

# ACL Tear

# समूर्ण जानकारी

सरल हिंदी में



**Dr vikram sharma**  
**Arthroscopy & Sports Medicine,**  
**Fortis Hospital, Jaipur.**

## Table Of Contents

हमसे सवाल करने का तरीका	2
घुटने की संरचना	3
घुटने के लिगमेंट की चोट -	4
घुटने में इस तरह की चोट के बाद तुरंत किया जाने वाला उपचार	5
ए॰सी॰एल॰ की चोट के सामान्य लक्षण	6
कैसे किया जाता है ACL की चोट का इलाज	6
कैसे होता है Partial ACL Injury का इलाज.	7
पूरे टूटे हुए ACL( Complete ACL Tear ) का इलाज	8
कैसे किया जाता है ए॰सी॰एल॰ का ऑपरेशन	8
क्या होते हैं एसीएल के इंप्लांट-	9
नीचे दिए गए इस फ़ोटो पर क्लिक करें	9
क्या होता है ACL सर्जरी में उपयोग आने वाला इंटरनल ब्रेस ( Internal Brace )	9
इंटरनल ब्रेस की पूरी जानकारी के लिए नीचे दिए गए Image को क्लिक करें ।	10
सर्जरी से पहले करे क्या तय्यारी - Prep before surgery	10
ऑपरेशन संबंधित सामान्य जानकारी	11
छुट्टी होने के बाद कप की जाएगी पट्टी और किन चीज़ों को रखना होता है विशेष ख़याल	11
ऑपरेशन के बाद होने वाली फिजियोथैरेपी ।	12

नमस्कार दोस्तों , आज इस पुस्तक के माध्यम से हम लोग घुटने के लिगामेंट वह घुटने से सम्बंधित अन्य स्पोर्ट्स इंजरीस के बारे में समझेंगे . इस पुस्तक का उद्देश्य आप सभी को सामान्य भाषा में जानकारी उपलब्ध करवाना है , क्योंकि अधिकतर ये देखा गया है कि इस विषय पर जानकारी अंगरेज़ी में होने के कारण हमारे कुछ मित्रों को इसे समझने में दिक्कत होती है जिसके कारण वे सभी लोग इस ज़रूरी जानकारी का लाभ उठाने में वंचित रह जाते हैं ।

इस पुस्तक को बेहतर रूप से समझने के लिए कुछ वीडियो भी चित्रों के साथ अटैच किए गए हैं इन्हें क्लिक करने पर आप इन विडीओ को देख पाएँगे और इस विषय में पूरी जानकारी प्राप्त कर सकते हैं ।

## हमसे सवाल करने का तरीका

यदि किसी विषय पर आप हमसे कोई सवाल करना चाहते हैं तो उस वीडियो के कॉमेंट बॉक्स में हमें लिख सकते हैं या फिर हमारी वॉट्सऐप हेल्पलाइन 9587077444 पर मैसेज भेजकर हमसे संपर्क स्थापित कर सकते हैं .

इसके अतिरिक्त नीचे गए नीचे दिए गए लिंक को क्लिक करके और अपनी जाँचें वे MRI को अटैच करके आप हमें मेल भी कर सकते हैं ।



**Dr Vikram Sharma**

**Consultant Arthroscopy & Sports medicine**

**Sports medicine consultant with Raj cricket Association , BCCI Badminton world**

**Federation , Raj Wt lifting Association , Accredited with international olympic**

**Committee n many more ...**

## घुटने की संरचना

हमारे घुटने में तीन हड्डियाँ होती हैं पहली जांघ की हड्डी या फिमर दूसरी पैर की हड्डी मतलब टिबिया और तीसरी नी कैप मतलब पटेला . इन हड्डियों के अलावा हमारे जोड़ में कुछ सॉफ्ट टिश्यू के स्ट्रक्चर भी होते हैं जैसे की एक घुटने के जोड़ में चार लिगामेंट होते हैं और 2 गद्दियाँ या कुशन जिन्हें कि मेनिस्कस ( Meniscus) के नाम से जाना जाता है. एक घुटने के जोड़ में दो लिगामेंट जोड़ के अंदर पाए जाते हैं जिसमें कि आगे का लिगामेंट ACL और पीछे का लिगामेंट PCL के नाम से जाना जाता है ,इसी तरह दो लिगामेंट जोड़ के बाहर की तरफ़ होते हैं घुटने के अंदर की तरफ़ के लिगामेंट को MCL और बाहर के लिगामेंट को LCL के नाम से जाना जाता है । इसके अलावा जोड़ की सभी तीनों हड्डियों पर एक चिकनी कवरींग होती है जिससे कार्टिलेज बोला जाता है और इस कार्टिलेज की घिसावट के कारण ही हमारे जोड़ों में दर्द शुरू हो सकता है । नीचे दिये गये वीडियो को क्लिक करके आप इस संरचना और लिगामेंट संबंधित जानकारी पा सकते हैं ।



घुटने के लिगामेंट में सबसे अधिक चोट ACL की होती है, सामान्यत यह चोट किसी क्रिस्म के Twisting - injury मतलब घटना के घूम जाने की वजह से होती है, इस तरह के चोट कुछ खेलों के दौरान जैसे खेल कुश्ती फुटबॉल बास्केट बॉल आदि में कॉमन होती है परंतु साथ ही हमारी दिनचर्या की कुछ चोटें जैसे की डान्स के दौरान पैर का घूम जाना, दोपहिया वाहनों की एक्सिडेंट के दौरान लगने वाले चोट या ऐसा कोई भी कारण जिसमें कि घुटने की Twisting - injury होती है तो ACL टूट सकता है ।

### ACL की चोट के तुरंत दिखने वाले सामान्य लक्षण

यदि किसी व्यक्ति को चोट लगने के तुरंत बाद घुटने के ऊपर काफ़ी सूजन आती है , उसे तुरंत खड़ा होते ही घुटने में लचक जैसी महसूस होती है -मतलब तुरंत खड़ा होने पर उसे ऐसा महसूस होता है कि वह संतुलन नहीं रख पाएगा और गिरने जैसा महसूस होता है तो यह सभी लक्षण ACL की चोट को लगभग प्रमाणित करते हैं, और हमारे अनुसार हालाँकि ACL के चोट को MRI के द्वारा कन्फर्म किया जाता है परंतु यदि ऐसे लक्षण हैं तो 70-80प्रतिशत तक लोगों में ACL की चोट को कन्फर्म माना जा सकता है ।



**कैसे तुरंत पहचाने  
अपने ACL की चोट**

बिना MRI सिर्फ लक्षणों के आधार पर

9587077444

Secret of Experts only for you



## घुटने में इस तरह की चोट के बाद तुरंत किया जाने वाला उपचार

घुटने में इस तरह की चोट के बाद तुरंत किया जाने वाला उपचार -जब भी किसी के घुटने में इस किस्म की चोट लगे और सूजन दिखाई दे तो आप सभी लोगों को इसके लिए राइस प्रोटोकॉल का पालन करना चाहिए जिसका अर्थ- चोट वाले स्थान पर बरफ से सेक, पट्टी के द्वारा कंप्रेशन देना, चोट वाले हिस्से को थोड़ा सा उठा के रखना और आराम देना - REST - ICE-COMPRESSION-ELEVATION (RICE) ।

किसी भी परिस्थिति में चोट वाले स्थान पर चोट के तुरंत बाद कोई गरम मालिश नहीं करना चाहिए और चोट की गंभीरता को देखते हुए खेल में वापस लौटने या आराम करने के निर्णय को लेना चाहिए यदि इन बातों का ध्यान नहीं रखा जाए तो खिलाड़ी या सामान्य व्यक्ति के घुटने में परमानेंट डैमेज होने की संभावना होती है । और चोट की गंभीरता को देखते ही हुए खेल में वापस लौटने या आराम करने के निर्णय को लेना चाहिए यदि इन बातों का ध्यान नहीं रखा जाए तो खिलाड़ी या सामान्य व्यक्ति के घुटने में परमानेंट डैमेज होने की संभावना होती है ।



**CORRECT METHOD OF  
COLD COMPRESSION  
AND MISTAKES  
DONE – MOST  
INFORMATIVE TALK  
BY SPORTS  
MEDICINE DOCTOR  
IN – हिंदी**



## ए०सी०एल० की चोट के सामान्य लक्षण

इस चोट के बाद भी तुरंत पाए जाने वाले लक्षणों में -जोड़ के ऊपर सूजन आना, लचक महसूस होना और खड़े होकर चलने में गिरने का डर लगना आदि शामिल होता है, जबकि पुरानी चोट में आने वाले लक्षणों में जाँघ ( THIGH) का पतला पड़ना,घुटने में लगातार दर्द रहना, किसी ऊबड़ ख़ाबड़ जगह चलने पर गिरने का डर लगना या गिर जाना, खेलने पर जाँघ में दर्द का बना रहना आदि शामिल होते हैं ।

विशेष रूप से ध्यान में रखने वाली बात यह होती है कि इस तरह की चोट के बाद व्यक्ति एक क्रिस्म का CAUTIOUS WALKING करने लगता है मतलब कि अपने चोट वाले घुटने पर ध्यान देकर चलता है और जब भी ये ध्यान हटता है और पैर की किसी ऊबड़ ख़बर ( Uneven)जगह पड़ता है तो लचक आने या गिरने की संभावना बनी रहती है

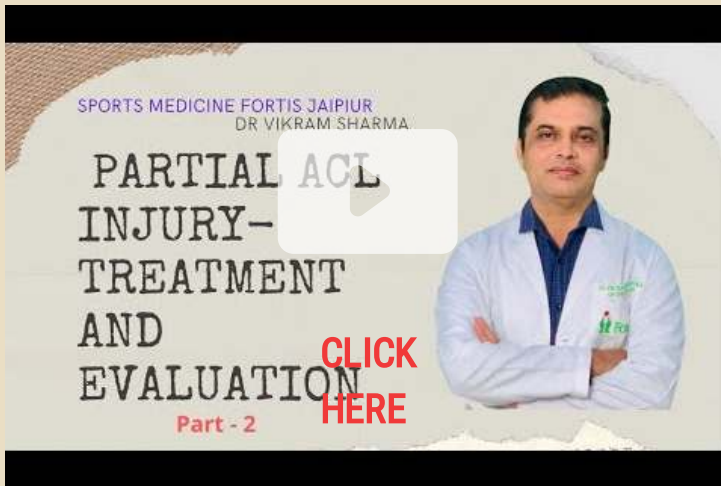
## कैसे किया जाता है ACL की चोट का इलाज

ए०सी०एल० की चोट लगने के बाद आपके डॉक्टर क्लीनिकल एक्जामिनेशन ( आपके घुटने की डॉक्टर द्वारा जाँच) , हिस्ट्री ( आपको चोट कैसे लगी) और लक्षणों के आधार पर आपके इलाज का निर्णय लेते हैं साथ ही इस चोट को कन्फर्म करने के लिए MRI की जाँच का होना अत्यधिक आवश्यक है । क्योंकि सामान्य X RAY में सिर्फ हड्डी संबंधित बीमारी या फ्रैक्चर को पकड़ा जा सकता है जबकि SOFT TISSUE या मांस की चोट को समझने के लिए MRI का होना आवश्यक होता है । ACL के टूटने पर ऑपरेशन या बिना ऑपरेशन के इलाज का निर्णय इस आधार पर लिया जाता है की आपके लिगामेंट में कितनी दिक्कत है और साथ ही ACL के साथ में जोड़ के और किसी स्ट्रक्चर में भी चोट है या नहीं, आपकी उम्र, घुटने का उपयोग किस तरह का है - मतलब आपकी दिनचर्या कैसी है आदि ।



# कैसे होता है Partial ACL Injury का इलाज.

PARTIAL ACL INJURY के केस में मतलब जबकि आपका ACL लिगमेंट पूरा नहीं टूटा है और उसका अधिकतर हिस्सा ठीक है तो इन सभी केसेज़ में आपके चिकित्सक घुटने के एग्जामिनेशन ( clinical examination ) व एम॰आर॰आई॰ की रिपोर्ट और आपके घुटने की डिमांड मतलब की आप कोई सामान्य घरेलू व्यक्ति है या कोई प्रोफेशनल स्पोर्ट्स पर्सन है इन सभी बातों के आधार इलाज के तरीके का निर्णय लिया जाता है । इलाज ऑपरेशन या कई बार बिना ऑपरेशन किया जा सकता है । जब इस तरह की चोट का इलाज बिना ऑपरेशन के करने का निर्णय लिया जाता है तो इलाज के लिए कुछ दवाइयां, फिजियोथैरेपी व P R P का इंजेक्शन दिया जा सकता है यही केसेज़ में पी॰आर॰पी॰ को 2-3 बार तक रिपीट भी किया जा सकता है - अधिक जानकारी के लिए नीचे दिए इमिज लिंक को क्लिक करें ।





## पूरे टूटे हुए ACL( Complete ACL Tear ) का इलाज

ACL के पूरे टूटने पर इसका इलाज सिर्फ ऑपरेशन के द्वारा ही संभव होता है , किसी भी परिस्थिति में पूरे टूटे हुए ACL को बिना ऑपरेशन के नहीं जोड़ा जा सकता है परंतु साथ में यह भी देखना आवश्यक होता है की यदि आपकी उम्र काफ़ी अधिक है और आपके जोड़ में घिसावट के चेंजेस आ चुके हैं तो उन पर परिस्थितियों में ACL के साथ ही हड्डी के दूसरे ऑपरेशन की भी आवश्यकता पड़ सकती है । साथ ही यदि ए॰सी॰एल॰ के साथ कई अन्य चोट हो तो उसका इलाज भी ऐसी परिस्थिति में करना अत्यधिक आवश्यक होता है ।

## कैसे किया जाता है ए॰सी॰एल॰ का ऑपरेशन

ए॰सी॰एल॰ की सर्जरी को ACL RECONSTRUCTION के नाम से जाना जाता है -इसका मतलब है कि एक तरह से आपके लिगामेंट को दोबारा बनाया जाता है इस ऑपरेशन में आपके शरीर में से ही GRAFT ( आपके शरीर की मांसपेशी का हिस्सा) लेकर टूटे हुए ACL की जगह इसे लगाया जाता है , इस ग्राफ़्ट को अपने स्थान पर मज़बूती से फिक्स करने के लिए सामान्यता एक बटन और एक स्क्रू का उपयोग किया जाता है ।

वैसे तो ACL सर्जरी के लिए कई तरह के ग्राफ़्ट का उपयोग किया जाता है परंतु अधिकतर केसेज़ में Hamstring Graft का उपयोग किया जाता है , आपको अपने ऑपरेशन में जाने से पहले ग्राफ़्ट के बारे में विस्तृत जानकारी होना आवश्यक है



**ACL सर्जरी में**  
कौनसा ग्राफ़्ट होता  
है सबसे अच्छा ।  
**क्लिक**  
**करे**

**Grafts used in ACL**  
**surgery.**  
**Expert Talk**



**Dr Vikram Sharma**  
Fortis Hospital  
Jaipur

## क्या होते हैं एसीएल के इंप्लांट-

ए०सी०एल० के सर्जरी में सामान्यतः दो इंप्लांट्स का उपयोग किया जाता है जाँघ की तरह की हड्डी(फ्रीमर) में एक बटन ( close or flexible loop with button) और पैर की तरह की हड्डी टिबिया में एक स्क्रू की सहायता से ग्राफ्ट को फिक्स किया जाता है , इंप्लांट्स की मदद से ग्राफ्ट अपनी स्थिति में बना रहता है और हड्डी से जुड़ जाता है ।

ये बटन दो तरह के होते हैं क्लोज़ लूप ( CLOSE LOOP) या ADJUSTABLE / FLEXIBLE , इसी तरह इस स्क्रू भी दो तरह के होते हैं या तो धातु का बना स्क्रू या हड्डी में अपने आप में पिघलने वाला बायो अबसोर्बल स्क्रू ( BIO ABSORBABLE SCREW)

## नीचे दिए गए इस फ़ोटो पर क्लिक करें



## क्या होता है ACL सर्जरी में उपयोग आने वाला इंटरनल ब्रेस ( Internal Brace )

वर्तमान में आपके ग्राफ्ट को अधिक मज़बूती देने के लिए इसके साथ एक रिबिन जैसे स्ट्रक्चर का उपयोग किया जाता है जिससे फ़ाइबर टेप या इंटरनल ब्रेस के नाम से जाना जाता है इस ब्रेस के लगाने से आपका लिगामेंट चोट लगने के बाद भी टूटने से बचा रह सकता है परंतु साथ ही यह भी जानना आवश्यक है कि कई बार इस इंटरनल ब्रेस को बहुत अधिक प्रचारित किया जाता है, इसलिए आपको इसके फ़ायदे और नुकसान के बारे में पूरी जानकारी होनी चाहिए इसके लिए नहीं आप नीचे दिए गए लिंक को क्लिक करके जानकारी प्राप्त कर सकता है ।

इंटरनल ब्रेस की पूरी जानकारी के लिए नीचे दिए गए Image को क्लिक करें ।



## सर्जरी से पहले करे क्या तैयारी - Prep before surgery

ए॰सी॰एल॰ के चोट कंफर्म होने के बाद और सर्जरी का डिसिज़न होने के बाद आपके डॉक्टर लगभग 2-3 हफ्ते का इंतज़ार करने के लिए बोल सकते हैं इस दौरान यदि आप सही तरीके से फिजियोथेरेपी कुछ परहेज़ और न्यूट्रीशन संबंधित दी गई सलाह का पालन करते हैं तो सर्जरी के परिणाम उतने ही बेहतर होते हैं । इस तैयारी को प्री हैब के नाम से भी जाना जाता है ।

नीचे दिए गए Image link को क्लिक करे

## ऑपरेशन संबंधित सामान्य जानकारी

ACL को ऑपरेशन एक कम समय का ऑपरेशन होता है और इसमें लगभग ३०- 40 मिनट का समय लगता है परन्तु फिर भी ऑपरेशन से पहले और बाद में की जाने वाली तैयारियों को मिलाकर कुल समय लगभग 3-4 घंटे का हो सकता है। यह ऑपरेशन सामान्यतः कमर से नीचे के हिस्से को सुन्न करके मतलब इस स्पाइनल एनेस्थीसिया में किया जाता है लेकिन कुछ केसेज़ में पूरा बेहोश करके (जनरल एनेस्थीसिया) में भी इसे किया जा सकता है ऐसे ही और जानकारी के लिए हमें नीचे दिए गए image को क्लिक करें।



## छुट्टी होने के बाद कब की जाएगी पट्टी और किन चीज़ों को रखना होता है विशेष खयाल

ऑपरेशन के बाद हॉस्पिटल में सिर्फ़ एक बार अपनी पट्टी की जाती है और उसके बाद अगली पट्टी टाँके निकलवाते समय मतलब ऑपरेशन के लगभग दस दिन के बाद की जाती है, इस बीच में पट्टी को नहीं बदला जाता है और इसे गीला होने से बचाना चाहिए। इस दौरान आप को डिस्चार्ज टिकट पर कुछ एंटीबायोटिक और अन्य दवाईया एडवाइस की जाती है जिन्हें आपको लगातार लेना चाहिए साथ ही यदि ऑपरेशन वाले स्थान पर अचानक से बहुत तेज़ दर्द होने लग जाए आपको बुखार आना शुरू हो जाए या गीलापन महसूस हो तो अपने चिकित्सक से आपको तुरंत परामर्श लेना चाहिए।



## ऑपरेशन के बाद होने वाली फिजियोथैरेपी ।

ACL सर्जरी के बाद फिजियोथैरेपी एक लगातार होने वाली प्रक्रिया होती है और इस ऑपरेशन के बाद फिजियोथैरेपी का बहुत योगदान होता है फिजियोथैरेपी करने के लिए आप किसी ट्रेंड फिजियोथैरेपिस्ट की मदद ले सकते हैं परंतु फिजियोथैरेपिस्ट और आपके चिकित्सक के बीच में सामंजस्य होना बहुत ही आवश्यक है ।

वैसे तो फिजियोथैरेपी ऑपरेशन के तुरंत बाद अगले दिन से ही शुरू हो जाती है और इसे तीन चरणों में बाँटा जा सकता है ।

फ़ेस वन ज़ीरो से तीन वीक ( 0 to 3 Weeks)

फ़ेस दो - तीन वीक से छै हफ़्ते ( 3 Weeks to 6 Weeks)

फ़ेज़ -तीन - छै हफ़्ते के आगे की फिजियोथैरेपी ( 6 Weeks Onwards)

मुझे थैरेपी के लिए एक ट्रेंड फिजियोथैरेपिस्ट की मदद हमेशा उपयोगी साबित होती है क्योंकि इससे आपके फिजियोथैरेपी का तरीका हमेशा सही बना रहेगा और इसमें एक नियमितता भी बनी रहती है ।

फिजियोथैरेपी की और जानकारी के लिए नीचे दिये गये वीडियो लिंक को क्लिक करके आप देख सकते हैं परंतु ध्यान रहे यह सिर्फ़ एक रेफरेंस वीडियो है और हर पेशेंट में इसका बदलाव आपके हिसाब से हो सकता है इसलिए हमेशा फिजियोथैरेपी करने से पहले अपने चिकित्सक से बात करें और अपने फिजियोथैरेपिस्ट और ऑपरेशन करने वाले डॉक्टर से सामंजस्य बनाकर रखें ।



ACL में की जाने वाली फिजीयोथेरेपी - Click Images link below

## फ़ेस वन फिजीयोथेरेपी- 0-3 weeks



**Phase- 1** **ACL INJURY**  
के बाद कैसे पाए पूरी  
**RECOVERY**  
सबसे सही  
**PHYSIOTHERAPY**

This graphic features a yellow background with a black border. On the left, there is a small inset image showing a doctor in a white coat examining a patient's leg. The text is in bold, black and purple fonts.

## फ़ेज़ दो फिजीयोथेरेपी - 3 to 6 weeks



**Phase- 2** **ACL**  
**PHYSIOTHERAPY**  
**PHASE -2**  
**3- 6 WEEK**  
सबसे सही जानकारी

This graphic has a yellow background with a black border. It includes an inset image of a doctor in a white coat examining a patient's leg. The text is in bold, black and purple fonts.

## फ़ेज़ 3 फिजीयोथेरेपी - 6 weeks onwards



**ACL Phase -3**  
**Complete**  
**Physiotherapy**  
**Sports Medicine**  
**Fortis Lead By**  
**Dr Vikram Sharma**

You can put any text here

This graphic features a pink background with a black border. It contains an inset image of a doctor in a white coat examining a patient's leg. The text is in bold, black and green fonts. A play button icon is visible over the text.

ACL से जुड़े अन्य वीडियो -अधिक जानकारी के लिए नीचे दिए गए IMAGE लिंक पर क्लिक करें



**बिना सर्जरी  
ACL का इलाज ??**

सबसे अनुभवी चिकित्सक की सलाह  
जाने पूरा सच।

Sportsmed Fortis Jaipur  
9587077444

Affiliated with most Govt & Pvt Org  
and Insurance Providers

**ACL में चोट लगने पर  
कभी भी ना करे ये  
5 ग़लतियाँ।**

हो सकता है बड़ा नुक़सान



**Fortis  
Sports  
medicine**

**जानिए - कैसे  
टूटता है  
ए०सी०एल०**




**जानिए - आखिर क्यू  
टूटता है -ए०सी०एल०**



**कैसे करे बचाव**



**कितनी होती है ए०सी०एल०  
सर्जरी की क़ीमत**



**HOW MUCH IS COST  
OF ACL SURGERY**

**Female Sports  
Person में क्यू अधिक  
होती है ए०सी०एल० इंजरी  
आइये जाने ।**



**कैसे करे बचाव**

9587077444



**क्यू FAIL होती  
है ए०सी०एल०  
सर्जरी**



**ACL की चोट में  
पतला पड़ गया है पैर ??  
क्या करे**

विशेषज्ञ द्वारा सटीक जानकारी

Sportsmed Fortis Jaipur  
9587077444



**ACL के फिर से  
टूटने पर कैसे किया  
जाता है इलाज।  
Revision ACL  
Surgery**



**Useful Info for all Operated Patients**

**ACL Surgery के बाद  
नहाने और washroom  
जाने का तरीक़ा -  
कैसे बचाए टाँको को पानी से  
Stepwise Demo by  
Fortis Physio**






जानिए कुछ Patients के विचार-Click Image below.

**British Engineer** का  
जयपुर फ़ोर्टिस में सफल  
इलाज  
कैसे है ब्रिटेन से भी अच्छा,  
सस्ता और बेहतर इलाज यहाँ



**ACL Injury complete  
Recovery with  
HAMSTRING Graft -  
Anatomical ACL  
Reconstruction of  
Active working Person**



At Fortis SportsMed Fortis Hospital- Jaipur by  
Dr Vikram Sharma



**Rural complicated patient fully recovered at  
Fortis Jaipur**



ग्रामीण मरीज की गम्भीर  
स्पोर्ट्स इंजरी फ़ोर्टिस  
जयपुर में डॉक्टर विक्रम  
शर्मा द्वारा सही इलाज और  
पूरी रिकवरी



**How elite Weightlifter  
Recovered completely  
and back to sports after  
complicated Knee Injury  
Sports Med Fortis  
Surgery - Dr Vikram  
sharma**



**Revision ACL सर्जरी के बाद ताईक्वांडो खिलाड़ी  
की पूरी रिकवरी -बोन पटेल बोन ग्राफ़्ट के साथ  
Surgery by Dr Vikram Sharma**



**High morale  
and fighting  
spirit helped in  
recovery**



**Economical and  
Good treatment of  
Manual labourer  
At Sports medicine  
Fortis Jaipur By Dr  
Vikram sharma**



**Complete Recovery  
after  
ACL+PCL+MCL  
Surgery at  
Fortis Hospital  
Jaipur  
Patient Story**

**ACL +PCL+  
Meniscus repair  
After  
Failed Ligament  
Surgery  
Excellent Outcome**



# Free from Joint Disease & Sports Injuries

लॉकडाउन के दौरान परिस्थितियों को देखते हुए स्पोर्ट्स मेडिसिन फ़ोर्टिस हॉस्पिटल जयपुर के द्वारा लॉन्च किया गया यह एक अति उपयोगी कैंपेन है - **फ़्री फ़ॉर्म जॉन डिज़ीज़ अन्य स्पोर्ट्स इंजरी इस कैंपेन** में आप सभी लोग हम से दिए गए लिंक या **वॉट्सऐप हेल्पलाइन 9587077444** के माध्यम से संपर्क स्थापित कर सकते हैं साथ ही वर्तमान परिस्थितियों को देखते हुए स्पोर्ट्समेड फ़ोर्टिस हॉस्पिटल जयपुर सर्जरी के लिए भी Best Affordable सुविधा उपलब्ध कराने के लिए कृत संकल्प है इस विषय में अधिक जानकारी के लिए हेल्पलाइन लिंक या वाट्सऐप पर संपर्क स्थापित कर सकते हैं या फिर **पेशेंट मैनेजर - 9587077111**



**क्या सम्भव है ??**  
प्रदेश के सबसे बड़े हॉस्पिटल मे लिगामेंट व स्पोर्ट्स इंजरीज़ का सस्ता और सबसे बढ़िया इलाज

You can put any text here

Sportsmed Fortis Jaipur  
9587077444

**Affiliated with most Govt & Pvt Org  
and Insurence Providers**



Book written by -

Dr Vikram Sharma .M.S Ortho , Fellowship Arthroscopy , UPMC Pittsburgh USA, UK .

Dip Sports Med , Int Olympic Committee , Dip Sp Nutrition , Sports Injuries UK

Sports medicine Consultant with Raj Cricket Association , DCO- BCCI, Badminton world federation , Raj wt lifting Association n many more.

President Elect Indian Association of Sports Medicine .

Consultant Arthroscopy , Sports Injuries n Sports Medicine , Fortis Escorts Hospital Jaipur.

# Know your doc with Virtual Tour of Centre Click Image Link Below



**SUBSCRIBE  
TO OUR CHANNEL**

Ref book only for basic understanding , Intructions must be followed under guidance of your doctor