

पोस्टीरियर क्रूसिएट लिगामेंट (पीसीएल) 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

पोस्टीरियर क्रूसिएट लिगामेंट (स्नायुबंधन) की चोट तब होती है जब आपके घुटने के पीछे वाला लिगामेंट खिंच जाता है या फट जाता है। यह आमतौर पर आपके पैर के अगले हिस्से, घुटने और टखने के बीच (शिन), पर सामने से लगी चोट से होता है, जैसे घुटने का कार के डैशबोर्ड से टकराना, या पंजे नीचे की ओर होते हुए मुड़े घुटने के बल गिरना। खेल में इस लिगामेंट की चोट सीधी टक्कर या बाहरी ज़ोर से होती है, न कि उन मरोड़ने और धीमा होने वाली हरकतों से जो घुटने के दूसरे लिगामेंट को चोट पहुंचाती हैं।

इस चोट वाले ज़्यादातर लोगों को घुटने में दर्द, सूजन और जकड़न महसूस होती है। घुटने के कुछ दूसरे लिगामेंट की चोटों के उलट, हो सकता है कि आपने चोट के समय 'पॉप' की आवाज़ न सुनी हो, और हो सकता है आपका घुटना बिल्कुल भी अस्थिर न लगे। दर्द अक्सर घुटने के सामने घुटने की कटोरी (पट्टेला) के आसपास होता है, या घुटने की भीतरी तरफ़ या पीछे। यह तब सामने आता है जब आप चढ़ाई या ढलान पर चलते हैं। रोज़ के वे काम जो घुटने के अगले हिस्से पर भार डालते हैं, जैसे सीढ़ियां चढ़ना-उतरना या नीची कुर्सी से उठना, तकलीफ़देह हो सकते हैं। कुछ लोग चोट के कुछ ही समय बाद जोड़ में खून भरता हुआ महसूस करते हैं, जिससे घुटना सूज जाता है और कसा हुआ लगता है।

अगर आपकी चोट पुरानी है या उसमें घुटने के दूसरे हिस्से भी शामिल हैं, तो तस्वीर बदल सकती है। कुछ लोगों को मुश्किल से कुछ महसूस होता है, जबकि दूसरों को घुटना जवाब देता हुआ लगता है, खासकर अगर घुटने की बाहरी तरफ़ भी चोट लगी हो या अगर आपके पैर स्वाभाविक रूप से बाहर की ओर धनुष की तरह मुड़े हों। समय के साथ घुटने की कटोरी वाले जोड़ और घुटने के भीतरी हिस्से में घिसाव वाला गठिया (आर्थराइटिस) हो सकता है, इसीलिए उन हिस्सों में लगातार रहने वाला दर्द मायने रखता है।

असल में क्या हो रहा है

आपके घुटने के अंदर, जोड़ के बीच में दो मज़बूत डोरियां एक-दूसरे को पार करती हैं। पीछे वाली को पोस्टीरियर क्रूसिएट लिगामेंट, या पीसीएल, कहते हैं। इसे एक मोटी रस्सी की तरह समझें जो टिबिया (शिन की हड्डी) को जांघ की हड्डी के नीचे पीछे की ओर फिसलने से रोकती है। यह घुटने के हर कोण पर काम करता है, चाहे घुटना सीधा हो या मुड़ा, और यह घुटने को बगल की ओर और मरोड़ने वाले ज़ोर के खिलाफ़ स्थिर रखने में भी मदद करता है।

पीसीएल असल में दो हिस्सों से बना होता है जो साथ मिलकर काम करते हैं। एक हिस्सा तब कसता है जब आपका घुटना मुड़ता है, और दूसरा तब कसता है जब आपका घुटना सीधा होता है। जब लिगामेंट खिंच जाता है या फट जाता है, तो इनमें से एक या दोनों हिस्से अपना

काम करना बंद कर देते हैं, इसलिए शिन की हड्डी जितना होना चाहिए उससे ज़्यादा पीछे खिसक सकती है। यही ढीलापन, और इससे घुटने के अगले और भीतरी हिस्सों पर पड़ने वाला अतिरिक्त भार, वह दर्द और जकड़न पैदा करता है जिसके बारे में आपने ऊपर पढ़ा।

डॉक्टर लिगामेंट को कितनी चोट लगी है, इसका वर्णन उसे ग्रेड देकर करते हैं। हल्के ग्रेड का मतलब है कि लिगामेंट खिंचा हुआ है लेकिन अब भी जुड़ा हुआ है, जैसे कुछ उधड़े धागों वाली रस्सी। बीच वाले ग्रेड का मतलब है कि यह आंशिक रूप से फटा है और सामान्य से ज़्यादा ढीला है। गंभीर ग्रेड का मतलब है कि लिगामेंट आर-पार पूरी तरह फट गया है, इसलिए यह अब शिन की हड्डी को अपनी जगह पर नहीं थामता। हल्की और मध्यम चोटें अक्सर बिना सर्जरी के ठीक हो जाती हैं, खासकर अगर घुटने का बाकी हिस्सा ठीक हो। पूरी तरह फटे लिगामेंट में, या जहां दूसरे लिगामेंट या घुटने का बाहरी कोना भी क्षतिग्रस्त हो, ऑपरेशन की ज़रूरत पड़ने की संभावना ज़्यादा होती है।

यह जानना फ़ायदेमंद है कि यह लिगामेंट घुटने के सामने वाले ज़्यादा जाने-माने लिगामेंट से मोटा और मज़बूत होता है, इसलिए इसे चोट पहुंचाने के लिए आमतौर पर असली ज़ोर लगता है। इसीलिए ये चोटें अक्सर घुटने के दूसरे हिस्सों के नुकसान के साथ आती हैं, और इसीलिए आपके सर्जन यह तय करने से पहले कि आपको कौन सा इलाज चाहिए, पूरे जोड़ की ध्यान से जांच करेंगे।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

ज़्यादातर हल्की और मध्यम चोटें बिना ऑपरेशन के ठीक हो जाती हैं। हम फिजियोथेरेपी से शुरुआत करते हैं जो आपके पैर के सामने की जांघ की मांसपेशी को मज़बूत करती है, जिसे क्वाड्रिसेप्स कहते हैं। यह मांसपेशी आपकी शिन की हड्डी को आगे थामे रखती है और उसे पीछे की ओर लटकने से रोकती है, जो इस लिगामेंट के ढीला होने पर मुख्य समस्या होती है। एक खास ब्रेस भी हड्डी को अपनी जगह पर थामे रखने में मदद कर सकता है। हल्की या मध्यम चोट में ज़्यादातर लोग 2 से 4 सप्ताह में खेल पर लौट आते हैं। बिना सर्जरी के इलाज किए जाने वाले पूरी तरह फटे लिगामेंट में आमतौर पर 4 सप्ताह तक घुटने को ब्रेस या प्लास्टर (कास्ट) में सीधा रखना होता है, फिर ताकत बढ़ाने वाले काम पर आगे बढ़ना होता है। क्वाड्रिसेप्स की नियमित कसरतों से इनमें से 80% चोटों में बिना सर्जरी के अच्छा नतीजा मिलता है।

सर्जरी की बात तब आती है जब लिगामेंट आर-पार पूरी तरह फट गया हो और आपका घुटना दर्दनाक या अस्थिर बना रहे, या जब उसी समय दूसरे लिगामेंट को भी चोट लगी हो। अगर कई लिगामेंट फटे हों, तो हम आमतौर पर इंतज़ार करने के बजाय जल्दी ऑपरेशन की सलाह देते हैं। ऑपरेशन में फटे लिगामेंट की जगह ऊतक का एक नया टुकड़ा लगाया जाता है, जिसे ग्राफ्ट कहते हैं, ताकि शिन की हड्डी फिर से अपनी जगह पर टिकी रहे। अगर लिगामेंट के साथ हड्डी का कोई टुकड़ा भी खिंचकर निकल गया हो, तो इसके बजाय उसे वापस अपनी जगह पर जोड़ा जा सकता है। ऑपरेशन में क्या होता है, इस पर हम उसके अपने पेज पर बात करेंगे, और आप हमारे साथ मिलकर तय करते हैं कि यह आपके लिए सही है या नहीं।

क्या उम्मीद करें

हल्की या मध्यम चोट में आगे की तस्वीर अक्सर स्थिर रहती है। ताकत बढ़ाने वाली कसरतों और ज़रूरत हो तो ब्रेस से, दर्द और सूजन आमतौर पर महीनों के बजाय सप्ताहों में कम हो जाते हैं, और कई लोग जल्दी खेल पर लौट आते हैं। बिना सर्जरी के लंबे समय के नतीजे दिखाते हैं कि लोग सक्रिय रहते हैं, उनकी ताकत अच्छी रहती है और घुटना पूरी तरह हिल-डुल सकता है (पूरी रेंज ऑफ मोशन)। कुछ ढीलापन बचा रहने पर भी, यह हमेशा परेशानी नहीं देता। लंबे समय तक ढीलापन रहने वाले कुछ लोग बताते हैं कि उन्हें काम-काज में कोई दिक्कत नहीं होती।

पूरी तरह फटा लिगामेंट अलग मामला है। ऐसे ही छोड़ देने पर पूरी तरह फटा लिगामेंट अपने आप वापस नहीं जुड़ता, और ढीलापन बना रहता है। सालों के दौरान वह अतिरिक्त हिलना-डुलना घुटने के अगले और भीतरी हिस्सों पर भार डाल सकता है और घिसाव वाले गठिया की ओर ले जा सकता है, इसीलिए वहां लगातार रहने वाला दर्द मायने रखता है। बच्चों में ऑपरेशन से पहले बहुत देर तक इंतज़ार करने से घुटने की कार्टिलेज की गढ़ियों (मेनिस्कस) को नुकसान का जोखिम बढ़ता है, जिससे लंबे समय में खराब नतीजे हो सकते हैं।

अगर आपको सर्जरी की ज़रूरत हो, तो यह जानना फ़ायदेमंद है कि यह क्या ठीक कर सकती है और क्या नहीं। लिगामेंट बदलने से आपके घुटने के महसूस होने में सुधार होता है और खेल में लौटने की संभावना बढ़ती है। जिन चोटों में कई लिगामेंट फटे थे, उनमें सभी मरीज़ों का लिगामेंट उनकी सबसे हाल की जांच में स्थिर था, और 77% में बिल्कुल भी ढीलापन नहीं था। सिर्फ़ इसी लिगामेंट के पूरी तरह फटने में नतीजे अच्छे हैं लेकिन पूरी तरह सही नहीं: लगभग आधे घुटनों में लिगामेंट फिर से पूरी तरह स्थिर हो जाता है, जबकि कुछ में हल्का या मध्यम ढीलापन बचा रहता है। घुटने के बाहरी कोने वाली मिली-जुली चोटों के नतीजे एक लिगामेंट की चोट से कम अच्छे होते हैं, और कुल मिलाकर नतीजे घुटने के सामने वाले लिगामेंट की मरम्मत के बाद दिखने वाले स्तर तक नहीं पहुंचते। सर्जरी के बाद पहले 2 साल में विफलता की दरें लगभग एक जैसी होती हैं, चाहे एक लिगामेंट दोबारा बनाया गया हो या कई। ज़्यादातर लोगों में यह स्वाभाविक एहसास बना रहता है कि उनका घुटना किस स्थिति में है, और ऑपरेशन के बाद घुटने के स्कोर और ढीलापन दोनों में सुधार होता है।

डॉक्टर को कब दिखाएं

अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) को दिखाएं अगर शिन के सामने चोट लगने या मुड़े घुटने के बल गिरने के बाद आपके घुटने में दर्द, सूजन या जकड़न हो, खासकर अगर जोड़ में खून भरने से घुटना जल्दी सूज जाए और कसा हुआ लगे। विशेषज्ञ से जांच के लिए कहें अगर घुटने के सामने, भीतरी तरफ़ या पीछे का दर्द बढ़ाई या सीढ़ियों पर आपको परेशान करता रहे, या अगर आपका घुटना ढीला लगने लगे या जवाब देने लगे, जिसकी संभावना तब ज़्यादा होती है जब घुटने के दूसरे हिस्सों को भी चोट लगी हो। अगर गिरने या टक्कर में आपका घुटना अपनी जगह से खिसक गया (डिसलोकेशन) हो या कई लिगामेंट फट गए हों, तो तुरंत इमरजेंसी विभाग जाएं, क्योंकि घुटने के पीछे की खून की नलियों और नर्व (तंत्रिका) को नुकसान हो सकता है और इसकी उसी दिन जांच ज़रूरी है। अगर इस लिगामेंट को पहले ही दोबारा बनाया जा चुका है और घुटना गर्म, लाल, सूजा हुआ हो जाए और बुखार हो, तो इसकी भी तुरंत जांच ज़रूरी है।