

पटेलर टेंडिनोपैथी (घुटने की कटोरी के नीचे के टेंडन की समस्या)

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

पटेलर टेंडिनोपैथी, जिसे अक्सर जंपर्स नी (कूदने वालों का घुटना) कहा जाता है, आपकी घुटने की कटोरी (पटेला) के ठीक नीचे के टेंडन (कंडरा) में दर्द और सूजन है। यह आमतौर पर किसी एक चोट से नहीं, बल्कि धीरे-धीरे शुरू होता है। शुरुआत में आपको गतिविधि के बाद दर्द महसूस होता है, जैसे नेटबॉल का मैच खेलने या दौड़ने के बाद। समय के साथ गतिविधि के दौरान भी दर्द शुरू हो सकता है, और आखिरकार यह कोर्ट या मैदान पर आपके काम को सीमित कर सकता है।

दुखने वाली जगह आमतौर पर घुटने की कटोरी के निचले सिरे पर होती है, जहां टेंडन हड्डी से जुड़ा है। उस जगह को दबाने पर दर्द होता है। कूदना, दौड़ना और दूसरी गतिविधियां जो टेंडन पर भार डालती हैं, इसे बढ़ा देती हैं। किसी रुकावट के खिलाफ घुटने को सीधा करना, जैसे नीची कुर्सी से खड़े होना या सीढ़ियां चढ़ना, भी दर्द दे सकता है। कुछ लोगों को लगता है कि उनका घुटना पल भर के लिए जवाब दे देता है, जो इसलिए होता है क्योंकि दर्द की वजह से जांच की मांसपेशियां एक पल के लिए ढीली पड़ जाती हैं।

पुराने (क्रॉनिक) मामलों में आराम करते समय भी दर्द बना रह सकता है। लंबे समय तक बैठे रहना, जैसे डेस्क पर या लंबे सफ़र में गाड़ी चलाते समय, इसे दुखता रख सकता है। दर्द और सूजन रातोंरात आने के बजाय महीनों या सालों में धीरे-धीरे बढ़ते हैं।

इस तरह की टेंडन की समस्याएं कूदने वाले खेल खेलने वाले लोगों में आम हैं, और आम लोगों में भी देखी जाती हैं। जांच की कसी हुई मांसपेशियां, खेलने की सख्त सतहें और बार-बार के ट्रेनिंग सत्र, ये सब टेंडन पर भार बढ़ा सकते हैं। शरीर का ज़्यादा वज़न भी इस समस्या से जुड़ा हुआ है।

अगर आपको लंबे समय से दर्द है, तो आप देख सकते हैं कि यह आपके खेल या रोज़मर्रा की दिनचर्या पर असर डाल रहा है। बगीचे में उकड़ू बैठना, घुटनों के बल बैठना, फ़र्श पर बैठना और फिर उठना, या कार से उतरना, ये सब तकलीफ़देह हो सकते हैं। कुछ लोगों को लगता है कि सोकर उठने पर या स्थिर बैठे रहने के बाद दर्द बढ़ जाता है, फिर चलना-फिरना शुरू करने पर थोड़ा कम हो जाता है।

समस्या कितनी आगे बढ़ चुकी है, इसका वर्णन अक्सर चरणों में किया जाता है: गतिविधि के बाद दर्द, गतिविधि के दौरान और बाद में दर्द, या ऐसा दर्द जो गतिविधि के दौरान ही आपके काम को सीमित कर दे।

असल में क्या हो रहा है

आपका पटेलर टेंडन एक मज़बूत डोरी है जो आपकी घुटने की कटोरी के निचले हिस्से को टिबिया (शिन की हड्डी) से जोड़ती है। इसे कई पतले रेशों से बनी एक रस्सी की तरह समझें, जिसके सारे रेशे एक सीध में होते हैं ताकि वे साथ मिलकर खींच सकें। हर बार जब आप

कूदते हैं, ज़मीन पर उतरते हैं या धक्का देकर आगे बढ़ते हैं, तो यह रस्सी ज़ोर सहती है। सीढ़ियां चढ़ते समय यह आपके शरीर के वज़न का लगभग 3 गुना भार संभालती है।

परेशानी वहां शुरू होती है जहां रस्सी घुटने की कटोरी से जुड़ती है, इसके सबसे गहरे रेशों में। भार के साथ घुटना मुड़ने पर सबसे ज़्यादा ज़ोर उसी जगह पर पड़ता है, और वहां खून की आपूर्ति भी कम होती है। कम खून पहुंचने से ऊतक को खुद की मरम्मत करने में मुश्किल होती है। फिर बार-बार भारी भार पड़ने से छोटे-छोटे नुकसान होते हैं जो कभी पूरी तरह ठीक नहीं होते। समय के साथ रेशे टूटने लगते हैं और बेतरतीब हो जाते हैं, और टेंडन का प्रभावित हिस्सा मोटा हो सकता है।

यह नुकसान फटे हुए या सूजन (इन्फ्लेमेशन) वाले टेंडन जैसा नहीं है। यह खुद ऊतक का धीरे-धीरे घिसना है, जिसे कभी-कभी टेंडिनोसिस कहा जाता है। इसमें सूजन (इन्फ्लेमेशन) वाली कोशिकाएं नहीं होतीं, इसीलिए यह किसी आम चोट की तरह व्यवहार नहीं करता जो सूजती है और फिर ठीक हो जाती है। क्षतिग्रस्त हिस्से में नई छोटी खून की नलियां उग सकती हैं, और माना जाता है कि ये आपको होने वाले दर्द से जुड़ी हैं। आपकी घुटने की कटोरी के निचले हिस्से में दुखने वाली जगह, और रुकावट के खिलाफ़ घुटना सीधा करने पर होने वाला दर्द, टेंडन के इसी घिसे और मोटे हुए हिस्से से आते हैं।

इस समस्या का वर्णन चरणों में किया जाता है, जो इस बात से मेल खाते हैं कि आप अब भी क्या कर सकते हैं। पहले चरण में दर्द सिर्फ़ गतिविधि के बाद होता है। दूसरे में, यह गतिविधि के दौरान भी और बाद में भी होता है। तीसरे चरण में दर्द यह सीमित कर देता है कि आप खेलते या ट्रेनिंग करते समय असल में क्या कर पाते हैं। ज़्यादातर मामलों का इलाज बिना सर्जरी के होता है, लेकिन जब बिना सर्जरी के इलाज की उचित अवधि के बाद भी दर्द और सूजन बनी रहे, तो सर्जरी पर विचार किया जाता है।

एक और बात जानने लायक है: यही बदलाव किसी टेंडन में बिना कोई दर्द किए भी दिख सकते हैं, इसलिए स्कैन की तस्वीर हमेशा इस बात से मेल नहीं खाती कि आपका घुटना कैसा महसूस करता है।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

पहला कदम यह बदलना है कि आप टेंडन पर कितना भार डालते हैं। जो कूदना, दौड़ना और ट्रेनिंग आपका दर्द भड़काते हैं, उन्हें कम करने या बदलने से ऊतक शांत हो पाता है। फिर फिजियोथेरेपी से घुटने और जांघ को एक स्थिर, धीरे-धीरे बढ़ते तरीके से मज़बूत किया जाता है। टेपिंग या घुटने की कटोरी के नीचे पहना जाने वाला पट्टा (स्ट्रैप) भी कुछ लोगों की मदद कर सकता है, और लगता है कि हल्के लक्षणों वाले पुरुषों को पट्टे से ज़्यादा फ़ायदा होता है। इस तरीके को परखने से पहले इसे कई महीनों तक पूरा मौका दें।

सूजन कम करने वाली दवाएं (एंटी-इन्फ्लेमेटरी) थोड़े समय के लिए दर्द कम कर सकती हैं। हम इस समस्या के लिए कॉर्टिसोन (स्टेरॉयड) इंजेक्शन का इस्तेमाल नहीं करते, क्योंकि इनसे टेंडन के पूरी तरह फट जाने (रफ़्तार) का जोखिम बढ़ता है। जब सामान्य इलाज से फ़ायदा न हुआ हो, तो कभी-कभी दूसरे इंजेक्शनों पर विचार किया जाता है। शॉकवेव थेरेपी, जिसमें ठीक होने को बढ़ावा देने के लिए ध्वनि तरंगों का इस्तेमाल होता है, तब मदद कर सकती है जब दूसरे इलाज विफल हो गए हों। प्लेटलेट-रिच प्लाज़्मा के इंजेक्शन, जो आपके अपने खून से लिया गया एक पदार्थ है जो ठीक होने को बढ़ावा दे सकता है, ज़िंदगी मामलों के लिए एक विकल्प हैं, और अक्सर इन्हें रिहैबिलिटेशन (दोबारा ताकत पाने की कसरत) कार्यक्रम के साथ दिया जाता है। टेंडन में उग रही नई खून की नलियों को निशाना बनाने वाले कुछ इंजेक्शनों से घुटने का काम बेहतर हुआ है और दर्द कम हुआ है, और कुछ लोग इनके बाद टेंडन पर पूरा भार डालने वाली गतिविधियों पर लौट आए हैं।

सर्जरी की बात तब आती है जब बिना सर्जरी के इलाज की उचित अवधि के बाद भी दर्द और सूजन बनी रहे। ऑपरेशन में टेंडन का क्षतिग्रस्त हिस्सा साफ़ करके निकाला जाता है और घुटने की कटोरी से जुड़ने वाली जगह पर जुड़ने (ठीक होने) को बढ़ावा दिया जाता है। कुछ मामलों में, अगर टेंडन का एक बड़ा हिस्सा फट गया हो, तो उसे दोबारा बनाया भी जा सकता है। जो दर्द दूसरे इलाज से ठीक नहीं हुआ, उसके लिए दूरबीन से ऑपरेशन (आर्थ्रोस्कोपी) एक विकल्प है। हम इस पर बात करेंगे कि सर्जरी आपके लिए ठीक है या नहीं, और आप हमारे साथ मिलकर फ़ैसला करते हैं।

क्या उम्मीद करें

इस समस्या वाले ज़्यादातर लोग बिना सर्जरी के ठीक हो जाते हैं। इलाज का मुख्य आधार बिना ऑपरेशन की देखभाल है: अपनी गतिविधि में बदलाव, फिर धीरे-धीरे बढ़ने वाली ताकत की कसरतें। इसमें समय लगता है, और इसे कई महीनों तक पूरा मौका देना फ़ायदेमंद है। इस तरीके से कुछ टेंडन पूरी तरह ठीक हो जाते हैं, हालांकि कुछ लोगों में अच्छे रिहैबिलिटेशन के बावजूद दर्द सालों तक बना रह सकता है, और स्कैन पर टेंडन का हर हिस्सा सामान्य नहीं लौटता।

अगर दर्द ठीक न हो, तो सर्जरी पर विचार किया जाता है। जो लोग उस स्थिति तक पहुंचते हैं, उनमें सर्जरी से दर्द और रोज़ के कामकाज में साफ़ सुधार होता है, और ज़्यादातर खिलाड़ी अपने खेल में लौट आते हैं। दूरबीन से ऑपरेशन के बाद के सुधार कम से कम 3 साल तक बने रहे हैं। फिर भी, हर कोई अपने पुराने स्तर पर नहीं लौटता: टेंडन की सफ़ाई वाली सर्जरी कराने वाले लोगों में से सिर्फ़ लगभग आधे ही बाद में अपने पिछले खेल स्तर पर प्रतियोगिताओं में भाग ले रहे थे। सर्जरी कराने वाले ज़्यादातर लोगों को दोनों ही सूरतों में अपने लक्षणों से राहत मिली।

कुछ ईमानदार सावधानियां जानने लायक हैं। कुछ लोगों में यह समस्या बार-बार लौटती रहती है, और यह खासकर ऊंचे स्तर के फुटबॉल (सॉकर) खिलाड़ियों में देखा गया है। घुटने की कुछ बनावटें, जिनमें घुटने की कटोरी सामान्य से ऊपर होती है, ऐसे मामलों से जुड़ी हैं जो मौजूदा सर्जरी से ठीक नहीं होते, और इनके लिए सर्जरी के किसी अलग तरीके की ज़रूरत पड़ सकती है। अगर टेंडन का एक बड़ा हिस्सा फट गया हो, तो क्षतिग्रस्त ऊतक की सफ़ाई के साथ उसे दोबारा बनाने से जटिलताओं (कॉम्प्लिकेशन) का जोखिम कम होता है।

कुछ चीज़ों से बचना भी ज़रूरी है। इस समस्या के लिए कॉर्टिसोन इंजेक्शन का इस्तेमाल नहीं किया जाता क्योंकि इनसे टेंडन के पूरी तरह फट जाने का जोखिम बढ़ता है। एनाबॉलिक स्टेरॉयड से भी इस टेंडन और इसके ऊपर जांघ के टेंडन के लिए यही जोखिम होता है।

अच्छी बात यह है कि जो खिलाड़ी इलाज के बाद खेल में लौटते हैं, उनके करियर की अवधि पर कोई असर नहीं पड़ता, और इस समस्या के होने से उनके प्रदर्शन पर असर नहीं पड़ता। एक चीज़ जो थोड़े समय में मदद कर सकती है: आइसोमेट्रिक कसरतें, जिनमें जोड़ को हिलाए बिना मांसपेशी को कसकर रखा जाता है, टेंडन के दर्द को तुरंत कम करती हैं, और यह राहत कम से कम 45 मिनट तक रहती है।

डॉक्टर को कब दिखाएं

अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) को दिखाएं अगर आपकी घुटने की कटोरी के निचले हिस्से में ऐसा दर्द है जो ट्रेनिंग या मैच के बाद बार-बार लौटता है, या अगर अब दर्द गतिविधि के बाद के साथ-साथ उसके दौरान भी होता है। विशेषज्ञ से जांच के लिए कहें अगर दर्द आपको पहले की तरह खेलने या ट्रेनिंग करने से रोकता है, अगर आराम करते समय या लंबे समय तक बैठे रहने पर भी यह दुखता है, या अगर आराम और फिजियोथेरेपी के बावजूद यह महीनों से चल रहा है। अगर घुटना सीधा होने पर उस जगह को दबाने से दर्द होता है लेकिन मुड़ा होने पर नहीं, तो जल्दी इलाज लें, क्योंकि यह पैटर्न खुद टेंडन की ओर इशारा करता है। और अगर आपका घुटना अचानक जवाब दे दे और आप उसे गुरुत्वाकर्षण के विरुद्ध (पैर को उसके वज़न के खिलाफ़ उठाकर) सीधा न कर पाएं, तो इसका मतलब हो सकता है कि टेंडन फट गया है, इसलिए इसकी तुरंत जांच करवाएं।