Sports Injury

1. Ligament Tear- घुटने के अन्दर **ACL** एवं **PCL** नाम के लिगामेन्ट यानि कि नसें होती है। ये लिगामेन्ट हड्डियों को बाँध कर रखते हैं तथा जोड़ को एक कब्जे की तरह चलाते है। चोट से लिगामेन्ट टूटने के कारण घुटने में लचक आ जाती है और पैर लोड नहीं ले पाता। दौड़ने पर, सीढ़ी चढ़ने उतरने पर घुटना खिसकता है एवं दर्द होता है। आर्थोस्कोपी द्वारा मरीज की ही माँसपेशियों से नया लिगामेन्ट बनाकर **Button & Screw** से घुटने में फिक्स कर दिया जाता है, जिससे जोड़ फिर से स्थिर हो जाता है।

2. Meniscus Tear - घुटने के अन्दर की गद्दी जिसे **Meniscus** कहते हैं, फटने के कारण दर्द होता है, जोड़ अटकने लगता है तथा जोड़ों से आवाज आती है। आर्थोस्कोपी द्वारा फटी गद्दी को सिलकर या फटे भाग को निकालकर तकलीफ को दूर किया जाता है।

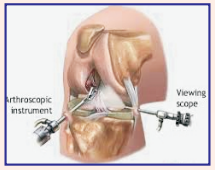
3. Shoulder Dislocation - चोट लगने के बाद कंधे का बार-बार उतरना एक गम्भीर समस्या है। आर्थोस्कोपी से कन्धे की टूटी हुई नसों एवं माँसपेशियों को स्पेशल टाँकों **(Anchor)** से सिलकर कन्धों को पहले जैसा ठीक किया जाता है।

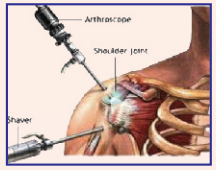
4. Rotator Cuff Tear - कन्धे को चलाने वाली माँसपेशियों (Muscle) के फटने के कारण कन्धे में दर्द रहता है एवं हाथ ऊपर नहीं उठता। आर्थोस्कोपी द्वारा टाँके (Anchor) लगाने के बाद इस समस्या से निजात मिल जाती है।

5. जोड़ों की शुरुआती गठिया **(Arthritis),** मवाद **(Infection),** जाँच का टुकड़ा निकालना **(Biopsy)** एवं कन्धे का जाम होना **(Frozen Shoulder)** जैसी बिमारियों के लिए भी आर्थोस्कोपी द्वारा इलाज सफल है।

Arthroscopy आर्थोस्कोपी क्या है

आर्थोस्कोपी दूरबीन विधि द्वारा जोड़ों की जाँच एवं इलाज की आधुनिकतम पद्धति है। इसे **Minimal Invasive Surgery** या **Key Hole Surgery** भी कहा जाता है क्योंकि इसमे बहुत छोटे चीरे द्वारा पेंसिल से भी पतले उपकरणों एवं कैमरे को डालकर टी.वी. की स्क्रीन पर देखते हुए ऑपरेशन किया जाता है। अन्य विधाओं में यह तकनीक **Endoscopy** एवं **Laparoscopy** नाम से प्रचलित है। अब आर्थोपेडिक्स में भी यह पद्धति स्पोर्टस एवं लिगामेन्ट इंजरी के सफल इलाज के कारण प्रसिद्ध हो रही है। यह सर्जरी किसी भी जोड़ में की जा सकती है, परन्तु कन्धे एवं घुटने की कई समस्याओं में आर्थोस्कोपी सर्वाधिक प्रचलित एवं सफल है।





आर्थोस्कोपी के फायदे

- छोटा चीरा लगने के कारण मरीज को दर्द न के बराबर होता है तथा खून नहीं बहता।
- पारम्परिक सर्जरी की तुलना में सर्जरी ज्यादा सटीक होती है।
- इन्फेक्शन की सम्भावना कम रहती है।
- मरीज अगले ही दिन से अपनी दैनिक गतिविधियों को करने में सक्षम हो जाता है तथा एक दिन में अस्पताल से छुट्टी हो जाती है।
- इतने अनेक फायदों के कारण मरीजों को कन्धे एवं घुटनों की समस्याओं के लिए आर्थोस्कोपी विशेषज्ञ सर्जन से परामर्श अवश्य लेना चाहिए।

Arthritis, Sports & Ligament Injury

डा. अनुराग अग्रवाल
Dr. Anurag Agrawal

MBBS, MS (Ortho)
FMAS FRJS (Germany)

Arthroscopy, Fracture & Joint Replacement Surgeon

देवपद क्लीनिक

173 टैगोर टाउन, प्रयागराज

Website : www.devpadhealthcare.com
E-mail : devpadhealth@gmail.com
: devpad.healthcare
Contact / Appointments : 0532-2468222, 7080632218

आर्थराइटिस - Arthritis - गठिया

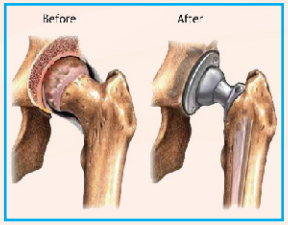
- गठिया उम्र के साथ होने वाली एक आम समस्या है। जिस तरह बढ़ती उम्र के साथ बाल सफेद होते हैं, चेहरे पर झुर्रियाँ आती हैं, ठीक उसी प्रकार जोड़ के अन्दर की चिकनी सतह / गद्दी जिसे कॉर्टिलेज **(Cartilage)** कहते हैं, घिसने के कारण हड्डियाँ आपस में रगड़ खाने लगती है तथा जोड़ की चिकनाहट कम हो जाती है। इससे जोड़ों में दर्द होता है, आवाज आती है, सूजन आती है, उकड़ू बैठने में, पालथी मारने में, सीढ़ी चढ़ने-उतरने में, टॉयलेट में तकलीफ होती है।
- इसके इलाज के लिए मरीज को गर्म सिकाई, फिजियोथेरेपी एवं वजन कम करने की सलाह दी जाती है। साथ में दवाइयाँ दी जाती हैं जो कि जोड़ में दर्द-सूजन कम करने के साथ चिकनाहट को बढ़ाती हैं, तथा मांसपेशियों एवं हड्डियों में मजबूती लाती हैं। कुछ खास किस्म के इंजेक्शन जो कि सीधे जोड़ के अन्दर लगाये जाते हैं, गठिया से कुछ समय के लिए राहत दे सकते हैं। कुछ मरीजों को इन सब से आराम न मिलने पर ऑपरेशन की जरुरत पड़ सकती है।
- मरीज की उम्र एवं गठिया की स्थिति अनुसार ये ऑपरेशन कई तरह के हो सकते हैं -

1. Arthroscopy - इसमें दूरबीन विधि द्वारा जोड़ के अन्दर की खराब हड्डी, गद्दी, झिल्ली की सफाई की जाती है। इसमें चीरा एवं टांका नहीं आता है तथा मरीज की उसी दिन अस्पताल से छुट्टी हो जाती है। शुरुआती गठिया में आर्थोस्कोपी द्वारा लम्बे समय तक राहत मिल सकती है।

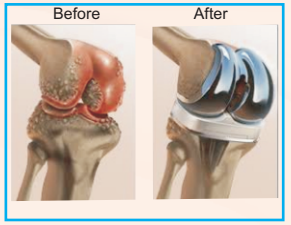
2. High Tibial Osteotomy - इस आपरेशन में टेढ़े हो चुके पैरों की हड्डी को सीधा करके प्लेट एवं स्क्रू से जोड़ दिया जाता है। इसके पश्चात् मरीज दौड़ने में, उकड़ू एवं पालथी बैठने में भी सक्षम होते हैं। यह आपरेशन उन मरीजों के लिए सर्वाधिक फायदेमंद है, जिनके कम उम्र में ही पैर टेढ़े हो गये हैं। इस आपरेशन से जोड़ प्रत्यारोपण को कई वर्षों के लिए टाला जा सकता है।

3. Knee & Hip Replacement (जोड़ प्रत्यारोपण) -

- दुनिया भर में सर्वाधिक की जाने वाली सर्जरी में से एक है जोड़ प्रत्यारोपण। आम धारणा के विपरीत इस ऑपरेशन में हड्डी या जोड़ को न बदलकर केवल जोड़ की सतह **(Surface)** को बदला जाता है। दोनों सतहों पर धातु के कवर/कैप लगाकर उसके बीच में कृत्रिम गद्दी लगा दी जाती है।
- इस आपरेशन के बाद चलने फिरने से मोहताज मरीज को दर्द से पूर्ण आराम मिलता है, टेढ़े पैर सीधे हो जाते हैं तथा मरीज अपनी दैनिक दिनचर्या सुचारु रुप से करने में सक्षम हो जाता है। आपरेशन के अगले दिन से ही मरीज का चलना-फिरना, शौचालय का इस्तेमाल करना इत्यादि सम्भव है।
- आपरेशन के बाद मरीजों को अस्पताल में ही कसरतें (Exercise) कराई एवं सिखाई जाती हैं। मरीज आसानी से ये कसरतें खुद घर पर भी कर सकते हैं। कुछ मरीजों को लम्बे समय तक फिजियोथेरेपी **(Physiotherapy)** की आवश्यकता पड़ सकती है।
- मिनिमल इनवेसिव टेक्नीक (**Minimal Invasive** Technique) द्वारा की गई सर्जरी में माँसपेशियाँ नहीं काटी जाती जिससे खून **(Blood Loss)** न के बराबर बहता है। **Tourniquet, Cautery** एवं दवाइयों के इस्तेमाल से भी खून का बहना कम किया जाता है, जिससे आपरेशन के वक्त ज्यादातर मरीजों को खून (Blood Transfusion) की जरुरत नहीं पड़ती।
- दोनों घुटने की सर्जरी एक साथ होनी हो या मरीज की उम्र ज्यादा **(> 65 Years)** हो, सर्जरी तब भी सफल एवं सुरक्षित है। यह मरीज की फिटनेस, मेडिकल रिपोर्ट एवं मानसिक तैयारी पर निर्भर करता है।
- इस आपरेशन के बाद मरीज जरुरत पड़ने पर उकड़ू एवं पालथी बैठ सकते हैं, परन्तु नियमित ऐसा करने की सलाह नहीं दी जाती है क्योंकि इससे जोड़ की उम्र कम होने की सम्भावना रहती है।
- प्राथमिक ऑपरेशन के बाद जोड़ (Implant) की उम्र (15 से 20 साल) कई चीजों पर निर्भर करती है। इनमें मरीज का वजन, कसरत तथा ऑपरेशन के पहले घुटने की स्थिति प्रमुख है। नये जोड़ की उम्र पूरी होने के बाद दूसरा ऑपरेशन **(Revision Surgery)** भी सम्भव एवं सफल है।
- इस आपरेशन के बाद मरीज को दर्द निवारक दवाइयों से भी मुक्ति मिल जाती है, जिनकों लम्बे समय तक लेने पर लीवर एवं किडनी पर दुष्प्रभाव जग जाहिर है।
- इस आपरेशन में होने वाला खर्च मरीज के द्वारा सालों - साल गठिया के इलाज में किये गये कुल खर्च की तुलना में कम ही होता है। आज के समय में आधुनिक तकनीकों **(Latest Technique)** एवं उन्नत कृत्रिम जोड़ों **(Latest Hightech Implant)** के साथ किया गया जोड़ प्रत्यारोपण आपरेशन पूर्णतः सफल एवं सुरक्षित है।



Hip Replacment



Knee Replacment

आवश्यक - गठिया होने के पहले से ही उसका बचाव करना आवश्यक है। वजन कम करके, नियमित रुप से व्यायाम करके तथा पौष्टिक आहार के सेवन से इस बीमारी से लम्बे समय तक बचा जा सकता है।

- धन्यवाद!