

घुटने के कई 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

घुटने के कई लिगामेंट की चोट का मतलब है कि आपके घुटने को आपस में जोड़कर रखने वाली मज़बूत पट्टियों (लिगामेंट, स्नायुबंधन) में से एक से ज़्यादा फट गई हैं। यह आमतौर पर किसी बड़े मरोड़, गिरने या टक्कर के बाद होता है, और चोट लगते समय घुटना अक्सर पूरी तरह जवाब दे देता है।

दर्द आमतौर पर घुटने के बीच में गहराई में महसूस होता है, और अक्सर भीतरी तरफ़, बाहरी पिछले कोने में, या दोनों जगह। आपका घुटना शायद ढीला या अस्थिर (जोड़ का ढीलापन) लगेगा, जैसे वज़न डालने पर वह खिसक जाएगा या मुड़कर बैठ जाएगा। सूजन जल्दी बढ़ती है और बहुत ज़्यादा हो सकती है। चलना मुश्किल होता है, और सीढ़ियों या ऊबड़-खाबड़ ज़मीन पर आपको अपने घुटने पर भरोसा करना सुरक्षित न लगे।

घुटने को पूरी तरह सीधा करना मुश्किल और दर्दनाक हो सकता है। चीज़ें उठाने के लिए नीचे झुकना, घुटनों के बल बैठना या उकड़ू बैठना दर्द को बढ़ा सकता है। नीची कुर्सी से उठना, कार में बैठना या फुटपाथ के किनारे से नीचे उतरना, सब डगमगाता हुआ लग सकता है। गतिविधि के बाद घुटना अक्सर ज़्यादा खराब लगता है और रात में दुख सकता है, खासकर पहले कुछ दिनों और सप्ताहों में।

क्योंकि यह चोट अक्सर उसी दुर्घटना की दूसरी चोटों के साथ आती है, हो सकता है कि आपको शरीर के दूसरे हिस्सों में भी दर्द या समस्याएं हों, जैसे सिर, सीना या पेट। घुटने की कटोरी (पटेला) के आसपास के टेंडन (कंडरा) और जोड़ के अंदर की गड़ियां (मेनिस्कस, घुटने की गद्दी) भी क्षतिग्रस्त हो सकती हैं, जिससे दर्द और जकड़न और बढ़ जाती है। कुछ मामलों में घुटने के पास की नर्व (तंत्रिका) या खून की नलियां भी प्रभावित होती हैं, जिनकी आपकी सर्जरी टीम ध्यान से जांच करेगी और ज़रूरत हो तो सबसे पहले उनका इलाज करेगी।

हर घुटने की चोट थोड़ी अलग होती है। कौन से लिगामेंट फटे हैं, दूसरा नुकसान कितना है, और चोट कैसे लगी, ये सब तय करते हैं कि आपको क्या महसूस होता है और कौन सा इलाज आपके लिए ठीक रहेगा।

असल में क्या हो रहा है

आपका घुटना चार मुख्य लिगामेंट से जुड़ा रहता है, जो हड्डी को हड्डी से जोड़ने वाली मज़बूत पट्टियां हैं। एक सामने होता है, एक पीछे, एक भीतरी तरफ़, और एक समूह बाहरी पिछले कोने में। कई लिगामेंट की चोट का मतलब है कि इनमें से कम से कम दो फट गए हैं। यह आमतौर पर तब होता है जब किसी बड़ी दुर्घटना में, जैसे कार की टक्कर या ज़ोर से गिरने पर, घुटना ज़बरदस्ती अपनी जगह से खिसक जाता है (डिसलोकेशन), और फिर अपने आप वापस बैठ जाता है या पैरामेडिक्स (एम्बुलेंस कर्मी) उसे वापस बैठा देते हैं।

जब घुटना अपनी जगह से खिसकता है, तो सिर्फ़ लिगामेंट ही नहीं, और भी चीज़ें चोटिल हो सकती हैं। जोड़ के अंदर की गढ़ियां फट सकती हैं, और जोड़ की सतह पर भी चोट या नुकसान हो सकता है। घुटने की कटोरी के आसपास के टेंडन में भी खिंचाव आ सकता है। इसीलिए आपको जो दर्द और जकड़न महसूस होती है, वह एक ही घुटने में कई जगहों से आती है, सिर्फ़ एक दुखती जगह से नहीं।

घुटने के पास की दो संरचनाओं पर खास ध्यान देना ज़रूरी है। एक बड़ी धमनी जोड़ के ठीक पीछे से गुज़रती है और कसकर अपनी जगह पर टिकी रहती है, इसलिए घुटना खिसकने पर वह खिंच या फट सकती है। पैर के बाहरी हिस्से से नीचे जाने वाली नर्व, जो निचले पैर की छोटी हड्डी के ऊपरी सिरे के पास से गुज़रती है, वह भी खिंच सकती है। अगर वह नर्व प्रभावित हो, तो पंजे के अगले हिस्से को ऊपर उठाना कमज़ोर या ढीला-ढाला हो सकता है। इसीलिए आपकी सर्जरी टीम आपके पैर की नब्ज़ और नर्व के काम की जल्दी और ध्यान से जांच करती है।

आपको जो सूजन महसूस होती है और घुटना जो जवाब दे देता है, वह सीधे इसलिए है कि ये फटी हुई पट्टियां अब जोड़ को स्थिर नहीं रख पातीं। इनके बिना, वज़न डालने पर घुटना आगे, पीछे या बगल की ओर खिसक सकता है। यह खिसकना गढ़ियों और जोड़ की सतह पर भी ज़ोर डालता है, जिससे दर्द और बढ़ता है। इलाज का लक्ष्य यह स्थिरता वापस लाना है, ताकि घुटने पर फिर से भरोसा किया जा सके।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

सबसे पहले सामान्य एक्स-रे किए जाते हैं। एमआरआई स्कैन से फटे लिगामेंट, गढ़ियों और जोड़ की सतह की विस्तृत तस्वीर मिलती है। स्ट्रेस एक्स-रे, जो घुटने पर हल्का दबाव डालते हुए लिए जाते हैं, दिखाते हैं कि जोड़ कितना ढीला है और योजना बनाने में हमारी मदद करते हैं।

कुछ घुटनों का इलाज बिना सर्जरी के किया जा सकता है। यह आपके लिए ठीक हो सकता है अगर दूसरी स्वास्थ्य समस्याओं के कारण लंबा ऑपरेशन असुरक्षित हो, या अगर सहारे के साथ आपका घुटना स्थिर रहता है। इलाज की शुरुआत घुटने को स्थिर रखने के लिए ब्रेस से होती है, फिर ताकत और हिलने-डुलने की क्षमता वापस पाने के लिए फिजियोथेरेपी होती है। चोट के कुछ पैटर्न में, जैसे सामने का लिगामेंट फटा हो और साथ में भीतरी लिगामेंट खिंचा हो, सिर्फ़ ब्रेस और फिजियोथेरेपी से भी अच्छा नतीजा मिल सकता है। इस तरह इलाज किए गए एक समूह में 68% लोग अपनी पहले जैसी गतिविधि के स्तर पर लौट आए। इसके बजाय आमतौर पर सर्जरी की सलाह दी जाती है जब घुटना बार-बार अपनी जगह से खिसकता रहे, जब खुले घाव या खून की नलियों को नुकसान शामिल हो, या जब बच्चे में ग्रोथ प्लेट (बच्चों की हड्डी का बढ़ने वाला हिस्सा) अभी खुली हों।

जब सर्जरी की ज़रूरत होती है, तो फटे लिगामेंट को दोबारा बनाया जाता है ताकि घुटना फिर से स्थिर रह सके। क्योंकि एक साथ कई लिगामेंट फटे होते हैं, इसलिए यह ऑपरेशन एक लिगामेंट की मरम्मत से बड़ा होता है, और इसे अक्सर चरणों में किया जाता है, जिनके बीच घुटने को सुरक्षित रखा जाता है। हम आपके साथ योजना पर बात करेंगे, जिसमें यह भी शामिल है कि नए लिगामेंट के लिए कौन सा ऊतक इस्तेमाल होगा और आपके ठीक होने के लिए इसका क्या मतलब है। यह फैसला आप और हम मिलकर लेते हैं, जो आपकी चोट, आपके स्वास्थ्य और आप अपने घुटने से क्या करवाना चाहते हैं, इस पर आधारित होता है।

इलाज चाहे जो भी हो, नतीजे में रिहैबिलिटेशन (दोबारा ताकत और गतिविधि पाने की कसरत) की बड़ी भूमिका होती है। सर्जरी के बाद घुटने को अक्सर शुरुआत में ब्रेस में सीधा रखा जाता है, फिर धीरे-धीरे मोड़ा जाता है। एक आम योजना में, आप 6 सप्ताह तक पैर पर वज़न नहीं डालते, सप्ताह 2 से 6 तक घुटने को 70 डिग्री तक मोड़ते हैं, और उसके बाद खुलकर हिलाते-डुलाते हैं। जॉइंटिंग के लिए कम से कम 3 महीने इंतज़ार करना होता है। ज़्यादातर जटिल रीकंस्ट्रक्शन (लिगामेंट को नए सिरे से बनाने का ऑपरेशन) से ठीक होने में 9 से 12 महीने लगते हैं, हालांकि कुछ लोग 6 महीने में भारी काम या खेल पर लौट आते हैं।

क्या उम्मीद करें

घुटने के कई लिगामेंट की चोट गंभीर होती है, और ठीक होने में समय लगता है। फटे लिगामेंट को दोबारा बनाने की सर्जरी कराने वाले ज्यादातर लोगों को एक स्थिर घुटना वापस मिल जाता है, जिस पर भरोसा किया जा सके। कई लोग नतीजे से संतुष्ट होते हैं और अपनी सामान्य गतिविधियों पर लौट आते हैं। कुछ युवा खिलाड़ी किसी न किसी स्तर पर खेल में लौट आते हैं, हालांकि हर कोई चोट से पहले वाले बिल्कुल उसी स्तर पर नहीं लौट पाता।

ठीक होने का समय आमतौर पर सप्ताहों में नहीं, महीनों में मापा जाता है। घुटने को ठीक होने के लिए समय चाहिए, फिर ताकत और भरोसा वापस पाने के लिए महीनों की फिजियोथेरेपी चाहिए। आप कैसे ठीक होते हैं, यह सिर्फ घुटने पर निर्भर नहीं करता। उसी दुर्घटना से शरीर के दूसरे हिस्सों में लगी चोटें, जैसे सिर, सीना या पेट, चीजों को धीमा कर सकती हैं और आपको अस्पताल में ज्यादा समय तक रख सकती हैं। आपकी उम्र भी मायने रखती है। 30 साल से ज्यादा उम्र के लोग सर्जरी के बाद के सालों में कम उम्र के लोगों की तुलना में घुटने के कुछ कम स्कोर बताते हैं। दूसरी स्वास्थ्य बातें, जिनमें आपका वजन भी शामिल है, सर्जरी के बाद जटिलताओं (कॉम्प्लिकेशन) के जोखिम पर असर डाल सकती हैं।

इस सर्जरी में सामान्य एक-लिगामेंट वाले ऑपरेशन से ज्यादा जोखिम होता है। ऑपरेशन के बाद पहले 30 दिनों में किसी जटिलता की संभावना, चाहे छोटी हो या गंभीर, सामने के लिगामेंट के सामान्य दूरबीन से किए जाने वाले रीकंस्ट्रक्शन (आर्थ्रोस्कोपी) के बाद की तुलना में ज्यादा होती है। ऑपरेशन के दौरान समस्याएं कम ही होती हैं, लेकिन उसके बाद के शुरुआती दिनों और सप्ताहों में इनकी संभावना ज्यादा होती है। आपकी सर्जरी टीम इन पर नज़र रखेगी और अगर ये दिखें तो जल्दी इलाज करेगी।

इलाज के बिना, अस्थिर घुटना बार-बार जवाब देता रहता है, जिससे समय के साथ गड़ियों और जोड़ की सतह पर ज़ोर पड़ सकता है। जल्दी सर्जरी से आमतौर पर इंतज़ार करने या घुटने को ऐसे ही छोड़ देने की तुलना में बेहतर काम मिलता है। जिन घुटनों का इलाज नहीं होता, वे लंबे समय में आमतौर पर दोबारा बनाए गए घुटनों से ज्यादा खराब हालत में रहते हैं।

यथार्थवादी लक्ष्य रखें। ज्यादातर लोगों को एक स्थिर घुटना वापस मिल जाता है, जिस पर वे रोज़मर्रा की ज़िंदगी, काम और कई गतिविधियों के लिए भरोसा कर सकते हैं। ऊंचे स्तर के खेल में पूरी तरह लौटना कुछ लोगों के लिए संभव है, लेकिन हर किसी के लिए इसकी गारंटी नहीं है। आपके सर्जन आपकी चोट, आपकी उम्र और आपके स्वास्थ्य के आधार पर आपसे बात करेंगे कि इलाज के बाद आपका घुटना असल में क्या-क्या कर पाएगा।

डॉक्टर को कब दिखाएं

चोट लगते समय यह एक आपातकालीन स्थिति होती है। इमरजेंसी विभाग (आपातकालीन विभाग) जाएं अगर गिरने, टक्कर या किसी दूसरी बड़ी चोट में आपका घुटना ज़बरदस्ती अपनी जगह से खिसक गया हो, या अगर वह बुरी तरह टेढ़ा-मेढ़ा दिखे। यही बात तब भी लागू होती है अगर आपका पैर ठंडा, फीका (सफ़ेद पड़ा हुआ) या सुन्न लगे, अगर टखने पर नब्ज़ न मिले, या अगर आप पंजे के अगले हिस्से को ऊपर न उठा पाएं। इनका मतलब हो सकता है कि घुटने के पीछे की धमनी या नर्व को नुकसान हुआ है, और इसकी तुरंत जांच की ज़रूरत है।

विशेषज्ञ से जांच के लिए कहीं अगर पहले कुछ सप्ताहों के बाद भी घुटना ढीला रहे या बार-बार जवाब देता रहे, अगर वह पूरी तरह सीधा न हो, या अगर आराम और ब्रेस से सूजन और दर्द कम न हो रहे हों। उसी दुर्घटना से शरीर के दूसरे हिस्सों में लगी गंभीर चोटें यह बदल सकती हैं कि घुटने का इलाज कैसे और कब होगा, इसलिए अपनी टीम को सिर, सीने या पेट की किसी भी चोट के बारे में भी बताएं।