

क्वाड्रिसेप्स और पटेलर टेंडन का पूरी तरह फट जाना (रप्चर)

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

क्वाड्रिसेप्स (जांघ के आगे की मांसपेशी) या पटेलर टेंडन (घुटने की कटोरी के नीचे का टेंडन) का पूरी तरह फट जाना (रप्चर) आमतौर पर मुड़े हुए घुटने पर अचानक भार पड़ने से होता है, जैसे छलांग के बाद ज़मीन पर उतरना या सीढ़ियों से ज़ोर से नीचे कदम रखना। आपको पॉप की आवाज़ या कुछ फटने जैसा एहसास हुआ होगा, जिसके बाद घुटने के आगे तेज़ दर्द हुआ। घुटना जल्दी सूज जाता है, और उस पैर पर वज़न डालना मुश्किल या असंभव हो जाता है।

बहुत से लोगों को पहले से चेतावनी के संकेत दिखते हैं। हो सकता है आपको घुटने की कटोरी (नीकैप) के निचले या ऊपरी सिरे के आसपास टेंडन (कंडरा) में दर्द, छूने पर दर्द या कुछ पतलापन रहा हो, या जंपर्स नी (कूदने से होने वाली टेंडन की समस्या) का इतिहास रहा हो। ऐसा दर्द जो पहले गतिविधि के बाद धीरे-धीरे शुरू हुआ, फिर गतिविधि के दौरान भी परेशान करने लगा, टेंडन के घिसाव में आम है। टेंडन जवाब देने से पहले समय के साथ कमज़ोर हो सकता है।

मुख्य समस्या यह है कि आप गुरुत्वाकर्षण या किसी रुकावट के विरुद्ध अपना घुटना सीधा नहीं कर पाते। कुर्सी से उठने, सीढ़ियां चढ़ने या टॉयलेट से खड़े होने के लिए पैर सीधा करना मुश्किल या असंभव हो जाता है। चलना शायद केवल किसी की मदद से ही संभव हो। घुटने की कटोरी सामान्य से ऊपर या नीचे भी दिख सकती है, क्योंकि उसे थामने वाला टेंडन फट गया है।

कुछ लोग अब भी घुटने को आंशिक रूप से सीधा कर पाते हैं, खासकर अगर फटाव अधूरा हो या टेंडन का केवल एक हिस्सा प्रभावित हो। तब भी, जब आप घुटने को सीधा रोककर रखने की कोशिश करते हैं, तो वह आमतौर पर दूसरे पैर से पीछे रह जाता है (पूरा सीधा नहीं होता)। जोड़ के अंदर सूजन आम है और इससे चोट दिखने से ज़्यादा गंभीर महसूस हो सकती है।

अगर खेल के दौरान आपका घुटना जवाब दे गया था, तो उसी समय घुटने के अंदर की दूसरी संरचनाओं को भी चोट लग सकती है। आपके सर्जन जांच के दौरान इसकी पड़ताल करेंगे।

इन चोटों का जल्दी इलाज ज़रूरी है। जब फटे हुए टेंडन का रिपेयर (टेंडन को वापस जोड़ना) चोट के जल्द बाद किया जाता है, तो इलाज में देर होने की तुलना में परिणाम ज़्यादा भरोसेमंद होते हैं।

असल में क्या हो रहा है

आपका घुटना इसलिए सीधा होता है क्योंकि कई संरचनाओं की एक श्रृंखला मिलकर काम करती है: जांघ की मांसपेशी, घुटने की कटोरी के ऊपर का टेंडन, खुद घुटने की कटोरी, और उसके नीचे का टेंडन। इस श्रृंखला को रस्सी और घिरनी (पुली) की व्यवस्था की तरह समझें।

टेंडन रस्सियां हैं, और घुटने की कटोरी वह घिरनी है जिसके ऊपर से वे गुज़रती हैं। जब मांसपेशी खींचती है, तो घिरनी फिसलती है और पैर सीधा हो जाता है।

इस चोट में, उन रस्सियों में से एक फट गई है। ज़्यादातर यह ठीक वहीं फटती है जहां टेंडन घुटने की कटोरी से जुड़ा है, जो पूरी श्रृंखला का सबसे कमज़ोर बिंदु है। फटाव आमतौर पर तब होता है जब घुटना मुड़ रहा हो और मांसपेशी ज़ोर से सिकुड़ रही हो, जैसे छलांग के बाद ज़मीन पर उतरते समय। मांसपेशी खींचती रहती है लेकिन टेंडन अब और नहीं संभाल पाता, इसलिए वह टूट जाता है और घुटने की कटोरी या तो ऊपर खिंच जाती है या जहां टेंडन फटा वहां ढीली लटकी रह जाती है।

स्वस्थ टेंडन बहुत मज़बूत होता है। सामान्य पटेलर टेंडन को तोड़ने के लिए आपके शरीर के वज़न के 17 गुना से ज़्यादा ज़ोर की ज़रूरत होती है, और रोज़मर्रा के भार में आमतौर पर पहले घुटने की कटोरी ही टूटेगी। इसलिए जब कोई टेंडन फटता है, तो अक्सर वह कुछ समय से कमज़ोर हो रहा होता है। टेंडन का घिसाव, जिसे कभी-कभी टेंडिनोपैथी कहा जाता है, उसके रेशों को बेतरतीब और पतला बना देता है। घिसे हुए हिस्से में खून की आपूर्ति भी कम होती है, जो उसकी खुद ठीक होने की क्षमता को सीमित करती है। इसीलिए कुछ लोगों को टेंडन के पूरी तरह जवाब देने से पहले चेतावनी वाला दर्द महसूस होता है या टेंडन पतला दिखता है।

फटाव आंशिक या पूरा हो सकता है। आंशिक फटाव में कुछ रेशे अब भी जुड़े रहते हैं, इसलिए आप घुटने को कुछ हद तक सीधा कर पाते हैं, हालांकि वह आमतौर पर दूसरे पैर से पीछे रह जाता है। पूरे फटाव में, जो पटेलर टेंडन के 97% रप्चर में होता है, मांसपेशी को हड्डी से जोड़ने वाला कोई रेशा नहीं बचता, इसलिए गुरुत्वाकर्षण के विरुद्ध सीधा करना असंभव हो जाता है। आपको जो सूजन और तेज़ दर्द महसूस होता है, वह टेंडन के फटे सिरो और ऊतक के अंदर खून बहने से आता है।

क्योंकि जब तक मांसपेशी टेंडन को खींचकर अलग करती रहती है, तब तक टेंडन अपने आप हड्डी से वापस नहीं जुड़ पाता, इसलिए इन फटावों में श्रृंखला को फिर से जोड़ने के लिए आमतौर पर सर्जरी की ज़रूरत होती है।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

ऐसे आंशिक फटाव में जहां आप अब भी गुरुत्वाकर्षण के विरुद्ध घुटना सीधा कर सकते हैं, हम आमतौर पर बिना सर्जरी के शुरुआत करते हैं। आपके घुटने को 4 से 6 सप्ताह तक ब्रेस में सीधा रखा जाता है, और टेंडन की सुरक्षा के लिए शुरुआत में 90 डिग्री से ज़्यादा मोड़ने से बचा जाता है। उसके बाद, चोट के लगभग 6 सप्ताह बाद, सुरक्षित तरीके से हिलाना-डुलाना और ताकत बढ़ाने वाले व्यायाम शुरू होते हैं। जब आपकी जांच की मांसपेशी पर अच्छा नियंत्रण हो जाए और आप बिना तकलीफ़ के पैर सीधा रखकर ऊपर उठा सकें (स्ट्रेट-लेग रेज़), तब पाबंदियां हटा दी जाती हैं। अगर टेंडन फटा नहीं बल्कि घिस रहा है, तो पहले गतिविधियों में बदलाव किया जाता है, फिर लचीलापन और ताकत बढ़ाने का काम। घुटने की कटोरी के नीचे टेप या पट्टा (स्ट्रैप) मदद कर सकता है, और सूजन कम करने वाली दवाएं (एंटी-इन्फ्लेमेटरी) दर्द और सूजन को शांत कर सकती हैं।

पूरा फटाव अलग बात है। क्योंकि टेंडन के सिरे खिंचकर अलग हो जाते हैं और अपने आप हड्डी से वापस नहीं जुड़ सकते, इसलिए हम सर्जरी की सलाह देते हैं, बेहतर है कि चोट के बाद पहले 2 सप्ताह के भीतर। जल्दी, चोट के 2 से 3 सप्ताह के भीतर किया गया रिपेयर वह कारक है जो बेहतर परिणामों से जुड़ा है। जब रिपेयर में देर होती है, तो टेंडन के सिरे पीछे सिकुड़ जाते हैं और मांसपेशी छोटी हो जाती है, जिससे कोई भी ऑपरेशन कठिन हो जाता है और परिणाम कम भरोसेमंद होते हैं। अगर आपका पहले ही घुटना बदला जा चुका है और यह टेंडन फट गया है, तो वहां भी आमतौर पर सर्जरी की सलाह दी जाती है, क्योंकि बिना ऑपरेशन वाले इलाज के बाद अक्सर पैर सीधा नहीं हो पाता।

ऑपरेशन में फटे हुए टेंडन को वापस घुटने की कटोरी से जोड़ा जाता है या फटे सिरो को आपस में जोड़ा जाता है, और इसका अपना अलग पेज है। अगर फटाव पुराना है और टेंडन पीछे सिकुड़ गया है, तो हमें ऊतक को ढीला करके आगे लाना पड़ सकता है और रिपेयर को एक ग्राफ़्ट से मज़बूत करना पड़ सकता है, अक्सर उसी पैर के हैमस्ट्रिंग (जांघ के पीछे की मांसपेशी) के टेंडन से। हम आपसे बात करेंगे कि आपकी जांच और स्कैन में क्या दिखता है, आपके फटाव के लिए कौन-सा विकल्प सही है, और हर विकल्प में क्या शामिल होगा, ताकि आप और हम मिलकर तय कर सकें कि आगे कैसे बढ़ना है।

क्या उम्मीद करें

टेंडन फटने के बाद का नतीजा काफ़ी हद तक समय पर निर्भर करता है। जब चोट के जल्द बाद टेंडन का रिपेयर किया जाता है, तो ज़्यादातर लोग काम लायक रेंज ऑफ मोशन (जोड़ कितना हिल-डुल सकता है) और जांघ की मांसपेशी में अच्छी ताकत वापस पा लेते हैं। जल्दी, चोट के 2 से 3 सप्ताह के भीतर किया गया रिपेयर वह कारक है जो बेहतर परिणामों से सबसे करीब से जुड़ा है। जिन लोगों का इलाज पहले सप्ताह के भीतर हुआ, उनमें लगभग सभी के परिणाम अच्छे से बहुत अच्छे रहे। जब रिपेयर में देर होती है, तो परिणाम कम भरोसेमंद होते हैं, और बाद में जांघ की मांसपेशी अक्सर पतली रह जाती है।

अच्छी तरह किए गए रिपेयर के बाद भी, कुछ चीज़ें पूरी तरह पहले जैसी नहीं हो सकतीं। जांघ की मांसपेशी दूसरी तरफ़ से छोटी रह सकती है, हालांकि आमतौर पर इसका मतलब यह नहीं होता कि घुटना कमज़ोर है। कुछ लोगों को घुटने के आगे, जहां घुटने की कटोरी फिसलती है, दर्द भी महसूस होता है, हालांकि इन बदलावों वाले ज़्यादातर लोगों में कोई लक्षण नहीं होते। खिलाड़ियों को कभी-कभी लगता है कि वे पहले जितने स्तर पर या पहले जितनी देर तक नहीं खेल पाते।

अगर फटाव का इलाज न किया जाए, तो तस्वीर अलग होती है। मांसपेशी खींचती रहती है, टेंडन का सिरा पीछे सिकुड़ जाता है, और घुटने की कटोरी ऊपर चढ़ जाती है। समय के साथ जांघ की मांसपेशी सूख (कमज़ोर होकर पतली हो) जाती है, और गुरुत्वाकर्षण के विरुद्ध घुटना सीधा करना कमज़ोर या असंभव हो जाता है। जब आप पैर को सीधा रोककर रखने की कोशिश करते हैं, तो वह स्थायी रूप से पीछे रह सकता है। इस देर के चरण में फटाव का रिपेयर कठिन सर्जरी है, और परिणाम आमतौर पर जल्दी किए गए रिपेयर की तुलना में कम भरोसेमंद होते हैं।

ठीक होने में सप्ताह नहीं, महीने लगते हैं। शुरुआत में आपका घुटना एक ब्रेस में सुरक्षित रखा जाएगा, हिलाना-डुलाना धीरे-धीरे शुरू किया जाएगा और रिपेयर के मज़बूत होने के साथ वज़न डालने की अनुमति दी जाएगी। बहुत से लोग लगभग 6 सप्ताह तक बिना ब्रेस के चलने लगते हैं। वहां से, ताकत बढ़ाने वाला काम मांसपेशी को फिर से बनाता है, और घुटने को फिर से भरोसेमंद महसूस होने में समय लगता है।

अगर उसी समय घुटने के अंदर की दूसरी संरचनाओं को भी चोट लगी थी, तो आपके इलाज के हिस्से के रूप में उनका भी इलाज किया जाएगा, कभी-कभी चरणों में। आपके सर्जन आपको बताएंगे कि आपके खास फटाव का आपकी रिकवरी के लिए क्या मतलब है, और आपके लिए एक वास्तविक परिणाम कैसा दिखता है।

डॉक्टर को कब दिखाएं

इस चोट की जल्द जांच ज़रूरी है, बेहतर है कि इसके होने के बाद पहले 2 सप्ताह के भीतर। अगर आपको घुटने में पॉप या कुछ फटने जैसा महसूस हुआ, आप उसे गुरुत्वाकर्षण के विरुद्ध सीधा नहीं कर पाते, या उस पर वज़न नहीं डाल पाते, तो इमरजेंसी विभाग (आपातकालीन विभाग) जाएं या विशेषज्ञ से तुरंत जांच के लिए कहें। यही बात तब लागू होती है अगर आप अब भी घुटना सीधा कर पाते हैं लेकिन वह दूसरे पैर से पीछे रह जाता है, या घुटने की कटोरी सामान्य से ऊपर या नीचे दिखती है। अगर घुटने की कटोरी के ऊपरी या निचले हिस्से के आसपास लगातार दर्द, छूने पर दर्द या पतलापन हो, खासकर अगर जंपर्स नी का इतिहास हो, तो जल्द अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) से मिलें, क्योंकि घिसा हुआ टेंडन बिना चेतावनी के फट सकता है। अगर खेल के दौरान आपका घुटना जवाब दे गया था, तो अपने जीपी को बताएं, क्योंकि उसी समय घुटने के अंदर की दूसरी संरचनाओं को भी चोट लग सकती है।