

हाई टिबियल ऑस्टियोटॉमी (घुटने के नीचे टिबिया, यानी शिन की हड्डी, को काटकर उसका कोण ठीक करना)

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

यह ऑपरेशन क्यों सुझाया गया है

इस ऑपरेशन का मतलब है पैर के निचले हिस्से की मुख्य हड्डी, टिबिया (शिन की हड्डी), को काटकर उसका आकार बदलना, ताकि आपका वज़न घुटने के घिसे हुए हिस्से से हट जाए। हम आमतौर पर इसे कम उम्र के और सक्रिय लोगों के लिए सुझाते हैं, अक्सर 60 साल से कम उम्र के, जिनके घुटने के पूरे जोड़ में नहीं बल्कि एक हिस्से में गठिया (आर्थराइटिस) हो। यह शारीरिक मेहनत वाले काम करने वालों या खेल खेलते रहना चाहने वालों के लिए उपयुक्त है।

लक्ष्य दर्द से राहत देना और आपका अपना घुटना बचाए रखते हुए आपको सक्रिय रहने देना है। 5 साल पर इस ऑपरेशन की सर्वाइवल दर (ऑपरेशन का असर टिके रहना) 96% से ज़्यादा है। यह आपके लिए सही है या नहीं, इस पर हम बात करेंगे और आप और हम मिलकर तय करेंगे।

ऑपरेशन से पहले

सर्जरी तय हो जाने के बाद, हम ध्यान से उसकी योजना बनाते हैं। आपको खड़े होने की स्थिति में एक्स-रे करवाने होंगे, और कभी-कभी एमआरआई स्कैन, जो चुंबकों की मदद से घुटने के नरम हिस्से दिखाता है। इन तस्वीरों से पता चलता है कि घिसा हुआ कार्टिलेज (उपास्थि) कहां है, और इनसे हमें ठीक-ठीक तय करने में मदद मिलती है कि हड्डी का आकार कितना बदलना है। ज़्यादातर लोगों को इससे ज़्यादा कुछ नहीं चाहिए। अगर आपको दूसरी बीमारियां हैं, तो आपको खून की जांच या एनेस्थेटिस्ट, यानी वह डॉक्टर जो आपको बेहोश करते हैं, से जांच की ज़रूरत पड़ सकती है। सर्जरी से पहले के दिनों में, हम आपको बताएंगे कि कौन-सी दवाएं कब बंद करनी हैं। अपने ऑपरेशन से सात घंटे पहले तक कुछ न खाएं और न पिएं; हम सामान्य से थोड़ा ज़्यादा समय इसलिए कहते हैं ताकि अगर ऑपरेशन थिएटर की सूची जल्दी चल रही हो तो आपका समय पहले किया जा सके। किसी को आपको घर ले जाने के लिए गाड़ी चलाने का इंतज़ाम कर लें, और ढीले, आरामदायक कपड़े पहनें।

ऑपरेशन के दिन

आप अस्पताल की सर्जिकल एडमिशन यूनिट में पहुंचते हैं, जहां आपकी भर्ती की जाती है और आपको ऑपरेशन थिएटर के लिए तैयार किया जाता है। आप एनेस्थेटिस्ट, यानी वह डॉक्टर जो आपको बेहोश करते हैं, से मिलते हैं। यह ऑपरेशन जनरल एनेस्थीसिया (जिसमें

आप पूरी तरह बेहोश रहते हैं) में किया जाता है। ऑपरेशन के बाद दर्द से राहत के लिए कभी-कभी साथ में रीजनल नर्व ब्लॉक (पैर को सुन्न करने का इंजेक्शन) भी दिया जाता है; एनेस्थेसिस्ट उसी दिन आपसे इस बारे में बात करेंगे। फिर आपको ऑपरेशन थिएटर में ले जाया जाता है, जहां ऑपरेशन किया जाता है।

आप रिकवरी एरिया में जागते हैं, जहां एनेस्थीसिया का असर खत्म होने तक नर्स आप पर नज़र रखती हैं। जब आपकी हालत स्थिर होती जाती है, तो प्रक्रिया और आपकी रिकवरी के आधार पर आप या तो वार्ड में जाते हैं या घर जाते हैं।

ऑपरेशन में क्या किया जाता है

ऑपरेशन आपके घुटने की भीतरी तरफ़, टिबिया (आपके पैर के निचले हिस्से की मुख्य हड्डी) के ऊपरी हिस्से के ऊपर, एक चीरे के ज़रिए किया जाता है। आपके सर्जन इस हड्डी को ज़्यादातर काट देते हैं और फिर धीरे से उस दरार को खोलते हैं, जिससे आपके घुटने के नीचे हड्डी का कोण बदल जाता है। इससे आपके शरीर का वज़न जोड़ की ज़्यादा स्वस्थ, कम घिसी हुई तरफ़ चला जाता है।

जब हड्डी योजना के मुताबिक स्थिति में आ जाती है, तो धातु की एक प्लेट और स्कू (पेंच) हड्डी के जुड़ने तक उसे वहीं थामे रखते हैं। प्लेट आपके घुटने के अंदर ही रहती है। कुछ मामलों में इसे बाद में उसी जगह से निकाल दिया जाता है, जिससे कुछ लोगों के लक्षणों में आराम मिल सकता है। फिर चीरे को बंद करके ड्रेसिंग (घाव की पट्टी) से ढक दिया जाता है।

इस सब का लक्ष्य आपके घुटने के घिसे हुए हिस्से से भार हटाना है, और इसी से दर्द कम होता है। आपके सर्जन ऑपरेशन से पहले आपके खड़े होकर लिए गए एक्स-रे की मदद से सुधार की सावधानी से योजना बनाते हैं, ताकि हड्डी ठीक उतनी ही खोली जाए जितनी आपके पैर के लिए तय की गई है।

ऑपरेशन के बाद

आप रिकवरी वार्ड में जागते हैं, जहां एनेस्थीसिया का असर खत्म होने तक नर्स आप पर नज़र रखती हैं। आपका घुटना ड्रेसिंग से ढका होगा, और सुन्नपन खत्म होने के साथ आपको कुछ दर्द महसूस हो सकता है। नर्स आपको आराम में रखने के लिए दवा देंगी। एक फिजियोथेरेपिस्ट सर्जरी वाले दिन या अगली सुबह बैसाखियों के साथ खड़े होने और कुछ कदम चलने में आपकी मदद कर सकते हैं। घर पहुंचने के बाद पहले 24 घंटे किसी को आपके साथ रहना चाहिए। आपकी टीम आपको बताएगी कि आप उसी दिन घर जाएंगे या एक रात अस्पताल में रुकेंगे। हम ड्रेसिंग को लगभग 10 दिन तक लगी रहने देते हैं; कृपया उससे पहले इसे न हटाएं, जब तक हम आपको ऐसा करने को न कहें। जब हम आपसे मिलते हैं तब हम इसे बदलते या हटाते हैं।

ठीक होने की प्रक्रिया

पहले दिन आराम के बारे में होते हैं। आपके घुटने में दर्द और सूजन रहेगी, और चीरे के पास की त्वचा कसी हुई महसूस हो सकती है। दर्द की दवाएं इसे संभालने लायक रखती हैं, और पैर को ऊपर उठाकर आराम करने से सूजन कम होने में मदद मिलती है। कुछ लोगों को शुरुआत में शाम को सूजन ज़्यादा महसूस होती है। तौलिए में लपेटकर इस्तेमाल किए गए बर्फ़ के पैक इसमें आराम दे सकते हैं।

शुरुआत में आप बैसाखियों के साथ चलेंगे, और हड्डी के जुड़ने तक पैर पर अपना केवल कुछ वज़न डालेंगे। एक फिजियोथेरेपिस्ट आपके व्यायामों में मार्गदर्शन करेंगे। ये धीरे से शुरू होते हैं, घुटने को हिलाना और जांघ की मांसपेशियों को काम करते रखना, फिर जैसे-जैसे हड्डी जुड़ती है, बढ़ाए जाते हैं। ड्रेसिंग लगभग 10 दिन तक लगी रहती है; जब हम आपसे मिलते हैं तब हम इसे बदलते या हटाते हैं।

रोज़मर्रा में, कुछ समय तक आपको सीढ़ियों और खरीदारी में मदद की ज़रूरत होगी। आप घर में घूम-फिर सकते हैं, पैर ऊपर रखकर आराम कर सकते हैं, और दिन में कई बार अपने व्यायाम कर सकते हैं। पैर को सहारा देकर पीठ के बल सोना आमतौर पर सबसे आसान होता है। जब हम कहें कि ड्रेसिंग हटाई जा सकती है, तब आप नहा सकते हैं।

आगे के पड़ाव तारीखों से नहीं, घटनाओं से तय होते हैं। जब हड्डी इतनी जुड़ जाती है कि पूरा वजन उठा सके, तो चलना ज़्यादा स्थिर हो जाता है और बैसाखियां धीरे-धीरे छूट जाती हैं। जैसे-जैसे ताकत लौटती है, आप लंबी सैर शुरू कर सकते हैं, फिर जितना आपका घुटना अनुमति दे, काम और खेल पर लौट सकते हैं। ज़्यादातर लोग ऑपरेशन से पहले जैसे या उससे बेहतर स्तर पर खेल में लौट आते हैं।

ठीक होने की प्रक्रिया हर व्यक्ति में अलग होती है। आपके सर्जन और फिजियोथेरेपिस्ट आपकी समय-सीमा में मार्गदर्शन करेंगे।

क्या समस्याएं हो सकती हैं

ज़्यादातर मरीज़ अच्छी तरह ठीक हो जाते हैं, लेकिन कभी-कभी समस्याएं हो सकती हैं। आपके सर्जन और टीम आप पर करीब से नज़र रखते हैं ताकि किसी भी समस्या का जल्दी पता चल सके।

हड्डी धीरे जुड़ सकती है, या दुर्लभ मामलों में बिल्कुल नहीं जुड़ती। आपको चीरे वाली जगह पर ऐसा दर्द महसूस हो सकता है जो कम न हो, या यह एहसास कि घुटना जवाब दे रहा है। अगर ऐसा हो, तो अपनी अगली फॉलो-अप जांच में इसके बारे में बताएं।

धातु की प्लेट कभी-कभी आपको परेशान कर सकती है। यह अक्सर प्लेट के ऊपर दुखने या छूने पर दर्द जैसा लगता है, खासकर ठंडे मौसम में या गतिविधि के बाद। अगर यह आपको परेशान करे, तो प्लेट को बाद में उसी जगह एक छोटे चीरे से निकाला जा सकता है। अपनी फॉलो-अप जांच में इसका ज़िक्र करें।

संक्रमण (इन्फेक्शन) असामान्य है, लेकिन हो सकता है। घाव से बाहर की ओर फैलती लाली, गर्माहट, ऐसी सूजन जो कम होने के बजाय बढ़ती जाए, या चीरे से तरल रिसने पर नज़र रखें। आपको बुखार जैसा लग सकता है। अगर आपको इनमें से कुछ भी दिखे, तो तुरंत क्लिनिक को फ़ोन करें।

पैर की गहरी शिराओं में खून का थक्का बन सकता है। यह पिंडली में अचानक सूजन और छूने पर दर्द जैसा लगता है, कभी-कभी त्वचा गर्म भी महसूस होती है। अगर आपको ऐसा महसूस हो, तो उसी दिन क्लिनिक से संपर्क करें। अगर आपकी सांस फूलने लगे या सीने में दर्द हो, तो इमरजेंसी विभाग (आपातकालीन विभाग) जाएं।

सर्जरी के दौरान घुटने के पास की नर्व (तंत्रिका) पर चोट का असर (ब्रूज़िंग) पड़ सकता है। यह पैर या पैर की उंगलियों में सुन्नपन, झुनझुनी या कमज़ोरी, या पंजे को ऊपर उठाने में कठिनाई जैसा लग सकता है। इनमें से बहुत-से अपने आप ठीक हो जाते हैं। अगर आपको ऐसा महसूस हो, तो अगली फॉलो-अप जांच में अपने सर्जन को बताएं।

दुर्लभ मामलों में, सुधारी गई हड्डी वापस अपनी पुरानी स्थिति की ओर खिसक सकती है। आपको लग सकता है कि घुटना धीरे-धीरे फिर से टेढ़ा हो रहा है, या घिसी हुई तरफ़ दर्द लौट रहा है। अपनी फॉलो-अप जांच में इसके बारे में बताएं।

दूसरी समस्याओं में ऑपरेशन के दौरान फ्रैक्चर, घुटने में जकड़न, या दर्द की एक दुर्लभ बीमारी शामिल हो सकती है जो ठीक होने की सामान्य अवधि के काफ़ी बाद तक जलन, संवेदनशीलता और सूजन पैदा करती है। आपकी टीम इनका पता लगाएगी और आपके साथ मिलकर इनका इलाज करेगी।

अगर आप विस्तार से जानना चाहें, तो इस पेज पर जटिलताओं की तालिका में सामान्य दरें दी गई हैं।

हमें कब फ़ोन करें

ज़्यादातर समस्याएं जल्दी सामने आती हैं, और हम उनके बारे में देर के बजाय जल्दी सुनना चाहेंगे। अगर आपको बुखार हो, घाव के आसपास की लाली फैल रही हो, या चीरे से तरल रिस रहा हो, तो हमें फ़ोन करें। अगर आपकी पिंडली अचानक सूज जाए और छूने पर दर्द हो, तो उसी दिन हमें फ़ोन करें। अगर आपकी सांस फूलने लगे या सीने में दर्द हो, तो इमरजेंसी जाएं। अगर आपके पैर या पंजे में

महसूस होना बंद हो जाए, या आप उसे हिला न पाएं, तो इमरजेंसी जाएं। अगर दर्द अचानक बहुत बढ़ जाए, या पहले कुछ दिनों के बाद भी सूजन बढ़ती जाए, तो हमें फ़ोन करें।