

मेनिस्कल रूट टियर (मेनिस्कस की जड़ का फटना)

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

मेनिस्कल रूट टियर (मेनिस्कस की जड़ का फटना) उस जगह होता है जहाँ मेनिस्कस, यानी आपके घुटने के अंदर रबर जैसी एक गद्दी, हड्डी से जुड़ी रहती है। जब यह जुड़ाव फट जाता है, तो गद्दी जोड़ पर भार को उस तरह नहीं फैला पाती जैसे उसे फैलाना चाहिए। दर्द आमतौर पर जोड़ की रेखा (जॉइंट लाइन) के साथ होता है, यानी घुटने के भीतरी या बाहरी किनारे पर वह पट्टी जो छूने पर दर्द करती है, या घुटने के पीछे गहराई में।

लक्षणों को आसानी से नज़रअंदाज़ किया जा सकता है। इस फटाव वाले बहुत से लोगों में मेनिस्कस की समस्या के आम लक्षण कभी दिखते ही नहीं, और यह एक कारण है कि अक्सर लंबे समय तक इसका पता नहीं चलता। आपको ऐसी सूजन दिख सकती है जो आती-जाती रहती है, या ऐसी सूजन जो घुटने में चोट लगने के कई घंटे बाद धीरे-धीरे बढ़ती है। मेनिस्कस फटने वाले लगभग आधे से दो-तिहाई लोग सूजन बताते हैं। कुछ लोगों को अटकना महसूस होता है, जिसमें मुड़ते समय घुटना पल भर के लिए अटक जाता है, या जोड़ का लॉक हो जाना (अटक जाना), जिसमें घुटना फंस जाता है और सीधा नहीं होता। मेनिस्कस फटने वाले 12% से 69% लोगों में ये यांत्रिक लक्षण होते हैं। कभी-कभी चोट लगने के समय एक “पॉप” की आवाज़ सुनाई देती है या महसूस होती है।

दर्द आमतौर पर भार पड़े हुए घुटने को मोड़ने-घुमाने या बहुत ज़्यादा मोड़ने पर बढ़ता है, जैसे नीची अलमारी तक पहुंचने के लिए उकड़ूं बैठना या बगीचे में घुटनों के बल बैठना। अगर घुटना सूजा हुआ है, तो उसे बहुत ज़्यादा मोड़ने पर कसाव महसूस हो सकता है। अगर मेनिस्कस का कोई ढीला टुकड़ा मुड़कर जोड़ के अंदर आ जाए, तो घुटने को पूरी तरह सीधा करना रुक सकता है। रोज़मर्रा के वे काम जो मुड़े हुए घुटने पर भार डालते हैं, जैसे नीची कुर्सी से उठना, सीढ़ियों से नीचे उतरना, या उकड़ूं बैठने के लिए नीचे झुकना, अक्सर सबसे मुश्किल हो जाते हैं। समतल ज़मीन पर चलना आमतौर पर कम परेशानी देता है, और दर्द के दौरों के बीच घुटने की हरकत अक्सर सामान्य रहती है।

अगर आपकी चोट मुड़ने-घूमने या घुटने को बहुत ज़्यादा मोड़ने से लगी है, तो दर्द उसी पल शुरू हुआ हो सकता है। अगर यह बिना किसी साफ़ चोट के धीरे-धीरे शुरू हुआ है, तो फटाव घिसाव से जुड़ा हो सकता है, और सूजन और अटकना कई सप्ताहों तक आते-जाते रह सकते हैं। दोनों ही स्थितियों में, अगर ये लक्षण आपके लक्षणों जैसे लगते हैं, तो घुटने की ठीक से जांच करवाना सही रहेगा।

असल में क्या हो रहा है

आपका मेनिस्कस आपके घुटने की दो मुख्य हड्डियों के बीच रखी एक कील के आकार (वेज-शेप) की गद्दी है। हर घुटने में ऐसी दो गद्दियां होती हैं, एक भीतरी तरफ और एक बाहरी तरफ। ये हड्डियों के बीच गैस्केट (दो हिस्सों के बीच की सील) की तरह काम करती हैं, आपके शरीर के वजन का भार जोड़ पर बराबर फैलाती हैं और चलते-फिरते समय उसे स्थिर रखती हैं।

हर मेनिस्कस आगे और पीछे मज़बूत जुड़ाव वाली जगहों से हड्डी से जुड़ा रहता है, जिन्हें रूट (जड़) कहते हैं। इन जड़ों को एक खूंटे से बंधी रस्सी के सिरों की तरह समझें। जब कोई जड़ फटती है, तो रस्सी अपने खूंटे से खुल जाती है। तब गद्दी अपनी जगह से खिसक सकती है, और पूरी संरचना काम करना बंद कर देती है।

यह जितना लगता है उससे कहीं ज़्यादा मायने रखता है। जब आपका पैर सीधा होता है, तब मेनिस्कस आपके घुटने से गुज़रने वाले भार का लगभग आधा हिस्सा उठाता है, और घुटना मुड़ा होने पर 90% तक। जब जड़ फटती है, तो भार का यह बंटवारा खत्म हो जाता है, और ज़ोर सीधे उस चिकने कार्टिलेज (उपास्थि) पर पड़ता है जो जोड़ की सतह को ढकता है। उस कार्टिलेज पर दबाव तेज़ी से बढ़ जाता है, लगभग वैसा ही जैसा पूरा मेनिस्कस निकाल दिए जाने पर होता है। समय के साथ यह अतिरिक्त दबाव कार्टिलेज को घिस देता है और जल्दी गठिया (आर्थराइटिस) का कारण बन सकता है।

ज़्यादातर रूट टियर मेनिस्कस के पिछले हिस्से में होते हैं, जहां वह हड्डी से जुड़ता है। भीतरी तरफ के फटाव बाहरी तरफ के फटाव से ज़्यादा आम हैं। ये अक्सर 40 से ज़्यादा उम्र के लोगों में घिसाव के हिस्से के रूप में धीरे-धीरे होते हैं, हालांकि मुड़ने-घूमने या बहुत ज़्यादा मोड़ने से भी जड़ अचानक फट सकती है। बाहरी तरफ के फटाव अक्सर एसीएल के फटने के साथ होते हैं, जो घुटने के बीच में गहराई में स्थित लिगामेंट (स्नायुबंधन) है।

इन फटावों को आसानी से नज़रअंदाज़ किया जा सकता है। पूरी तरह फटे होने पर भी स्कैन में इन्हें पहचानना मुश्किल हो सकता है, इसीलिए बहुत से फटावों का लंबे समय तक पता नहीं चलता। अगर रूट टियर का इलाज न किया जाए, तो गद्दी खिसककर जोड़ से बाहर जा सकती है और कार्टिलेज का नुकसान बढ़ता जाता है, जिससे घुटना जकड़ा हुआ और दर्दनाक हो जाता है।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

पहला कदम आमतौर पर बिना सर्जरी का इलाज होता है। बर्फ जैसे आसान उपायों से सूजन कम हो सकती है, और सूजन कम करने वाली दवाएं (एंटी-इन्फ्लेमेटरी) दर्द में आराम दे सकती हैं। फिजियोथेरेपी से आपके घुटने के हिलने-डुलने की सीमा (रेंज ऑफ मोशन) वापस लाने और पैर की मांसपेशियों में ताकत बढ़ाने पर काम किया जाता है। ऑपरेशन के बारे में सोचने से पहले हम आमतौर पर इसे ठीक-ठाक समय तक आजमाते हैं, क्योंकि सर्जरी पर आमतौर पर तभी विचार किया जाता है जब इन उपायों से आपको पर्याप्त राहत न मिली हो।

अगर बिना ऑपरेशन वाले इलाज से मदद नहीं मिली है, तो सर्जरी एक विकल्प हो सकती है। रूट रिपेयर का मकसद फटे हुए मेनिस्कस को फिर से हड्डी से जोड़ना है, ताकि गद्दी दोबारा आपके घुटने पर भार फैला सके। रिपेयर सबसे अच्छा तब काम करता है जब जोड़ को ढकने वाला चिकना कार्टिलेज अब भी अच्छी हालत में हो और घुटना बहुत ज़्यादा घिसा हुआ या टेढ़ा न हो। मेनिस्कस को काटकर निकालने की तुलना में, जड़ को रिपेयर करने से कार्टिलेज सुरक्षित रहता है और आगे चलकर घुटना बदलने के ऑपरेशन की ज़रूरत पड़ने की संभावना कम होती है। जहां रिपेयर संभव नहीं होता, वहां कभी-कभी उन लोगों के लिए डोनर (दान किए गए) ऊतक से मेनिस्कल ट्रांसप्लांट पर विचार किया जाता है, जिन्हें मेनिस्कस की पिछली सर्जरी के बाद भी रोज़ दर्द रहता है।

सर्जरी का फैसला आप और हम मिलकर लेते हैं। हम इस पर बात करेंगे कि आपके स्कैन में फटाव कैसा दिखता है, आपका घुटना अब भी क्या-क्या कर सकता है, और आप किन कामों पर लौटना चाहते हैं, और आप और हम मिलकर वह योजना तय करेंगे जो आपके लिए सही हो।

क्या उम्मीद करें

रूट टियर आमतौर पर अपने आप ठीक नहीं होता। क्योंकि जुड़ाव फट चुका है, इसलिए गद्दी पर असमान भार पड़ता रहता है, और अतिरिक्त दबाव समय के साथ कार्टिलेज को घिसता जाता है। बिना इलाज के छोड़ देने पर, रूट टियर से जल्दी गठिया हो सकता है, जिसमें गद्दी खिसककर जोड़ से बाहर चली जाती है, हड्डियों के बीच की जगह कम होती जाती है, और घुटने में लंबे समय तक परेशानी रहती है। नुकसान धीरे-धीरे बढ़ता है, इसलिए इसे टालने का मन हो सकता है, लेकिन आपके इंतज़ार करते समय घिसाव रुकता नहीं है।

इलाज के साथ तस्वीर अलग होती है। इसे बिना इलाज के छोड़ने या मेनिस्कस को काटकर निकालने की तुलना में, जड़ को रिपेयर करने से कार्टिलेज सुरक्षित रहता है, और गठिया के बढ़ने और आगे चलकर घुटना बदलने के ऑपरेशन की ज़रूरत पड़ने की संभावना कम होती है। रिपेयर सबसे अच्छा तब काम करता है जब आपके जोड़ को ढकने वाला कार्टिलेज अब भी स्वस्थ हो। ऐसा होने पर, रिपेयर गठिया के बढ़ने को धीमा कर सकता है या रोक सकता है, और आपका घुटना कैसा महसूस होता है और कैसे काम करता है, उसमें सुधार ला सकता है।

ठीक होना धीरे-धीरे होता है, और ईमानदारी से कहें तो नतीजे अलग-अलग होते हैं। कुछ लोगों को महीनों में अपने घुटने में लगातार सुधार महसूस होता है। दूसरों को उम्मीद से कम बदलाव दिखता है, और कुछ लोग रिपेयर के सालों बाद भी सिर्फ थोड़ा-सा सुधार बताते हैं। जुड़ना फटाव पर भी निर्भर करता है, क्योंकि फटी हुई जड़ इस पर असर डाल सकती है कि मेनिस्कस कितनी अच्छी तरह जुड़ता है और रिपेयर कितने समय तक टिकता है। आपके सर्जन आपको बताएंगे कि आपके स्कैन आपके अपने घुटने के बारे में क्या दिखाते हैं, क्योंकि उसी से तय होता है कि रिपेयर से असल में क्या हासिल हो सकता है।

फ़ैसला करते समय कुछ बातें जानना ज़रूरी है। सिर्फ़ उम्र से 5 साल के भीतर रिपेयर के विफल होने का जोखिम नहीं बढ़ता, इसलिए 40 से ज़्यादा उम्र होना इसे नकारने का कारण नहीं है। सफल रिपेयर के सालों बाद लिए गए स्कैन कई घुटनों में बहुत कम गठिया दिखाते हैं। और अगर रिपेयर विफल हो भी जाए, तो मेनिस्कस पर आगे और सर्जरी कम ही होती है, जिससे पता चलता है कि रिपेयर समय के साथ कितनी अच्छी तरह टिके रहते हैं।

डॉक्टर को कब दिखाएं

रूट टियर को आसानी से नज़रअंदाज़ किया जा सकता है, और अक्सर लंबे समय तक इनका पता नहीं चलता। इसलिए यह जानना ज़रूरी है कि कौन-से संकेत साधारण दर्द के बजाय इस फटाव की ओर इशारा करते हैं। अगर आपको जोड़ की रेखा के साथ या घुटने के पीछे गहराई में ऐसा दर्द है जो बार-बार लौटता है, खासकर मुड़ने-घूमने या बहुत ज़्यादा मोड़ने पर, तो अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) को दिखाएं। अगर घुटना बार-बार सूजता है, अटकता है, या लॉक हो जाता है, या पूरी तरह सीधा नहीं होता, तो विशेषज्ञ से जांच करवाएं। मुड़ने-घूमने के कई घंटे बाद धीरे-धीरे बढ़ने वाली सूजन एक और संकेत है कि गद्दी फटी हो सकती है। अगर चोट के समय “पॉप” की आवाज़ के साथ आपका घुटना अचानक जवाब दे गया था, या दर्द के साथ घुटना अस्थिर (ढीला) लगता है, तो दिखाने के लिए कई सप्ताह इंतज़ार न करें। रूट टियर का जितनी जल्दी पता चलता है, कार्टिलेज को बचाने के लिए आपके पास उतने ज़्यादा विकल्प होते हैं।