

मीडियल कोलैटरल लिगामेंट (घुटने के अंदरूनी लिगामेंट) 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

मीडियल कोलैटरल लिगामेंट (स्नायुबंधन) आपके घुटने के भीतरी तरफ़ होता है। इसमें चोट तब लग सकती है जब आपका घुटना अंदर की ओर धकेला जाए, या जब आप बिना किसी चीज़ के टकराए मुड़ जाएं। कम ग्रेड की चोटें आमतौर पर मुड़ने से होती हैं। ज़्यादा ग्रेड की चोटें आमतौर पर जांच या पैर के ऊपरी हिस्से के बाहरी तरफ़ सीधी टक्कर लगने के बाद होती हैं।

आपको घुटने के भीतरी तरफ़, लिगामेंट की रेखा के साथ-साथ दर्द महसूस होगा। घुटना ढीला या डगमगाता हुआ भी लग सकता है, खासकर जब आप उस पर वज़न डालते हैं। अगर सूजन तुरंत आ जाए तो इसके बारे में अपने सर्जन को ज़रूर बताएं, क्योंकि यह घुटने के अंदर दूसरी चोटों की ओर इशारा कर सकती है, जैसे कूशिएट लिगामेंट (घुटने के बीच का लिगामेंट) का फटना, फ्रैक्चर (हड्डी टूटना), या घुटने की कटोरी (नीकैप) का अपनी जगह से खिसक जाना।

इस चोट के साथ कुछ काम मुश्किल हो जाते हैं। ऊबड़-खाबड़ ज़मीन पर चलना डगमगाता हुआ लग सकता है। नीची कुर्सी से उठने पर घुटने के भीतरी हिस्से पर ज़ोर पड़ता है। दर्द वाले पैर पर मुड़ना या घूमना, जैसे गलियारे में किसी से बचकर निकलना, दर्द शुरू कर सकता है। सीढ़ियों पर अक्सर सावधानी रखनी पड़ती है, क्योंकि हर कदम पर घुटने के भीतरी हिस्से को स्थिर बने रहना होता है।

दर्द आमतौर पर गतिविधि के बाद बढ़ता है, जब घुटना कुछ देर काम कर चुका होता है। रात में भी दर्द हो सकता है, खासकर चोट के बाद के पहले कुछ दिनों में। पैर को आराम देने और मुड़ने-घूमने वाली हरकतों से बचने से यह आमतौर पर शांत हो जाता है।

अगर हल्का मुड़ा होने पर आपका घुटना ढीला लगता है, तो यह इस लिगामेंट के खिंच जाने या फट जाने से मेल खाता है। अगर पैर पूरी तरह सीधा होने पर घुटना ढीला लगता है, तो इसका मतलब हो सकता है कि घुटने के पीछे या बीच के दूसरे लिगामेंट भी चोटिल हैं। आपके सर्जन दोनों स्थितियों में जांच करेंगे ताकि पता चल सके कि घुटने का कितना हिस्सा प्रभावित है।

स्कैन से यह पक्का करने में मदद मिलती है कि क्या हो रहा है। एमआरआई से दिख सकता है कि लिगामेंट कहां फटा है और क्या मेनिस्कस (घुटने की गद्दी) या घुटने के अंदर की दूसरी संरचनाएं भी चोटिल हैं। एक्स-रे में फ्रैक्चर, चोट से खिंचकर अलग हुए हड्डी के छोटे टुकड़े, और पुरानी चोटों की वजह से लिगामेंट में जमे कैल्शियम (कैल्सिफ़िकेशन) की जांच की जाती है।

असल में क्या हो रहा है

मीडियल कोलैटरल लिगामेंट ऊतक की एक मज़बूत पट्टी है जो आपके घुटने के भीतरी तरफ़ नीचे की ओर, जांच की हड्डी से टिबिया (शिन की हड्डी) तक जाती है। इसे तंबू को स्थिर रखने वाली रस्सियों में से एक समझें। जब आपका घुटना अंदर की ओर धकेला जाता है या

मुड़ता है, तो वह रस्सी खिंच जाती है या फट जाती है। फटाव सबसे अधिक वहां होता है जहां लिगामेंट जांघ की हड्डी से जुड़ता है, और उस जगह खून की अच्छी आपूर्ति होती है, इसीलिए ये चोटें आमतौर पर अपने आप अच्छी तरह ठीक हो जाती हैं।

डॉक्टर चोट का ग्रेड इस आधार पर तय करते हैं कि घुटना कितना ढीला लगता है। ग्रेड 1 चोट का मतलब है कि लिगामेंट खिंचा हुआ है लेकिन अब भी अपना काम कर रहा है। ग्रेड 2 का मतलब है कि वह आंशिक रूप से फटा है और घुटना ढीला लगता है। ग्रेड 3 का मतलब है कि लिगामेंट पूरी तरह आर-पार फट गया है और घुटना बहुत अस्थिर लगता है। ग्रेड 1 और 2 की ज़्यादातर चोटें बिना सर्जरी के ठीक हो जाती हैं। ज़्यादा ग्रेड की चोटों में घुटने के दूसरे लिगामेंट, खासकर बीच वाला क्रूशिएट लिगामेंट, भी शामिल होने की संभावना ज़्यादा होती है, और यही मेल अक्सर फ़ैसले को सर्जरी की ओर ले जाता है।

जब भीतरी लिगामेंट बुरी तरह फटा हो, तो ज़ोर पड़ने पर घुटना भीतरी तरफ़ से खुल सकता है। क्रूशिएट लिगामेंट समेत दूसरी संरचनाएं भी सामान्य रूप से घुटने को स्थिर रखने में मदद करती हैं, इसलिए एक से ज़्यादा जगह फटाव होने पर घुटना सिर्फ़ एक जगह के फटाव की तुलना में कहीं ज़्यादा ढीला लगता है। कुछ लोगों को हड्डियों के बीच की गद्दी, जिसे मेनिस्कस कहते हैं, में भी चोट लग जाती है, हालांकि इस चोट में ऐसा कम होता है।

अगर चोट बहुत पहले लगी थी और कभी ठीक से नहीं भरी, तो शरीर जांघ की हड्डी के पास लिगामेंट में कैल्शियम के छोटे-छोटे जमाव बना सकता है। यह एक्स-रे में दिख जाता है और नई चोट के बजाय एक पुरानी, लगातार चल रही समस्या का संकेत है।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

मीडियल कोलैटरल लिगामेंट की ज़्यादातर चोटों में सर्जरी की ज़रूरत नहीं होती। हम आमतौर पर ब्रेस और फिजियोथेरेपी से शुरुआत करते हैं। कब्ज़े वाला (हिंज्ड) घुटने का ब्रेस लिगामेंट के ठीक होने तक घुटने के भीतरी हिस्से को सहारा देता है। फिजियोथेरेपी का मकसद दर्द कम करना, हिलने-डुलने की क्षमता वापस लाना और वह ताकत फिर से बनाना है जो घुटने को स्थिर रखती है। कई चोटें महीनों के बजाय कुछ सप्ताहों में ठीक हो जाती हैं, और इस दौरान हम जांच करते रहते हैं कि आप कैसे आगे बढ़ रहे हैं।

दर्द से राहत आसान है। साधारण दर्द निवारक दवाएं और सूजन कम करने वाली दवाएं (एंटी-इन्फ्लेमेटरी), बताए अनुसार लेने पर, लिगामेंट के ठीक होने के दौरान आपको आराम में रहने और चलते-फिरते रहने में मदद करती हैं।

सर्जरी पर तब विचार किया जाता है जब ब्रेस और फिजियोथेरेपी के बावजूद घुटना अस्थिर (ढीला) बना रहे, या जब उसी समय घुटने के अंदर के दूसरे लिगामेंट भी चोटिल हों। बुरी तरह फटा हुआ लिगामेंट जिसने हड्डी का एक टुकड़ा खींचकर अलग कर दिया हो, या ऐसा घुटना जो एक से ज़्यादा लिगामेंट फटने की वजह से अचानक जवाब दे देता हो, उसे इंतज़ार के बाद के बजाय जल्दी रिपेयर (लिगामेंट को वापस जोड़ना) या रिकंस्ट्रक्शन (लिगामेंट को नए सिरों से बनाना) की ज़रूरत पड़ सकती है। ऐसे मामलों में हम ऑपरेशन करके फटे लिगामेंटों को वापस जोड़ते हैं या दोबारा बनाते हैं, ताकि घुटना फिर से स्थिर हो जाए। इस ऑपरेशन का अपना अलग पेज है, और कोई भी फ़ैसला लेने से पहले हम आपसे बात करेंगे कि इसमें क्या-क्या होता है।

क्या उम्मीद करें

इनमें से ज़्यादातर चोटें अच्छी तरह ठीक हो जाती हैं। कम ग्रेड की चोटें आमतौर पर बिना सर्जरी के, महीनों के बजाय कुछ सप्ताहों में ठीक हो जाती हैं। पहले दर्द कम होता है, फिर फिजियोथेरेपी करते-करते ताकत और स्थिरता वापस आती है। बहुत से लोग लिगामेंट के पूरी तरह ठीक होने से काफ़ी पहले ही सामान्य रूप से चलने और रोज़मर्रा के काम करने लगते हैं।

अगर चोट ज़्यादा गंभीर है, या उसी समय घुटने के दूसरे लिगामेंट भी फटे हैं, तो नतीजा इस पर निर्भर करता है कि सही इलाज जल्दी मिले। जब भीतरी लिगामेंट और एक क्रूशिएट लिगामेंट दोनों चोटिल हों, तो दोनों का एक साथ इलाज करने से नतीजे लगभग वैसे ही मिलते हैं जैसे सिर्फ़ क्रूशिएट लिगामेंट की चोट के इलाज में। इस मेल वाली चोट वाले कुछ लोग अपने पहले के स्तर के खेल में लौट आते हैं।

अगर एक से ज़्यादा दिशाओं में ढीले घुटने को बिना इलाज के छोड़ दिया जाए, तो ढीलापन आमतौर पर बना रहता है। मुड़ने या घूमने के दौरान घुटना अस्थिर रह सकता है, और समय के साथ कार्टिलेज (उपास्थि) की सतहें असमान रूप से घिस सकती हैं। ढीले लिगामेंटों को दोबारा बनाने की सर्जरी से स्थिरता वापस आ सकती है, और बहुत से लोग इसके बाद रोज़मर्रा की गतिविधियों और हल्के स्तर के खेल में लौट आते हैं।

सर्जरी के बाद ठीक होने में, खुद चोट से ठीक होने की तुलना में ज़्यादा समय लगता है। शुरुआती सप्ताहों में घुटने का जकड़ा हुआ और कसा हुआ महसूस होना सामान्य है, और ताकत वापस बनाने में महीनों की फिजियोथेरेपी लगती है। कुछ लोगों का घुटना अच्छे नतीजे के बाद भी बिल्कुल पहले जैसा महसूस नहीं होता। एक साथ कई लिगामेंटों की सर्जरी में एक लिगामेंट की सर्जरी से ज़्यादा जोखिम होता है, जिनमें संक्रमण, जकड़न, घाव की समस्याएं, और घुटने के बाहरी तरफ़ की एक नर्व (तंत्रिका) को चोट शामिल है, जिससे पैर (पंजे) में सुन्नपन या कमज़ोरी हो सकती है।

जल्दी ठीक हो जाने की उम्मीद रखने से सावधान रहें। लिगामेंट आमतौर पर भरोसेमंद तरीके से ठीक हो जाता है, लेकिन घुटने को फिर से मज़बूत और भरोसेमंद महसूस होने में महीनों लग सकते हैं। अगर पहले भी आपके घुटने के लिगामेंट की सर्जरी हो चुकी है, तो हो सकता है आपका घुटना उतना स्थिर महसूस न हो जितना पहले होता था। जब हमें ठीक-ठीक पता चल जाएगा कि कौन-सी संरचनाएं चोटिल हैं और आप कैसे आगे बढ़ रहे हैं, तब हम आपकी फॉलो-अप जांच के अपॉइंटमेंट में आपके अपने संभावित नतीजे पर बात करेंगे।

डॉक्टर को कब दिखाएं

अगर मुड़ने या टक्कर लगने के बाद आपके घुटने के भीतरी तरफ़ दर्द है, और पहले एक-दो सप्ताह में आराम से वह कम नहीं हो रहा, तो अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) को दिखाएं। अगर चलते, मुड़ते या घूमते समय आपका घुटना ढीला लगता है या अचानक जवाब दे देता है, या गतिविधि के बाद बार-बार सूज जाता है, तो विशेषज्ञ से जांच करवाएं। अगर चोट के तुरंत बाद आपका घुटना सूज जाए, अगर पैर पूरी तरह सीधा होने पर घुटना ढीला लगे, या अगर आपका पैर (पंजा) सुन्न, कमज़ोर या ठंडा लगे, तो इमरजेंसी विभाग जाएं, क्योंकि ये दूसरे लिगामेंटों के फटने, फ्रैक्चर, घुटने की कटोरी के अपनी जगह से खिसकने, या किसी नर्व की समस्या की ओर इशारा कर सकते हैं जिसकी तुरंत जांच ज़रूरी है।