

कूल्हे के लैब्रम का फटना (एसिटैबुलर लैब्रल टियर)

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

आपको क्या महसूस होता है

लैब्रम फटने पर आमतौर पर ग्रोइन (जांघ और पेट के बीच का भाग) में गहराई में या आपके कूल्हे के आगे वाले हिस्से में दर्द होता है। दर्द जगह बदल सकता है और उसकी तीव्रता घट-बढ़ सकती है। यह अक्सर कुछ खास हरकतों या गतिविधियों से बढ़ जाता है, और फिर आराम करने पर शांत हो जाता है। समतल ज़मीन पर चलने से आपको शायद ही कोई परेशानी हो, जबकि मुड़ने, एक पैर पर घूमने या किसी नीची कुर्सी से उठने पर दर्द शुरू हो सकता है।

बहुत-से लोग यांत्रिक लक्षण भी महसूस करते हैं। ये खुद जोड़ से आने वाली आवाज़ें या एहसास होते हैं: कट-कट की आवाज़, अटकना या जोड़ का लॉक हो जाना (अटक जाना), या ऐसा लगना कि कूल्हा अचानक जवाब दे सकता है। कुछ लोगों को कूल्हे में जकड़न महसूस होती है, और वह सामान्य से कम हिल-डुल पाता है। दर्द आपको रात में जगा सकता है, या सुबह बिस्तर से उठते ही मौजूद हो सकता है।

रोज़मर्रा में वे काम मुश्किल हो जाते हैं जिनमें मुड़े या झुके हुए कूल्हे पर ज़ोर पड़ता है। कार में बैठना और उससे उतरना, कुछ उठाने के लिए उकड़ूँ बैठना, या पीछे कुछ पकड़ने के लिए मुड़ना, इन सबसे दर्द बढ़ सकता है। लंबे समय तक बैठे रहना और फिर खड़े होना भी दर्द शुरू होने की एक आम वजह है।

एक बात जानने लायक है: ये लक्षण केवल लैब्रम फटने के नहीं होते। इस तरह का ग्रोइन का दर्द कूल्हे की कई अलग-अलग समस्याओं से हो सकता है, और सावधानी से की गई जांच भी अकेले हमेशा सही कारण नहीं बता पाती। इसीलिए कोई भी इलाज की बात करने से पहले आपके सर्जन स्कैन करवाना चाहेंगे।

लैब्रम का फटना भी शायद ही कभी अकेले होता है। लैब्रम फटे ज़्यादातर कूल्हों में जोड़ के आकार में कोई अंदरूनी बदलाव होता है, और बहुतों में सॉकेट (कटोरी) को ढकने वाले चिकने कार्टिलेज (उपास्थि) में शुरुआती घिसाव भी होता है, अक्सर उसी जगह पर जहां लैब्रम फटा है। आपके सर्जन आपकी इमेजिंग में इन्हें देखेंगे, क्योंकि आसपास की हड्डी के आकार को ठीक किए बिना केवल फटे हिस्से का इलाज करने से फ़ायदा आमतौर पर लंबे समय तक नहीं टिकता।

अगर इनमें से कुछ भी जाना-पहचाना लगता है, तो लिखकर लाएं कि दर्द कब होता है और उस समय आप क्या कर रहे थे। आपके अपॉइंटमेंट में यह पैटर्न सचमुच काम आता है।

असल में क्या हो रहा है

आपके कूल्हे के अंदर, जहां जांघ की हड्डी की गेंद सॉकेट से मिलती है, वहां सख्त, रबड़ जैसे ऊतक का एक छल्ला होता है जिसे लैब्रम कहते हैं। इसे सॉकेट के किनारे के चारों ओर लगी एक गैस्केट (सील करने वाली रबड़ की रिंग) की तरह समझें। यह एक साथ तीन काम करता है: यह सॉकेट को गहरा बनाता है ताकि गेंद ज़्यादा मज़बूती से टिकी रहे, यह झटके सहने वाले (शॉक एब्ज़ॉर्बर) का काम करता है, और यह एक कसी हुई सील बनाता है जो जोड़ के अंदर के तरल को अंदर ही रखती है। यह सील मायने रखती है। यह जोड़ को आसानी से चलने में मदद करती है और हड्डियों की सतह पर मौजूद चिकने कार्टिलेज को ज़्यादा दबाव से बचाती है।

लैब्रम का फटना उस छल्ले में दरार या उसका रेशे-रेशे होकर उधड़ना है। जब गैस्केट फट जाती है, तो सील खत्म हो जाती है। गेंद सॉकेट के अंदर थोड़ी खिसक सकती है, और जो भार पहले पूरे कार्टिलेज पर बराबर बंटता था, वह एक ही जगह पर केंद्रित हो जाता है। इसीलिए फटे लैब्रम से ग्रीन में गहराई में दर्द हो सकता है, कट-कट की आवाज़ आ सकती है या जोड़ अटक सकता है, और इसीलिए मुड़ने या झुकने वाली हरकतों से दर्द अक्सर बढ़ जाता है।

फटने के अलग-अलग पैटर्न होते हैं। कुछ में ऊतक का एक छोटा प्लैप (लटकता टुकड़ा) जोड़ में अटकता है। कुछ में उधड़न होती है, जहां लैब्रम का किनारा घिसकर खुरदुरा हो जाता है। कुछ किनारे के साथ-साथ लंबाई में फटते हैं। कुछ अस्थिर होते हैं, जिनमें लैब्रम की एक पट्टी जोड़ के अंदर-बाहर पलटती रहती है। पैटर्न मायने रखता है क्योंकि इससे तय होता है कि इसके लिए क्या किया जा सकता है।

लैब्रम का फटना ज़्यादातर अपने आप नहीं होता। ज़्यादातर कूल्हों में जोड़ के आसपास की हड्डियों के आकार में कुछ बदलाव होता है, और आकार का यह अंतर हर बार कूल्हा हिलने पर लैब्रम पर अतिरिक्त दबाव डालता है। समय के साथ यही बार-बार की रगड़ उसे घिसकर फाड़ देती है। अक्सर कूल्हे में सबसे पहले लैब्रम ही जवाब देता है, और ऐसा होने पर उसके नीचे का कार्टिलेज ज़्यादा ज़ोर सहने लगता है।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

पहला कदम आमतौर पर सर्जरी नहीं होता। पहले आराम, उन गतिविधियों में बदलाव जिनसे आपका कूल्हा दुखने लगता है, और फिजियोथेरेपी की जाती है। फिजियोथेरेपी का लक्ष्य दर्द को शांत करना और कूल्हे के हिलने-डुलने और काम करने में सुधार करना है। इसे पूरा मौका दें: दर्द वाले लैब्रम टियर वाले लोगों में बिना सर्जरी के इलाज से कम से कम एक साल तक सुधार होता रह सकता है, भले ही कुछ तकलीफ़ बनी रहे।

जब आप दूसरे उपायों पर काम कर रहे हों, तब सूजन कम करने वाली दवाएं (एंटी-इन्फ्लेमेटरी) दर्द में मदद कर सकती हैं। हम इस समस्या के लिए इंजेक्शन का इस्तेमाल नहीं करते, इसलिए हम आपको यहां कॉर्टिसोन या उसी तरह के जोड़ के इंजेक्शन नहीं देंगे।

अगर एक साल के अच्छे बिना-सर्जरी वाले इलाज से भी आराम नहीं मिला, तब हम कूल्हे के दूरबीन से ऑपरेशन (आर्थ्रोस्कोपी) की बात करते हैं। सर्जन एक छोटे कैमरे से जोड़ के अंदर देखते हैं और फटे लैब्रम की रिपेयर (लैब्रम को वापस जोड़ना) करते हैं, जिसमें आपके अपने ऊतक को जितना हो सके उतना बचाया जाता है। क्योंकि ज़्यादातर फटे लैब्रम ऐसे कूल्हे में होते हैं जिसकी हड्डियों का आकार लैब्रम को रगड़ता है, इसलिए उसी समय उस आकार को भी ठीक किया जाता है। आकार ठीक किए बिना केवल फटे हिस्से को ठीक करने से फ़ायदा आमतौर पर टिकता नहीं है, और लैब्रम के फिर से फटने की संभावना बनी रहती है।

सर्जरी आपके लिए ठीक है या नहीं, यह कई बातों पर निर्भर करता है जिन पर हम साथ मिलकर बात करेंगे: बचे हुए लैब्रम के ऊतक की गुणवत्ता, फटे हिस्से का आकार, सॉकेट को ढकने वाले कार्टिलेज की हालत, और क्या पहले से कोई गठिया (आर्थराइटिस) है। आपकी उम्र अपने आप में कोई रुकावट नहीं है। ज़्यादा मायने जोड़ की सतह की सेहत रखती है।

यह एक साझा फैसला है। हम समझाएंगे कि आपके स्कैन में हमें क्या मिला, आपके कूल्हे के लिए सर्जरी में क्या-क्या होगा, और बिना सर्जरी का इलाज अभी भी क्या दे सकता है, और फिर आप और हम मिलकर तय करेंगे कि कौन-सा रास्ता अपनाना है।

क्या उम्मीद करें

अगर कुछ न किया जाए, तो फटा लैब्रम शायद ही कभी हमेशा के लिए ठीक होता है। दर्द आता-जाता रहता है, मुड़ने या झुकने से बढ़ता है और आराम से कम होता है, ठीक वैसे ही जैसा आप पहले से महसूस कर रहे हैं। इलाज के बिना, जिस रगड़ ने शुरू में लैब्रम को घिसकर फाड़ा था, वह आमतौर पर जारी रहती है, इसलिए लक्षण कम होने की बजाय बने रहते हैं। नए नुकसान का जोखिम भी है: अगर जोड़ के आसपास की हड्डी के आकार को ठीक न किया जाए, तो पहले फटे हिस्से को ठीक करने वाली सर्जरी के बाद भी लैब्रम फिर से फट सकता है।

सही तरह से चुने गए इलाज से भविष्य ज़्यादा स्थिर रहता है। बिना सर्जरी का इलाज कम से कम एक साल तक आपके कूल्हे में सुधार करता रह सकता है, हालांकि कुछ तकलीफ़ बनी रह सकती है। जब सर्जरी सही विकल्प हो, तो ज़्यादातर लोग दर्द और रोज़मर्रा के कामकाज में अच्छा-खासा सुधार बताते हैं, और यह फ़ायदा सालों तक बना रहता है। नतीजों पर पांच साल और उससे ज़्यादा समय तक, और कुछ लोगों में दस साल से भी ज़्यादा समय तक नज़र रखी गई है, और सुधार बना रहा है। जो सर्जरी फटे हिस्से और हड्डी के अंदरूनी आकार दोनों का इलाज करती है, वह केवल व्यायाम कार्यक्रमों की तुलना में आगे चलकर जोड़ में गठिया होने की संभावना भी कम करती है।

कुछ बातें तय करती हैं कि आपको व्यक्तिगत रूप से कितना फ़ायदा होगा। सॉकेट को ढकने वाले चिकने कार्टिलेज की हालत मायने रखती है: वहां नुकसान होने का संबंध सर्जरी के दो साल बाद कम सुधार से है। आपकी श्रोणि (पेल्विस) का आकार भी भूमिका निभाता है, क्योंकि श्रोणि के कुछ आकारों का संबंध दूसरों की तुलना में कम सुधार से है। आपकी उम्र, अपने आप में, अच्छे नतीजे की संभावना को खत्म नहीं करती।

ईमानदारी से कहें तो हर कोई नतीजे से खुश नहीं होता। इस समस्या के लिए दूरबीन से ऑपरेशन करवाने वाले कुछ लोग बाद में भी असंतुष्ट रहते हैं। और अगर लैब्रम बहुत बुरी तरह फटा हो और उसकी रिपेयर न हो सके, तो उसे काटकर हटाने की बजाय लैब्रम को दोबारा बनाने (रीकंस्ट्रक्शन) से बेहतर नतीजे मिलते हैं, और बहुत कम लोगों को दूसरे ऑपरेशन की ज़रूरत पड़ती है।

इनमें से कुछ भी आपके कूल्हे के बारे में कोई वादा नहीं है। यह एक यथार्थवादी तस्वीर है कि आमतौर पर क्या होता है, जिसे हम आपके स्कैन और आपकी जांच के अनुसार ढालेंगे जब हम साथ मिलकर इस पर बात करेंगे।

डॉक्टर को कब दिखाएं

अगर आपको कुछ सप्ताह से ज़्यादा समय से ग्रीडन या कूल्हे में दर्द है, खासकर अगर यह मुड़ने, झुकने या बैठने से बढ़ता है और आराम से ठीक नहीं हो रहा, तो अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) को दिखाएं। अगर कूल्हे में कट-कट की आवाज़ भी आती है, वह अटकता है, लॉक होता है या ऐसा लगता है कि अचानक जवाब दे सकता है, या अगर दर्द आपकी नींद में खलल डाल रहा है या आपके काम में रुकावट बन रहा है, तो किसी विशेषज्ञ से जांच करवाने के लिए कहें। अगर आपके कूल्हे का पहले ही स्कैन हो चुका है और उसमें लैब्रम फटा हुआ दिखा है लेकिन आपको दर्द नहीं है, तो जल्दबाज़ी की ज़रूरत नहीं है: स्कैन में दिखने वाले बहुत-से टियर कभी कोई परेशानी नहीं देते। लेकिन अगर उस कूल्हे में दर्द शुरू हो जाए, तो उसके अपने आप ठीक होने का इंतज़ार न करें, क्योंकि लक्षण पैदा कर रहे टियर की जांच जोड़ की सतह के घिस जाने से पहले करवा लेना ठीक है।