

घुटने की कटोरी का फ्रैक्चर (पटेला फ्रैक्चर)

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 की कटोरी (पटेला) आपके घुटने के ठीक सामने, त्वचा के ठीक नीचे होती है। इसलिए इसमें चोट लगना आसान है। घुटनों के बल गिरने से, या घुटने के कार के डैशबोर्ड से टकराने से, यह टूट सकती है। कभी-कभी जब घुटना मुड़ा होता है तब जांघ के सामने की मांसपेशी ज़ोर से सिकुड़ती है, और सिर्फ़ उसी ज़ोर से इसमें दरार आ सकती है।

दर्द घुटने के सामने होता है। आपका घुटना आमतौर पर जल्दी सूज जाता है, क्योंकि इस चोट में जोड़ के अंदर खून बहना आम है। सूजन बहुत दर्दनाक हो सकती है और घुटने को जकड़ सकती है। ऐसे गिरने के बाद चलना मुश्किल होता है, और कई लोगों को कुर्सी से उठने, सीढ़ियां चढ़ने या घुटनों के बल बैठने में दिक्कत होती है।

हो सकता है कि जहां हड्डी टूटकर अलग हुई है, वहां आपको छूने पर दुखने वाला एक गड्ढा या सीढ़ी जैसा उभार महसूस हो। अगर फ्रैक्चर ने टुकड़ों को एक-दूसरे से दूर खींच दिया है, तो हो सकता है कि आप अपने आप घुटने को सीधा न कर पाएं। यह एक ज़रूरी संकेत है। लेकिन घुटने को सीधा कर पाने का मतलब यह नहीं कि फ्रैक्चर नहीं है, क्योंकि सहारा देने वाला कुछ ऊतक अब भी चीज़ों को जोड़कर रखे हो सकता है।

अपनी घुटने की कटोरी के ऊपर की त्वचा पर भी नज़र रखें। वहां के कट या खरोंच का कभी-कभी मतलब होता है कि फ्रैक्चर सतह तक खुल गया है, जिससे इसका इलाज बदल जाता है।

घुटने की कटोरी के पास की कुछ चोटें भी ऐसी ही महसूस होती हैं। कटोरी के नीचे का टेंडन (कंडरा), या उसके ऊपर का टेंडन जो आपकी जांघ की मांसपेशी को हड्डी से जोड़ता है, हड्डी टूटने के बजाय फट सकता है। ऐसा होने पर भी आप घुटने को सीधा करने की ताकत खो देते हैं, और घुटने की कटोरी सामान्य से ऊपर खिसकी हुई दिख सकती है। ये फटाव अक्सर छलांग के बाद ज़मीन पर उतरते समय या सीढ़ियों से नीचे उतरते समय होते हैं, और अक्सर जहां टेंडन हुआ करता था, वहां छूने पर दुखने वाला एक गड्ढा महसूस होता है।

अगर गिरने या ठोकर लगने के बाद आपका घुटना सामने की ओर से जवाब दे दे, और वह सूज जाए और ठीक से सीधा न हो, तो इसकी जल्दी जांच की ज़रूरत है। आमतौर पर एक्स-रे से पक्का हो जाता है कि क्या हुआ है।

असल में क्या हो रहा है

आपकी घुटने की कटोरी आपके घुटने के सामने एक घिरनी (पुली) की तरह काम करती है। जांघ के सामने की मांसपेशी इसके ऊपर से खिंचती है, और जब आप खड़े होते हैं, सीढ़ियां चढ़ते हैं या चलते हैं, तो यही खिंचाव आपके घुटने को सीधा करता है। घुटने की कटोरी

टेंडन को जोड़ से थोड़ा दूर रखती है, जिससे मांसपेशी को बेहतर उत्तोलन (लीवरेज) मिलता है। जब यह टूटती है, तो घिरनी वाला यह तंत्र अपनी पकड़ खो देता है, और घुटने को सीधा करना कमज़ोर या असंभव हो जाता है।

फ्रैक्चर दो में से किसी एक तरीके से होता है। सीधी चोट, जैसे घुटनों के बल गिरना या डैशबोर्ड से टक्कर, हड्डी को कुचलकर कई टुकड़ों में तोड़ देती है। घुटना मुड़ा होने पर जांघ की मांसपेशी का अचानक तेज़ खिंचाव हड्डी को बीच से आड़े में दो टुकड़ों में तोड़ सकता है। ज़्यादातर फ्रैक्चर इसी दूसरी तरह के होते हैं, यानी हड्डी के आर-पार एक साफ़ टूटन। वही तेज़ खिंचाव जो हड्डी को तोड़ता है, उसके दोनों ओर के सहारा देने वाले ऊतक को भी फाड़ सकता है, इसीलिए अक्सर घुटना सीधा नहीं हो पाता।

डॉक्टर इन फ्रैक्चर का वर्णन इस आधार पर करते हैं कि वे कहां हैं और टुकड़े कितनी दूर खिसके हैं। कुछ फ्रैक्चर अपनी जगह पर बने रहते हैं, और टुकड़े अब भी एक सीध में होते हैं। दूसरों में टुकड़े 3 मिलीमीटर से ज़्यादा अलग हो जाते हैं, या जोड़ की सतह 2 मिलीमीटर से ज़्यादा ऊबड़-खाबड़ हो जाती है। जो फ्रैक्चर अपनी जगह पर बने रहते हैं, उनका इलाज अक्सर बिना सर्जरी के हो सकता है। जिन फ्रैक्चर में टुकड़े एक-दूसरे से दूर खिंच गए हैं, या जहां आप गुरुत्वाकर्षण के विरुद्ध (पैर को अपने वज़न के खिलाफ़ उठाकर) घुटने को सीधा नहीं कर पाते, उनमें आमतौर पर टुकड़ों को साथ जोड़कर रखने और उस घिरनी को वापस ठीक करने के लिए ऑपरेशन की ज़रूरत होती है।

घुटने की कटोरी त्वचा के ठीक नीचे होती है और इसके ऊपर मांसपेशी की कोई गद्दी नहीं होती, इसीलिए यह सीधी चोटों के सामने इतनी खुली रहती है। क्योंकि यह घुटने को सीधा करने वाले तंत्र का हिस्सा है, इसलिए यहां फ्रैक्चर सिर्फ़ हड्डी पर ही असर नहीं डालता। इसके आसपास का सहारा देने वाला ऊतक भी क्षतिग्रस्त हो सकता है, और यही नुकसान घुटने को ठीक से काम करने से रोकता है।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

सीटी स्कैन में फ्रैक्चर की वे रेखाएं और छोटे टुकड़े दिख सकते हैं जो सामान्य एक्स-रे में छूट जाते हैं।

अगर हड्डी के टुकड़े अब भी एक सीध में हैं और आप अब भी अपना घुटना सीधा कर सकते हैं, तो हम आमतौर पर इसका इलाज बिना सर्जरी के करते हैं। इसका मतलब है एक ब्रेस या स्प्लिंट जो आपके घुटने को सीधा रखता है, जिसे 4 से 6 सप्ताह तक पहनना होता है। कुछ लोगों को इसके बजाय पूरे पैर का प्लास्टर (कास्ट) चाहिए होता है, खासकर अगर ब्रेस को लगातार पहने रखना मुश्किल हो। आप ब्रेस या प्लास्टर में रहते हुए ही जल्दी आसान कसरतें शुरू कर देते हैं, जैसे जांघ की मांसपेशी को कसना और पैर को सीधा उठाना। इससे मांसपेशी सूखती (कमज़ोर होकर पतली) नहीं होती। ज़्यादातर आधुनिक इलाज योजनाओं में आप जल्दी ही पैर पर कुछ वज़न डाल सकते हैं, बशर्ते घुटना पूरी तरह सीधा रहे। जब एक्स-रे में दिखे कि हड्डी जुड़ गई है, तब आप धीरे-धीरे घुटने को मोड़ना शुरू करते हैं। जो फ्रैक्चर अपनी जगह पर बने रहते हैं और जिनका इलाज इस तरह होता है, उनमें अंतिम फॉलो-अप पर 98% लोगों का नतीजा अच्छा रहता है।

अगर आपको ज़रूरत हो, तो हम आपको दर्द से राहत के आसान तरीकों के बारे में बताएंगे। पहले कुछ दिनों में आराम, बर्फ़ और पैर को ऊपर उठाकर रखने से सूजन में मदद मिलती है।

सर्जरी पर तब विचार किया जाता है जब फ्रैक्चर के टुकड़े एक-दूसरे से दूर खिंच गए हों, जब जोड़ की सतह कुछ मिलीमीटर से ज़्यादा ऊबड़-खाबड़ हो, जब आप अपना घुटना सीधा न कर पाएं, या जब फ्रैक्चर त्वचा से बाहर खुल गया हो। ऑपरेशन का लक्ष्य टुकड़ों को वापस एक सीध में लाना और जुड़ने तक उन्हें वहीं थामे रखना है, ताकि आपके घुटने के सामने का घिरनी वाला तंत्र फिर से काम करे। कभी-कभी घुटने की कटोरी के ऊपरी या निचले सिरे पर हड्डी का टुकड़ा इतना छोटा होता है कि उसे स्क्रू (पेंच) से वापस नहीं लगाया जा सकता, तब उसे निकाल दिया जाता है और टेंडन को सीधे हड्डी से जोड़ दिया जाता है। अगर घुटने की कटोरी इतने सारे टुकड़ों में टूटी हो कि उसे दोबारा बनाया न जा सके, तो पूरी कटोरी निकाली जा सकती है। हम आपके साथ विकल्पों पर बात करेंगे और आप और हम मिलकर तय करेंगे कि आपके फ्रैक्चर और आपकी ज़िंदगी के लिए क्या सही है।

क्या उम्मीद करें

घुटने की कटोरी के ज़्यादातर फ्रैक्चर ठीक हो जाते हैं। हड्डी जुड़ जाती है, और घुटना फिर से काम करने लगता है। लेकिन हड्डी का जुड़ना, घुटने के पहले जैसा महसूस होने के बराबर नहीं है। यह बात शुरू से जान लेना अच्छा है।

कई लोगों को चोट के एक साल बाद भी घुटने के सामने कुछ दर्द रहता है। सर्जरी से इलाज किए गए 30 लोगों के एक समूह में, उनमें से 24 (80%) को 12 महीने पर भी यह दर्द था। हड्डी को थामने के लिए लगाई गई धातु त्वचा के ठीक नीचे होती है, और यह रगड़ खा सकती है या दुख सकती है। उसी समूह के एक-तिहाई से ज़्यादा लोगों ने बाद में धातु निकलवाने का फैसला किया। जांघ की मांसपेशी में कुछ कमज़ोरी और सीढ़ियों या घुटनों के बल बैठने में कुछ दिक्कत भी बनी रह सकती है। चोट वाली तरफ़ मापी गई ताकत और घुटने का मुड़ना अक्सर दूसरी तरफ़ से कम रहता है, सालों बाद भी।

रास्ते में जोखिम भी हैं। सर्जरी से इलाज की गई 737 घुटने की कटोरियों की एक बड़ी समीक्षा में, 1.9% मामलों में हड्डी नहीं जुड़ी और 3.2% में संक्रमण (इन्फेक्शन) हुआ। लगभग तीन में से एक (33.6%) को दोबारा सर्जरी की ज़रूरत पड़ी, अक्सर इसलिए कि धातु ढीली हो गई या दर्द देने लगी। अगर हड्डी का इलाज बिना सर्जरी के हुआ था, तो प्लास्टर हड्डी को ही पतला (कमज़ोर) कर सकता है, और बाद में, कभी-कभी किसी दूसरी जगह पर, नया फ्रैक्चर हो सकता है।

महीनों के दौरान, आप एक ही पल में ठीक हो जाने के बजाय लगातार प्रगति की उम्मीद कर सकते हैं। आमतौर पर पहले मोड़ना और सीधा करना लौटता है, फिर ताकत, फिर सीढ़ियों और ऊबड़-खाबड़ ज़मीन पर भरोसा। कुछ लोग वह सब कुछ फिर से करने लगते हैं जो वे पहले करते थे। दूसरों को लगता है कि घुटनों के बल बैठना या लंबी सैर फिर कभी पूरी तरह पहले जैसी नहीं लगती।

लंबे समय की दो बातें मायने रखती हैं। घुटने की कटोरी का फ्रैक्चर ज़िंदगी में आगे चलकर घुटना बदलने के ऑपरेशन (नी रिप्लेसमेंट) की ज़रूरत की संभावना बढ़ा देता है, और यह जोखिम हमेशा आपके साथ रहता है। दूसरी ओर, 65 साल से ज़्यादा उम्र के लोगों में यह चोट मृत्यु की ज़्यादा संभावना से नहीं जुड़ी पाई गई।

अगर आपका फ्रैक्चर घुटने के दूसरे हिस्सों, जैसे लिगामेंट (स्नायुबंधन), के नुकसान के साथ हुआ है, तो ठीक होना उस स्थिति से ज़्यादा मुश्किल होता है जब सिर्फ़ घुटने की कटोरी में चोट हो।

डॉक्टर को कब दिखाएं

कुछ लक्षणों का मतलब है कि आपको तुरंत दिखाना चाहिए। अगर गिरने या चोट लगने के बाद आपका घुटना बुरी तरह सूजा हुआ है, और आप उसे गुरुत्वाकर्षण के विरुद्ध सीधा नहीं कर पाते, तो इमरजेंसी विभाग जाएं। यही बात तब भी लागू होती है अगर आपको घुटने की कटोरी के ऊपर छूने पर दुखने वाला गड्ढा महसूस हो, या अगर उसके ऊपर की त्वचा कटी या छिली हुई हो, क्योंकि फ्रैक्चर सतह तक खुल गया हो सकता है। जो घुटना गर्म हो, जिसमें दर्द बढ़ता जा रहा हो और जो लाल हो, उसकी भी उसी दिन जांच ज़रूरी है, क्योंकि सर्जरी के बाद का संक्रमण जोड़ में तेज़ी से फैल सकता है।

विशेषज्ञ से जांच के लिए कहें अगर आपके घुटने के सामने लंबे समय तक दर्द रहे, या खड़े होने या सीढ़ियां चढ़ने पर आपका घुटना जवाब दे दे। अगर आपकी सर्जरी हुई है और त्वचा के नीचे की धातु दर्द देने लगे या रगड़ खाए, तो उसकी भी जांच करवाना ठीक है।