

एंटीरियर क्रूसिएट लिगामेंट (एसीएल) की चोट

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

आपको क्या महसूस होता है

एंटीरियर क्रूसिएट लिगामेंट (एसीएल) आपके घुटने के अंदर गहराई में ऊतक की एक पट्टी है, जो टिबिया (शिन की हड्डी) को आगे की ओर फिसलने से रोकती है। जब यह फट जाता है, तो ज़्यादातर लोगों को उसी पल “पॉप” जैसा कुछ महसूस होता है या उसकी आवाज़ सुनाई देती है। लगभग 70% लोग इसे महसूस करते हैं। जोड़ में खून भर जाने से आपका घुटना अक्सर 4 से 12 घंटे के भीतर सूज जाता है।

दर्द घुटने के अंदर गहराई में, जोड़ की रेखा के आसपास होता है। शरीर घुमाने, एक पैर पर घूमने, या तेज़ी से दिशा बदलने से यह आमतौर पर बढ़ जाता है। आराम करने और घुटने को स्थिर रखने से यह आमतौर पर शांत हो जाता है। सूजन कसी हुई और गर्म महसूस हो सकती है, और इससे घुटने को पूरा मोड़ना मुश्किल हो सकता है।

सबसे परेशान करने वाला एहसास अक्सर दर्द नहीं, बल्कि अस्थिरता (जोड़ का ढीलापन) होता है। मुड़ते या घूमते समय आपको लग सकता है कि घुटना “जवाब दे रहा है”। सीढ़ियां उतरना, फुटपाथ के किनारे से नीचे कदम रखना, या कूदने के बाद ज़मीन पर उतरना असुरक्षित लग सकता है। उकड़ूँ बैठी स्थिति से खड़ा होना मुश्किल हो सकता है। आप बिना एहसास किए सीढ़ियों या ऊबड़-खाबड़ ज़मीन से बचने लग सकते हैं।

अगर चोट कुछ समय पहले लगी थी, तो लक्षणों का ढंग बदल सकता है। घुमाव वाली गतिविधियों के दौरान घुटना बार-बार जवाब दे सकता है। खेल के बाद या दिन भर पैरों पर खड़े रहने के बाद इसमें सूजन और दर्द भी हो सकता है। कुछ लोगों को घुटने के अंदर नया अटकना या जोड़ का लॉक हो जाना (अटक जाना) महसूस होने लगता है। ऐसा तब हो सकता है जब गद्दी का काम करने वाले कार्टिलेज के छल्ले (मेनिस्कस) भी फट गए हों, जो एसीएल की चोट के साथ आम है।

खेल के दौरान लगी चोट के 1 से 6 घंटे के भीतर सूजने वाले घुटने की एसीएल फटने के लिए ध्यान से जांच होनी चाहिए। अगर आपका घुटना अस्थिर है, सूजा हुआ है, या जवाब दे रहा है, तो उसकी जांच करवाना ठीक रहेगा।

असल में क्या हो रहा है

आपके घुटने के अंदर दो हड्डियां मिलती हैं: ऊपर जांघ की हड्डी और नीचे टिबिया। एसीएल ऊतक की एक मज़बूत पट्टी है जो इन्हें जोड़ती है, और जांघ की हड्डी से नीचे टिबिया तक जाती है। इसे एक रस्सी की तरह समझें जो दौड़ने, मुड़ने और कूदकर उतरने के दौरान दोनों हड्डियों को सीध में थामे रखती है।

इस रस्सी के दो धागे होते हैं। एक धागा घुटना मुड़ा होने पर कसा रहता है, दूसरा पैर सीधा होने पर। दोनों मिलकर टिबिया को आगे फिसलने से रोकते हैं और घुटने को ज़रूरत से ज़्यादा घूमने से रोकते हैं। जब एसीएल फट जाता है, तो यह नियंत्रण खत्म हो जाता है। टिबिया फिसल और घूम सकती है, इसीलिए आपको लगता है कि घुटना जवाब दे रहा है।

ज़्यादातर फटाव पट्टी के बीच में होते हैं, हालांकि कुछ वहां होते हैं जहां यह जांघ की हड्डी या टिबिया से जुड़ती है। यह फटाव आमतौर पर बिना किसी के छुए होता है, अचानक रुकने या तेज़ी से दिशा बदलने के दौरान। कभी-कभी घुटने पर सीधी चोट लगने से ऐसा होता है। जब टिबिया अचानक खिसकती है, तो हड्डियों की चिकनी सतह पर चोट का निशान या गड्ढा भी पड़ सकता है, और उसी समय घुटने के अंदर गद्दी का काम करने वाले कार्टिलेज के छल्ले भी फट सकते हैं।

आपको जो सूजन महसूस होती है, वह फटी हुई पट्टी से जोड़ में भरने वाला खून है। अस्थिरता टिबिया पर नियंत्रण खत्म होने से आती है। बाद में नया अटकना या लॉक होना अक्सर पट्टी की बजाय कार्टिलेज के किसी फटे छल्ले की ओर इशारा करता है।

एक और बात जानने लायक है। फटे एसीएल वाले, या फटे कार्टिलेज के छल्ले वाले घुटने में आगे चलकर घिसाव वाला गठिया (आर्थराइटिस) होने की असली संभावना होती है। इनमें से किसी एक चोट वाले लगभग आधे लोगों को 10 से 20 साल बाद दर्द और जकड़न के साथ गठिया हो जाता है। घुटने को मज़बूत और स्थिर रखना, और सिर्फ पट्टी की बजाय पूरी चोट का इलाज करना, लंबे समय तक जोड़ को बचाने के लिए किया जाता है।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

कुछ घुटने सर्जरी के बिना अच्छा करते हैं। हम आमतौर पर घुटने में हिलना-डुलना और ताकत फिर से बनाने के लिए फिजियोथेरेपी से शुरुआत करते हैं, साथ में ब्रेस और सक्रिय रहने के आपके तरीके में बदलाव। छोटे, धीरे-धीरे बढ़ने वाले व्यायाम कार्यक्रम आसानी से सहे जाते हैं और पहला कदम हो सकते हैं, चाहे घुटने को सर्जरी के लिए तैयार करने के लिए या खुद मुख्य इलाज के तौर पर। यह रास्ता आमतौर पर उन लोगों के लिए ठीक रहता है जिनकी गतिविधि की ज़रूरतें कम हैं या जिनका घुटना कभी-कभार ही जवाब देता है। यह जानना ज़रूरी है कि बिना काम करते एसीएल वाले घुटने में बाद में कार्टिलेज के छल्ले फटने की संभावना ज़्यादा होती है, इसलिए हम इस पर बारीकी से नज़र रखते हैं और अगर अस्थिरता बनी रहे तो दोबारा आकलन करते हैं।

शुरुआती दिनों में दर्द से राहत आसान है। आराम, बर्फ़, और घुटने को दिल के स्तर से ऊपर रखना सूजन कम करने में मदद करते हैं। आपके फ़ार्मासिस्ट या जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) से मिलने वाली साधारण दर्द निवारक दवाएं और सूजन कम करने वाली दवाएं (एंटी-इन्फ्लेमेटरी) पहले कुछ सप्ताह में आराम दे सकती हैं। इस चरण में और किसी चीज़ की ज़रूरत नहीं होती।

सर्जरी पर तब विचार किया जाता है जब घुटना बार-बार जवाब देता रहे, जब आप कूदने, तेज़ी से दिशा बदलने या एक पैर पर घूमने वाले खेल खेलते हों, जब आपके काम में भारी शारीरिक मेहनत हो, या जब उसी समय घुटने के दूसरे हिस्सों की भी मरम्मत की ज़रूरत हो। कार्टिलेज के छल्लों को और फटने से बचाने के लिए भी जल्दी रिकंस्ट्रक्शन (नया लिगामेंट बनाने का ऑपरेशन) की सलाह दी जाती है। इस ऑपरेशन में फटी हुई पट्टी की जगह एक नई पट्टी लगाई जाती है, जो ज़्यादातर आपके अपने शरीर से घुटने के आसपास से ली जाती है। हम आपके साथ विकल्पों पर बात करेंगे, क्योंकि हर विकल्प में ठीक होने की रफ़्तार, जहां से उतक लिया गया उस जगह के दर्द, और ताकत के मामले में अलग-अलग फ़ायदे-नुकसान हैं। लक्ष्य एक स्थिर घुटना है जिससे आप सुरक्षित रूप से उन गतिविधियों पर लौट सकें जो आपके लिए मायने रखती हैं। यह फ़ैसला आप और हम मिलकर करेंगे, आपके घुटने, आपके खेल और आपके लक्ष्यों के आधार पर।

क्या उम्मीद करें

ज़्यादातर घुटने पहले कुछ सप्ताह में शांत हो जाते हैं। आराम, बर्फ़ और साधारण दर्द निवारक दवाओं से सूजन और तेज़ दर्द कम हो जाते हैं। लेकिन फटा हुआ एसीएल अपने आप जुड़कर सामान्य नहीं होता। जब तक घुटने का इलाज करके उसे मज़बूत न किया जाए, घुटने के जवाब देने का एहसास आमतौर पर बना रहता है। कुछ लोग फिजियोथेरेपी और सक्रिय रहने के तरीके में बदलाव से अच्छी तरह संभाल

लेते हैं, और इस तरह समय के साथ घुटने की अच्छी ताकत और काम करने की क्षमता बनी रह सकती है। दूसरों में घुमाव या एक पैर पर घूमने के दौरान अस्थिरता बनी रहती है, जो अक्सर इस बात का संकेत है कि सर्जरी पर विचार करना ठीक रहेगा।

ठीक होना धीरे-धीरे होता है, चाहे आपकी सर्जरी हो या न हो। सप्ताहों से महीनों में, लक्ष्य एक ऐसा घुटना है जो पूरा मुड़ सके, स्थिर महसूस हो, और आप उससे जो काम लेना चाहते हैं उसके लिए पर्याप्त मज़बूत हो। खेल में वापसी में ज़्यादातर लोगों की उम्मीद से ज़्यादा समय लगता है। एसीएल रिकंस्ट्रक्शन सर्जरी के बाद लगभग 55% लोग प्रतियोगी खेल में लौटते हैं, और 83% उच्च-स्तरीय (एलीट) खिलाड़ी चोट से पहले वाले अपने खेल में लौटते हैं। वापसी के बारे में आप कैसा महसूस करते हैं, यह भी मायने रखता है। घुटने के जवाब दे जाने का डर लोगों को तब भी पीछे रोक सकता है जब घुटना खुद मज़बूत हो, और खेल में लौटने से पहले ताकत और हिलने-डुलने के तय लक्ष्य पूरे करना दोबारा चोट से बचाने में मदद करता है।

जोखिमों के बारे में साफ़-साफ़ बात करना ज़रूरी है। रिकंस्ट्रक्शन और खेल में वापसी के बाद के 24 महीनों में, आपको उस व्यक्ति की तुलना में एसीएल की दूसरी चोट लगने की संभावना ज़्यादा होती है जिसका एसीएल कभी नहीं फटा। 18 साल और उससे कम उम्र के लोगों में, 15 साल में 3 में से 1 मरीज़ को एसीएल की एक और चोट लगती है। सर्जरी से पहले लंबा इंतज़ार करने के भी नुकसान हैं: घुटने में कार्टिलेज का ज़्यादा नुकसान, और महिला मरीज़ों में 12 महीने से ज़्यादा की देरी से धीरे-धीरे ऐसे कार्टिलेज छल्ले के फटने की संभावना बढ़ती है जिसकी मरम्मत नहीं हो सकती। आदर्श रूप से, चोट के बाद रिकंस्ट्रक्शन में पांच महीने से ज़्यादा की देरी नहीं होनी चाहिए, खासकर कम उम्र के लोगों में।

लंबे समय की तस्वीर का भी ज़िक्र ज़रूरी है। एसीएल की चोट, चाहे उसका इलाज किसी भी तरह हो, 35 साल तक घुटने से जुड़ी जीवन की गुणवत्ता पर असर डाल सकती है। जैसा पहले बताया गया, लगभग आधे लोगों को 10 से 20 साल बाद घिसाव वाला गठिया हो जाता है। आप जिस पर असर डाल सकते हैं, वह है उस चोट के आसपास घुटने की ताकत, हिलना-डुलना और स्थिरता, और इलाज का लक्ष्य भी यही है।

डॉक्टर को कब दिखाएं

चोट के बाद जल्दी ही अपने घुटने की जांच करवाएं। खेल के दौरान लगी चोट के 1 से 6 घंटे के भीतर सूजने वाले घुटने की एसीएल फटने के लिए ध्यान से जांच होनी चाहिए, और जितनी जल्दी इसे दिखाया जाए, जांच आमतौर पर उतनी ही बेहतर होती है। अगर मुड़ने या कूदकर उतरने के बाद आपका घुटना जल्दी सूज जाए, मुड़ते समय लगे कि यह जवाब दे रहा है, या उस समय आपने “पॉप” जैसी आवाज़ सुनी या महसूस की, तो बिना देर किए अपने जीपी को दिखाएं। अगर घुमाव वाली गतिविधियों के दौरान घुटना बार-बार जवाब देता रहे, लॉक होता हो या अटकता हो, या सप्ताहों या महीनों बाद खेल के बाद उसमें सूजन और दर्द होता हो, तो विशेषज्ञ से जांच करवाने के लिए कहें। बाद में होने वाले ये एहसास अक्सर घुटने के अंदर कार्टिलेज के फटे छल्ले का संकेत होते हैं, जो एसीएल की चोट के साथ आम है और जिसका जल्दी पता लगाना फ़ायदेमंद है।