

टिबियल प्लेटो फ्रैक्चर

यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनुदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

आप क्या महसूस कर रहे हैं

टिबियल प्लेटो फ्रैक्चर आपके छाती की हड्डी के ऊपरी हिस्से में टूटना है, ठीक वहीं जहाँ यह आपके घुटने के जोड़ के निचले आधे हिस्से का निर्माण करता है। घुटना आमतौर पर सूजन और नाजुक होता है, और यह आकार से बाहर दिख सकता है। सूजन जोड़ के अंदर रक्तस्राव से आती है, जो घुटने को एक नरम, गूदा महसूस कर सकती है।

दर्द घुटने की गहराई में और छाती के ऊपरी हिस्से में होता है। यह आमतौर पर तब और भी बुरा होता है जब आप पैर पर भार डालने, घुटने को मोड़ने, या प्रतिरोध के खिलाफ इसे सीधा करने की कोशिश करते हैं। कुर्सी से उठना, सीढ़ियाँ चढ़ना, और कार में चढ़ना या उतरना सभी कठिन हो जाते हैं क्योंकि वे टूटी हड्डी को लोड करते हैं। बिना किसी समर्थन के किसी भी दूरी पर चलना अक्सर बहुत दर्दनाक होता है, और कई लोगों को शुरुआती दिनों में खुरचों की आवश्यकता होती है।

दर्द अक्सर रात में और आपके पैरों पर समय के बाद, यहाँ तक कि छोटी मात्रा में भी भड़कता है। पैर उठाकर आराम करने से आमतौर पर यह ठीक हो जाता है। घुटना ढीला हो सकता है या गिर सकता है, खासकर यदि फ्रैक्चर ने जोड़ की सतह को स्थानांतरित कर दिया है।

कुछ फ्रैक्चर ऊँचाई से गिरने, कार दुर्घटना, या पैदल चलने वाले के रूप में कार से टकराने के बाद होते हैं। अन्य एक साधारण गिरने या घुमावदार चोट से आते हैं, अधिक बार पुरानी हड्डियों में जो ताकत खो चुके हैं। किसी भी तरह से, जो बल हड्डी को तोड़ता है, वह घुटने के चारों ओर के नरम ऊतकों को भी चोट पहुँचा सकता है, जिसमें उपास्थि पैड और जोड़ों को भी शामिल किया जाता है जो संयुक्त को स्थिर रखते हैं।

पहले कुछ दिनों में चेतावनी के संकेतों के लिए देखें। गंभीर दर्द जो स्वयं चोट से बहुत अधिक प्रतीत होता है, एक तनावपूर्ण और बहुत सूजन वाले बछड़े, पिन और सुइयों या पैर में सुन्नता, या एक पैर जो पीला दिखता है उसे तत्काल समीक्षा की आवश्यकता होती है। ये पैर के निचले हिस्से के मांसपेशियों में दबाव के निर्माण का संकेत दे सकते हैं, जिसके लिए तत्काल उपचार की आवश्यकता होती है। पैर और टखने के चारों ओर सुन्नता या कमजोरी का अर्थ यह भी हो सकता है कि चोट से एक तंत्रिका खिंची हुई है। यदि इनमें से कोई भी दिखाई दे तो तुरंत अपनी देखभाल टीम को बताएं।

वास्तव में क्या हो रहा है

आपकी छाती की हड्डी का शीर्ष दो गोल प्लेटफार्मों में फैलता है जो जांघ की हड्डी से मिलते हैं और आपका वजन उठाते हैं। उन्हें एक छत को बनाए रखने वाले दो स्तंभों के रूप में सोचें। बाहरी तरफ का स्तंभ छोटा और थोड़ा कमजोर होता है। यह कम भार वहन करता है, इसलिए यह वह है जो आमतौर पर पहले रास्ता देता है। इनमें से अधिकतर फ्रैक्चर में, बाहरी प्लेटफॉर्म वह हिस्सा होता है जो टूट जाता है।

ऐसा करने वाला बल आमतौर पर दो चीजों का मिश्रण होता है: पैर की तरफ झुकाव, और आपके शरीर का वजन सीधे हड्डी के माध्यम से नीचे चला जाता है। यह अक्सर तब होता है जब आप एक सीधे, भार सहन करने वाले पैर पर भारी उतरते हैं, जैसे कि ऊंचाई से गिरने में। जब हड्डी को साफ-साफ फूटने के बजाय नीचे धकेल दिया जाता है और कुचल दिया जाता है, तो संयुक्त सतह अपने सामान्य स्तर से नीचे उतर जाती है। यह डूबा पैच वह है जो वजन उठाने को इतना दर्दनाक बनाता है और घुटने को अस्थिर महसूस कर सकता है।

पैटर्न काफी हद तक हड्डी पर निर्भर करता है। मजबूत, युवा हड्डी टूटने और टुकड़ों में टूटने की प्रवृत्ति रखती है जो मोटे तौर पर अपनी जगह पर रहती है। पुरानी हड्डी जो अपनी ताकत खो चुकी हो, उसके बजाय संकुचित हो जाती है, जैसे अंगूठे से दबाए गए चिकने बिस्कुट की तरह। कुछ फ्रैक्चर दोनों प्लेटफार्मों को शामिल करते हैं, जो आम तौर पर अधिक बल और अधिक गंभीर चोट का संकेत देते हैं।

उसी बल से घुटने के अंदर के नरम ऊतकों को भी नुकसान हो सकता है। हड्डियों के बीच शॉक एब्जॉर्बर्स के रूप में कार्य करने वाले दो उपास्थि पैड और जोड़ों को स्थिर रखने वाले बंधन खिंचे या फटे हो सकते हैं। यही कारण है कि इन फ्रैक्चर के साथ कुछ घुटनों को ढीला महसूस होता है या रास्ता देता है, सिर्फ दर्दनाक नहीं।

यदि टूटने से जोड़ की सतह असमान हो जाती है, या घुटने को दस्त-घुटने या धनुष-पैर के आकार में गिरने देता है, तो जोड़ों पर भार समान रूप से साझा किया जाना बंद हो जाता है। इस असमान भार को रोकने के लिए इन चोटों को उपचार की आवश्यकता होती है, क्योंकि यह पहनने और आंसू गठिया और चलने के साथ स्थायी समस्याओं को स्थापित कर सकता है।

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। क्लिनिक के दौरे पर हम एक इतिहास लेते हैं, आपके घुटने की जांच करते हैं, और इमेजिंग की व्यवस्था करते हैं जहां इसकी आवश्यकता होती है। एक्स-रे से ब्रेक की एक त्वरित पहली तस्वीर मिलती है। एक सीटी स्कैन संयुक्त सतह का अधिक विस्तृत दृश्य बनाता है और आमतौर पर किसी भी ऑपरेशन से पहले किया जाता है। एक एमआरआई स्कैन नियमित नहीं है, लेकिन यह घुटने के अंदर लिगामेंट्स और उपास्थि पैड को नुकसान उठा सकता है कि अन्य स्कैन याद करते हैं।

चूंकि यह एक तीव्र चोट है, इसलिए पहले गैर-ऑपरेटिव देखभाल के परीक्षण के बिना, तुरंत सर्जरी की सिफारिश की जा सकती है। उस ने कहा, इन फ्रैक्चर में से हर एक को ऑपरेशन की जरूरत नहीं है। यदि टूटने से जोड़ की सतह स्थानांतरित नहीं हुई है, या इसमें दाग छोटा है और आपका घुटना जांचने पर स्थिर है, तो हम बिना सर्जरी के इसका इलाज कर सकते हैं। आम तौर पर इसका मतलब होता है कि घुटने को जल्दी हिलाने की अनुमति देने वाला ब्रेस, ब्रेक की रक्षा करते हुए, खुरचियों के साथ और आप पहले पैर के माध्यम से कितना वजन डालते हैं, इस पर सीमाएं। फिजियोथेरेपी जल्दी शुरू होती है और इसका उद्देश्य हड्डी ठीक होने के दौरान आंदोलन और शक्ति को बहाल करना है। वृद्ध या कम सक्रिय लोगों के लिए, या जब अन्य स्वास्थ्य समस्याएं सर्जरी को जोखिम भरा बनाती हैं, तो जोड़ की सतह में थोड़ी असमानता के साथ अक्सर जीया जा सकता है।

जब टूटने से जोड़ की सतह स्थानांतरित हो जाती है, जब घुटने के अपने आप संरेखित होने और स्थिर रहने की उम्मीद नहीं की जा सकती है, या जब घुटना अस्थिर हो जाता है तो सर्जरी पर विचार किया जाता है। हड्डी का एक टुकड़ा फटा हुआ, बाहरी मंच के आधे से अधिक हिस्से को ढंकना, घुटने के किनारे की छोटी हड्डी को शामिल करना, या एक घुटने को दस्तक देने की स्थिति में धकेलना सभी मजबूत संकेत हैं कि सर्जरी की आवश्यकता है। ऑपरेशन का उद्देश्य डूबे हुए जोड़ की सतह को उसके सामान्य स्तर पर वापस उठाना है, प्लेटों और शिकंजे के साथ टुकड़ों को जगह में रखना है, और घुटने पर समान भार को बहाल करना है ताकि यह बिना दर्द या मार्ग के अच्छी तरह से आगे बढ़ सके। कभी-कभी एक हड्डी प्रत्यारोपण या एक विशेष हड्डी सीमेंट का उपयोग उठाई गई सतह के नीचे छोड़ी गई खाई को भरने और इसे ठीक होने के दौरान समर्थन करने के लिए किया जाता है। हम कैसे निर्णय लेते हैं, और ऑपरेशन में क्या शामिल है, ऑपरेशन पृष्ठ पर कवर किया गया है।

क्या उम्मीद करें

अधिकांश टिबियल प्लेटो फ्रैक्चर सप्ताहों या महीनों में एक अनुमानित पैटर्न में बस जाते हैं। पहले दिनों का तीव्र दर्द हड्डी के बुनाई के रूप में कम हो जाता है, और सूजन धीरे-धीरे कम हो जाती है। फिजियोथेरेपी के साथ गति और शक्ति धीरे-धीरे वापस आती है, और प्रगति के लिए स्थिर होने के बजाय धीरे-धीरे महसूस करना सामान्य है। फिर भी, इस चोट के बाद घुटने को शायद ही कभी पहले जैसा महसूस होता है। घुटना आमतौर पर आपके दूसरे घुटने की तुलना में कम अच्छी तरह से काम करेगा, और दोनों प्लेटफार्मों को शामिल करने वाले फ्रैक्चर एक तरफ को प्रभावित करने वालों की तुलना में अधिक स्थायी कठोरता और कमजोरी छोड़ देते हैं।

यदि टूटना छोटा है और आपका घुटना स्थिर है, तो बिना सर्जरी के उपचार अच्छी तरह से काम कर सकता है। संयुक्त सतह थोड़ी असमानता को सहन करती है, और इस तरह से ठीक से चुने गए फ्रैक्चर अच्छे कार्य के साथ ठीक हो जाते हैं। इस प्रकार के उपचार के बाद गंभीर, विकलांगता पैदा करने वाला आर्थराइटिस बहुत ही असामान्य है। स्थानांतरित या अस्थिर टूटने के लिए सर्जरी का उद्देश्य घुटने पर समान भार बहाल करना है, और सावधानीपूर्वक चुने गए रोगी इससे भी अच्छे परिणाम की उम्मीद कर सकते हैं। एक बुरी तरह से विस्थापित फ्रैक्चर को अनुपचारित छोड़ना जोखिम भरा रास्ता है: घुटना एक दस्त-घुटने या धनुष-पैर के आकार में बस सकता है, जो जोड़ के एक तरफ असमान रूप से लोड करता है, घुटने को अस्थिर महसूस कराता है, और आपके संतुलन को प्रभावित कर सकता है और गिरने का कारण बन सकता है।

वसूली हड्डी पर नहीं रुकती। फ्रैक्चर ठीक होने के बाद भी कुछ घुटनों को ढीला या ढीला महसूस होता रहता है, और आपका चलने का पैटर्न और जीवन की गुणवत्ता लंबे समय तक थोड़ी अलग रह सकती है। खेल में वापसी के लिए धैर्य की आवश्यकता होती है। इस फ्रैक्चर के साथ आधे से भी कम स्कीयर सर्जरी के तीन साल बाद ढलानों पर वापस आ गए थे, हालांकि समय बीतने के साथ धीरे-धीरे बढ़ती संख्या में लोग आम तौर पर मनोरंजक खेल में लौटते हैं। सकारात्मक पक्ष पर, रोगी अपने घुटने के बारे में रिपोर्ट करते हैं कि पहले वर्ष के बाद भी सुधार होता रहता है।

थोड़ी संख्या में लोगों को बाद में और सर्जरी की आवश्यकता होती है। पुराने रोगियों और अधिक गंभीर फ्रैक्चर वाले लोगों को ट्रेक के नीचे घुटने के पूर्ण प्रतिस्थापन की आवश्यकता होने की अधिक संभावना होती है, और एक घुटने को अस्थिर या अपरिवर्तित छोड़ दिया जाता है, जल्द ही इसकी आवश्यकता होती है। गंभीर प्रारंभिक जटिलताएं असामान्य हैं लेकिन वास्तविक हैं, इसलिए अपनी अनुवर्ती नियुक्तियों को बनाए रखें और कुछ भी गलत होने पर रिपोर्ट करें।

किसी से कब मिलना है

आपातकालीन विभाग में जाएं यदि आपके पास गंभीर दर्द है जो चोट से कहीं अधिक लगता है, एक तनावपूर्ण और बहुत सूजन वाले बछड़े, पिन और सुइयों या पैर में सुन्नता, या एक पीला पैर है। ये निचले पैर की मांसपेशियों के अंदर दबाव के निर्माण का संकेत दे सकते हैं, एक ऐसी स्थिति जिसे डिब्बे सिंड्रोम कहा जाता है। उसे उसी दिन आपातकालीन मूल्यांकन और उपचार की आवश्यकता है। यदि आपका पैर ठंडा, सुन्न या कमजोर है, जो रक्त वाहिका या तंत्रिका को नुकसान पहुंचा सकता है, तो सीधे अस्पताल जाएं। एक सामान्य धड़कन इसे खारिज नहीं करती है, इसलिए दोनों पैरों के बीच कोई भी अंतर मायने रखता है। गिरने या मुड़ने के बाद सूजन, दर्दनाक घुटने के लिए तुरंत अपने जीपी को देखें जो ठीक नहीं होगा, खासकर अगर घुटना आकार से बाहर दिखता है या रास्ता देता है।