुछ लोगों को लगभग कुछ भी महसूस नहीं होता है, जबकि अन्य को घुटने के झुकने का एहसास होता है, खासकर अगर घुटने के बाहरी हिस्से को भी चोट लगी है या यदि आपके पैर स्वाभाविक रूप से बाहर की ओर झुकते हैं। समय के साथ, घुटने के जोड़ और घुटने के अंदरूनी हिस्से में पहनने और आंसू गठिया विकसित हो सकता है, यही कारण है कि उन क्षेत्रों में निरंतर दर्द महत्वपूर्ण है।

वास्तव में क्या हो रहा है

आपके घुटने के अंदर, दो मजबूत कॉर्ड एक दूसरे को जोड़ के बीच में पार करते हैं। पीछे के हिस्से को पीसियर क्रूसियट लिगामेंट या पीसीएल कहते हैं। इसे एक मोटी रस्सी के रूप में सोचिये जो आपकी छाती की हड्डी को आपके जांघ की हड्डी के नीचे पीछे की ओर फिसलने से रोकती है। यह घुटने के हर कोण पर काम करता है, चाहे वह सीधा हो या घुमावदार, और यह घुटने को साइडवेज और घुमावदार बलों के खिलाफ स्थिर करने में भी मदद करता है।

पीसीएल वास्तव में एक साथ काम करने वाले दो भागों से बना है। जब आपका घुटना झुकता है तो एक भाग कस जाता है, और जब आपका घुटना सीधा होता है तो दूसरा कस जाता है। जब लिगामेंट खिंचा हुआ या फटा होता है, तो इनमें से एक या दोनों भाग अपना काम करना बंद कर देते हैं, इसलिए टिन हड्डी पीछे की ओर अधिक स्थानांतरित हो सकती है। यह ढीलापन, जो घुटने के आगे और अंदर के हिस्सों पर अतिरिक्त भार डालता है, वही दर्द और जकड़न पैदा करता है जिसके बारे में आपने ऊपर पढ़ा है।

डॉक्टरों ने यह दर्जा देकर वर्णन किया है कि लिगामेंट कितनी बुरी तरह क्षतिग्रस्त है। एक हल्के ग्रेड का अर्थ है कि लिगामेंट खिंचा हुआ है, लेकिन अभी भी जुड़ा हुआ है, जैसे कि एक रस्सी जिसमें कुछ फटे हुए धागे हैं। मध्यम ग्रेड का अर्थ है कि यह आंशिक रूप से फटा हुआ है और सामान्य से ढीला है। एक गंभीर ग्रेड का मतलब है कि लिगामेंट फट गया है, इसलिए यह अब टिन हड्डी को अपनी जगह पर नहीं रखता है। हल्की और मध्यम चोटें अक्सर बिना सर्जरी के ठीक हो जाती हैं, खासकर अगर घुटने का बाकी हिस्सा ठीक है। पूर्ण आंसू या जहां अन्य जोड़ों या घुटने के बाहरी कोने को भी क्षतिग्रस्त किया जाता है, एक ऑपरेशन की आवश्यकता होने की अधिक संभावना है।

यह जानने योग्य है कि यह लिगामेंट घुटने के सामने स्थित अधिक प्रसिद्ध लिगामेंट की तुलना में मोटा और मजबूत होता है, इसलिए इसे घायल करने के लिए आमतौर पर एक वास्तविक बल की आवश्यकता होती है। यही कारण है कि ये चोटें अक्सर घुटने के अन्य हिस्सों में क्षति के साथ आती हैं, और यही कारण है कि आपका सर्जन आपको किस उपचार की आवश्यकता है, यह तय करने से पहले पूरे जोड़ की सावधानीपूर्वक जांच करेगा।

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 नियुक्ति पर हम एक इतिहास लेते हैं, आपके घुटने की जांच करते हैं और इमेजिंग की व्यवस्था करते हैं जहां यह काम करने के लिए आवश्यक है कि चोट कितनी गंभीर है और क्या घुटने में कुछ और एक ही समय में चोट लगी थी।

अधिकतर हल्के और मध्यम चोटें बिना ऑपरेशन के ठीक हो जाती हैं। हम फिजियोथेरेपी से शुरू करते हैं जो आपके पैर के सामने की जांघ की मांसपेशियों को मजबूत करती है, जिसे क्वाड्रिसेप्स कहा जाता है। यह मांसपेशी आपकी छाती की हड्डी को आगे रखती है और इसे पीछे की ओर झुकने से रोकती है, जो मुख्य समस्या है जब यह बंधन ढीला होता है। एक विशेष ब्रेस भी हड्डी को अपनी जगह पर रखने में मदद कर सकता है। हल्के या मध्यम चोट के लिए, ज्यादातर लोग 2 से 4 सप्ताह में खेल में वापस आ जाते हैं। बिना शल्य चिकित्सा के पूर्ण आंसू का इलाज करने के लिए आमतौर पर 4 सप्ताह तक घुटने को सीधा रखने के लिए ब्रैकेट या कास्ट का उपयोग करना पड़ता है, फिर इसे मजबूत करने के लिए आगे बढ़ना पड़ता है। लगातार क्वाड्रिसेप्स अभ्यास के साथ, इन चोटों में से 80% सर्जरी के बिना अच्छे परिणाम प्राप्त करते हैं।

सर्जरी तब होती है जब लिगामेंट फट जाता है और आपका घुटना दर्दनाक या अस्थिर रहता है, या जब अन्य लिगामेंट एक ही समय में घायल हो जाते हैं। यदि कई स्नायुबंधन फटे हैं, तो हम आमतौर पर प्रतीक्षा करने के बजाय जल्दी से ऑपरेशन करने की सलाह देते हैं। इस ऑपरेशन में टूटे हुए लिगामेंट को ऊतक के एक नए टुकड़े से बदल दिया जाता है, जिसे एक ग्राफ्ट कहा जाता है, इसलिए टिन हड्डी को फिर से अपनी जगह पर रखा जाता है। यदि हड्डी का एक टुकड़ा बंधन के साथ खींच लिया गया था, कि जगह में वापस तय किया जा सकता है। हम चर्चा करेंगे कि ऑपरेशन में क्या शामिल है, और आप हमारे साथ मिलकर तय करेंगे कि यह आपके लिए सही है या नहीं।

क्या उम्मीद करें

हल्की या मध्यम चोट के लिए, परिदृश्य अक्सर स्थिर होता है। मजबूत करने वाली कसरतों और, जहां आवश्यक हो, एक ब्रेस के साथ, दर्द और सूजन आमतौर पर महीनों के बजाय हफ्तों में कम हो जाती है, और कई लोग जल्दी से खेल में वापस आ जाते हैं। सर्जरी के बिना दीर्घकालिक परिणामों से पता चलता है कि लोग सक्रिय रहते हैं, अच्छी ताकत और घुटने में गति की पूरी श्रृंखला के साथ। यहां तक कि जब कुछ ढीलीपन बनी रहती है, तो यह हमेशा परेशानी का कारण नहीं बनती है। लंबे समय तक ढीली रहने वाले कुछ लोगों में कार्य करने में कोई कठिनाई नहीं होती है।

एक पूर्ण आंसू एक अलग कहानी है। एक पूरी तरह से फटे बंधन को अकेला छोड़ दिया जाता है, वह खुद को वापस एक साथ नहीं खींचता है, और ढीलापन बनी रहती है। वर्षों के साथ, यह अतिरिक्त आंदोलन घुटने के सामने और आंतरिक भागों को लोड कर सकता है

और पहनने और आंसू गठिया का कारण बन सकता है, यही कारण है कि वहां निरंतर दर्द महत्वपूर्ण है। बच्चों में, ऑपरेशन से पहले बहुत देर तक इंतजार करने से घुटने में पुशिंग कार्टिलेज को नुकसान का खतरा बढ़ जाता है, जिससे खराब दीर्घकालिक परिणाम हो सकते हैं।

यदि आपको सर्जरी की ज़रूरत है, तो यह जानने लायक है कि यह क्या ठीक कर सकता है और क्या नहीं। लिगामेंट को बदलने से आपके घुटने की स्थिति में सुधार होता है और खेल में वापसी की संभावना बढ़ जाती है। चोटों में जहां कई लिगामेंट्स फटे थे, सभी रोगियों के पास उनके सबसे हालिया चेक-अप में एक स्थिर लिगामेंट था, और 77% में कोई ढीलापन नहीं था। अपने आप में एक पूर्ण दरार के लिए, परिणाम अच्छे हैं लेकिन परिपूर्ण नहीं हैं: लगभग आधे घुटनों में लिगामेंट पूरी तरह से फिर से स्थिर है, जबकि कुछ हल्के या मध्यम ढीलेपन को बनाए रखते हैं। संयुक्त चोटें जो घुटने के बाहरी कोने को शामिल करती हैं, एक सिंगल लिगामेंट की चोटों की तुलना में कम अच्छी तरह से करते हैं, और समग्र परिणाम घुटने के सामने के लिगामेंट की मरम्मत के बाद देखे गए स्तर तक नहीं पहुंचते हैं। सर्जरी के बाद पहले 2 वर्षों के भीतर, विफलता दर समान है चाहे एक लिगामेंट या कई का पुनर्निर्माण किया गया हो। अधिकांश लोग अपने घुटने की जगह की प्राकृतिक भावना को बनाए रखते हैं, और ऑपरेशन के बाद घुटने के स्कोर और ढीलेपन दोनों में सुधार होता है।

किसी से कब मिलना है

यदि आपके पैर की हड्डी के सामने चोट लगने या घुटने के झुकने के बाद आपके घुटने में दर्द, सूजन या जकड़न हो, खासकर अगर घुटने में तेजी से सूजन हो और जोड़ में खून बहने से यह तंग महसूस हो, तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें। यदि आपके घुटने के सामने, अंदर की ओर या पीछे का दर्द आपको पहाड़ियों या सीढ़ियों पर परेशान करता रहता है, या यदि आपका घुटना ढीला होने लगता है या गिरने लगता है, जो घुटने के अन्य हिस्सों में भी चोट लगने की अधिक संभावना है, तो एक विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें। यदि आपका घुटना फिसल गया है या गिरने या दुर्घटना में कई लिगामेंट टूट गए हैं, तो तुरंत आपातकालीन विभाग में जाएं, क्योंकि घुटने के पीछे की रक्त वाहिकाओं और नसों को नुकसान हो सकता है और उसी दिन जांच की आवश्यकता होती है। यदि आपका यह लिगामेंट पहले ही पुनर्निर्मित हो चुका है और घुटना गर्म, लाल, सूजन और बुखार से ग्रस्त हो जाता है, तो उसे भी तत्काल मूल्यांकन की आवश्यकता होती है।