



घुटने का दर्द

पूरी जानकारी सरल हिंदी में



घुटने में दर्द के कई कारण हो सकते हैं,
जो निम्नलिखित हैं:

- आर्थराइटिस (Arthritis)
- घुटने की चोट: जैसे ACL (Anterior Cruciate Ligament) की चोट,
- मेनिस्कस टियर (Meniscus Tear)

✓ अगर घुटने का दर्द लंबे समय तक बना रहता है,
या बहुत गंभीर है, तो डॉक्टर से परामर्श करना आवश्यक है।

DR. VIKRAM SHARMA
Consultant Arthroscopy
& Sports Medicine
Fortis Escort Hospital, Jaipur



9587077444

www.sportsinjurycare.in



Table Of Contents

1. पुस्तक का परिचय (Book Introduction)	2
2. अध्याय 1: घुटने की संरचना (Anatomy of the Knee)	8
3. अध्याय 2: घुटने में ऑस्टियोआर्थराइटिस (Osteoarthritis - OA) के कारण	12
4. अध्याय 3 - क्या होता है ऑस्टियोआर्थराइटिस (Osteoarthritis)	18
5. माइल्ड से लेकर मॉडरेट ऑस्टियोआर्थराइटिस (OA) के घुटने के रोगियों के लिए जीवनशैली से संबंधित सामान्य सुझाव	57
6. ऑस्टियोआर्थराइटिस (OA) घुटने के लिए संतुलित आहार: भारतीय संदर्भ में विस्तृत गाइड	64
7. पुस्तक के अगले हिस्से में घुटने के दर्द और घुटने की बीमारियों के अन्य कारणों पर चर्चा करेंगे , सामान्यतः घुटने की घिसावट (Osteoarthritis) बढ़ती उमर में होने वाली बीमारी है जबकि नीचे दिये गये अन्य कारण युवा अवस्था और कई बार काफी कम उम्र में भी हो सकते हैं	72
8. अध्याय: पटेला टेंडिनाइटिस (Patellar Tendinitis) घुटने के टेंडन का दर्द	78
9. अध्याय: बर्साइटिस (Bursitis)	85





पुस्तक का परिचय (Book Introduction)

नमस्कार मित्रों,

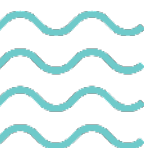
यदि आप घुटने या किसी अन्य जोड़ से संबंधित बीमारी या चोट से पीड़ित हैं, तो आपके मन में कई सवाल उठ सकते हैं। सही जानकारी के अभाव में कभी-कभी आपका नुकसान भी हो सकता है। इसी बात को ध्यान में रखते हुए, हमने सरल हिंदी भाषा में कुछ बुकलेट्स (Booklets) तैयार की हैं। इन पुस्तिकाओं में सरल हिंदी के साथ-साथ कुछ चित्र भी शामिल किए गए हैं, ताकि आपको अपनी बीमारी के बारे में समझने में आसानी हो।

इन Booklets के अलावा, हमने अन्य सभी जोड़, स्पोर्ट्स इंजरी (Sports Injury), और लिगामेंट इंजरी (Ligament Injury) से संबंधित लगभग हर विषय पर भी ऐसी बुकलेट्स तैयार की हैं। इन सभी का लिंक इस बुक के अंत में दिया गया है। आप इन्हें देखकर अपनी बीमारी और फिटनेस के बारे में समझ सकते हैं और इससे लाभ उठा सकते हैं।

यदि आप हमसे संपर्क करना चाहते हैं, तो आप हमारी WhatsApp Helpline (9587077444) पर अपनी MRI रिपोर्ट भेज सकते हैं या Call Helpline (9587077111) पर संपर्क कर सकते हैं। हमारी टीम आपकी MRI के आधार पर आपको उचित मार्गदर्शन देने की पूरी कोशिश करेगी।

महत्वपूर्ण जानकारी: इस पुस्तक में विशेष रूप से समझाने के लिए ज्ञानवर्धक वीडियोज़ (Informative Videos) जोड़े गए हैं। आप इन वीडियो पर क्लिक करके सीधे बुकलेट में ही इन्हें देख सकते हैं और अपनी बीमारी के बारे में अच्छी तरह से समझ सकते हैं।

इस पुस्तक में हम घुटने के एक मुख्य लिगामेंट, एसीएल (Anterior Cruciate Ligament - ACL), के बारे में पूरी जानकारी आप तक पहुँचाने का प्रयास करेंगे।

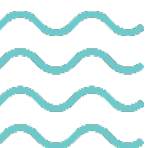




स्पोर्ट्समेड और डॉ. विक्रम शर्मा का परिचय (About SportsMed and Dr. Vikram Sharma)

Sportsmed Centre – स्पोर्ट्समेड जयपुर, डॉ. विक्रम शर्मा द्वारा स्थापित एक अत्याधुनिक केंद्र है, जो आर्थ्रोस्कोपी (दूरबीन से जोड़ो की सर्जरी), स्पोर्ट्स इंजरी (खेल या खेल जैसी गतिविधियों में लगने वाली चोट), और स्पोर्ट्स मेडिसिन (खिलाड़ी और सक्रिय व्यक्तियों के लिए वैज्ञानिक सलाह) जैसी विशिष्ट सेवाएं प्रदान करता है।

पिछले 10 वर्षों से यह सेंटर **Fortis Hospital, Jaipur** में संचालित है। आमतौर पर विदेशों में ऐसे सेंटर्स होते हैं, जहां ये सभी सुविधाएं एक ही स्थान पर मिलती हैं। प्रदेश में ऐसे किसी केंद्र की कमी को देखते हुए, यूएसए से प्रशिक्षण प्राप्त करने के बाद, डॉ. विक्रम शर्मा ने इस सेंटर की स्थापना की।





स्पोर्ट्समेड की विशेषताएँ (Features of SportsMed)

- आधुनिकतम तकनीक और उपकरण: सर्जरी के लिए सबसे उन्नत तकनीक और उपकरणों का उपयोग किया जाता है। ये सभी उपकरण अत्याधुनिक तकनीक पर आधारित हैं, जिससे सर्जरी की गुणवत्ता बनी रहती है और संक्रमण की संभावना कम हो जाती है।
- **Trained Staff & Experienced Team:** ऑपरेशन के बाद की देखभाल भी अत्यंत महत्वपूर्ण है। **Fortis Hospital** की प्रशिक्षित टीम की सेवाएं आपके लिए उपलब्ध हैं।

कुछ अन्य विशेषताएँ

- **Best in World Endovision System**
- **In-house Available Laser & RF Unit**
- **Facility for Most Govt Schemes:**
- स्पोर्ट्समेड जयपुर में **RGHS, CGHS, ECHS** और अधिकांश सरकारी योजनाओं के लिए सुविधा उपलब्ध है।

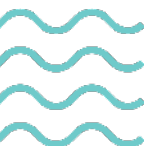
अधिक जानकारी के लिए हमारे **WhatsApp** हेल्पलाइन (**9587077444**) पर संपर्क करें या कॉल करें (**9587077111**)

Customized Surgery:

सर्जरी कोई फैशन नहीं है, इसलिए हम केवल ट्रेंड्स का अनुसरण नहीं करते। चाहे आप युवा खिलाड़ी हों, ऑफिस जाने वाली महिला, गृहिणी, स्कूल जाने वाले किशोर, या वृद्ध व्यक्ति हों, हम आपकी जरूरत, शरीर के प्रकार, ग्राफ्ट आवश्यकताओं और अन्य कई कारकों को ध्यान में रखते हुए सर्जरी तकनीक को कस्टमाइज करते हैं।

Post-Surgery Follow-Up Care:

हमारे कई मरीज दूर-दराज के इलाकों से आते हैं, इसलिए सर्जरी के बाद भी आपकी पूरी रिकवरी के दौरान मार्गदर्शन के लिए हमारे पेशेंट मैनेजर्स का नंबर दिया जाता है।





Best and Cost-Effective:

हमारे पैकेज अत्याधुनिक अंतरराष्ट्रीय स्तर की सुविधाओं के साथ बहुत ही किफायती दरों पर उपलब्ध हैं।-please click below video to know more information

Free from Joint Diseases and Sports Injury Campaign:

स्पोर्ट्समेड जयपुर में, हम हर मरीज को उनकी आवश्यकता के अनुसार सर्वोत्तम देखभाल प्रदान करने के लिए प्रतिबद्ध हैं। हमारी उन्नत तकनीक और विशेषज्ञ टीम यह सुनिश्चित करती है कि आपके इलाज और रिकवरी में किसी भी प्रकार की कोई कमी न रहे।

यदि आप किसी स्पोर्ट्स इंजरी से पीड़ित हैं और हमारी सलाह चाहते हैं, तो कृपया हमसे संपर्क करें। हमारा **WhatsApp** हेल्पलाइन नंबर **9587077444** है, जहां आप अपनी **MRI** रिपोर्ट्स साझा कर सकते हैं। इसके अलावा, आप हमें **9587077111** पर भी कॉल कर सकते हैं।

For more detailed information on our services and advancements in sports medicine, please visit our website <https://www.sportsinjurycare.in> or contact our helpline at 9587077111.

Stay informed, stay healthy, and consult with your healthcare provider to make the best decisions for your health.

We initiated this campaign during covid times and being a popular and useful initiative we have continued same for onwards as well -



(आर्थ्रोस्कोपी और स्पोर्ट्स मेडिसिन में अग्रणी)

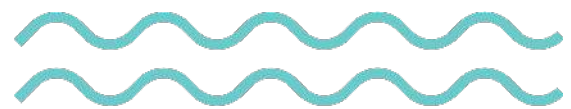


डॉ. विक्रम शर्मा आर्थ्रोस्कोपी, स्पोर्ट्स इंजरी उपचार, और स्पोर्ट्स मेडिसिन के क्षेत्र में एक प्रतिष्ठित नाम हैं, जो न केवल राजस्थान में बल्कि पूरे देश और विदेश में भी सम्मानित हैं। 20 से अधिक वर्षों के अनुभव के साथ, उन्होंने 25,000 से अधिक सफल सर्जरी की हैं। उनके मरीज समाज के हर वर्ग से आते हैं, जिनमें कई प्रसिद्ध खेल हस्तियाँ और अंतर्राष्ट्रीय मरीज भी शामिल हैं।

डॉ. विक्रम शर्मा विभिन्न जोड़ों जैसे घुटना, कंधा, टखना और कोहनी की सर्जरी में विशेषज्ञ हैं। मल्टी-लिगामेंट रिपेयर, पुनः सर्जरी (revision surgeries), और मेनिस्कस रिपेयर जैसी जटिल सर्जरी में वह विशेष निपुणता रखते हैं। अपनी तकनीकी विशेषज्ञता के साथ-साथ, वह अपने संवेदनशील और प्रेमपूर्ण स्वभाव के लिए भी प्रसिद्ध हैं, जिससे वह समाज में एक लोकप्रिय डॉक्टर के रूप में पहचाने जाते हैं।

Professional Qualifications

- M.S. Orthopedics
- Graduation in Sports Injuries, Stonebridge College, UK
- Fellowship in Arthroscopy & Sports Medicine, University of Pittsburgh, USA (Freddie H. Fu)
- Graduation in Sports Medicine, International Olympic Committee, Switzerland
- Diploma in Football Medicine, FIFA
- Professional Diploma in Sports Nutrition
- Shoulder Arthroscopy Training, UK
- Many short-term fellowships और courses

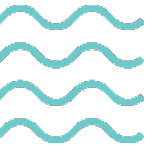




Positions Held

- Head, SportsMed - Department of Arthroscopy, Sports Injury, and Sports Medicine, Fortis Escorts Hospital, Jaipur
- President, Indian Association of Sports Medicine
- Founder President, Thar Association of Sports Medicine (Sports Medicine Association of Rajasthan)
- Past Executive Committee Member, Indian Arthroscopy Society
- Dope Control Officer, BCCI (IDTM Switzerland)
- Sports Medicine Consultant for Rajasthan Cricket Association, Badminton World Federation, Rajasthan Weightlifting Association, Rajasthan Para Athlete Association, and others

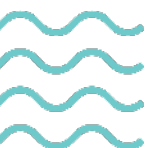
Written By – Team Sports Med and Thar Association





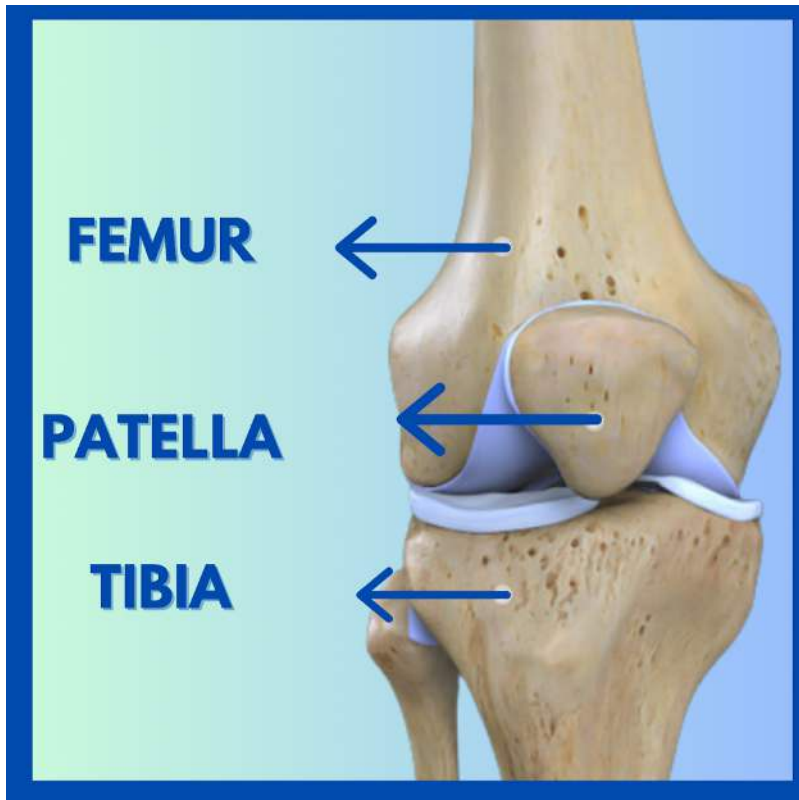
01

अध्याय 1: घुटने की संरचना (Anatomy of the Knee)



घुटना (Knee) हमारे शरीर का एक मुख्य जोड़ है जिस पर शरीर का पूरा वजन आता है (Weight-Bearing Joint) , यह जोड़ रोजमर्रा की गतिविधियों जैसे चलना, दौड़ना, सीढ़ियाँ चढ़ना आदि में मदद करता है। इसकी संरचना में हड्डियाँ (Bones), लिगामेंट्स (Ligaments), मेनिस्कस (meniscus) (Meniscus), कार्टिलेज (Cartilage), और मांसपेशियाँ (Muscles) शामिल हैं।

इस संरचना को अब हम थोड़ा ठीक से समझते हैं -



1.1 हड्डियाँ (Bones)

- फीमर (Femur): यह जांघ की हड्डी है, जो घुटने का ऊपरी हिस्सा बनाती है। फीमर की निचली सतह गोलाकार होती है और ये घुटने के जोड़ का ऊपर का हिस्सा बनाती है।
- टिबिया (Tibia): यह पिंडली (पैर) की हड्डी होती है, जो घुटने का निचला हिस्सा बनाती है। टिबिया और फीमर के बीच मेनिस्कस (Meniscus) नामक गद्दे जैसी संरचना होती है जो की इस जोड़ को स्थिरता देती है और झटकों को सहन करने में मदद करती है।
- पटेला (Patella): इसे घुटने की टोपी या नी-कैप कहा जाता है। यह फीमर और टिबिया के बीच सामने की तरफ स्थित होती है और घुटने को सुरक्षा प्रदान करती है।



1.2 लिगामेंट्स (Ligaments)



लिगामेंट्स कठोर तंतु मतलब **elastic** जैसे **structures** होते हैं, जो हड्डियों को एपीएस में मजबूती से जोड़ते हैं और घुटने को स्थिरता प्रदान करते हैं। घुटने में चार प्रमुख लिगामेंट्स होते हैं:

- एंटेरियर क्रूशिएट लिगामेंट (**ACL**): यह घुटने के आगे की तरफ स्थित होता है और पैर को आगे की ओर खिसकने से बचता है। खेल-कूद या ऐसी ही किसी एक्टिविटी के दौरान अचानक दिशा बदलने के दौरान **ACL** चोटिल हो सकता है।
- पोस्टेरियर क्रूशिएट लिगामेंट (**PCL**): यह घुटने के पीछे की ओर स्थित होता है और पैर को पीछे की ओर खिसकने से रोकता है। यह गंभीर चोटों में, जैसे कार दुर्घटनाओं में, प्रभावित हो सकता है।
- मेडियल और लेटरल कोलैटरल लिगामेंट्स (**MCL & LCL**): ये लिगामेंट्स घुटने को साइड से स्थिरता प्रदान करते हैं। एमसीएल अंदर की तरफ होता है और एलसीएल बाहर की तरफ।

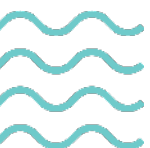
1.3 मेनिस्कस (meniscus) (Meniscus)

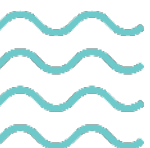
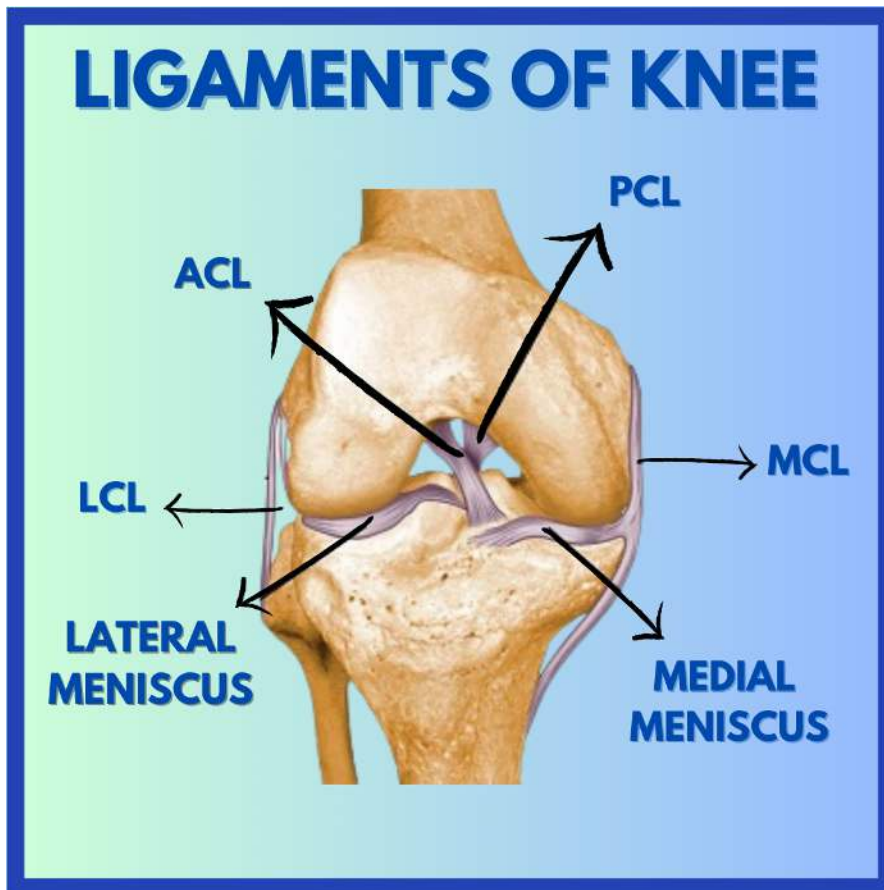
मेनिस्कस (meniscus) दो आधे-चंद्र (C - Shaped) आकार के गद्दी जैसे **structures** होते हैं:

मेडियल मेनिस्कस (meniscus) (Medial Meniscus) लेटरल मेनिस्कस (meniscus) (Lateral Meniscus)। ये घुटने में शॉक एब्जॉर्बर की तरह काम करते हैं। उदाहरण: जब हम कूदते हैं या दौड़ते हैं, तो मेनिस्कस (meniscus) झटके को अवशोषित करता है, जिससे हड्डियों पर दबाव कम होता है।

1.4 कार्टिलेज (Cartilage)

यह हड्डियों के सिरों पर मौजूद चिकनी सतह है, जो जोड़ों को आसानी से हिलने-डुलने **movements** में मदद करती है। घुटने के कार्टिलेज को सही रखने से घुटने की गति आसानी से हो सकती है, उदाहरण के तौर पर जैसे किसी (ball Bearing) की चिकनी सतह पर बिना रगड़ के मूवमेंट्स हो सकते हैं पर इस सतह के खराब होने पर ये **movements** ठीक से नहीं हो पाते, इसी तरह जब यह कार्टिलेज घिस जाता है, तब ऑस्टियोआर्थराइटिस (**Osteoarthritis**) जैसी समस्याएं उत्पन्न होती हैं।

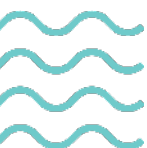






02

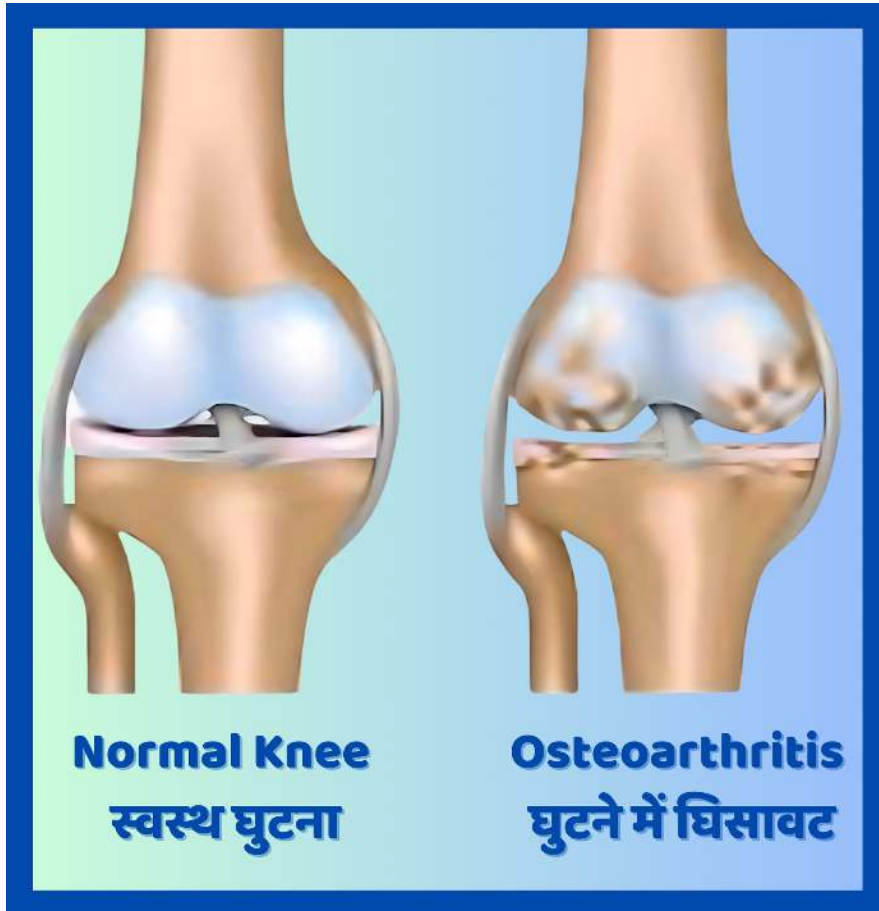
अध्याय 2: घुटने में ऑस्टियोआर्थराइटिस (Osteoarthritis - OA) के कारण





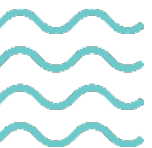
ऑस्टियोआर्थराइटिस (OA) घुटने के जोड़ों की एक ऐसी बीमारी है जो बहुतायत में पायी जाती है , इसमें घुटने की चिकनी **surface** कार्टिलेज (Cartilage) धीरे-धीरे घिसने लगता है। इससे हड्डियाँ आपस में रगड़ने लगती हैं, इस कारण से घुटने में दर्द, सूजन और जकड़न आने लगती है।

घुटने की घिसावट (OA Knee) के कई कारण हो सकते हैं , जिन्हें हम विस्तार से नीचे समझने की कोशिश करेंगे।



1. उम्र का बढ़ना (Aging)

- कैसे प्रभावित करता है?: उम्र बढ़ने के साथ शरीर के प्राकृतिक रूप से मरम्मत करने की क्षमता कम हो जाती है। घुटने के जोड़ का कार्टिलेज, जो हड्डियों के बीच रगड़ को रोकता है, धीरे-धीरे घिसता जाता है। इसके परिणामस्वरूप OA विकसित होता है।
- किसे अधिक खतरा है?: 50 वर्ष या उससे अधिक उम्र के लोगों में OA का खतरा अधिक होता है, लेकिन यह बीमारी कम उम्र में भी विकसित हो सकती है, खासकर अगर नीचे बताये गये कारण मौजूद हो।





2. घुटने की पुरानी या उपेक्षित चोटें (Neglected or Old Knee Injuries)

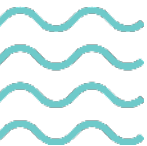
- कैसे प्रभावित करती हैं?: खेल या दुर्घटना से लगी चोटें, जैसे लिगामेंट्स (Ligaments), मेनिस्कस (Meniscus) या कार्टिलेज इंजरी आदि का यदि ठीक से इलाज नहीं किया गया, तो आगे चलकर ऑस्टियोआर्थराइटिस का कारण बन सकती हैं। चोट के कारण घुटने की संरचना कमजोर हो जाती है, जिससे घुटना जल्दी घिसता है।
- उदाहरण: अगर किसी खिलाड़ी ने एसीएल (ACL) या मेनिस्कस (meniscus) की चोट का उचित समय पर इलाज नहीं कराया या उसे नजरअंदाज किया, तो इससे घुटने में अस्थिरता हो सकती है। यह घुटने में अत्यधिक घिसाव पैदा करता है और कम उम्र में ही जोड़ खराब हो सकता है।

3. मोटापा (Obesity)

- कैसे प्रभावित करता है?: अतिरिक्त वजन घुटनों पर दबाव बढ़ा देता है। चलने, बैठने, और खड़े होने जैसी सामान्य गतिविधियों के दौरान भी घुटनों पर अत्यधिक बल पड़ता है। वजन जितना अधिक होगा, घुटनों पर उतना ही ज्यादा तनाव होगा।
- किसे अधिक खतरा है?: मोटे व्यक्तियों में, प्रत्येक किलो अतिरिक्त वजन घुटने पर 3 से 4 गुना अधिक दबाव डालता है, जिससे कार्टिलेज जल्दी घिसने लगता है। इसलिए, मोटापे से ग्रस्त व्यक्तियों में OA का खतरा काफी बढ़ जाता है।

4. गलत व्यायाम तकनीक और अत्यधिक ट्रेडमिल का उपयोग (Wrong Exercise Techniques and Excessive Treadmill Use)

कैसे प्रभावित करता है? : यदि गलत तरीके से व्यायाम जैसे की हाई इंटेन्सिटी वर्कआउट, दौड़ना, जुंबा किया जाये तो घुटने पर बहुत अधिक दबाव आ सकता है, आईएसआईएस तरह बिना वार्म के खेलने से और बहुत अधिक रोड - रनिंग से भी घुटने में नुकसान होने की संभावना होती है, साथ ही, ट्रेडमिल पर अत्यधिक और गलत तरीके से दौड़ना घुटनों पर बार-बार बहुत अधिक लोड आने से कार्टिलेज जल्दी घिस सकता है।





क्या होता है घुटने का दर्द
OSTEO- ARTHRITIS
जोड़ की घिसावट
की हड्डी का बढ़ना



Dr. Vikram Sharma
Specialist MS Orthopedics
Surgeon

VIDEO - 1

आप खुद कैसे पहचाने
घुटने की घिसावट
OSTEOARTHRITIS



Dr. Vikram Sharma
Specialist MS Orthopedics
Surgeon

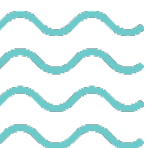
VIDEO - 2

कैसे होता है -घुटने
की घिसावट-
Osteoarthritis
का सही इलाज



Video - ३

Expert talk by Dr Vikram Sharma , Arthroscopy & Sports Medicine
, Fortis Hospital Jaipur





क्या करना चाहिए? : ट्रेडमिल का इस्तेमाल करते समय उचित फुटवियर का इस्तेमाल करें , सही तकनीक का इस्तेमाल करे , सुनिश्चित करें कि व्यायाम की स्थिति (Posture) सही हो और घुटनों पर अनावश्यक दबाव न पड़े।

5. आनुवांशिक कारक (Genetics)

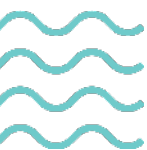
- कैसे प्रभावित करते हैं?: अगर परिवार में किसी को OA है, तो यह संभावना बढ़ जाती है कि अगली पीढ़ी में भी घुटने की यह समस्या विकसित हो सकती है। कुछ लोगों में जोड़ों के निर्माण में आनुवंशिक दोष हो सकते हैं, जिससे जोड़ों की मरम्मत की क्षमता कम हो जाती है।
- किसे अधिक खतरा है?: जिन व्यक्तियों के माता-पिता या परिवार में OA की समस्या रही है, उनमें इस बीमारी का खतरा बढ़ जाता है।

6. अत्यधिक शारीरिक परिश्रम (Excessive Physical Strain)

- कैसे प्रभावित करता है?: अगर घुटनों पर बार-बार भारी दबाव डाला जाता है, तो कार्टिलेज जल्दी घिस सकता है। जिन लोगों का काम घुटने पर अधिक वजन उठाना, बार-बार घुटनों को मोड़ना, या उकडू बैठना शामिल होता है, उन्हें OA का खतरा ज्यादा होता है।
- उदाहरण: भारी वस्तुओं को बार-बार उठाने या मजदूरी के काम करने वाले व्यक्तियों में OA का खतरा बढ़ जाता है, क्योंकि उनके घुटने बार-बार दबाव सहते हैं।

7. जोड़ों की अन्य बीमारियाँ (Other Joint Diseases)

- कैसे प्रभावित करती हैं?: यदि किसी व्यक्ति को पहले से जोड़ों की अन्य बीमारियाँ, जैसे रुमेटॉइड आर्थराइटिस (Rheumatoid Arthritis) या गाउट (Gout) हैं, तो इसका असर घुटनों पर भी पड़ता है। इन बीमारियों से घुटने का कार्टिलेज जल्दी क्षतिग्रस्त हो सकता है।
- किसे अधिक खतरा है?: जो लोग पहले से किसी और जोड़ों की बीमारी से पीड़ित हैं, उनमें OA का खतरा अधिक होता है, खासकर अगर इस बीमारी का इलाज ठीक से न किया गया हो।





8. घुटने का असमान संरेखण (Knee Misalignment)

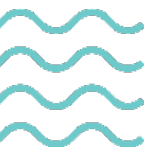
- कैसे प्रभावित करता है?: कुछ लोगों में जन्म से ही घुटनों की हड्डियों में टेढ़ापन होता है ऐसे लोगों में घुटनों के एक हिस्से पर ज्यादा दबाव पड़ता है और उस हिस्से की कार्टिलेज का घिसाव असमान रूप से होता है, जिससे OA जल्दी विकसित होता है।
- उदाहरण: जिन लोगों में वैरस (Varus) या वैल्गस (Valgus)- होती है, उनमें OA जल्दी हो सकता है। वैरस स्थिति में घुटने अंदर की तरफ मुड़े होते हैं, जबकि वैल्गस स्थिति में घुटने बाहर की तरफ झुके होते हैं।

9. महिला हार्मोनल परिवर्तन (Hormonal Changes in Women)

- कैसे प्रभावित करता है?: महिलाएं, खासकर रजोनिवृत्ति (Menopause) के बाद, हार्मोनल परिवर्तन के कारण OA के प्रति अधिक संवेदनशील होती हैं। हार्मोन जैसे एस्ट्रोजन (Estrogen) की कमी से हड्डियों और जोड़ों की स्थिति प्रभावित हो सकती है, जिससे घुटने का कार्टिलेज कमजोर हो जाता है।
- किसे अधिक खतरा है?: 50 साल से अधिक उम्र की महिलाओं में OA का खतरा अधिक होता है, विशेष रूप से मीनोपॉज के बाद।

10. बार-बार घुटने पर चोट लगना (Repetitive Knee Trauma)

- कैसे प्रभावित करता है?: जिन व्यक्तियों के घुटने पर बार-बार चोट लगती है या घुटने पर निरंतर दबाव डाला जाता है, उनमें OA का खतरा बढ़ जाता है।
- उदाहरण: फुटबॉल, बास्केटबॉल, या कुश्ती जैसे खेलों में एथलीट, लंबी दौड़ करने वाले लोग आदि के - घुटने बार-बार चोटिल होते हैं, उनमें OA की संभावना अधिक होती है।

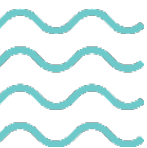




11. निष्क्रिय जीवनशैली (Sedentary Lifestyle)

- कैसे प्रभावित करता है?: निष्क्रिय जीवनशैली से घुटने के आसपास की मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं, जो घुटने के जोड़ को मजबूती देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। मांसपेशियों की कमजोरी के कारण जोड़ पर अधिक दबाव पड़ता है, जिससे OA विकसित हो सकता है।
- क्या न करें?: नियमित संतुलित व्यायाम और शारीरिक गतिविधि से मांसपेशियों की ताकत बढ़ाई जा सकती है, जिससे घुटने की सुरक्षा होती है।

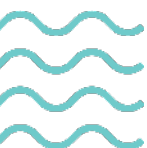
निष्कर्ष (Conclusion)





03

अध्याय 3 - क्या होता है ऑस्टियोआर्थराइटिस (Osteoarthritis)





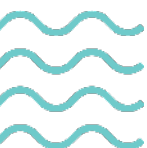
ऑस्टियोआर्थराइटिस घुटने की सबसे सामान्य और गंभीर बीमारियों में से एक है, खासकर वृद्धावस्था में। इसे "घुटने की घिसावट" के रूप में भी जाना जाता है, जिसमें घुटने के जोड़ का कार्टिलेज धीरे-धीरे घिस जाता है, जिससे हड्डियों के सिरों पर दबाव पड़ता है और दर्द होता है।

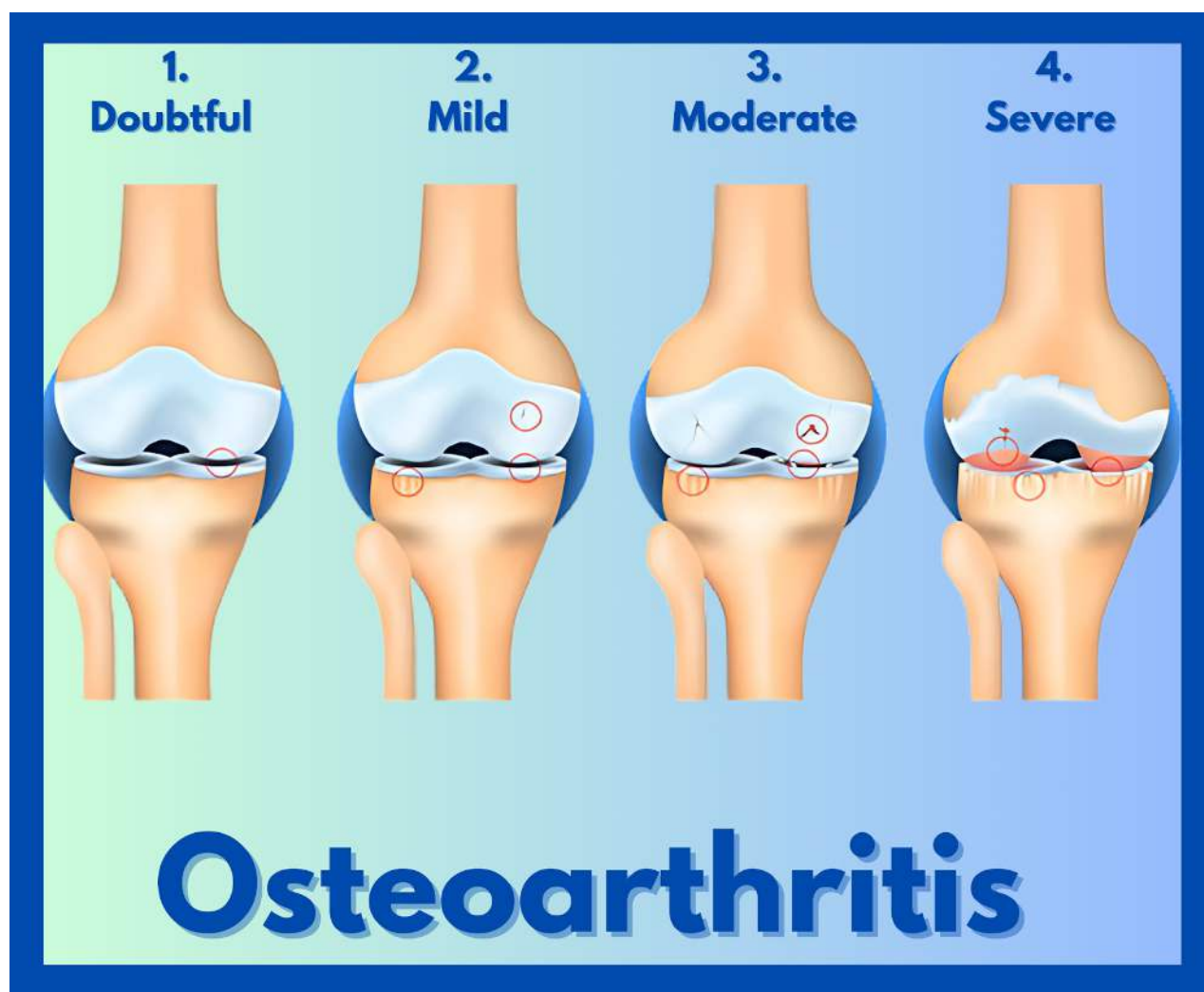
3.1 कैसे होता है ऑस्टियोआर्थराइटिस (Mechanism of Osteoarthritis)

ऑस्टियोआर्थराइटिस तब होता है, जब कार्टिलेज (Cartilage) घिस जाता है या टूट जाता है। कार्टिलेज घुटने की हड्डियों के सिरों को चिकना रखता है और उन्हें आपस में रगड़ने से बचाता है। जब यह कार्टिलेज घिस जाता है, तब हड्डियाँ आपस में रगड़ती हैं, जिससे दर्द, सूजन, और हड्डियों के सिरों पर असामान्य हड्डी के किनारे (bone Spur) और उभार बनने लगते हैं।

3.2 रोग की शुरुआत और स्टेज stages (Development of the Disease)

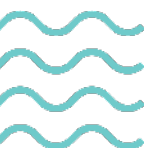
ऑस्टियोआर्थराइटिस (Osteoarthritis) की बीमारी धीरे-धीरे बढ़ती है और इसके लक्षण रोग की अवस्था (Stage) के साथ बदलते रहते हैं। घुटने की यह बीमारी प्रारंभिक अवस्था से लेकर गंभीर अवस्था तक बढ़ सकती है। यह समझना महत्वपूर्ण है कि हर व्यक्ति में बीमारी की प्रगति अलग-अलग हो सकती है, लेकिन सामान्य तौर पर इसके बढ़ने को चार चरणों (Stages) में बांटा जा सकता है। यहां हर स्टेज का विस्तार से वर्णन किया गया है, ताकि इसे समझना आसान हो:





स्टेज 1: प्रारंभिक अवस्था (Early Stage)

क्या होता है? ऑस्टियोआर्थराइटिस की शुरुआती अवस्था में, घुटने के जोड़ में मौजूद कार्टिलेज (जो हड्डियों के बीच चिकनी परत का काम करती है) धीरे-धीरे पतला होने लगता है। हालांकि, इस समय कोई बड़ी संरचनात्मक क्षति नहीं होती है, लेकिन कार्टिलेज की सतह पर हल्के घिसाव के संकेत देखे जा सकते हैं। सामान्य भाषा में समझे तो जैसे दीवार के ऊपर की पपड़ी धीरे धीरे उतरने लगे।





लक्षण:

- हल्का दर्द और अकड़न: शुरुआती चरण में व्यक्ति को केवल हल्का दर्द महसूस हो सकता है, खासकर जब वह लंबी दूरी चलें, सीढ़ियाँ चढ़ें, हल्के खेल कूद या घुटनों पर ज्यादा दबाव डालने वाली गतिविधियाँ करें।
- कभी-कभी सूजन: गतिविधियों के बाद घुटने में हल्की सूजन आ सकती है, लेकिन यह अधिक समय तक नहीं रहती।

उदाहरण: अगर आप ऑफिस से घर लौटने के बाद घुटने में हल्की थकान या दर्द महसूस करते हैं, या जब आप सीढ़ियाँ चढ़ते हैं तो घुटनों में हल्का सा खिंचाव लगता है, तो यह स्टेज 1 के लक्षण हो सकते हैं।

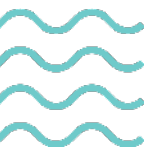
स्टेज 2: मध्यम अवस्था (Mild Stage)

क्या होता है? इस अवस्था में कार्टिलेज का नुकसान बढ़ने लगता है और जोड़ की सतह पर छोटे-छोटे घाव (**patches of Cartilage Damages**) या क्षति होने लगती हैं। इसके साथ ही जोड़ के अंदर पायी जाने वाली सिनोवियल झिल्ली **synovial membrane** (जो जोड़ को चिकनाई देती है) में भी सुजान आने लगती है जिससे जोड़ पर सूजन और दर्द बढ़ सकता है।

लक्षण:

- दर्द बढ़ जाता है: इस स्टेज में दर्द थोड़ी ज्यादा गतिविधियों, जैसे सीढ़ियाँ चढ़ने, दौड़ने, या लंबे समय तक खड़े रहने पर बढ़ जाता है और ये स्टेज वन के मुकाबले कुछ सामान्य परिस्थिति में भी हल्के दबाव से हो सकता है।
- जोड़ की जकड़न : सुबह उठने पर या लंबे समय तक बैठे रहने के बाद जोड़ में अकड़न महसूस हो सकती है।
- कभी-कभी कड़कने की आवाज़: घुटने को मोड़ते समय हल्की कड़कने या खड़खड़ाने की आवाज़ आ सकती है।

उदाहरण: अगर आप सुबह उठते समय घुटनों में कठोरता महसूस करते हैं और इसे हिलाने में कुछ मिनट का समय लगता है, या जब आप बैठकर उठते हैं तो घुटनों में दर्द होता है, तो यह स्टेज 2 के लक्षण हो सकते हैं।





स्टेज 3: एडवांस स्टेज (Advance Stage)

क्या होता है? इस अवस्था में कार्टिलेज में गहरे घाव (**patches of Cartilage Damages**) बन जाते हैं और यह बहुत पतला हो जाता है। हड्डी के ऊपर की ये चिकनी सतह के हटने से अब हड्डियाँ आपस में रगड़ खाने पगती है और गॉड का गैप कप हो जाता है , इस अवस्था में जोड़ में दर्द ,सूजन अकड़न काफ़ी अधिक बढ़ जाती है ।

लक्षण:

- स्थायी दर्द: दर्द अब स्थायी रूप से बना रहता है और कभी-कभी आराम की स्थिति (**Rest Pain**) भी बना रह सकता है। सीढ़ियाँ चढ़ना या ज्यादा देर तक चलना मुश्किल हो जाता है।
- पैरो में टेढ़ापन और चलने में लचक : कभी-कभी घुटना में टेढ़ापन आने लगता है , अधिकतर घुटने के अंदर की तरफ़ की हड्डी में घिसाव होता है जिस से पैर अंदर की तरफ़ मड जाते हैं , इसी कारण से सीधा चलने में दिक्कत होती है और लचक दिखायी देने लगती है ।
- स्पष्ट सूजन: घुटने में सूजन अब स्पष्ट रूप से दिखने लगती है और लंबे समय तक बनी रहती है।

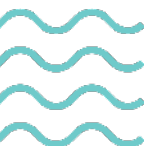
उदाहरण: आपको कुछ समय तक बैठने के बाद चलने में दिक्कत होती है, और कभी-कभी घुटना मुड़ने पर ऐसा लगता है कि बहुत अधिक कड़ - कड़ की आवाज़ आने लगती है और सूजन भी अधिकतर समय बनी रहती है ।

स्टेज 4: गंभीर अवस्था (Severe Stage)

क्या होता है? इस अंतिम चरण में, कार्टिलेज लगभग पूरी तरह से घिस जाता है और हड्डियाँ सीधे एक-दूसरे से रगड़ने लगती हैं। जोड़ में बहुत अधिक टेढ़ापन आने लगता है , एक्स रे में जोड़ का गैप लगभग खत्म हो चुका होता है ।

लक्षण:

- गंभीर और निरंतर दर्द: दर्द बहुत अधिक हो जाता है और दिन-रात, गतिविधि के दौरान या आराम करते समय भी बना रहता है।
- घुटने में जकड़न और कठोरता: घुटना पूरी तरह से मोड़ना या सीधा करना असंभव सा लगता है। जोड़ की कठोरता के कारण चलने-फिरने में भारी कठिनाई होती है।





- चलने में असमर्थता: मरीज को चलने, खड़े होने और सामान्य दैनिक गतिविधियों को करने में बहुत कठिनाई होती है।
- पैरो में टेढ़ापन : इस अवस्था में पैरो में टेढ़ापन आने लगता है और देखते ही इस अवस्था का पता लगाया जा सकता है।

उदाहरण: अगर आपको घुटने का जोड़ इतना कठोर लगता है कि आपको चलने के लिए सहारे की जरूरत पड़ती है, या घुटना लगातार सूजा रहता है और दर्द हर वक्त महसूस होता है, तो यह स्टेज 4 के लक्षण हैं। बैठने से लेकर खड़े होने तक सब कुछ दर्दनाक हो जाता है।

3.4 निदान (Diagnosis)

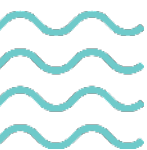
ऑस्टियोआर्थराइटिस (Osteoarthritis) और घुटने के दर्द की सही पहचान के लिए डॉक्टर कई प्रकार के परीक्षण करते हैं। ये परीक्षण यह समझने में मदद करते हैं कि समस्या कितनी गंभीर है और घुटने में क्या बदलाव हो रहे हैं। यहां हम इन परीक्षणों के बारे में विस्तार से समझेंगे।

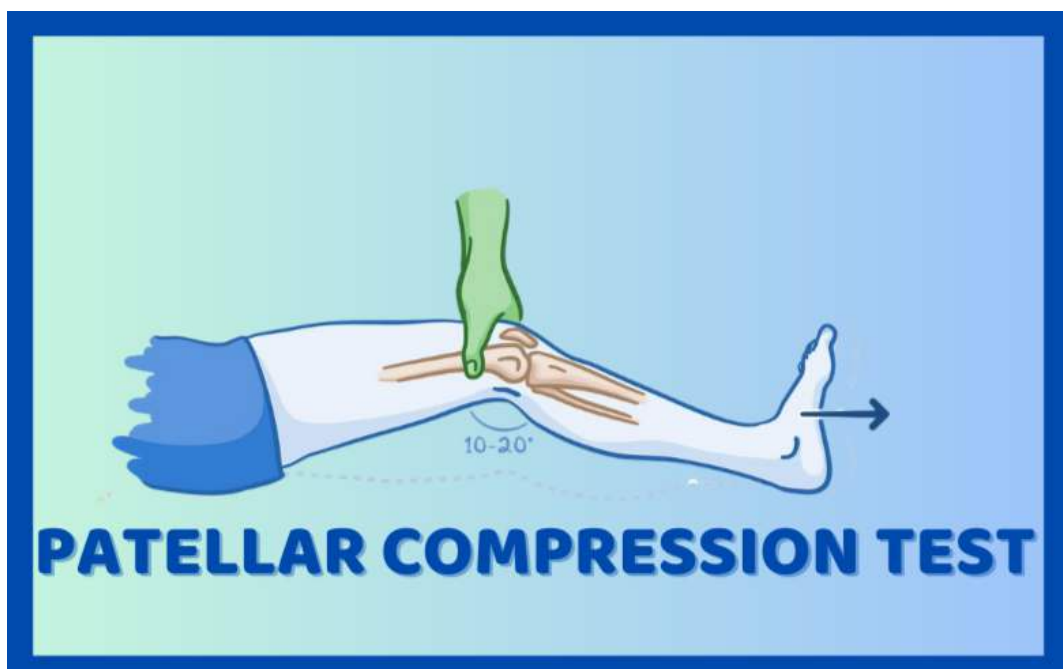
1. शारीरिक परीक्षा (Physical Examination):

कैसे किया जाता है? डॉक्टर सबसे पहले आपके घुटने की गति (Movements), सूजन, दर्द, और जोड़ की स्थिति की जांच करते हैं। इसके लिए नीचे दिये गये टेस्ट किये जाते हैं।

प्रमुख परीक्षण:

- पैटेलर कंप्रेशन टेस्ट (Patellar Compression Test): इस परीक्षण में डॉक्टर घुटने की टोपी (पटेला) को दबाकर घुटने को मोड़ते हैं। अगर इस दौरान दर्द होता है, तो यह संकेत है कि पटेला के नीचे का कार्टिलेज घिस गया है या सूजन है।
- क्रेपिटस की उपस्थिति (Presence of Crepitus): जब घुटना मोड़ा या सीधा किया जाता है, तो "कड़कने" या "खड़खड़ाने" की आवाज़ आ सकती है, जिसे क्रेपिटस कहा जाता है। यह आवाज़ कार्टिलेज के घिसने और हड्डियों के आपस में रगड़ने का संकेत है।
- जोड़ के मूवमेंट्स की जांच (Range of Motion Test): डॉक्टर घुटने की चलन (Movements) की जांच करते हैं कि यह कितनी आसानी से मुड़ या सीधा हो रहा है। अगर घुटना ठीक से नहीं मुड़ पा रहा है, तो यह सूजन या कार्टिलेज की क्षति का संकेत हो सकता है।



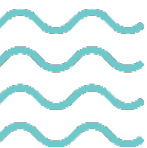


2. एक्स-रे (X-ray):

कैसे किया जाता है? एक्स-रे एक साधारण टेस्ट है, जिसमें घुटने की हड्डियों की तस्वीर ली जाती है। इससे हड्डियों और कार्टिलेज की स्थिति की जानकारी मिलती है।

महत्व:

- स्टैंडिंग एक्स-रे (Standing X-ray): खड़े होकर लिया गया एक्स-रे सबसे महत्वपूर्ण है क्योंकि यह घुटने पर वजन पड़ने की स्थिति दिखाता है। इससे हड्डियों के बीच की वास्तविक दूरी (gap) का पता चलता है, जो बैठकर या लेटकर एक्स-रे करने से दिखाई नहीं देता।
- एक्स-रे से रोग की स्टेजिंग (Staging of Disease on X-ray): एक्स-रे से कार्टिलेज के घिसाव और हड्डियों के बीच के अंतर को देखकर बीमारी की स्टेज तय की जाती है:





- **स्टेज 1 (Stage 1):** कार्टिलेज में हल्का घिसाव, हड्डियों के बीच सामान्य अंतर।
- **स्टेज 2 (Stage 2):** हड्डियों के बीच का अंतर थोड़ा कम हो जाता है और कार्टिलेज का घिसाव बढ़ जाता है।
- **स्टेज 3 (Stage 3):** हड्डियाँ एक-दूसरे के करीब आ जाती हैं और हड्डियों के किनारों पर छोटे उभार (बोन स्पर्स) बनने लगते हैं।
- **स्टेज 4 (Stage 4):** कार्टिलेज लगभग पूरी तरह से घिस जाता है, हड्डियाँ एक-दूसरे से रगड़ती हैं और जोड़ में बहुत कम जगह बचती है। साथ ही इस स्थिति में जोड़ से हड्डियों में टेढ़ापन आने लगता है जो एक्सरे में साफ़ दिखाई देता है।

3. एमआरआई स्कैन (MRI Scan):

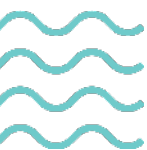
कैसे किया जाता है? एमआरआई घुटने के अंदरूनी हिस्सों की विस्तृत तस्वीरें लेता है, जैसे कार्टिलेज, मेनिस्कस (meniscus), और लिगामेंट्स। यह टेस्ट तब किया जाता है जब आपके डॉक्टर को अंदेशा हो कि आपके घुटने में लिगामेंट या गद्दी संबंधित चोट हो सकती है और इस बारे में एक्स-रे से पूरी जानकारी न मिले।

महत्व:

कार्टिलेज और मेनिस्कस (meniscus) की गहन जांच (Detailed Examination of Cartilage and Meniscus): एमआरआई से कार्टिलेज के घिसाव, मेनिस्कस (meniscus) की स्थिति, और किसी भी अन्य अंदरूनी क्षति का पता चलता है। यह सूजन और जोड़ की आंतरिक समस्याओं को भी दिखाता है।

4. अन्य जाँच (Other Tests):

- **अल्ट्रासाउंड (Ultrasound):** अल्ट्रासाउंड का उपयोग जोड़ के आसपास की संरचनाओं और सूजन की जांच के लिए किया जाता है। यह तरल पदार्थ (Joint effusion) की मात्रा और बर्सा (knee Cap के ऊपर मांस की थेली) की स्थिति को भी स्पष्ट रूप से दिखाता है।
- **रक्त परीक्षण (Blood Tests):** अगर डॉक्टर को संदेह है कि सूजन किसी ऑटोइम्यून बीमारी जैसे रुमेटॉयड आर्थराइटिस या गाउट के कारण हो रही है, तो रक्त परीक्षण किए जाते हैं। ये टेस्ट सूजन के कारणों की पुष्टि में मदद करते हैं।





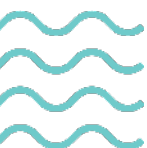
MANAGING KNEE OSTEOARTHRITIS
WITH
Dr. Vikram Sharma

Dr. Vikram Sharma
Specialist MS Orthopedics Surgeon

आप खुद कैसे पहचाने घुटने की घिसावट. OSTEOARTHRITIS को

VIDEO - 2

Dr. Vikram Sharma
Specialist MS Orthopedics Surgeon





सारांश (Summary):

ऑस्टियोआर्थराइटिस और घुटने के दर्द का निदान करने के लिए, डॉक्टर शारीरिक परीक्षणों के साथ-साथ एक्स-रे और एमआरआई जैसी इमेजिंग तकनीकों का उपयोग करते हैं। स्टैंडिंग एक्स-रे घुटने की वास्तविक स्थिति दिखाने में सबसे महत्वपूर्ण होता है, क्योंकि यह कार्टिलेज के घिसाव और हड्डियों के बीच के अंतर का सही मूल्यांकन करने में मदद करता है। एमआरआई जैसे उन्नत परीक्षण घुटने के आंतरिक ढांचे की गहरी जानकारी प्रदान करते हैं, जिससे बीमारी की गंभीरता का पता चलता है।

इन ही परीक्षणों के आधार पर आपके डॉक्टर बीमारी की गंभीरता को समझ कर उसके इलाज का सही तरीका निर्धारित करते हैं।

3.5 ऑस्टियोआर्थराइटिस का उपचार (Treatment of Osteoarthritis)

ऑस्टियोआर्थराइटिस का उपचार रोग की स्टेज के अनुसार किया जाता है। हर स्टेज में लक्षणों का नियंत्रण, दर्द में राहत, और घुटने की कार्यक्षमता को बनाए रखने पर ध्यान दिया जाता है। यहां स्टेज के अनुसार विस्तृत उपचार के दिशा-निर्देश दिए गए हैं:

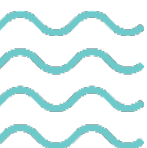
स्टेज 1: प्रारंभिक अवस्था (Early Stage)

उपचार का तरीका :

रोकथाम और जीवनशैली में बदलाव (Prevention and Lifestyle Modifications):

- वजन कम करना (Weight Loss):
- घुटने के जोड़ पर पड़ने वाले दबाव को कम करने के लिए वजन घटाना अत्यंत आवश्यक है। हर अतिरिक्त किलो वजन घुटनों पर चार गुना अधिक दबाव डालता है।

उदाहरण: अगर आपका वजन 5 किलो बढ़ जाता है, तो आपके घुटनों पर 20 किलो अतिरिक्त दबाव पड़ता है। इससे घुटने का कार्टिलेज तेजी से घिस सकता है और दर्द भी बढ़ सकता है। इसलिए, वजन कम करने से घुटनों पर अतिरिक्त दबाव कम होता है, जो दर्द को कम करने और कार्टिलेज के घिसाव को रोकने में मददगार साबित होता है।





- **फिजियोथेरेपी (Physiotherapy):** घुटने की मांसपेशियों को मजबूत करने के लिए स्ट्रेंथनिंग एक्सरसाइज जैसे क्राइसेप्स और हैमस्ट्रिंग स्ट्रेचिंग करें। यह घुटने को सहारा देने में मदद करता है।
- **हल्के व्यायाम (Low-Impact Exercises):** तैराकी, साइक्लिंग, और वॉकिंग जैसे कम प्रभाव वाले व्यायाम घुटनों पर दबाव कम करते हैं और जोड़ों की गतिशीलता बनाए रखते हैं।
- **हाई-इम्पैक्ट गतिविधियों से बचें (Avoid High-Impact Activities):** बहुत अधिक दौड़ना, कूदना, और अन्य उच्च प्रभाव वाली गतिविधियों से बचें जो घुटनों पर दबाव डाल सकती हैं।

सप्लीमेंट्स (Supplements):

- **कोलेजन पेप्टाइड्स (Collagen Peptides Type II):** कोलेजन कार्टिलेज को पुनर्निर्माण और मरम्मत में मदद करता है। यह कार्टिलेज की लचीलापन को बनाए रखता है और सूजन को कम करता है।
- **ग्लूकोसामीन और कोंड्रोइटिन (Glucosamine and Chondroitin):** ये सप्लीमेंट्स कार्टिलेज को सुरक्षा और मरम्मत में मदद करते हैं और जोड़ की सेहत को बेहतर बनाते हैं।

दवाइयाँ (Medications):

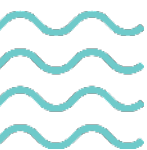
विटामिन -डी , कैल्शियम के अलावा कुछ दर्द निवारक दवाईया दे कर दर्द और सूजन के लक्षण को कम किया जा सकता है ।

स्टेज 2: मध्यम अवस्था (Moderate Stage)

उपचार का तरीका :

जीवनशैली और फिजियोथेरेपी (Lifestyle Changes and Physiotherapy):

इस स्टेज में फिजियोथेरेपी और हल्के व्यायाम जारी रखें, लेकिन अतिरिक्त देखभाल की जरूरत होती है। व्यायाम करते समय सावधानी बरतें और चलने के लिए सहारा देने वाले उपकरणों का उपयोग करें जैसे कि केन **walking stick** का उपयोग किया जा सकता है ।

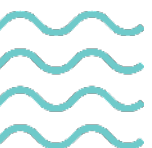
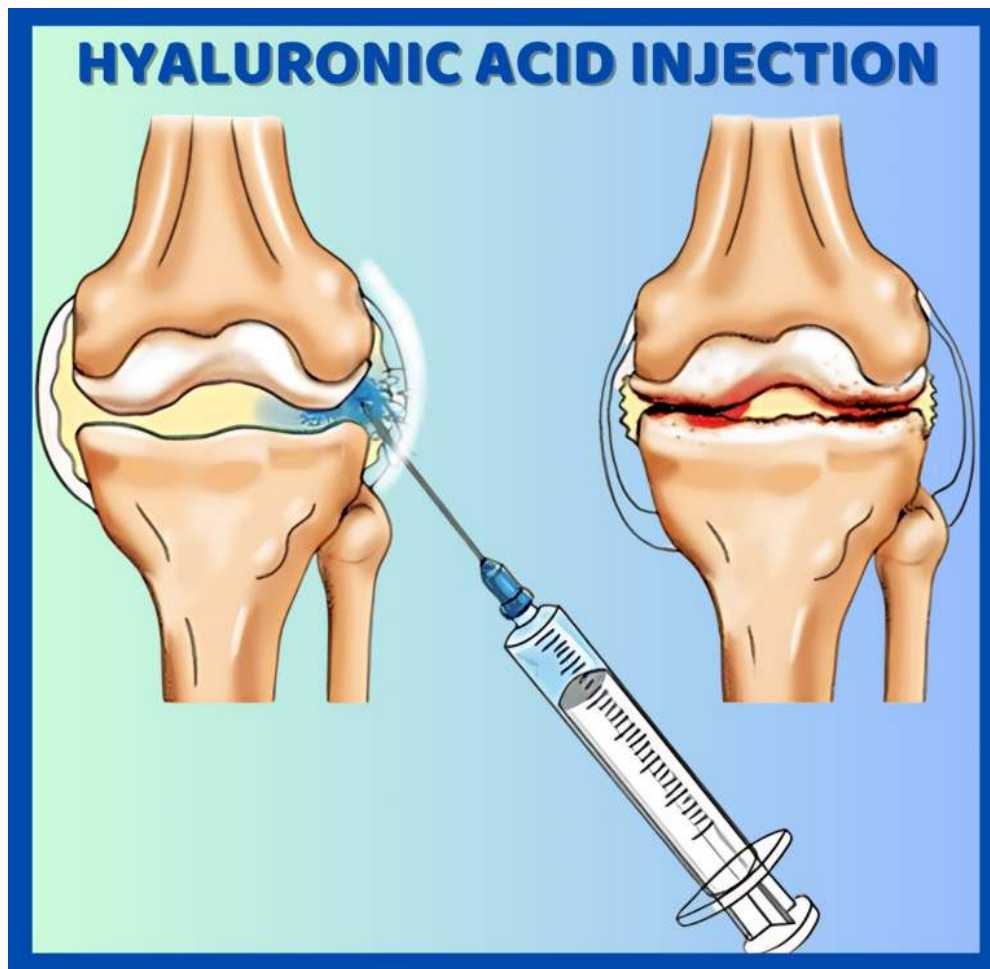




इंजेक्शन थेरेपी (Injection Therapy)

बीमारी की इस अवस्था में कुछ जोड़ में लगाये जाने वाले इंजेक्शन से भी इलाज किया जाता है जो नीचे बताये गये हैं।

- हायालुरोनिक एसिड इंजेक्शन (**Hyaluronic Acid Injections**): यह जोड़ में चिकनाई बढ़ाता है और घुटने की गतिशीलता में सुधार करता है।
- पीआरपी (**Platelet-Rich Plasma - PRP**) इंजेक्शन: यह इंजेक्शन कार्टिलेज की मरम्मत प्रक्रिया को तेज करता है और सूजन को कम करने में सहायक होता है।
- कोर्टिकोस्टेरोइड इंजेक्शन (**Corticosteroid Injections**): गंभीर सूजन और दर्द को तुरंत राहत देने के लिए कोर्टिकोस्टेरोइड इंजेक्शन का उपयोग किया जा सकता है।



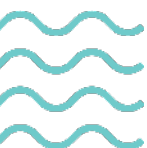
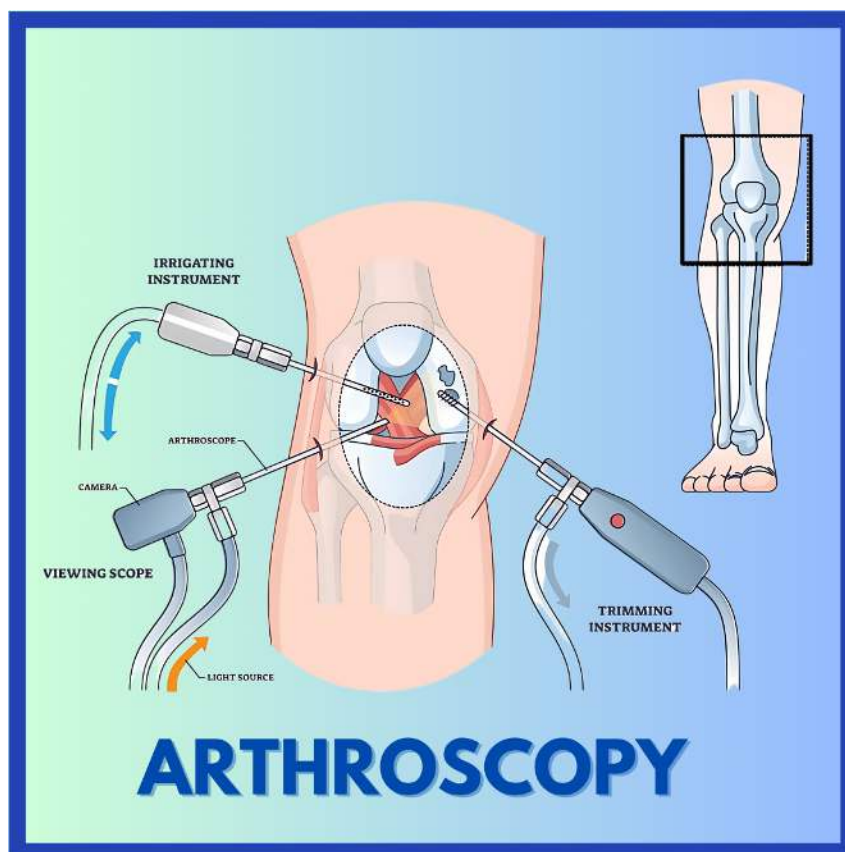


**बिना सर्जरी
सिर्फ इंजेक्शन से
घुटने के दर्द का
इलाज ??**

**अनुभवी चिकित्सक की सलाह
जाने पूरा सच।**

आर्थ्रोस्कोपी (Arthroscopy):

स्टेज 2 में आर्थ्रोस्कोपी एक प्रभावी उपचार हो सकता है। इसमें डॉक्टर छोटे कैमरे और उपकरणों की मदद से घुटने के अंदर क्षतिग्रस्त टिश्यू को हटाते हैं और कार्टिलेज को साफ करते हैं। इससे जोड़ की सफाई होती है और सूजन कम होती है।





स्टेज 3: एडवांस स्टेज (Advanced Stage)

उपचार का तरीका :

1. इंजेक्शन थेरेपी (Injection Therapy):

स्टेज 2 के समान ही हायालुरोनिक एसिड, पीआरपी और कोर्टिकोस्टेरॉइड इंजेक्शन का उपयोग किया जाता है, लेकिन इस स्टेज में प्रभाव थोड़ा कम हो सकता है।

2. आर्थ्रोस्कोपी (Arthroscopy):

आर्थ्रोस्कोपी स्टेज 3 में भी उपयोगी हो सकती है, खासकर जब घुटने की संरचना ज्यादा प्रभावित न हो। यह घुटने के दर्द को कम करने और कार्यक्षमता को बनाए रखने में सहायक हो सकता है।

3. सहायक उपकरणों का उपयोग (Use of Assistive Devices):

इस स्टेज में वॉकर, केन, और शॉक एब्जॉर्बिंग इंसोल्स का उपयोग चलने में सहारा देने के लिए किया जा सकता है और साथ ही ऊपर बताये गये दिन चर्या के बदलाव की भी ज़रूरत होती है।

कई बार इस अवस्था में भी लक्षण अधिक होने पर जोड़ बदलने की ज़रूरत पड़ सकती है

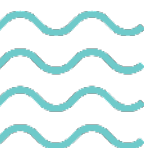
स्टेज 4: गंभीर अवस्था (Severe Stage)

उपचार का तरीका : जोड़ में नुकसान बहुत अधिक होने से इस स्टेज में कोई दवा या इंजेक्शन काम नहीं करते और सर्जरी में जाने की ज़रूरत रहती है।

1. सर्जरी (Surgery):

टोटल नी रिप्लेसमेंट (Total Knee Replacement - TKR):

जब कार्टिलेज पूरी तरह से घिस चुका होता है और घुटना चलने-फिरने के लिए अक्षम हो जाता है, तब टोटल नी रिप्लेसमेंट की सिफारिश की जाती है। इसमें घुटने के प्रभावित जोड़ को हटाकर कृत्रिम जोड़ लगाया जाता है, जिससे घुटने की कार्यक्षमता और जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है।





2. इंजेक्शन थेरेपी (Advanced Injection Therapy):

इस स्टेज में इंजेक्शन थेरेपी का प्रभाव कम हो जाता है, लेकिन कुछ मामलों में अस्थायी राहत के लिए इन्हें आजमाया जा सकता है।

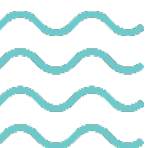
3. गतिविधियों में अधिक बदलाव (Activity Modification):

इस अवस्था में सामान्य गतिविधियों को करने में अत्यधिक सावधानी बरतनी चाहिए और गंभीर दर्द या अस्थिरता के कारण आवश्यकतानुसार गतिविधियों को सीमित करना चाहिए।



सारांश (Summary):

ऑस्टियोआर्थराइटिस का उपचार रोग की स्टेज के अनुसार बदलता रहता है। शुरुआती अवस्था में जीवनशैली में बदलाव, सप्लीमेंट्स, और हल्के व्यायाम प्रभावी होते हैं। मध्यम और एडवांस स्टेज में इंजेक्शन थेरेपी और आर्थ्रोस्कोपी जैसे उपचार मददगार साबित हो सकते हैं। गंभीर अवस्था में, जब घुटने की कार्यक्षमता अत्यधिक प्रभावित होती है, तो टोटल नी रिप्लेसमेंट सबसे उपयुक्त विकल्प होता है। सही समय पर उपचार और रोकथाम से घुटने की कार्यक्षमता को लंबे समय तक बनाए रखा जा सकता है।





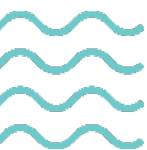
नीचे दिये गये सेक्शन में इलाज के हर तरीके - जैसे सप्लीमेंट्स , इंजेक्शन , जोड़ बदलने और आर्थरोस्कोपी का ऑपरेशन और बचाव के तरीको को बहुत विस्तृत रूप से समझाया गया है

3.5.2 दवाइयाँ और सप्लीमेंट्स (Medications and Supplements)

ऑस्टियोआर्थराइटिस के उपचार में दवाइयाँ, सप्लीमेंट्स, और इंजेक्शन थेरेपी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इनका उपयोग मुख्य रूप से रोग के लक्षणों को कम करने, दर्द में राहत देने, और घुटने की कार्यक्षमता को बनाए रखने के लिए किया जाता है। हालांकि, जैसे-जैसे बीमारी की स्टेज बढ़ती है, इन उपचारों का प्रभाव कम होने लगता है , इस कारण से ये बीमारी की शुरुआती अवस्था में ही कारगर होते हैं।

सप्लीमेंट्स (Supplements):

- ग्लूकोसामीन और कोंड्रोइटिन (**Glucosamine and Chondroitin**): ये सप्लीमेंट्स जोड़ के भीतर कार्टिलेज की संरचना को बनाए रखने और घिसाव को धीमा करने में मदद करते हैं। ग्लूकोसामीन कार्टिलेज को पोषण देने और सूजन को कम करने का काम करता है, जबकि कोंड्रोइटिन जोड़ में तरल पदार्थ की मात्रा को बढ़ाता है, जिससे जोड़ की लचीलापन और मजबूती बढ़ती है। ये सप्लीमेंट्स विशेष रूप से स्टेज 1 और 2 (प्रारंभिक और मध्यम अवस्था) में अधिक प्रभावी होते हैं। जैसे-जैसे बीमारी बढ़ती है, इनका प्रभाव कम होने लगता है।
- कोलेजन पेप्टाइड्स (**Collagen Peptides Type II**): कोलेजन पेप्टाइड्स शरीर के प्राकृतिक कार्टिलेज को सपोर्ट करते हैं और कार्टिलेज के पुनर्निर्माण में मदद करते हैं। यह जोड़ के टिशू को मजबूत बनाने और सूजन को कम करने में सहायक है। कोलेजन शरीर के लिए एक प्रकार का प्रोटीन है जो जोड़ की लचीलापन को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। ये सप्लीमेंट्स शुरुआती और मध्यम स्टेज में उपयोगी होते हैं, लेकिन जैसे-जैसे रोग एडवांस स्टेज में पहुँचता है, इनका प्रभाव घट जाता है।





दवाइयाँ (Medications):

दर्द निवारक (Pain Relievers):

एसिटामिनोफेन (Acetaminophen), इबुप्रोफेन (Ibuprofen), नैप्रोक्सेन (Naproxen) जैसी नॉन-स्टेरॉयडल एंटी-इंफ्लेमेटरी ड्रग्स (NSAIDs) दर्द और सूजन को कम करने में सहायक होती हैं। ये दवाइयाँ रोग के किसी भी चरण में ली जा सकती हैं, लेकिन इनका उपयोग लक्षणों के प्रबंधन के लिए किया जाता है, न कि बीमारी के उपचार के लिए और हमेशा इन्हें अपने डॉक्टर की सलाह से ही लेना चाहिए।

ध्यान दें: लंबे समय तक दर्द निवारक दवाइयों का उपयोग स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। ये दवाइयाँ गुर्दे को नुकसान पहुँचा सकती हैं, रक्तचाप बढ़ा सकती हैं, और पेट में गैस्ट्रिक अल्सर (Gastric Ulcers) या ब्लीडिंग का कारण बन सकती हैं।

टॉपिकल क्रीम और जैल (Topical Creams and Gels):

प्रभावित क्षेत्र पर डाइक्लोफेनाक (Diclofenac) जैसे क्रीम या जैल लगाने से सूजन और दर्द में राहत मिलती है। ये दवाएँ बाहरी उपयोग के लिए होती हैं और बिना पेट पर असर डाले सीधे जोड़ पर काम करती हैं।- यहाँ विशेष रूप से ये जान ना ज़रूरी है की कभी भी इन की मालिश नहीं करनी चाहिए सिर्फ हल्के हाथ से इन्हें लगा सकते हैं साथ ही ये बीमारी का किसी तरह से इलाज नहीं होते है।

ओपियोइड्स (Opioids) और स्ट्रॉन्ग पेन रिलीवर्स:

एडवांस स्टेज में, जहाँ दर्द बहुत अधिक हो, डॉक्टर ट्रामाडोल (Tramadol) या अन्य ओपियोइड्स दवाइयाँ अस्थायी रूप से प्रिस्क्राइब कर सकते हैं। ये दवाएँ दर्द प्रबंधन में सहायक होती हैं, लेकिन इन्हें लंबे समय तक नहीं लेना चाहिए क्योंकि ये आदत का कारण बन सकती हैं और इनके गंभीर दुष्प्रभाव हो सकते हैं। और इन्हें सिर्फ डॉक्टर की सलाह से ही लेना चाहिए।





ऑस्टियोआर्थराइटिस के इलाज में घुटने के लिए इंट्रा-आर्टिकुलर इंजेक्शन का उपयोग (Use of Intra-Articular Injections for Osteoarthritis Treatment)

ऑस्टियोआर्थराइटिस (OA) के इलाज के लिए इंट्रा-आर्टिकुलर इंजेक्शन एक महत्वपूर्ण और प्रभावी उपाय हो सकते हैं, विशेष रूप से तब जब दवाइयां और फिजियोथेरेपी जैसे गैर-शल्य चिकित्सा (Non-Surgical) उपचार पर्याप्त नहीं होते। इन इंजेक्शन का उपयोग OA के प्रारंभिक से लेकर मध्यम अवस्था तक में किया जा सकता है, जब घुटने की सूजन और दर्द को नियंत्रित करना आवश्यक हो। यहाँ तीन प्रमुख प्रकार के इंजेक्शन का विवरण दिया गया है, जो घुटने के OA के इलाज में उपयोगी हो सकते हैं:

1. स्टेरॉयड इंजेक्शन (Corticosteroid Injections)

स्टेरॉयड इंजेक्शन को इंट्रा-आर्टिकुलर रूप से घुटने में सीधे दिया जाता है, जिससे सूजन और दर्द में राहत मिलती है। यह इंजेक्शन घुटने के जोड़ के अंदर सूजन पैदा करने वाले रसायनों को कम करता है।

उपयोग (Uses):

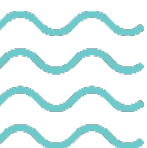
कब उपयोगी है? : स्टेरॉयड इंजेक्शन का उपयोग तब किया जाता है जब OA के कारण घुटने में अत्यधिक सूजन और दर्द हो, जिसे अन्य उपचारों से नियंत्रित करना मुश्किल हो। यह विशेष रूप से तब कारगर होता है जब सूजन की तीव्रता अधिक हो और दर्द जल्दी से कम करना जरूरी हो।

लाभ (Advantages):

- यह इंजेक्शन तुरंत राहत (Immediate Relief) प्रदान करता है और सूजन को कुछ हफ्तों या महीनों तक कम कर सकता है।
- इसे आउटडोर (Outpatient) प्रक्रिया के रूप में किया जा सकता है, जिसमें अधिक तैयारी की जरूरत नहीं होती।

सीमाएँ (Limitations):

- बार-बार उपयोग खतरनाक हो सकता है। अधिक बार स्टेरॉयड इंजेक्शन लेने से घुटने के कार्टिलेज और ऊतकों को नुकसान पहुँचने की संभावना होती है, जिससे जोड़ों का घिसाव बढ़ सकता है।





- यह इंजेक्शन दीर्घकालिक समाधान नहीं होता, और इसे बहुत अधिक बार देने से अन्य जटिलताएँ उत्पन्न हो सकती हैं, जैसे कि हड्डियों की कमजोरी।
- बार बार इंजेक्शन लगाने से इन्फेक्शन का खतरा भी काफी अधिक बढ़ जाता है।

2. हायालुरोनिक एसिड इंजेक्शन (Hyaluronic Acid Injections)

हायालुरोनिक एसिड (Hyaluronic Acid) एक प्राकृतिक स्नेहक (Lubricant) है जो घुटने के जोड़ को चिकनाई प्रदान करता है और इसे कुशन की तरह कार्य करने में मदद करता है। इस इंजेक्शन को घुटने में दिया जाता है ताकि जोड़ की चिकनाई बढ़े और घुटने की गतिशीलता में सुधार हो।

उपयोग (Uses):

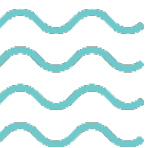
कब उपयोगी है?: जब घुटने के जोड़ में चिकनाई की कमी हो जाती है और जोड़ की गति (Movements)में कठिनाई होती है, तब यह इंजेक्शन मदद करता है। यह OA के माइल्ड से मध्यम स्टेज (Mild to Moderate) वाले मरीजों में कार्टिलेज को घिसने से बचाने के लिए उपयोगी हो सकता है।

लाभ (Advantages):

- जोड़ की चिकनाई (Lubrication) को बढ़ाता है, जिससे घुटना अधिक सहजता से चलने लगता है।
- यह इंजेक्शन दर्द को कम करता है और जोड़ में गति को बेहतर बनाता है, जिससे मरीज की दैनिक गतिविधियों में सुधार होता है।
- यह प्रक्रिया सरल है और अस्पताल में भर्ती की आवश्यकता नहीं होती।

सीमाएँ (Limitations):

- लागत (Cost): यह इंजेक्शन महंगा हो सकता है, और हर किसी के लिए यह आर्थिक रूप से सुलभ नहीं होता।
- प्रतिक्रिया (Reactions): कभी-कभी इंजेक्शन के बाद हल्की सूजन या मामूली एलर्जी की प्रतिक्रिया हो सकती है।
- यह प्रभाव लंबे समय तक नहीं रहता, और OA के एडवांस्ड स्टेज में यह कम कारगर हो सकता है।





3. पीआरपी और स्टेम सेल इंजेक्शन (PRP and Stem Cell Injections)

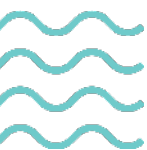
पीआरपी (Platelet-Rich Plasma) और स्टेम सेल इंजेक्शन घुटने के कार्टिलेज के दोबारा बनने में मदद करता है, ऐसा माना जाता है की स्टेम सेल के द्वारा कार्टिलेज को प्राकृतिक रूप से बाध्य जा सकता है, ये इंजेक्शन घुटने के OA के शुरुआती और मध्यम चरण में उपयोगी हो सकते हैं।

पीआरपी इंजेक्शन (PRP Injections):

पीआरपी मरीज के खुद के खून से प्लेटलेट्स निकालकर तैयार किया जाता है और फिर इसे घुटने के जोड़ में इंजेक्ट किया जाता है।

स्टेम सेल इंजेक्शन (Stem Cell Injections):

स्टेम सेल शरीर के विभिन्न हिस्सों से (जैसे कि हड्डियों (Bone Marrow) या वसा Body Fat) से लिए जाते हैं और इन्हें घुटने के जोड़ में इंजेक्ट किया जाता है, ताकि यह कार्टिलेज को फिर से विकसित करने में मदद कर सके।





उपयोग (Uses):

कब उपयोगी है?: जब OA का शुरुआती या मध्यम स्टेज हो और कार्टिलेज में हल्की क्षति हो। यह उपचार प्राकृतिक तरीके से कार्टिलेज को ठीक करने का प्रयास करता है।

लाभ (Advantages):

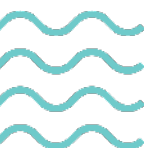
- यह घुटने की कार्टिलेज को प्राकृतिक रूप से बढ़ाने का तरीका होता है , जिससे दीर्घकालिक लाभ हो सकता है।
- यह उपचार अधिक नैतिक और सुरक्षित (**Ethical and safe**) है क्योंकि इसमें मरीज के खुद के प्लेटलेट्स और स्टेम सेल्स का उपयोग किया जाता है।

सीमाएँ (Limitations):

- लंबे समय तक परिणाम अनिश्चित हो सकते हैं। ये तरीका अभी भी शोध का विषय है और कोई बहुल लंबे अवधि के परिणाम अब तक प्राप्त नहीं है , (**No Long Term Studies Available**)
- यह उपचार भी महंगा हो सकता है, और सभी मरीजों के लिए यह विकल्प उपयुक्त नहीं होता।
- OA के एडवांस्ड स्टेज में, जब कार्टिलेज पूरी तरह नष्ट हो चुका होता है, तब इन इंजेक्शन से ज्यादा लाभ नहीं मिलता।

सारांश (Summary)

इंट्रा-आर्टिकुलर इंजेक्शन ऑस्टियोआर्थराइटिस के प्रारंभिक और मध्यम चरणों में मरीजों को दर्द और सूजन से राहत दिलाने में प्रभावी हो सकते हैं। हालांकि, इनका उपयोग मरीज की स्थिति और OA की स्टेज के अनुसार सावधानीपूर्वक करना चाहिए। स्टेरॉयड, हायालुरोनिक एसिड, और पीआरपी या स्टेम सेल इंजेक्शन का उपयोग तब तक फायदेमंद होता है जब तक कि OA - एडवांस स्टेज में न पहुँच जाए। OA के एडवांस्ड स्टेज में, इंजेक्शन का असर सीमित हो सकता है, और सर्जरी जैसे विकल्पों पर विचार करना जरूरी हो सकता है।





Summary

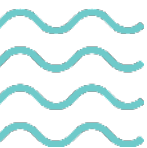
ऑस्टियोआर्थराइटिस के उपचार में सप्लीमेंट्स, दवाइयाँ, और इंजेक्शन थेरेपी महत्वपूर्ण होते हैं, लेकिन उनका प्रभाव रोग की स्टेज के अनुसार बदलता है। शुरुआती चरणों में सप्लीमेंट्स जैसे ग्लूकोसामीन और कोलेजन पेप्टाइड्स कार्टिलेज की मरम्मत में सहायक होते हैं, जबकि एडवांस स्टेज ओ में इनका प्रभाव कम हो जाता है। दर्द निवारक दवाएँ सहायता कर सकती हैं, लेकिन लंबे समय तक उपयोग से शरीर को नुकसान हो सकता है। इंजेक्शन थेरेपी जैसे हायालुरोनिक एसिड, पीआरपी, और स्टेरॉयड इंजेक्शन से लक्षणों में सुधार किया जा सकता है, लेकिन जैसे-जैसे बीमारी बढ़ती है, इनका प्रभाव घटता जाता है। समय पर सही उपचार से घुटने की कार्यक्षमता को बनाए रखा जा सकता है और जीवन की गुणवत्ता में सुधार किया जा सकता है।

3.5.4 सर्जरी (Surgical Treatment for Osteoarthritis) इस सेक्शन में हम osteoarthritis में की जाने वाली सभी सर्जरी की तकनीकों के बारे में समझेंगे

जब ऑस्टियोआर्थराइटिस (Osteoarthritis) की बीमारी गंभीर हो जाती है और सामान्य उपचार जैसे दवाइयाँ, इंजेक्शन या व्यायाम से दर्द कम नहीं होता, तब सर्जरी का सहारा लिया जाता है। सर्जिकल उपचार का प्रकार इस बात पर निर्भर करता है कि रोगी की स्थिति किस चरण में है, कितनी हड्डी और कार्टिलेज घिस चुके हैं, और रोगी की जीवनशैली और अपेक्षाओं पर भी। यहाँ कुछ प्रमुख सर्जिकल विकल्पों का विस्तार से वर्णन किया गया है:

1. आर्थ्रोस्कोपी (Arthroscopy)

आर्थ्रोस्कोपी एक मिनिमल इनवेसिव सर्जरी (Minimal Invasive Surgery) है, जो घुटने के अंदर की जांच और उपचार के लिए की जाती है। यह सर्जरी मुख्य रूप से ऑस्टियोआर्थराइटिस के प्रारंभिक से लेकर मध्यम अवस्था (Early to Moderate OA) वाले मरीजों में की जाती है, जब घुटने के जोड़ में थोड़ी-बहुत कार्टिलेज क्षति होती है, लेकिन हड्डियों में बड़ा घिसाव नहीं होता।





आर्थ्रोस्कोपी प्रक्रिया (Procedure of Arthroscopy):

- डॉक्टर एक छोटा कैमरा और अन्य उपकरण एक छोटी चीरा (**Incision**) के माध्यम से घुटने के जोड़ के अंदर डालते हैं।
- कैमरे की सहायता से घुटने के जोड़ के अंदर का कार्टिलेज, मेनिस्कस (**meniscus**), और लिगामेंट्स देखा जाता है और क्षतिग्रस्त भागों की मरम्मत की जाती है।
- डॉक्टर घुटने के अंदर से टूटे हुए कार्टिलेज को निकालते हैं और घुटने के भीतर जमा सूजन या तरल को साफ करते हैं।

उपयोग (Uses of Arthroscopy):

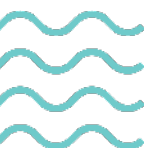
- मेनिस्कस (**meniscus**) की मरम्मत (**Meniscus Repair**): मेनिस्कस (**meniscus**) की चोट, जो **OA** के शुरुआती चरण में होती है, आर्थ्रोस्कोपी द्वारा ठीक की जा सकती है।
- कार्टिलेज की सफाई (**Cartilage Debridement**): आर्थ्रोस्कोपी का उपयोग उन क्षतिग्रस्त कार्टिलेज के हिस्सों को निकालने के लिए किया जाता है, जो घुटने में दर्द और जकड़न पैदा कर रहे होते हैं।

फायदे (Advantages of Arthroscopy):

- यह एक कम जोखिम वाली सर्जरी है, जिसमें रोगी जल्दी ठीक हो जाता है।
- इस सर्जरी के बाद, रोगी को ज्यादा समय तक अस्पताल में रुकने की जरूरत नहीं होती है।
- घुटने की गति जल्दी बहाल हो जाती है और सामान्य जीवनशैली जल्दी शुरू की जा सकती है।

सीमाएँ (Limitations of Arthroscopy):

- यह सर्जरी केवल उन मरीजों के लिए उपयुक्त होती है, जिनमें **OA** की स्थिति हल्की या मध्यम होती है। यह **OA** एडवांस स्टेज वाले मरीजों के लिए प्रभावी नहीं होती।
- यदि घुटने का कार्टिलेज अत्यधिक घिस चुका है, तो इस प्रक्रिया से बहुत अधिक लाभ नहीं मिलता।





2. हाई टिबियल ओस्टियोटोमी (High Tibial Osteotomy - HTO)

High Tibial Osteotomy (HTO) का उपयोग विशेष रूप से उन मरीजों में किया जाता है, जिनके घुटने के एक हिस्से में ऑस्टियोआर्थराइटिस अधिक होता है, जबकि दूसरा हिस्सा अपेक्षाकृत स्वस्थ होता है (मतलब जोड़ का सिर्फ एक हिस्सा ही घिसा हो) और जोड़ में एक तरफ झुकाव हो । यह सर्जरी आमतौर पर मध्यम अवस्था के ऑस्टियोआर्थराइटिस वाले मरीजों में की जाती है, खासकर युवा और सक्रिय लोगों में, जिनके लिए कृत्रिम जोड़ (Total Knee Replacement) अभी उपयुक्त नहीं है।

हाई टिबियल ओस्टियोटोमी प्रक्रिया (Procedure of HTO):

- इस सर्जरी में डॉक्टर टिबिया (Pindli ki haddi) को थोड़ा काटकर उसमें एक छोटा सा वेज (Wedge) बनाते हैं, जिससे घुटने का भार उस हिस्से से हटकर दूसरे हिस्से पर शिफ्ट हो जाता है, जो अब तक स्वस्थ है ।
- यह घुटने में खराब हो चुके हिस्से से भार को हटाकर, घुटने की प्राकृतिक संरचना को संतुलित करने का काम करता है।

उपयोग (Uses of HTO):

- HTO उन मरीजों में प्रभावी है, जिनमें मेडियल कम्पार्टमेंट (Medial Compartment) यानी घुटने के अंदरूनी हिस्से में OA है।
- यह उन मरीजों के लिए उपयुक्त है जो अधिक शारीरिक रूप से सक्रिय हैं और जिन्हें अब तक एक ही हिस्से में OA हुआ है।

फायदे (Advantages of HTO):

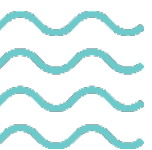
- कृत्रिम घुटने की आवश्यकता को टालना (Delays the Need for Knee Replacement): HTO सर्जरी घुटने के पूर्ण रिप्लेसमेंट की आवश्यकता को कई सालों तक टालने में मदद करती है।
- मरीज अपने रोजमर्रा के काम, जैसे दौड़ना या अन्य खेल गतिविधियों, को फिर से कर सकता है।





सीमाएँ (Limitations of HTO):

- यह सर्जरी केवल उन्हीं लोगों के लिए होती है, जिनके घुटने के एक हिस्से में ही OA है। यदि पूरा घुटना प्रभावित हो चुका है, तो यह प्रभावी नहीं होगी।
- सर्जरी के बाद कुछ महीनों तक रिकवरी की आवश्यकता होती है, और सामान्य गतिविधियों में लौटने में समय लगता है।
- यह प्रक्रिया तब ज्यादा उपयुक्त होती है जब घुटने का एक ही कम्पार्टमेंट अधिक प्रभावित हो और दूसरा हिस्सा स्वस्थ हो।





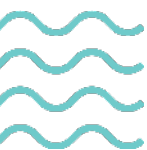
3. पार्शियल नी रिप्लेसमेंट (Partial Knee Replacement)

Partial Knee Replacement (PKR) को भी यूनिकम्पार्टमेंटल नी रिप्लेसमेंट कहा जाता है। इसका उपयोग उन मरीजों में किया जाता है, जिनका OA केवल घुटने के एक हिस्से (कम्पार्टमेंट) तक सीमित होता है। यह सर्जरी तब की जाती है, जब घुटने का एक हिस्सा पूरी तरह से क्षतिग्रस्त हो, लेकिन अन्य हिस्से अभी भी स्वस्थ हों।



पार्शियल नी रिप्लेसमेंट प्रक्रिया (Procedure of Partial Knee Replacement):

- इस सर्जरी में डॉक्टर केवल प्रभावित हिस्से के कार्टिलेज और हड्डी को निकालकर उसकी जगह कृत्रिम प्रत्यारोपण (Implant) करते हैं।
- यह प्रत्यारोपण घुटने के उस हिस्से में फिट किया जाता है, जो प्रभावित हो चुका है, जबकि घुटने के बाकी हिस्से को बरकरार रखा जाता है।





उपयोग (Uses of PKR):

- यह उन मरीजों में किया जाता है, जिनके घुटने का सिर्फ मेडियल (**Medial**) या लेटरल (**Lateral**) कम्पार्टमेंट प्रभावित होता है।
- यह सर्जरी उन मरीजों के लिए फायदेमंद है, जिन्हें घुटने का पूरा रिप्लेसमेंट अभी नहीं चाहिए और वे घुटने के एक हिस्से को बचाए रखना चाहते हैं।

फायदे (Advantages of PKR):

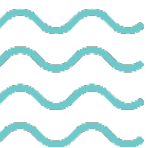
- यह सर्जरी कम जटिल होती है और पारंपरिक टोटल नी रिप्लेसमेंट की तुलना में जल्दी ठीक होती है।
- घुटने की प्राकृतिक संरचना का एक बड़ा हिस्सा संरक्षित रहता है।
- सर्जरी के बाद, मरीज घुटने को अधिक स्वाभाविक रूप से महसूस करता है, और रिकवरी समय कम होता है।

सीमाएँ (Limitations of PKR):

- यह सर्जरी केवल उन्हीं लोगों में की जा सकती है, जिनका **OA** सिर्फ एक हिस्से तक सीमित होता है।
- इस तरह की सर्जरी में घुटने के लिगामेंट **ACL** का ठीक होना ज़रूरी होता है।
- यदि बीमारी घुटने के अन्य हिस्सों में फैलती है, तो भविष्य में टोटल नी रिप्लेसमेंट की आवश्यकता हो सकती है।

4. टोटल नी रिप्लेसमेंट (Total Knee Replacement - TKR)

Total Knee Replacement (TKR), जिसे कृत्रिम घुटना प्रत्यारोपण (**Artificial Knee Replacement**) भी कहा जाता है, उन मरीजों के लिए अंतिम उपाय है, जिनका घुटने का कार्टिलेज पूरी तरह से नष्ट हो चुका है। जब घुटने का हर कम्पार्टमेंट (मेडियल, लेटरल, और पटेलर) क्षतिग्रस्त हो जाता है और अन्य उपचार विफल हो जाते हैं, तब टोटल नी रिप्लेसमेंट की सिफारिश की जाती है।



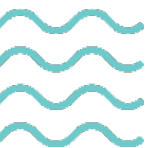


टोटल नी रिप्लेसमेंट प्रक्रिया (Procedure of TKR):

- इस सर्जरी में डॉक्टर घुटने के खराब हो चुके कार्टिलेज और हड्डी को हटाकर उसकी जगह कृत्रिम जोड़ (Implant) लगाते हैं।
- घुटने के तीनों हिस्सों - फीमर, टिबिया, और पटेला - को कृत्रिम धातु और प्लास्टिक के इम्प्लांट्स से बदला जाता है।
- सर्जरी के बाद घुटने का नया कृत्रिम जोड़ व्यक्ति को सामान्य गतिविधियों में शामिल होने की अनुमति देता है।

उपयोग (Uses of TKR):

- यह उन मरीजों में किया जाता है, जिनका पूरा घुटना OA से प्रभावित हो चुका होता है और उन्हें चलने-फिरने में अत्यधिक कठिनाई होती है।
- यह सर्जरी तब की जाती है, जब घुटने का कार्टिलेज पूरी तरह से नष्ट हो जाता है और घुटने के तीनों हिस्से (कम्पार्टमेंट) प्रभावित हो जाते हैं।





फायदे (Advantages of TKR):

- इस सर्जरी के बाद मरीज के जीवन की गुणवत्ता में अत्यधिक सुधार होता है, और दर्द में राहत मिलती है।
- यह सर्जरी स्थायी समाधान प्रदान करती है और मरीज फिर से सामान्य जीवनशैली में लौट सकता है।
- अधिकांश मरीज 15 से 20 साल तक अपने कृत्रिम घुटने से राहत प्राप्त करते हैं।

सीमाएँ (Limitations of TKR):

- रिकवरी टाइम अपेक्षाकृत लंबा होता है, और मरीज को पूरी तरह से ठीक होने में 3 से 6 महीने का समय लग सकता है।
- शुरुआती कुछ हफ्तों में घुटने को पूरी तरह से मोड़ने और सीधा करने में कठिनाई होती है।

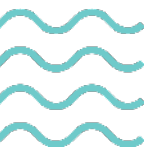
फिजियोथेरेपी और व्यायाम: ऑस्टियोआर्थराइटिस के लिए (Physiotherapy Exercises for early Stages Osteoarthritis and Prevention)

ऑस्टियोआर्थराइटिस (OA) के शुरुआती चरणों (स्टेज 1 और 2 और इस से अधिक) में फिजियोथेरेपी और नियमित व्यायाम कार्टिलेज के घिसाव को धीमा करने, घुटने की कार्यक्षमता को बनाए रखने, और दर्द को कम करने में अत्यधिक सहायक होते हैं। इन चरणों में सही तरीके से व्यायाम करने से जोड़ की सेहत को बेहतर रखा जा सकता है और बीमारी की प्रगति को रोका जा सकता है। यहां स्टेप-बाय-स्टेप तरीके से फिजियोथेरेपी एक्सरसाइज का विस्तृत विवरण दिया गया है:

1. क्वाड्रिसेप्स सेट्स (Quadriceps Sets)

कैसे करें:

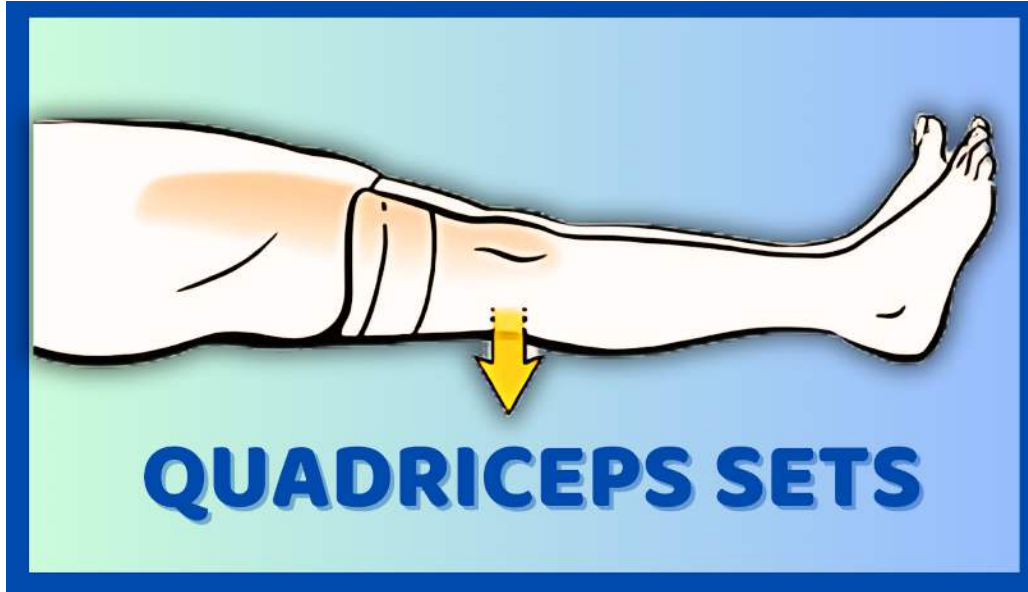
- बिस्तर पर सीधा लेटें और घुटने को सीधा रखें।
- जांघ की मांसपेशियों (क्वाड्रिसेप्स) को कसें और 5-10 सेकंड तक पकड़कर रखें।
- फिर मांसपेशियों को आराम दें।





फायदा:

- यह व्यायाम घुटने के सामने की मांसपेशियों को मजबूत करता है, जिससे घुटने को सहारा मिलता है और दर्द कम होता है।
- इसे दिन में **10-15** बार दोहराएं।



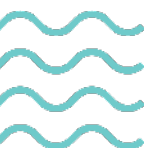
2. स्ट्रेट लेग रेज़ (Straight Leg Raises)

कैसे करें:

- पीठ के बल लेटें और एक पैर को सीधा रखें, जबकि दूसरा पैर घुटने से मुड़ा हुआ रहे।
- सीधा रखा पैर धीरे-धीरे **30** डिग्री तक ऊपर उठाएं।
- **5** सेकंड तक रोकें और फिर धीरे-धीरे पैर को वापस नीचे लाएं।

फायदा:

- यह व्यायाम घुटने की स्थिरता को बढ़ाता है और मांसपेशियों की ताकत को बढ़ाता है।
- इसे दिन में **10-12** बार करें।





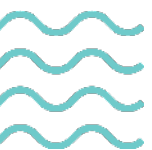
3. हैमस्ट्रिंग कर्ल्स (Hamstring Curls)

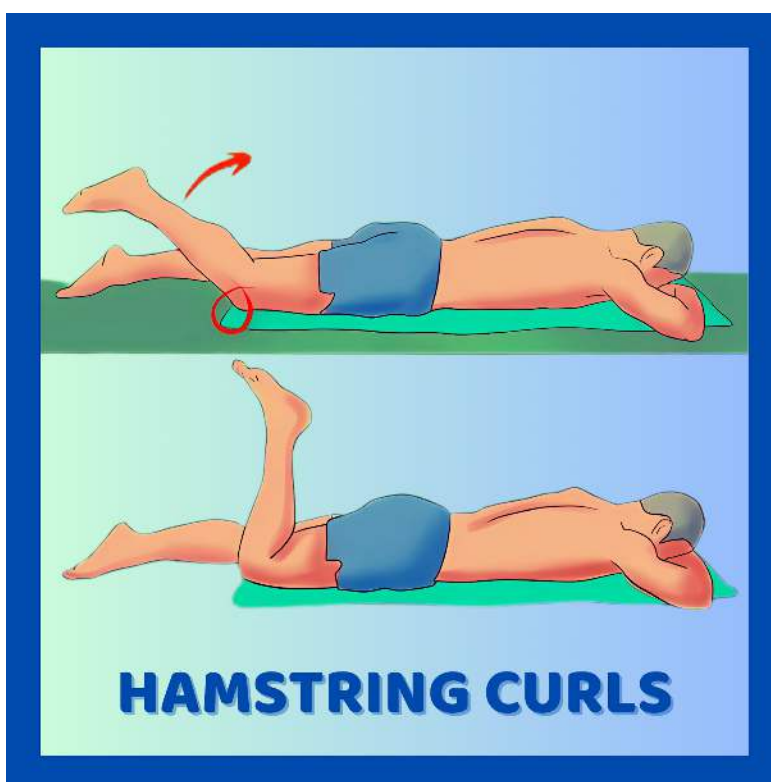
कैसे करें:

- पेट के बल लेटें या खड़े होकर सहारा लेकर पैर को घुटने से पीछे की ओर मोड़ें।
- पैर को 90 डिग्री तक मोड़ें और 5 सेकंड तक पकड़े रहें।
- धीरे-धीरे पैर को वापस नीचे लाएं।

फायदा:

- यह व्यायाम घुटने के पीछे की मांसपेशियों को मजबूत करता है, जो घुटने को सहारा देने में मदद करती हैं।
- इसे दिन में 10-15 बार करें।





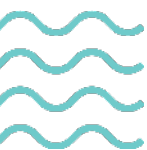
4. हील स्लाइड्स (Heel Slides)

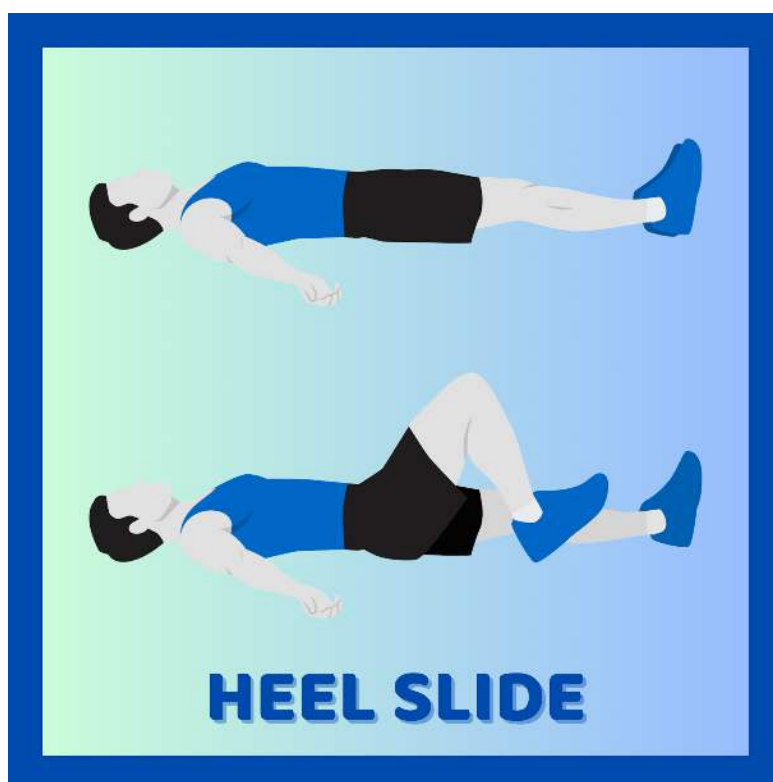
कैसे करें:

- पीठ के बल लेटें और एड़ी को बिस्तर की सतह पर रखते हुए धीरे-धीरे घुटने को मोड़ें और फिर सीधा करें।
- इसे आराम से और धीरे-धीरे करें ताकि दर्द न हो।

फायदा:

- घुटने की गति और लचीलापन बढ़ाने के लिए बहुत अच्छा व्यायाम है।
- इसे 10-12 बार दोहराएं।





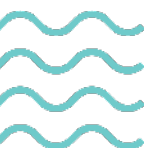
5. मिनी स्क्वाट्स (Mini Squats)

कैसे करें:

- दीवार के सहारे खड़े होकर हल्के से घुटनों को **30-40** डिग्री तक मोड़ें।
- कुछ सेकंड के लिए रुकें और फिर वापस खड़े हो जाएं।

फायदा:

- यह व्यायाम घुटनों को सहारा देने वाली मांसपेशियों को मजबूत करता है और जोड़ की स्थिरता में सुधार करता है।
- इसे दिन में **10-15** बार करें।





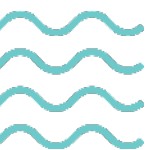
6. कैल्फ रेज़ (Calf Raises)

कैसे करें:

- खड़े होकर किसी सहारे के साथ धीरे-धीरे एड़ियों को ऊपर उठाएं और फिर नीचे लाएं।
- इसे धीरे-धीरे और नियंत्रित तरीके से करें।

फायदा:

- यह व्यायाम निचले पैर की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है और घुटनों पर दबाव कम करता है।
- इसे 10-15 बार करें।





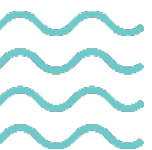
7. तैराकी और साइक्लिंग (Swimming and Cycling)

कैसे करें:

- हल्के एरोबिक एक्सरसाइज जैसे तैराकी और स्थिर साइक्लिंग करें।
- तैराकी के दौरान पानी का प्रतिरोध घुटनों पर कम दबाव डालता है और जोड़ की गतिशीलता बढ़ाता है।

फायदा:

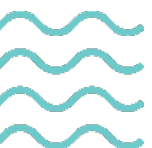
- घुटने पर कम दबाव डालते हुए मांसपेशियों को सक्रिय करता है और जोड़ों की लचीलापन बढ़ाता है।
- इसे सप्ताह में **3-4** बार करें।





जोड़ प्रत्यारोपण सर्जरी के बाद फ़िज़ियोथेरेपी (Rehabilitation after Joint Replacement Surgery)

सफल सर्जरी के बाद भी घुटने की कार्यक्षमता को बहाल करने के लिए सही फिजियोथेरेपी अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। इसका मुख्य उद्देश्य घुटने की ताकत, लचीलापन, और गतिशीलता को पुनः प्राप्त करना है। सर्जरी के बाद के पहले कुछ हफ्ते सबसे महत्वपूर्ण होते हैं, क्योंकि इस दौरान सही देखभाल और व्यायाम से घुटने की गति और मांसपेशियों की ताकत को बहाल किया जा सकता है।





प्रारंभिक फ़िज़ियोथेरेपी (Early Rehabilitation):

सर्जरी के तुरंत बाद के शुरुआती दिनों में, आराम, सूजन को कम करना, और हल्के व्यायाम महत्वपूर्ण होते हैं।

1. आराम और सूजन प्रबंधन (Rest and Swelling Management):

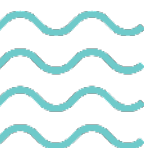
- पहले 48-72 घंटों के दौरान, सूजन को नियंत्रित करने के लिए घुटने को ऊँचा रखें और हर 2-3 घंटे पर 15-20 मिनट के लिए बर्फ का प्रयोग करें।
- पैर को सही तरीके से स्थिर रखने के लिए डॉक्टर द्वारा दिए गए इममोबिलाइज़र या घुटने के ब्रेसिस का उपयोग करें।

2. दर्द प्रबंधन (Pain Management):

डॉक्टर द्वारा प्रिस्क्राइब की गई दर्द निवारक दवाइयाँ लें और हल्के स्ट्रेचिंग व्यायामों से शुरुआत करें, जिससे सूजन और दर्द को कम किया जा सके।

3. शुरुआती हल्के व्यायाम (Initial Light Exercises):

- घुटने को धीरे-धीरे मोड़ना और सीधा करना शुरू करें। इसे बेड पर लेटकर, घुटने को हल्का मोड़ते हुए करना चाहिए। यह व्यायाम जोड़ की गति को बनाए रखने में मदद करता है।
- ऐंकल पंप्स (Ankle Pumps): लेटकर टखने को ऊपर-नीचे हिलाएं। यह ब्लड सर्कुलेशन में सुधार लाता है और सूजन को कम करने में सहायक है।





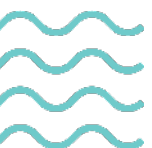
लंबी अवधि का फ़िज़ियोथेरेपी (Long-Term Rehabilitation):

1. स्ट्रेचिंग और स्ट्रेंथनिंग एक्सरसाइज (Stretching and Strengthening Exercises):

- घुटने की ताकत को वापस पाने के लिए क्वाड्रिसेप्स सेट्स, स्ट्रेट लेग रेज़, और हील स्लाइड्स जैसे स्ट्रेंथनिंग एक्सरसाइज करना जरूरी है।
- हैमस्ट्रिंग और काफ स्ट्रेचिंग करें, जिससे घुटने की लचीलापन बढ़ती है।

2. मॉबिलिटी एक्सरसाइज (Mobility Exercises):

- धीरे-धीरे चलने की शुरुआत करें और वॉकर या केन का उपयोग करके चलें।
- सीढ़ियों पर चढ़ने और उतरने का अभ्यास धीरे-धीरे करें, जिससे मांसपेशियों को घुटने को सहारा देने की आदत हो सके।





3. बैलेंस और प्रॉप्रीओसेप्शन ट्रेनिंग (Balance and Proprioception Training):

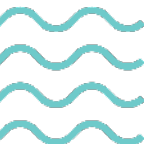
- एक टांग पर खड़े होकर बैलेंसिंग एक्सरसाइज करें और धीरे-धीरे दोनों पैरों पर वजन डालना शुरू करें।
- संतुलन में सुधार के लिए बैलेंस बोर्ड का उपयोग करें।

4. सामान्य गतिविधियों की वापसी (Return to Normal Activities):

- डॉक्टर और फिजियोथेरेपिस्ट की सलाह के अनुसार, रोजमर्रा की गतिविधियाँ जैसे चलना, बैठना और हल्की एरोबिक एक्सरसाइज शुरू करें।
- ऑफिस जाना, वाहन चलाना, और हल्के घरेलू कार्यों को धीरे-धीरे शुरू करें, लेकिन किसी भी असहजता या दर्द का अनुभव होने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

5. मसल रिकवरी और स्टेमिना (Muscle Recovery and Stamina):

जैसे-जैसे ताकत और स्टेमिना बढ़ती है, हल्की साइक्लिंग या तैराकी जैसी कम प्रभाव वाली एरोबिक एक्सरसाइज शुरू की जा सकती हैं, जो जोड़ पर कम दबाव डालती हैं और रिकवरी प्रक्रिया को गति देती हैं।

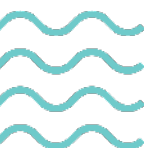




सही और समय पर फिजियोथेरेपी कार्यक्रम का पालन करने से घुटने की कार्यक्षमता जल्दी लौटती है, और मरीज सामान्य जीवन में अधिक तेजी से लौट सकता है। इसका उद्देश्य न केवल घुटने को ठीक करना है, बल्कि जीवन की गुणवत्ता को भी बेहतर बनाना है।

निष्कर्ष (Conclusion):

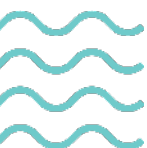
स्टेज 1 और 2 ऑस्टियोआर्थराइटिस के लिए नियमित और सही तरीके से फिजियोथेरेपी का पालन करना घुटने की सेहत के लिए आवश्यक है। यह न केवल दर्द और सूजन को कम करता है, बल्कि घुटनों की कार्यक्षमता को बेहतर बनाए रखता है और बीमारी की प्रगति को धीमा करता है। इन व्यायामों को रोजाना करने से घुटने की ताकत, लचीलापन और सहनशक्ति को बनाए रखने में मदद मिलती है।





04

माइल्ड से लेकर मॉडरेट ऑस्टियोआर्थराइटिस (OA) के घुटने के रोगियों के लिए जीवनशैली से संबंधित सामान्य सुझाव





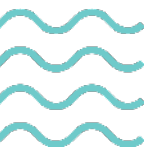
ऑस्टियोआर्थराइटिस (Osteoarthritis - OA) के माइल्ड से मॉडरेट स्टेज में जीवनशैली में सुधार करना घुटने की सेहत के लिए बेहद फायदेमंद हो सकता है। इससे रोग के लक्षणों में कमी आती है, घुटने की कार्यक्षमता बढ़ती है, और भविष्य में बीमारी की प्रगति को धीमा किया जा सकता है। यहां कुछ महत्वपूर्ण सुझाव दिए जा रहे हैं, जो मरीजों को अपने OA से बेहतर तरीके से निपटने में मदद करेंगे:

1. वजन कम करें (Weight Management)

- क्यों महत्वपूर्ण है?: अधिक वजन या मोटापा घुटने के जोड़ों पर अतिरिक्त दबाव डालता है। हर 1 किलो वजन कम करने से घुटनों पर 3-4 किलो कम दबाव पड़ता है। यह कार्टिलेज के घिसने को रोकता है और OA के लक्षणों में सुधार करता है।
- कैसे करें?: नियमित रूप से कम कैलोरी वाले भोजन का सेवन करें, जिसमें ताजे फल, सब्जियां, साबुत अनाज, और प्रोटीन शामिल हो। संयमित आहार के साथ हल्की शारीरिक गतिविधियों को शामिल करें।
- भोजन में अधिक सुगर (sugar) और कार्बोहाइड्रेट को काम करे क्योंकि ये अधिक कैलोरी बनाकर आप का वजन बढ़ा सकते हैं

2. नियमित व्यायाम करें (Exercise Regularly)

- क्यों महत्वपूर्ण है?: हल्का व्यायाम करने से घुटने के आसपास की मांसपेशियों को मजबूत किया जा सकता है, जो घुटने को सहारा देती हैं। व्यायाम से सूजन और दर्द कम होता है और घुटने की लचीलापन बढ़ता है।
- कौन से व्यायाम करें?:
- जोड़ पर कम दबाव वाले व्यायाम (Low-Impact Exercises): तैराकी (Swimming), साइकिलिंग (Cycling), और चलना (Walking) घुटने पर बिना अतिरिक्त दबाव डाले शारीरिक क्रियाशीलता को बनाए रखते हैं।
- स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज (Stretching Exercises): हैमस्ट्रिंग स्ट्रेच (Hamstring Stretch), क्वाड्रिसेप्स स्ट्रेच (Quadriceps Stretch) घुटने की लचीलापन और गतिशीलता को बढ़ाते हैं।
- स्ट्रेंथनिंग एक्सरसाइज (Strengthening Exercises): घुटने के आसपास की मांसपेशियों, विशेष रूप से क्वाड्रिसेप्स (Quadriceps), को मजबूत करने वाले व्यायाम जैसे कि लेग रेज़ (Leg Raises) और क्वाड सेट्स (Quad Sets) घुटने के स्थायित्व को बढ़ाते हैं।





नियमितता: सप्ताह में कम से कम 4-5 दिन हल्की से मध्यम शारीरिक गतिविधि करें। व्यायाम से पहले डॉक्टर या फिजियोथेरेपिस्ट की सलाह जरूर लें।

3. ओवरस्ट्रेन से बचें (Avoid Overstraining the Knee)

- क्यों महत्वपूर्ण है?: अधिक चलने, भागने, या भारी सामान उठाने से OA के लक्षण और भी बदतर हो सकते हैं। घुटने पर लगातार दबाव डालने से कार्टिलेज तेजी से घिस सकता है।

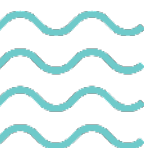
क्या करें?:

- घुटने को अत्यधिक दबाव से बचाने के लिए जोड़ पर बहुत ज्यादा दबाव वाले खेल जैसे फुटबॉल, बास्केटबॉल, या लॉन्ग रनिंग से परहेज करें।
- लंबे समय तक एक ही स्थिति में बैठने या खड़े रहने से बचें, खासकर पालथी मारकर बैठना और लंबे समय तक घुटनों को मोड़े रखना।

4. सहायक उपकरणों का प्रयोग करें (Use Assistive Devices)

- क्यों महत्वपूर्ण है?: सहायक उपकरण घुटने पर दबाव को कम करते हैं और चलने में सहायता करते हैं, जिससे OA के लक्षणों में सुधार होता है।
- क्या उपयोग करें?:
- नी ब्रेस (Knee Braces): यह घुटने को स्थिरता प्रदान करता है और घुटने पर भार को समान रूप से वितरित करता है।
- वॉकिंग स्टिक या क्रच (Walking Stick or Crutch): अगर चलने में कठिनाई हो रही है, तो वॉकिंग स्टिक या क्रच का इस्तेमाल करें, जिससे घुटने पर दबाव कम हो।

नोट -पर इस तरह के डिवाइसेज का उपयोग संतुलित रूप में ही करना चाहिए - हमेशा इनके उपयोग से आपकी मांसपेशी कम ज़ोर हो सकती है और विपरीत प्रभाव भी हो सकता है।



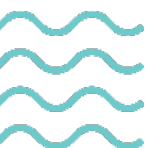


5. संतुलित आहार का सेवन करें (Maintain a Balanced Diet)

- क्यों महत्वपूर्ण है?: पोषण युक्त आहार न केवल वजन नियंत्रित रखने में मदद करता है, बल्कि सूजन कम करने और कार्टिलेज को बनाए रखने में भी सहायक होता है।

क्या खाएं?:

- ओमेगा-3 फैटी एसिड (Omega-3 Fatty Acids): यह सूजन कम करने में मदद करता है। इसके स्रोत हैं मछली (Fish), अलसी के बीज (Flaxseeds), और अखरोट (Walnuts)।
- विटामिन डी और कैल्शियम (Vitamin D and Calcium): हड्डियों को मजबूत रखने के लिए डेयरी उत्पाद, हरी सब्जियां और सूर्य के प्रकाश का सेवन करें।
- एंटीऑक्सीडेंट्स (Antioxidants): ताजे फल और सब्जियां, जैसे बेरीज (Berries), गाजर (Carrots), और पालक (Spinach), कार्टिलेज को होने वाले नुकसान को कम करने में मदद करते हैं।
- ग्लूकोसामीन और कोंड्रोइटिन (Glucosamine and Chondroitin): यह सप्लीमेंट्स कार्टिलेज की मरम्मत और निर्माण में सहायक होते हैं।





6. ठंडे और गर्म उपचार का उपयोग करें (Use Hot and Cold Therapy)

- क्यों महत्वपूर्ण है?: गर्म और ठंडे उपचार घुटने के दर्द और सूजन को नियंत्रित करने के लिए प्रभावी होते हैं।

कैसे करें?:

- ठंडा उपचार (Cold Therapy): घुटने में सूजन होने पर बर्फ से सेकाई (Cold Pack) करें, जिससे सूजन कम होती है।
- गर्म उपचार (Heat Therapy): अगर दर्द और जकड़न ज्यादा हो, तो गर्म पानी की बोतल या गर्म सेकाई से घुटने की मांसपेशियों को आराम दें और रक्त संचार में सुधार करें।

नोट - सूजन की स्थिति में कभी भी गरम सेक और मालिश ना करे वरना जोड़ में इन्फेक्शन का खतरा होता है।

7. सही प्रकार के जूते पहनें (Wear Proper Footwear)

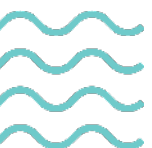
- क्यों महत्वपूर्ण है?: सही प्रकार के जूते घुटने पर पड़ने वाले अतिरिक्त दबाव को कम करने में मदद करते हैं। सही जूते संतुलन बनाए रखते हैं और घुटने के जोड़ को सुरक्षित रखते हैं।
- क्या पहनें?:
- आरामदायक और कुशन वाले जूते पहनें, जिनमें एड़ी पर अतिरिक्त समर्थन हो।
- हाई हील्स और बहुत कठोर जूतों से बचें, क्योंकि ये घुटने पर दबाव बढ़ाते हैं।

8. स्मार्ट मूवमेंट्स करें (Practice Smart Movements)

- क्यों महत्वपूर्ण है?: दैनिक गतिविधियों के दौरान सही मुद्रा और संतुलन बनाए रखने से घुटने पर अनावश्यक दबाव नहीं पड़ता।

क्या करें?:

- बैठने और खड़े होने के दौरान घुटनों को सीधा रखें।
- सामान उठाते समय झुकने के बजाय अपने घुटनों को मोड़ें और पीठ को सीधा रखें।
- सीढ़ियों पर चढ़ते समय धीरे-धीरे चढ़ें और अपनी चाल को नियंत्रित करें।





9. दर्द निवारक और सूजन-रोधी दवाओं का प्रयोग (Use Pain Relievers and Anti-Inflammatory Medications)

- क्यों महत्वपूर्ण है?: माइल्ड से मॉडरेट OA में कभी-कभी दर्द निवारक और सूजन-रोधी दवाओं का प्रयोग आवश्यक हो सकता है।

कौन सी दवाएं?:

- डॉक्टर की सलाह के अनुसार एसिटामिनोफेन (Acetaminophen) या इबुप्रोफेन (Ibuprofen) जैसी दवाओं का प्रयोग किया जा सकता है।
- नियमित उपयोग से पहले डॉक्टर से परामर्श अवश्य लें।

नोट - इन दवाओं का उपयोग बहुत सीमित रूप में ही करना चाहिए क्योंकि अधिक मात्रा में और रोज इनके उपयोग से शरीर में नुकसान हो सकते हैं - हमेशा अपने डॉक्टर की सलाह से ही ऐसा करे।

10. फिजियोथेरेपी और रेग्युलर मॉनिटरिंग (Physiotherapy and Regular Monitoring)

- क्यों महत्वपूर्ण है?: फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा बताई गई व्यायाम दिनचर्या का पालन करने से घुटने के दर्द और जकड़न को नियंत्रित किया जा सकता है।

कैसे करें?:

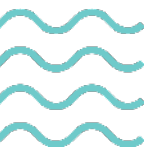
- महीने में एक बार फिजियोथेरेपिस्ट से सलाह लें और नियमित व्यायाम करें।
- हर 6 महीने या साल में एक बार डॉक्टर से घुटने की स्थिति की जांच करवाएं।

11. ध्यान और मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखें (Focus on Mental Health and Mindfulness)

- क्यों महत्वपूर्ण है?: लंबे समय तक घुटने के दर्द और सीमित गतिविधियों से मानसिक तनाव हो सकता है। ध्यान और मानसिक संतुलन बनाए रखने से OA से निपटने में मदद मिलती है।

क्या करें?:

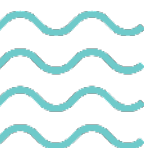
- ध्यान और योग (Meditation and Yoga): योग और ध्यान से मानसिक शांति मिलती है और मांसपेशियों को राहत मिलती है। तनाव कम करने के लिए ध्यान (Meditation) और ब्रीदिंग एक्सरसाइज भी फायदेमंद हैं।
- पर्याप्त नींद लें और तनाव से बचने के उपाय अपनाएं।





निष्कर्ष (Conclusion)

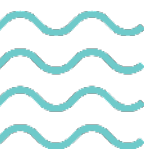
माइल्ड से मॉडरेट ऑस्टियोआर्थराइटिस के मरीजों के लिए सही जीवनशैली को अपनाना अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह न केवल दर्द और सूजन को नियंत्रित करने में मदद करता है, बल्कि घुटने के जोड़ की सेहत को लंबे समय तक बनाए रखने में भी सहायक होता है। जीवनशैली में बदलाव के साथ नियमित फिजियोथेरेपी, संतुलित आहार और सही व्यायाम OA के प्रबंधन में प्रभावी साबित हो सकते हैं।





05

ऑस्टियोआर्थराइटिस (OA) घुटने के लिए संतुलित आहार: भारतीय संदर्भ में विस्तृत गाइड





ऑस्टियोआर्थराइटिस (OA) के रोगियों के लिए सही आहार लेना बेहद महत्वपूर्ण है क्योंकि यह न केवल वजन नियंत्रित करने में मदद करता है, बल्कि सूजन (Inflammation) को कम करने और कार्टिलेज (Cartilage) को स्वस्थ बनाए रखने में भी सहायक होता है। भारतीय भोजन में कई प्राकृतिक खाद्य पदार्थ होते हैं, जो OA से लड़ने में मददगार हो सकते हैं। यहां हम विस्तार से बताएंगे कि ऑस्टियोआर्थराइटिस घुटने वाले मरीजों को क्या खाना चाहिए और इन पोषक तत्वों के क्या फायदे हैं:

1. ओमेगा-3 फैटी एसिड्स (Omega-3 Fatty Acids)

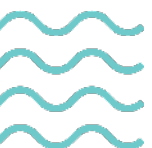
क्यों महत्वपूर्ण है? ओमेगा-3 फैटी एसिड्स सूजन कम करने में मदद करते हैं, जो OA घुटने के दर्द को नियंत्रित करने का एक मुख्य कारक है। यह प्रो-इंफ्लेमेटरी (Pro-Inflammatory) रसायनों (शरीर में बनने वाले ऐसे कैमिकल्स जो की जोड़ के अंदरूनी नुकसान और सूजन को बढ़ाते हैं) को कम करता है, जिससे घुटने के जोड़ में सूजन और दर्द कम हो सकता है।

क्या खाएं?

- अलसी के बीज (Flaxseeds): अलसी ओमेगा-3 का बेहतरीन शाकाहारी स्रोत है। इसे रोजाना सुबह या सलाद में मिलाकर खा सकते हैं।
- अखरोट (Walnuts): अखरोट भी ओमेगा-3 फैटी एसिड का अच्छा स्रोत है। हर रोज 3-4 अखरोट खाने से सूजन कम करने में मदद मिलती है।
- चिया सीड्स (Chia Seeds): चिया सीड्स भी ओमेगा-3 का स्रोत हैं। आप इसे अपने स्मूदी में मिलाकर या पानी में भिगोकर खा सकते हैं।
- फैटी मछली (Fatty Fish): अगर आप नॉन-वेजेटेरियन हैं, तो सामन (Salmon), मैकेरल (Mackerel), और सार्डिन्स (Sardines) जैसी फैटी मछली खाएं। मछली में ओमेगा-3 फैटी एसिड की भरपूर मात्रा होती है, जो घुटनों की सूजन को कम करती है।

2. विटामिन डी और कैल्शियम (Vitamin D and Calcium)

क्यों महत्वपूर्ण है? विटामिन डी और कैल्शियम हड्डियों को मजबूत बनाए रखने के लिए आवश्यक होते हैं। ये पोषक तत्व हड्डियों के घनत्व (Bone Density) को बनाए रखने में मदद करते हैं, जिससे OA के मरीजों की हड्डियाँ कमजोर नहीं होती हैं और जोड़ के स्वास्थ्य को बनाए रखा जा सकता है।





क्या खाएं?

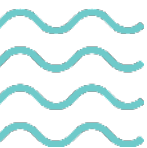
- डेयरी उत्पाद (Dairy Products): दूध (Milk), दही (Curd), पनीर (Paneer), और छाछ (Buttermilk) कैल्शियम के प्रमुख स्रोत हैं। रोज़ाना 1-2 गिलास दूध या अन्य डेयरी उत्पाद लेना हड्डियों के लिए फायदेमंद होता है।
- हरी पत्तेदार सब्जियां (Leafy Greens): पालक (Spinach), सरसों का साग (Mustard Greens), और मेथी (Fenugreek) कैल्शियम से भरपूर होती हैं। हर रोज़ हरी पत्तेदार सब्जियों को अपने आहार में शामिल करें।
- सूर्य का प्रकाश (Sunlight): विटामिन डी प्राप्त करने के लिए सुबह 10-20 मिनट तक धूप में रहना बहुत जरूरी है। विटामिन डी कैल्शियम के अवशोषण में मदद करता है।
- विटामिन डी युक्त खाद्य पदार्थ (Vitamin D-Rich Foods): अंडे की जर्दी (Egg Yolk), मशरूम (Mushrooms), और फोर्टिफाइड अनाज (Fortified Cereals) विटामिन डी का अच्छा स्रोत हैं।

3. एंटीऑक्सीडेंट्स (Antioxidants)

क्यों महत्वपूर्ण है? एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर में फ्री रेडिकल्स (Free Radicals) से लड़ते हैं, जो कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाते हैं और सूजन को बढ़ाते हैं। एंटीऑक्सीडेंट्स कार्टिलेज की क्षति को कम करते हैं और OA के लक्षणों को नियंत्रित करने में मदद करते हैं।

क्या खाएं?

- ताजे फल (Fresh Fruits): खासकर विटामिन सी से भरपूर फल जैसे संतरे (Oranges), आंवला (Indian Gooseberry), और अमरूद (Guava)। विटामिन सी कोलेजन (Collagen) के निर्माण में मदद करता है, जो कार्टिलेज को मजबूत रखता है।
- सब्जियां (Vegetables): गाजर (Carrots), शिमला मिर्च (Bell Peppers), और ब्रोकली (Broccoli) एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होती हैं। इनसे कार्टिलेज की मरम्मत होती है और सूजन कम होती है।
- बेरीज (Berries): ब्लूबेरी (Blueberries), स्ट्रॉबेरी (Strawberries), और रसभरी (Raspberries) जैसे फल एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं, जो घुटने के जोड़ के स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करते हैं।





4. ग्लूकोसामीन और कोंड्रोइटिन (Glucosamine and Chondroitin)

क्यों महत्वपूर्ण है? ग्लूकोसामीन और कोंड्रोइटिन कार्टिलेज की संरचना और मरम्मत में मदद करने वाले प्राकृतिक यौगिक हैं। ये OA के मरीजों में जोड़ के भीतर की चिकनाई (Lubrication) को बनाए रखने और दर्द कम करने में सहायक होते हैं।

क्या खाएं?

- ग्लूकोसामीन सप्लीमेंट्स (Glucosamine Supplements): ग्लूकोसामीन को सप्लीमेंट के रूप में लिया जा सकता है, जो घुटनों की जोड़ की मरम्मत में सहायक होता है।
- कोंड्रोइटिन सप्लीमेंट्स (Chondroitin Supplements): ये सप्लीमेंट कार्टिलेज को नुकसान से बचाने और घुटनों के जोड़ की संरचना को बनाए रखने में मदद करते हैं।

सप्लीमेंट्स का उपयोग डॉक्टर की सलाह के अनुसार करें, क्योंकि प्राकृतिक स्रोतों में यह सीमित मात्रा में पाया जाता है।

5. प्रोटीन (Protein)

क्यों महत्वपूर्ण है? प्रोटीन मांसपेशियों के निर्माण और मरम्मत के लिए आवश्यक है। मांसपेशियाँ घुटने के जोड़ को सहारा देती हैं, जिससे OA के मरीजों को दर्द और जोड़ की अस्थिरता कम होती है। प्रोटीन से समृद्ध आहार मांसपेशियों को मजबूत बनाने और घुटने के कार्य को बनाए रखने में सहायक होता है।

क्या खाएं?

- दालें और फलियां (Lentils and Legumes): अरहर दाल (Pigeon Pea), मसूर दाल (Red Lentils), मूंग दाल (Green Gram) जैसे दालें प्रोटीन का बेहतरीन स्रोत हैं। इन्हें रोज़ाना भोजन में शामिल करें।
- सोया उत्पाद (Soy Products): सोयाबीन (Soybeans), टोफू (Tofu), और सोया दूध (Soy Milk) प्रोटीन और कैल्शियम से भरपूर होते हैं।
- अंडे (Eggs): अंडे की सफेदी (Egg Whites) प्रोटीन का प्रमुख स्रोत है। हर रोज़ 1-2 अंडे खाने से मांसपेशियों की ताकत बढ़ाई जा सकती है।





6. एंटी-इंफ्लेमेटरी मसाले (Anti-Inflammatory Spices)

क्यों महत्वपूर्ण है? भारतीय मसालों में कई ऐसे तत्व होते हैं जो सूजन को कम करने में मदद करते हैं। ये मसाले प्राकृतिक रूप से सूजन को नियंत्रित करते हैं और घुटनों के दर्द को कम करने में सहायक होते हैं।

क्या खाएं?

- **हल्दी (Turmeric):** हल्दी में मौजूद कुरकुमिन (Curcumin) एक शक्तिशाली एंटी-इंफ्लेमेटरी यौगिक है, जो सूजन और दर्द को कम करने में मदद करता है। इसे हर रोज दूध में मिलाकर या सब्जियों में डालकर खाएं।
- **अदरक (Ginger):** अदरक में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो घुटनों की सूजन को कम कर सकते हैं। इसे चाय में मिलाकर या खाने में इस्तेमाल कर सकते हैं।
- **लहसुन (Garlic):** लहसुन में सूजनरोधी गुण होते हैं और यह जोड़ की सूजन को कम करने में मदद कर सकता है। इसे रोजाना भोजन में शामिल करें।

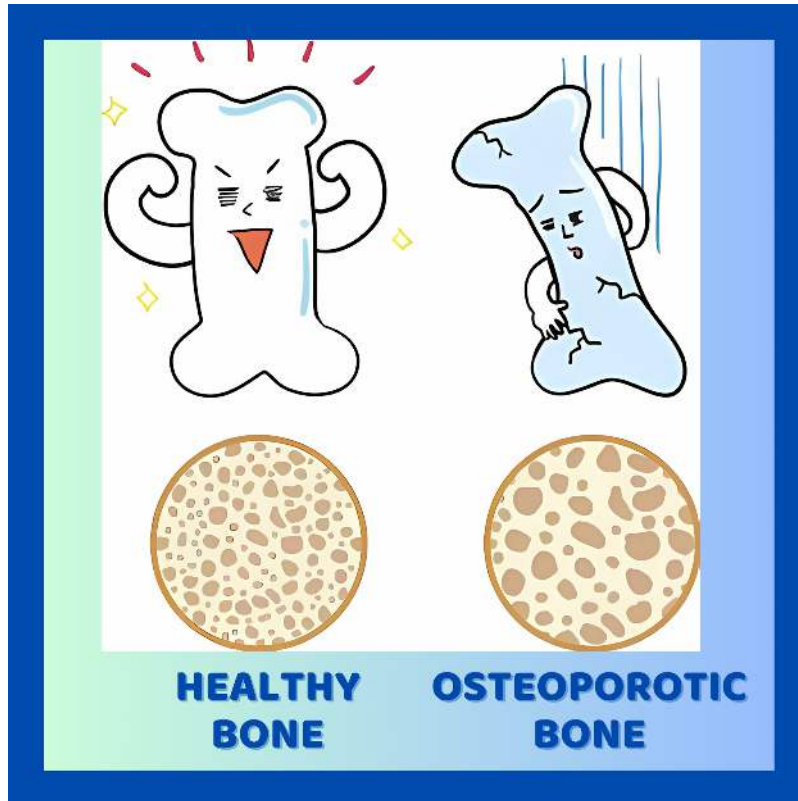
7. हाइड्रेशन (Hydration)

क्यों महत्वपूर्ण है? जोड़ की चिकनाई बनाए रखने और कार्टिलेज की सेहत के लिए शरीर को अच्छी तरह से हाइड्रेटेड रखना जरूरी है। पर्याप्त पानी पीने से घुटने के जोड़ में ल्यूब्रिकेशन बना रहता है, जिससे घुटनों का घिसाव कम होता है।

क्या करें?

- **पानी (Water):** हर रोज 8-10 गिलास पानी पिएं ताकि शरीर और जोड़ों को सही तरीके से हाइड्रेटेड रखा जा सके।
- **नारियल पानी (Coconut Water):** नारियल पानी हाइड्रेशन के साथ-साथ इलेक्ट्रोलाइट्स से भरपूर होता है, जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है।



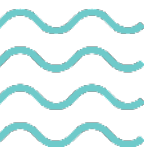


8. फाइबर युक्त आहार (Fiber-Rich Foods)

क्यों महत्वपूर्ण है? फाइबर पाचन में मदद करता है और वजन नियंत्रित रखने में सहायक होता है। वजन नियंत्रित रखने से घुटनों पर दबाव कम होता है, जिससे OA के लक्षणों में सुधार होता है।

क्या खाएं?

- ओट्स (Oats): ओट्स में फाइबर की उच्च मात्रा होती है, जो वजन घटाने और नियंत्रित करने में मददगार होती है।
- साबुत अनाज (Whole Grains): जौ (Barley), बाजरा (Millets), और गेहूं (Whole Wheat) जैसे साबुत अनाज फाइबर से भरपूर होते हैं।
- फल (Fruits): सेब (Apples), नाशपाती (Pears), और संतरा (Oranges) जैसे फाइबर युक्त फल आहार में शामिल करें।





कोलेजन पेप्टाइड्स (Collagen Peptides): आधुनिक सप्लीमेंट्स जो ऑस्टियोआर्थराइटिस के लिए उपयोगी हैं

क्यों महत्वपूर्ण है? कोलेजन हमारे शरीर का प्रमुख प्रोटीन है, जो खासतौर पर कार्टिलेज, हड्डियों, त्वचा, और जोड़ों के स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है। कोलेजन पेप्टाइड्स (Collagen Peptides) को खासतौर पर OA के मरीजों के लिए उपयोगी माना जाता है क्योंकि ये कार्टिलेज के पुनर्निर्माण (Regeneration) में सहायता करते हैं और जोड़ की मरम्मत में मदद करते हैं।

ऑस्टियोआर्थराइटिस के मरीजों में कोलेजन का स्तर घट सकता है, जिससे कार्टिलेज कमजोर हो जाता है और घुटनों में दर्द और अकड़न बढ़ जाती है। कोलेजन पेप्टाइड्स सप्लीमेंट्स शरीर में कोलेजन का उत्पादन बढ़ाने में मदद करते हैं, जिससे घुटने के जोड़ में कुशनिंग प्रभाव बरकरार रहता है।

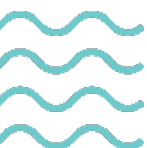
क्या फायदे हैं?

- कार्टिलेज की मरम्मत: कोलेजन पेप्टाइड्स कार्टिलेज को पुनर्निर्माण करने में मदद करते हैं, जो घुटनों में घिसाव कम करता है और जोड़ को लचीला बनाए रखता है।
- दर्द और अकड़न में कमी: यह सप्लीमेंट घुटनों की सूजन और अकड़न को कम करने में सहायक होता है, जिससे मरीज जोड़ में राहत मिलती है और जोड़ की गति (Range of Motion) में सुधार होता है।
- जोड़ की स्थिरता: कोलेजन पेप्टाइड्स घुटने के जोड़ को स्थिर रखने में मदद करते हैं, जिससे लंबे समय तक OA के लक्षणों को नियंत्रित किया जा सकता है।

क्या खाएं?

- कोलेजन सप्लीमेंट्स: बाजार में उपलब्ध कोलेजन पेप्टाइड्स सप्लीमेंट्स, जिन्हें पानी या स्मूदी में मिलाकर लिया जा सकता है। इन्हें डॉक्टर की सलाह के अनुसार लिया जाना चाहिए।
- हड्डी का शोरबा (Bone Broth): प्राकृतिक रूप से कोलेजन पाने का स्रोत, जिसे घुटनों के लिए फायदेमंद माना जाता है।

कौनसे मरीजों के लिए उपयोगी? कोलेजन पेप्टाइड्स सप्लीमेंट्स खासतौर पर उन मरीजों के लिए फायदेमंद होते हैं, जिनकी OA की स्थिति प्रारंभिक या मध्यम स्तर पर होती है। यह घुटनों के जोड़ के कार्टिलेज को लंबे समय तक स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है।





ध्यान देने योग्य बातें: कोलेजन सप्लीमेंट्स का उपयोग डॉक्टर की सलाह से ही करें, क्योंकि हर मरीज की स्थिति भिन्न हो सकती है। इन सप्लीमेंट्स को लंबे समय तक लेना कार्टिलेज को पुनर्जीवित करने में सहायक होता है, लेकिन इन्हें सही मात्रा में लेना जरूरी है।

कोलेजन पेप्टाइड्स जैसे आधुनिक सप्लीमेंट्स ऑस्टियोआर्थराइटिस के मरीजों के लिए उपयोगी साबित हो रहे हैं। यह जोड़ के स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायक होते हैं और OA के लक्षणों से राहत देने में मदद करते हैं, खासकर जब इन्हें संतुलित आहार और सही व्यायाम के साथ जोड़ा जाता है।

सारांश (Summary)

OA घुटने वाले मरीजों के लिए संतुलित आहार सूजन को कम करने, कार्टिलेज की मरम्मत करने और हड्डियों को मजबूत बनाए रखने में बेहद महत्वपूर्ण है। ओमेगा-3 फैटी एसिड, विटामिन डी और कैल्शियम, एंटीऑक्सीडेंट्स, और प्रोटीन से समृद्ध आहार जोड़ की सेहत को बनाए रखने में सहायक होते हैं। भारतीय भोजन की खासियत यह है कि इसमें स्वाभाविक रूप से ऐसे कई पोषक तत्व मौजूद होते हैं, जिन्हें सही तरीके से आहार में शामिल करके OA के लक्षणों को नियंत्रित किया जा सकता है।

SportsMed
PREVENTION • CURE • FITNESS

Fortis

BOOST JOINT HEALTH NATURALLY

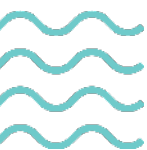
BEST FOODS & SUPPLEMENTS

Dr. Vikram Sharma
Specialist MS Orthopedics Surgeon



06

पुस्तक के अगले हिस्से में घुटने के दर्द और घुटने की बीमारियों के अन्य कारणों पर चर्चा करेंगे, सामान्यतः घुटने की घिसावट (**Osteoarthritis**) बढ़ती उमर में होने वाली बीमारी है जबकि नीचे दिये गये अन्य कारण युवा अवस्था और कई बार काफ़ी कम उम्र में भी हो सकते हैं

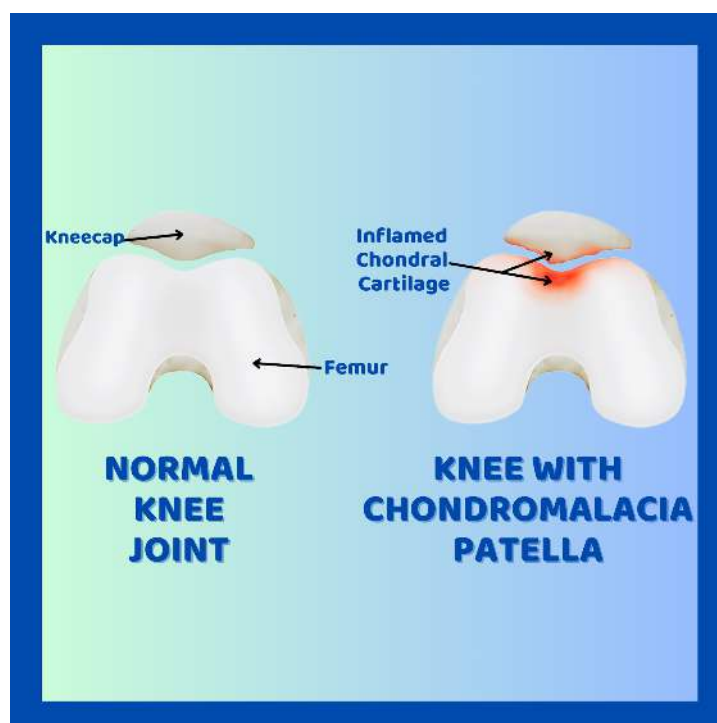




घुटने की कैप (पटेला) का दर्द -(Chondromalacia Patella)

कोंड्रोमालासिया पटेला क्या है? (What is Chondromalacia Patella?)

इस स्थिति में पटेला के नीचे का कार्टिलेज, जो पटेला और फीमर (Femur) के बीच कुशन का काम करता है, कमजोर हो जाता है या घिसने लगता है। जब पटेला घुटने की हड्डियों के साथ असामान्य रूप से रगड़ता है, तो इससे घुटने में दर्द और सूजन पैदा होती है। समय के साथ यह घर्षण अधिक बढ़ जाता है और कार्टिलेज पूरी तरह क्षतिग्रस्त हो सकता है।

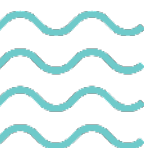


लक्षण (Symptoms of Chondromalacia Patella)

कोंड्रोमालासिया पटेला के लक्षण धीरे-धीरे बढ़ते हैं और घुटनों के अधिक उपयोग के साथ गंभीर होते जाते हैं। यहाँ इसके प्रमुख लक्षणों का विस्तार से वर्णन किया गया है:

घुटने के सामने दर्द (Pain in the Front of the Knee):

- दर्द घुटने के सामने, खासकर पटेला के नीचे होता है। यह दर्द तब बढ़ता है, जब आप लंबे समय तक बैठते हैं, सीढ़ियाँ चढ़ते हैं, दौड़ते हैं, या घुटने को बार-बार मोड़ते हैं।





कारण (Causes of Chondromalacia Patella)

कॉन्ड्रोमालासिया पटेला के कई कारण हो सकते हैं, जो घुटनों पर अत्यधिक दबाव और गलत गतिविधियों से उत्पन्न होते हैं। नीचे इसके प्रमुख कारणों का विवरण दिया गया है:

1. गलत तरीके से व्यायाम (Wrong Exercise Techniques):

- व्यायाम करते समय गलत तरीके से घुटनों पर जोर देना या गलत पोजीशन में व्यायाम करना कार्टिलेज को नुकसान पहुंचा सकता है।
- उदाहरण: स्क्वाट्स या लंजेस (Lunges) करते समय घुटनों को आगे की ओर ले जाना, या बिना उचित टेक्निक के भारी वजन उठाना पटेला के एलाइनमेंट को गड़बड़ कर सकता है, जिससे कार्टिलेज पर दबाव बढ़ता है।

2. अत्यधिक ट्रेडमिल का उपयोग (Excessive Treadmill Use):

लगातार या अत्यधिक ट्रेडमिल पर दौड़ने से घुटनों पर दबाव बढ़ जाता है, जिससे कार्टिलेज पर अनावश्यक तनाव पड़ता है। अगर ट्रेडमिल पर दौड़ने की तकनीक सही नहीं है, तो पटेला के नीचे का कार्टिलेज जल्दी घिस सकता है।

3. अत्यधिक उपयोग (Overuse):

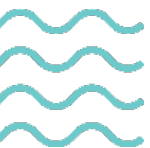
- खेल-कूद या अत्यधिक शारीरिक गतिविधियों के कारण घुटनों का बार-बार उपयोग करने से कार्टिलेज पर दबाव बढ़ता है। धावक, साइकिल चालक, और खिलाड़ी इस स्थिति के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं।
- उदाहरण: लंबी दूरी दौड़ने वाले एथलीटों में घुटनों का अत्यधिक उपयोग पटेला पर लगातार दबाव डालता है, जिससे घुटने का कार्टिलेज क्षतिग्रस्त हो सकता है।

4. डांसिंग और हाई-इंटेंसिटी वर्कआउट (Dancing and High-Intensity Workouts):

ऊँची कूद या लगातार घुटनों को मोड़ने वाले डांस मूव्स और हाई-इंटेंसिटी वर्कआउट, जैसे कि जम्पिंग जैक्स, घुटनों पर जोर डालते हैं और कार्टिलेज को नुकसान पहुंचाते हैं।

5. व्यायाम से पहले उचित कंडीशनिंग न करना (Lack of Proper Conditioning Before Exercise):

बिना वार्म-अप और स्ट्रेचिंग के सीधा भारी व्यायाम करने से मांसपेशियों और जोड़ों पर अधिक तनाव पड़ता है। इससे पटेला के एलाइनमेंट में गड़बड़ी हो सकती है और घुटनों पर दबाव बढ़ता है।





6. पटेला का गलत एलाइनमेंट (Mal alignment of the Patella):

अगर पटेला का एलाइनमेंट फीमर और टिबिया के साथ सही नहीं होता, तो यह घुटनों में असामान्य घर्षण का कारण बनता है, जिससे कोंड्रोमालासिया हो सकता है।

7. मांसपेशियों की कमजोरी (Muscle Weakness):

खासकर क्वाड्रिसेप्स और हिप मांसपेशियों की कमजोरी पटेला को सही ढंग से सपोर्ट नहीं कर पाती, जिससे पटेला का गलत एलाइनमेंट और कार्टिलेज पर दबाव बढ़ जाता है।

निदान (Diagnosis of Chondromalacia Patella)

कोंड्रोमालासिया पटेला का निदान कई टेस्ट और शारीरिक जांच के माध्यम से किया जाता है।

1. शारीरिक परीक्षण (Physical Examination):

डॉक्टर मरीज से घुटने की गति, दर्द, और सूजन की जांच करेंगे। घुटने को मोड़ने और सीधा करने पर ध्यान दिया जाएगा।

2. पैटेलर कंप्रेशन टेस्ट (Patellar Compression Test):

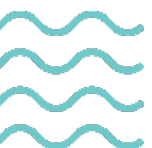
डॉक्टर पटेला पर दबाव डालकर और घुटने को मोड़ते हुए जांच करेंगे कि दर्द कहाँ और कितना हो रहा है। अगर पटेला पर दबाव डालने से दर्द होता है, तो यह कोंड्रोमालासिया का संकेत हो सकता है।

3. एक्स-रे (X-Ray):

एक्स-रे से हड्डियों और पटेला के एलाइनमेंट की जांच की जाती है। यह यह देखने में मदद करता है कि घुटने के जोड़ की स्थिति कैसी है और कार्टिलेज कितना क्षतिग्रस्त हो सकता है।

4. एमआरआई (MRI):

अगर शारीरिक परीक्षण और एक्स-रे पर्याप्त नहीं होते हैं, तो एमआरआई का सहारा लिया जाता है। यह कार्टिलेज की स्थिति को गहराई से दिखाता है और घुटने के अंदरूनी ढांचे की स्थिति स्पष्ट करता है।





उपचार (Treatment of Chondromalacia Patella)

कोंड्रोमालासिया पटेला का उपचार लक्षणों की गंभीरता और रोगी की गतिविधियों के स्तर पर निर्भर करता है। उपचार के विभिन्न तरीके निम्नलिखित हैं:

1. फिजियोथेरेपी (Physiotherapy)

फिजियोथेरेपी कोंड्रोमालासिया पटेला के इलाज में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

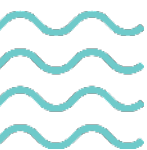
- **क्वाड्रिसेप्स स्ट्रेंथनिंग (Quadriceps Strengthening):** घुटने को स्थिर रखने वाली मांसपेशियों को मजबूत करने के लिए क्वाड्रिसेप्स और हिप मांसपेशियों को मजबूत करना आवश्यक है। इससे पटेला का एलाइनमेंट सही रहता है।
- **स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज (Stretching Exercises):** हैमस्ट्रिंग और IT बैंड को स्ट्रेच करना घुटने के जोड़ में लचीलापन बढ़ाने में मदद करता है और पटेला पर दबाव कम करता है।

2. सप्लीमेंट्स (Supplements)

- **कोलेजन पेप्टाइड्स (Collagen Peptides):** कोलेजन कार्टिलेज की मरम्मत और पुनर्निर्माण में मदद करता है। यह सप्लीमेंट पटेला के नीचे के कार्टिलेज को मजबूत बनाने में सहायक होता है।
- **ग्लूकोसामीन और कोंड्रोइटिन (Glucosamine and Chondroitin):** ये सप्लीमेंट्स कार्टिलेज को पुनर्जीवित करने और उसकी संरचना को बनाए रखने में मदद करते हैं। इससे कार्टिलेज की मरम्मत होती है और पटेला के घिसाव को रोका जा सकता है।

3. इंजेक्शन थेरेपी (Injection Therapy)

- **हायलुरोनिक एसिड इंजेक्शन (Hyaluronic Acid Injections):** इस इंजेक्शन से घुटने में चिकनाई बढ़ती है, जिससे पटेला का घर्षण कम होता है और घुटने की गतिशीलता में सुधार होता है।
- **पीआरपी इंजेक्शन (PRP Injections):** पीआरपी इंजेक्शन में मरीज के खुद के प्लेटलेट्स का उपयोग किया जाता है, जो घुटने के कार्टिलेज और ऊतकों को पुनर्जीवित करने में मदद करते हैं।





4. दर्द निवारक दवाएं (Pain Relievers)

NSAIDs:: इबुप्रोफेन और नैप्रोक्सेन जैसी दवाइयाँ घुटने की सूजन और दर्द को कम करती हैं।

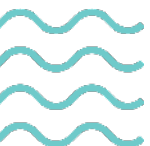
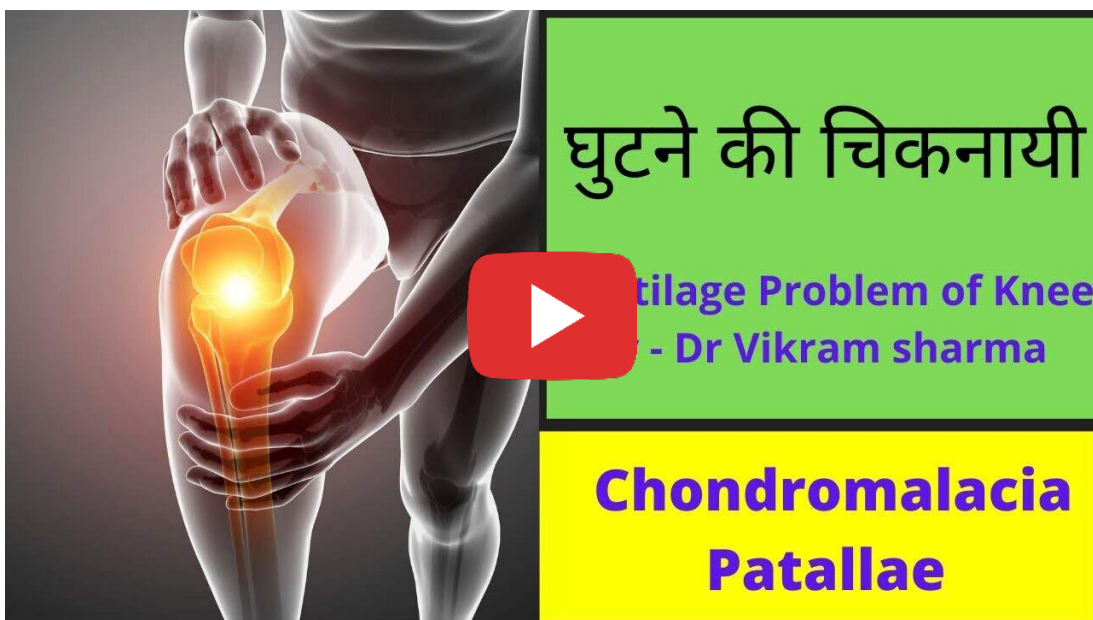
5. सर्जिकल विकल्प (Surgical Options)

अगर अन्य उपचार काम नहीं करते, तो सर्जिकल उपचार की जरूरत हो सकती है:

- आर्थ्रोस्कोपी (Arthroscopy): आर्थ्रोस्कोपी में छोटे उपकरणों का उपयोग करके घुटने के अंदर क्षतिग्रस्त कार्टिलेज को हटाया या मरम्मत किया जाता है।
- पटेला रियलाइनमेंट सर्जरी (Patellar Realignment Surgery): अगर पटेला का एलाइनमेंट गलत है, तो रियलाइनमेंट सर्जरी की जाती है, जिससे पटेला को सही स्थिति में लाया जाता है और कार्टिलेज को घिसने से बचाया जाता है।

सारांश (Summary)

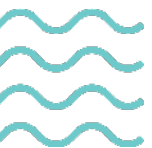
कॉंड्रोमालासिया पटेला घुटने की एक आम समस्या है, जो घुटनों के अत्यधिक उपयोग, गलत व्यायाम तकनीक, या मांसपेशियों की कमजोरी के कारण होती है। इस बीमारी का लक्षण घुटने के सामने दर्द, सूजन, और घुटने में अस्थिरता हो सकता है। उपचार में फिजियोथेरेपी, सप्लीमेंट्स, इंजेक्शन थेरेपी, और सर्जरी के विकल्प शामिल होते हैं।





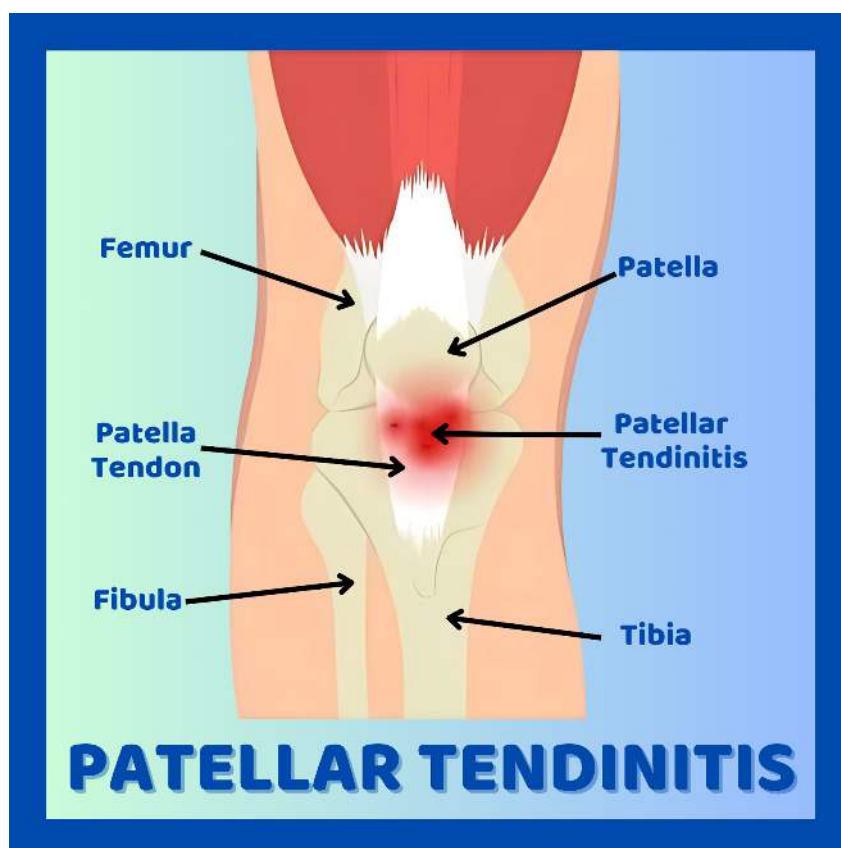
07

अध्याय: पटेला टेंडिनाइटिस (Patellar Tendinitis) घुटने के टेंडन का दर्द



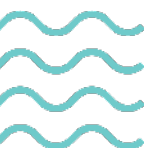


पटेला टेंडिनाइटिस जिसे "जम्पर का घुटना" (**Jumper's Knee**) भी कहा जाता है, एक ऐसी स्थिति है जिसमें पटेलर टेंडन (**Patellar Tendon**) में सूजन और चोट होती है। यह टेंडन पटेला (**Patella**) यानी घुटने की टोपी को निचली पैर की हड्डी टिबिया (**Tibia**) से जोड़ता है। पटेलर टेंडन घुटने के जोड़ को स्थिरता प्रदान करता है और चलने, दौड़ने, कूदने जैसी गतिविधियों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जब यह टेंडन अधिक उपयोग या चोट के कारण क्षतिग्रस्त हो जाता है, तो उसे पटेला टेंडिनाइटिस कहा जाता है। यह स्थिति आमतौर पर एथलीटों, खासकर बास्केटबॉल, वॉलीबॉल, और हाई-जंप जैसे खेलों में सक्रिय लोगों में देखी जाती है।



पटेला टेंडिनाइटिस क्या है? (What is Patellar Tendinitis?)

पटेलर टेंडन एक मजबूत फाइब्रोस टिश्यू (**Fibrous Tissue**) होता है, जो पटेला और टिबिया के बीच की कड़ी का काम करता है। जब यह टेंडन अत्यधिक तनाव में रहता है या उसे बार-बार चोट लगती है, तो यह कमजोर हो जाता है और इसमें सूजन आ जाती है। सूजन, दर्द, और टेंडन में हल्की या गंभीर चोटें पटेला टेंडिनाइटिस का कारण बनती हैं।





जंपर का घुटना (**Jumper's Knee**) नाम इसलिए दिया गया है क्योंकि यह स्थिति अक्सर कूदने और दौड़ने जैसे खेलों से संबंधित होती है। लेकिन यह समस्या अन्य शारीरिक गतिविधियों के कारण भी हो सकती है, जो घुटने पर बार-बार जोर डालती हैं।

पटेला टेंडिनाइटिस के लक्षण (**Symptoms of Patellar Tendinitis**)

पटेला टेंडिनाइटिस के लक्षण धीरे-धीरे प्रकट होते हैं और समय के साथ गंभीर हो सकते हैं। इसके लक्षण शारीरिक गतिविधियों के दौरान और बाद में अधिक महसूस होते हैं। प्रमुख लक्षण इस प्रकार हैं:

1. घुटने के निचले हिस्से में दर्द (**Pain Below the Kneecap**):

यह पटेला टेंडिनाइटिस का सबसे प्रमुख लक्षण है। दर्द घुटने के ठीक नीचे पटेला टेंडन में महसूस होता है। यह दर्द हल्की गतिविधियों के दौरान भी हो सकता है, जैसे चलना या बैठना।

- उदाहरण: जब आप बैठते हैं और फिर उठने की कोशिश करते हैं, तो पटेला टेंडन के निचले हिस्से में तेज दर्द महसूस हो सकता है।

2. गतिविधियों के दौरान दर्द में वृद्धि (**Increased Pain During Activity**):

जब आप दौड़ते हैं, कूदते हैं, या घुटने पर जोर डालने वाली गतिविधियाँ करते हैं, तो दर्द बढ़ जाता है। शुरुआती अवस्था में दर्द केवल गतिविधियों के दौरान होता है, लेकिन स्थिति बढ़ने पर यह आराम करने पर भी महसूस हो सकता है।

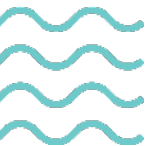
- उदाहरण: अगर आप बास्केटबॉल या वॉलीबॉल खेल रहे हैं, तो कूदने या दौड़ने के दौरान घुटने में दर्द तीव्र हो सकता है।

3. सूजन और कठोरता (**Swelling and Stiffness**):

टेंडन में सूजन हो सकती है, जिससे घुटना कठोर महसूस होता है। घुटने को मोड़ने या सीधा करने में कठिनाई हो सकती है।

4. घुटने में कमजोरी (**Knee Weakness**):

टेंडन में चोट के कारण घुटने में कमजोरी महसूस होती है। ऐसा महसूस हो सकता है कि घुटना अस्थिर है या ठीक से काम नहीं कर रहा है।





5. चलने-फिरने में कठिनाई (Difficulty in Movement):

घुटने में अकड़न और दर्द के कारण सामान्य गतिविधियों में कठिनाई हो सकती है, जैसे बैठना, खड़े होना, सीढ़ियाँ चढ़ना या उतरना।

पटेला टेंडिनाइटिस के कारण (Causes of Patellar Tendinitis)

पटेला टेंडिनाइटिस घुटने के टेंडन पर बार-बार अत्यधिक तनाव के कारण होता है। यह स्थिति खासकर उन खेलों में आम है, जिनमें कूदना, दौड़ना, या अचानक तेज़ी से बदलने वाली गति शामिल होती है। यहाँ इसके प्रमुख कारणों का विवरण दिया गया है:

1. अत्यधिक कूदना और दौड़ना (Excessive Jumping and Running):

जिन खेलों में बार-बार कूदने या दौड़ने की आवश्यकता होती है, जैसे बास्केटबॉल, वॉलीबॉल, या फुटबॉल, उनमें पटेला टेंडिनाइटिस का खतरा अधिक होता है। यह लगातार कूदने से टेंडन पर पड़ने वाले अतिरिक्त दबाव के कारण होता है।

2. ओवरयूज़ (Overuse):

घुटने का अत्यधिक उपयोग करना और उसे पर्याप्त आराम न देना पटेला टेंडिनाइटिस का एक मुख्य कारण है। जब मांसपेशियाँ और टेंडन अधिक दबाव में होते हैं, तो वे अपनी क्षमताओं से अधिक काम करने लगते हैं, जिससे सूजन और दर्द होता है।

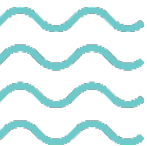
3. गलत व्यायाम तकनीक (Improper Exercise Techniques):

व्यायाम करते समय सही तकनीक का उपयोग न करना भी पटेला टेंडिनाइटिस का कारण बन सकता है। स्क्वाट्स, लंजेस, या दौड़ने की गलत पोजीशन घुटने के टेंडन पर अतिरिक्त दबाव डालती है।

- उदाहरण: अगर कोई व्यक्ति स्क्वाट्स करते समय घुटनों को आगे की ओर ले जाता है या वजन को ठीक से नियंत्रित नहीं करता है, तो यह टेंडन पर दबाव डाल सकता है।

4. टेंडन पर अत्यधिक तनाव (Excessive Strain on the Tendon):

भारी वजन उठाने या ऊँची कूद जैसी गतिविधियों के दौरान पटेला टेंडन पर अत्यधिक तनाव पड़ता है, जिससे यह कमजोर हो जाता है और सूजन हो सकती है।





5. अपर्याप्त वार्म-अप और कंडीशनिंग (Insufficient Warm-Up and Conditioning):

व्यायाम या खेल गतिविधियों से पहले सही तरीके से वार्म-अप न करने से मांसपेशियाँ और टेंडन पर्याप्त रूप से तैयार नहीं होते, जिससे चोट लगने की संभावना बढ़ जाती है।

6. घुटने की पुरानी चोटें (Previous Knee Injuries):

अगर घुटने में पहले कोई चोट लगी हो और उसे पूरी तरह ठीक नहीं किया गया हो, तो वह टेंडन पर अतिरिक्त दबाव डाल सकती है और पटेला टेंडिनाइटिस का कारण बन सकती है।

निदान (Diagnosis of Patellar Tendinitis)

पटेला टेंडिनाइटिस का निदान मरीज के लक्षणों, शारीरिक परीक्षण, और इमेजिंग टेस्ट्स के माध्यम से किया जाता है। यहाँ इसके निदान के प्रमुख तरीके दिए गए हैं:

1. शारीरिक जांच (Physical Examination):

डॉक्टर मरीज के घुटने की गति, दर्द के स्थान, और सूजन की जांच करते हैं। घुटने के पटेला के नीचे टेंडन पर हल्का दबाव डालकर दर्द का मूल्यांकन किया जाता है।

2. पैटेलर कंप्रेशन टेस्ट (Patellar Compression Test):

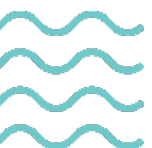
इस परीक्षण में डॉक्टर पटेला पर हल्का दबाव डालते हैं और घुटने को मोड़ते हैं। अगर इस दौरान दर्द होता है, तो यह पटेला टेंडिनाइटिस का संकेत हो सकता है।

3. एक्स-रे (X-Ray):

एक्स-रे के जरिए हड्डियों की स्थिति और पटेला की एलाइनमेंट की जांच की जाती है। हालांकि, यह टेंडन की स्थिति को स्पष्ट नहीं करता, लेकिन इससे हड्डियों की समस्या को दूर किया जा सकता है।

4. अल्ट्रासाउंड (Ultrasound) या एमआरआई (MRI):

अल्ट्रासाउंड और एमआरआई से टेंडन की स्थिति का विस्तृत मूल्यांकन किया जाता है। इन इमेजिंग तकनीकों से टेंडन में आई चोट, सूजन, और क्षति की जानकारी मिलती है।





उपचार (Treatment of Patellar Tendinitis)

पटेला टेंडिनाइटिस का उपचार मरीज की स्थिति और चोट की गंभीरता पर निर्भर करता है। उपचार का उद्देश्य दर्द और सूजन को कम करना, टेंडन को ठीक करना, और घुटने की ताकत और स्थिरता को पुनः प्राप्त करना है। यहाँ उपचार के विभिन्न विकल्पों का विस्तार से वर्णन किया गया है:

1. आराम और गतिविधि में कमी (Rest and Activity Modification)

- क्यों जरूरी है? घुटने के टेंडन को आराम देना सबसे पहला कदम होता है। गतिविधि में कमी से टेंडन को ठीक होने का समय मिलता है और सूजन कम होती है।
- क्या करना चाहिए? दर्द को बढ़ाने वाली गतिविधियों, जैसे दौड़ना, कूदना, और घुटने को बार-बार मोड़ने वाली गतिविधियों से बचें।

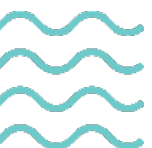
2. बर्फ से सेकाई (Ice Therapy)

- क्यों जरूरी है? बर्फ से सेकाई करने से सूजन और दर्द में राहत मिलती है। यह शुरुआती उपचार का महत्वपूर्ण हिस्सा होता है।
- कैसे करें? दिन में 2-3 बार 15-20 मिनट तक बर्फ से घुटने पर सेकाई करें।

3. फिजियोथेरेपी (Physiotherapy)

फिजियोथेरेपी पटेला टेंडिनाइटिस के उपचार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह मांसपेशियों को मजबूत बनाने, घुटने की स्थिरता को बढ़ाने, और टेंडन की सूजन को कम करने में मदद करती है।

- क्वाड्रिसेप्स और हैमस्ट्रिंग स्ट्रेंथनिंग (Quadriceps and Hamstring Strengthening): ये मांसपेशियाँ पटेला और घुटने के जोड़ को सहारा देती हैं। इन्हें मजबूत बनाने से घुटने के जोड़ पर कम दबाव पड़ता है।
- स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज (Stretching Exercises): हैमस्ट्रिंग और आईटी बैंड (IT Band) को स्ट्रेच करने से टेंडन पर तनाव कम होता है और घुटने के लचीलेपन में सुधार होता है।
- इजोमेट्रिक एक्सरसाइज (Isometric Exercises): इजोमेट्रिक एक्सरसाइज से मांसपेशियों की ताकत बढ़ाई जा सकती है बिना घुटने पर अधिक तनाव डाले। इसमें घुटने को एक ही स्थिति में रखकर मांसपेशियों को सख्त किया जाता है।





4. दर्द निवारक और सूजन-रोधी दवाएँ (Pain Relievers and Anti-Inflammatory Medications)

NSAIDs (Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs): इबुप्रोफेन और नैप्रोक्सेन जैसी दवाइयाँ घुटने की सूजन और दर्द को कम करने में सहायक होती हैं। इन दवाओं को डॉक्टर की सलाह के अनुसार लेना चाहिए।

5. सप्लीमेंट्स (Supplements)

- कोलेजन पेप्टाइड्स (Collagen Peptides): कोलेजन पट्टेला टेंडन को मजबूती प्रदान करता है और क्षतिग्रस्त टिश्यू की मरम्मत में मदद करता है।
- ग्लूकोसामीन और कोंड्रोइटिन (Glucosamine and Chondroitin): ये सप्लीमेंट्स टेंडन और जोड़ की सेहत को बनाए रखने में सहायक होते हैं। ये कार्टिलेज और टेंडन की संरचना को मजबूत करते हैं।

6. इंजेक्शन थेरेपी (Injection Therapy)

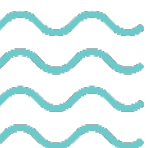
- पीआरपी (Platelet-Rich Plasma) इंजेक्शन: पीआरपी थेरेपी में मरीज के खुद के खून से प्लेटलेट्स निकालकर टेंडन में इंजेक्ट किया जाता है। यह टेंडन की क्षति को ठीक करने में सहायक होता है और सूजन को कम करता है।
- हायालुरोनिक एसिड इंजेक्शन (Hyaluronic Acid Injections): इससे जोड़ की चिकनाई बढ़ती है, जिससे घुटने की गतिशीलता में सुधार होता है और दर्द कम होता है।

7. सर्जरी (Surgery)

अगर अन्य सभी उपचार विफल हो जाते हैं और पट्टेला टेंडिनाइटिस की स्थिति गंभीर हो जाती है, तो सर्जरी का सहारा लिया जा सकता है। सर्जरी में क्षतिग्रस्त टेंडन को हटाया या मरम्मत किया जाता है।

सारांश (Summary)

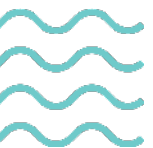
पट्टेला टेंडिनाइटिस एक सामान्य घुटने की स्थिति है, जो खासकर एथलीटों और अत्यधिक शारीरिक गतिविधियों में सक्रिय लोगों को प्रभावित करती है। इसके लक्षणों में घुटने के नीचे दर्द, सूजन, और गतिविधियों के दौरान दर्द में वृद्धि शामिल हैं। उपचार में फिजियोथेरेपी, सप्लीमेंट्स, दर्द निवारक दवाएँ, इंजेक्शन थेरेपी, और गंभीर मामलों में सर्जरी शामिल होती है। सही निदान और समय पर उपचार से पट्टेला टेंडिनाइटिस का सफलतापूर्वक इलाज किया जा सकता है।





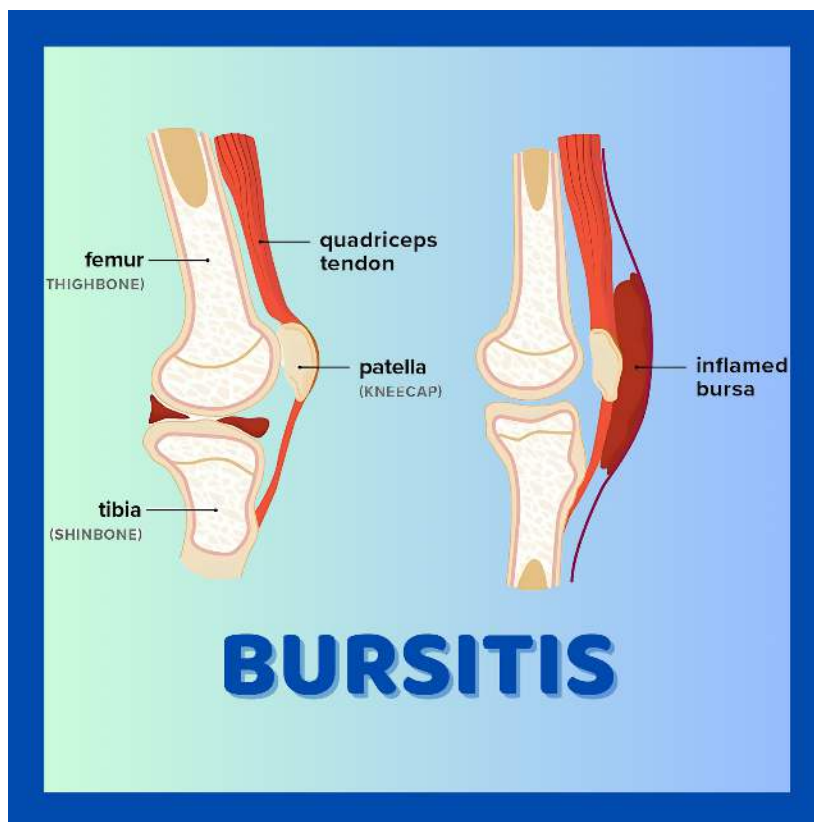
08

अध्याय: बर्साइटिस (Bursitis)





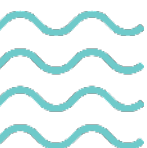
बर्साइटिस एक ऐसी स्थिति है, जिसमें बर्सा (**Bursa**) नामक छोटे तरल-भरे थैले में सूजन आ जाती है। यह बर्सा शरीर के विभिन्न जोड़ों, जैसे कंधे, घुटना, कोहनी, और कूल्हों में पाई जाती है और हड्डियों, मांसपेशियों, और त्वचा के बीच कुशन का काम करती है। जब बर्सा में जलन या चोट लगती है, तो वह सूजन का शिकार हो जाती है, जिससे दर्द और जकड़न महसूस होती है। घुटने के बर्साइटिस को प्रीपैटेलर बर्साइटिस (**Prepatellar Bursitis**) भी कहा जाता है, जो घुटने के सामने की बर्सा में सूजन से संबंधित है।



बर्साइटिस क्या है? (What is Bursitis?)

बर्सा एक छोटा, तरल-भरा थैला होता है, जो शरीर के जोड़ों के पास स्थित होता है। इसका काम घर्षण को कम करना और हड्डियों, मांसपेशियों और टेंडन के बीच कुशनिंग प्रदान करना होता है। जब यह बर्सा लंबे समय तक घुटने के किसी हिस्से पर दबाव पड़ने से या चोट के कारण सूज जाती है, तो उसे बर्साइटिस कहा जाता है।

घुटने के बर्साइटिस में घुटने के सामने (पटेला) या उसके आसपास स्थित बर्सा में सूजन आ जाती है, जिससे दर्द, लालिमा और घुटने की गति में रुकावट होती है।





बर्साइटिस के लक्षण (Symptoms of Bursitis)

बर्साइटिस के लक्षण सामान्यतया सूजन और दर्द से जुड़े होते हैं। ये लक्षण तब और गंभीर हो जाते हैं, जब घुटने पर जोर डाला जाता है या कोई गतिविधि की जाती है। यहाँ बर्साइटिस के प्रमुख लक्षण दिए गए हैं:

1. घुटने के सामने सूजन (Swelling in Front of the Knee):

बर्सा में सूजन के कारण घुटने के सामने की त्वचा फूली हुई या उभरी हुई दिखती है। घुटने के सामने एक नरम, फूला हुआ हिस्सा दिखाई दे सकता है।

- उदाहरण: अगर आप लंबे समय तक घुटनों पर बैठकर काम करते हैं, जैसे घर की सफाई या गार्डनिंग करते हैं, तो घुटने के सामने सूजन देखी जा सकती है।

2. घुटने के सामने दर्द (Pain in the Front of the Knee):

दर्द घुटने के सामने या उसके चारों ओर महसूस होता है, खासकर जब घुटने को दबाया जाता है या उस पर जोर दिया जाता है।

- उदाहरण: घुटने के बल बैठते समय या जब आप घुटने पर हाथ लगाते हैं, तो दर्द महसूस हो सकता है। दर्द हल्का से तेज हो सकता है, और यह दर्द घुटने पर जोर डालने पर और बढ़ सकता है।

3. लालिमा और गर्माहट (Redness and Warmth):

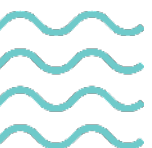
बर्साइटिस की वजह से घुटने के सूजे हुए हिस्से में लालिमा और गर्माहट महसूस हो सकती है। यह घुटने में सूजन के कारण होने वाली जलन का संकेत होता है।

4. घुटने की गति में कमी (Limited Range of Motion):

सूजन और दर्द के कारण घुटने को मोड़ने या सीधा करने में परेशानी हो सकती है। घुटना पूरी तरह से मुड़ नहीं पाता, जिससे सामान्य गतिविधियाँ कठिन हो जाती हैं।

5. असहजता या अकड़न (Stiffness in the Knee):

घुटने में अकड़न या कठोरता महसूस होती है, खासकर सुबह उठने पर या लंबे समय तक बैठे रहने के बाद। घुटने को हिलाने-डुलाने में कठिनाई हो सकती है।





बर्साइटिस के कारण (Causes of Bursitis)

बर्साइटिस के कई कारण हो सकते हैं, जो आमतौर पर घुटनों पर लंबे समय तक दबाव डालने या चोट के कारण उत्पन्न होते हैं। इसके प्रमुख कारण इस प्रकार हैं:

1. लंबे समय तक घुटनों पर जोर देना (Prolonged Kneeling):

जो लोग अपने काम के दौरान लंबे समय तक घुटनों के बल बैठते हैं, जैसे माली, प्लंबर, या घरेलू सफाईकर्मी, उन्हें बर्साइटिस होने की संभावना अधिक होती है। घुटनों पर बार-बार दबाव डालने से बर्सा में जलन और सूजन हो जाती है।

2. घुटने की चोट (Knee Injury):

अगर घुटने पर अचानक चोट लगती है, जैसे गिरने या टकराने से, तो बर्सा में सूजन आ सकती है। यह चोट बर्सा के अंदर तरल पदार्थ की मात्रा को बढ़ा देती है, जिससे सूजन और दर्द होता है।

- उदाहरण: खेल के दौरान घुटने पर चोट लगना या अचानक गिरने से बर्सा में सूजन हो सकती है।

3. इन्फेक्शन (Infection):

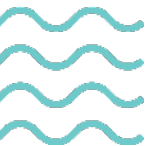
अगर बर्सा के ऊपर की त्वचा में किसी कट या चोट के कारण बैक्टीरिया घुस जाते हैं, तो बर्साइटिस का कारण बन सकते हैं। इसे कहा जाता है, जो बर्सा में संक्रमण फैलने से होता है।

4. अत्यधिक घुटनों का उपयोग (Overuse of the Knees):

बार-बार कूदने, दौड़ने या अत्यधिक शारीरिक गतिविधियों से घुटनों का अत्यधिक उपयोग भी बर्सा को प्रभावित कर सकता है। यह समस्या धावकों, खिलाड़ियों और श्रमिकों में आम होती है।

5. आर्थराइटिस और गाउट (Arthritis and Gout):

ऑस्टियोआर्थराइटिस (Osteoarthritis) और गाउट (Gout) जैसी स्थितियाँ भी बर्सा की सूजन का कारण बन सकती हैं, क्योंकि ये जोड़ की समस्याएँ बर्सा पर अधिक दबाव डालती हैं।





निदान (Diagnosis of Bursitis)

बर्साइटिस का निदान शारीरिक परीक्षण और इमेजिंग टेस्ट के माध्यम से किया जाता है। डॉक्टर सूजन, दर्द और लक्षणों की गंभीरता का आकलन करेंगे। यहाँ बर्साइटिस के निदान के प्रमुख तरीके दिए गए हैं:

1. शारीरिक परीक्षण (Physical Examination):

डॉक्टर घुटने की सूजन और दर्द की जांच करेंगे। वह सूजन की स्थिति, गर्माहट, और घुटने की गति को ध्यान में रखेंगे। जब डॉक्टर घुटने के सामने के हिस्से को दबाते हैं, तो दर्द महसूस होता है, जो बर्साइटिस की पहचान में मदद करता है।

2. एक्स-रे (X-Ray):

एक्स-रे से घुटने की हड्डियों की स्थिति की जांच की जाती है। हालांकि, एक्स-रे से बर्सा में सूजन की जानकारी नहीं मिलती, लेकिन यह हड्डियों से जुड़ी अन्य समस्याओं को दूर करने में मदद करता है।

3. अल्ट्रासाउंड (Ultrasound) या एमआरआई (MRI):

अल्ट्रासाउंड या एमआरआई से बर्सा के अंदर की स्थिति का विस्तृत मूल्यांकन किया जाता है। यह तरल पदार्थ की मात्रा और बर्सा की सूजन की स्थिति को स्पष्ट रूप से दिखाता है।

4. एस्पिरेशन (Aspiration) टेस्ट:

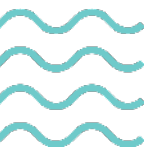
इस टेस्ट में डॉक्टर सूजी हुई बर्सा से तरल पदार्थ निकालकर उसकी जांच करते हैं। इससे यह पता लगाया जा सकता है कि बर्साइटिस संक्रमण के कारण हुआ है या किसी अन्य समस्या से।

बर्साइटिस का उपचार (Treatment of Bursitis)

बर्साइटिस का उपचार सूजन और दर्द को कम करने, और बर्सा को ठीक करने के उद्देश्य से किया जाता है। उपचार के विभिन्न विकल्प इस प्रकार हैं:

1. आराम और गतिविधि में कमी (Rest and Activity Modification)

क्यों जरूरी है? बर्सा को ठीक करने के लिए सबसे जरूरी है घुटने को आराम देना। जिन गतिविधियों से घुटने पर दबाव पड़ता है, उन्हें बंद करना चाहिए ताकि बर्सा को ठीक होने का समय मिल सके।





2. बर्फ से सेकाई (Ice Therapy)

- क्यों जरूरी है? बर्फ से सेकाई करने से सूजन और दर्द कम होता है। यह शुरुआती उपचार के रूप में महत्वपूर्ण है।
- कैसे करें? सूजी हुई जगह पर 10-15 मिनट तक बर्फ से सेकाई करें। यह प्रक्रिया दिन में 3-4 बार करें।

3. दर्द निवारक और सूजन-रोधी दवाएँ (Pain Relievers and Anti-Inflammatory Medications)

NSAIDs (Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs): इबुप्रोफेन (Ibuprofen) और नैप्रोक्सेन (Naproxen) जैसी दवाइयाँ सूजन और दर्द को कम करने में सहायक होती हैं। इन्हें डॉक्टर की सलाह से लेना चाहिए।

4. फिजियोथेरेपी (Physiotherapy)

- क्यों जरूरी है? फिजियोथेरेपी से मांसपेशियों की ताकत बढ़ाई जा सकती है और घुटने की गति में सुधार किया जा सकता है। सही स्ट्रेचिंग और व्यायाम से बर्सा पर दबाव कम होता है।
- क्या करें? घुटने की मांसपेशियों को मजबूत करने के लिए हल्के स्ट्रेचिंग और क्वाड्रिसेप्स स्ट्रेंथनिंग एक्सरसाइज करें। इससे घुटना स्थिर रहता है और बर्सा पर कम दबाव पड़ता है।

5. सप्लीमेंट्स (Supplements)

ग्लूकोसामीन और कोंड्रोइटिन (Glucosamine and Chondroitin): ये सप्लीमेंट्स बर्सा और जोड़ की सेहत को बनाए रखने में सहायक होते हैं और कार्टिलेज को मजबूत करते हैं।

6. इंजेक्शन थेरेपी (Injection Therapy)

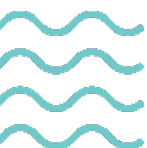
स्टेरॉयड इंजेक्शन (Steroid Injections): अगर सूजन बहुत ज्यादा है और दर्द लगातार बना हुआ है, तो स्टेरॉयड इंजेक्शन सूजन को कम करने में मदद करता है। इसे सीधे बर्सा में इंजेक्ट किया जाता है।

7. एस्पिरेशन (Aspiration):

क्यों जरूरी है? अगर बर्सा में बहुत ज्यादा तरल पदार्थ जमा हो गया है, तो डॉक्टर एस्पिरेशन प्रक्रिया से तरल को निकाल सकते हैं। इससे सूजन और दर्द में राहत मिलती है।

8. सर्जरी (Surgery)

अगर बर्साइटिस लंबे समय तक बना रहता है और अन्य उपचार विफल हो जाते हैं, तो बर्सा को हटाने के लिए सर्जरी की जा सकती है। हालांकि, यह बहुत ही दुर्लभ मामलों में किया जाता है।





सारांश (Summary)

बर्साइटिस एक सामान्य समस्या है, जो बर्सा में सूजन के कारण होती है। यह घुटने के सामने या उसके चारों ओर दर्द, सूजन और जकड़न का कारण बनती है। इसका निदान शारीरिक परीक्षण और इमेजिंग तकनीकों के माध्यम से किया जाता है। बर्साइटिस का उपचार आराम, बर्फ से सेकाई, दवाओं, और फिजियोथेरेपी के जरिए किया जा सकता है। सही समय पर उपचार और सावधानी से बर्साइटिस को आसानी से ठीक किया जा सकता है।

इन्फ्लेमेटरी घुटने की जोड़ की बीमारियाँ (Inflammatory Knee Joint Diseases)

इन्फ्लेमेटरी घुटने की बीमारियाँ ऐसी स्थितियाँ हैं जिनमें शरीर का इम्यून सिस्टम घुटने के जोड़ पर हमला करता है, जिससे सूजन, दर्द, और जोड़ की क्षति होती है। ये बीमारियाँ आमतौर पर जोड़ के अंदर सूजन (इन्फ्लेमेशन) का कारण बनती हैं, जिससे घुटने में कठोरता और गतिविधियों में कठिनाई होती है। इन्फ्लेमेटरी आर्थराइटिस घुटने के जोड़ को प्रभावित करने वाली प्रमुख समस्याओं में से एक है। यहां कुछ सामान्य इन्फ्लेमेटरी स्थितियों को सरल भाषा में समझाया गया है:

1. रुमेटॉयड आर्थराइटिस (Rheumatoid Arthritis):

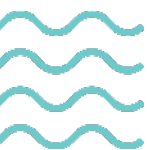
क्या है? रुमेटॉयड आर्थराइटिस (RA) एक ऑटोइम्यून बीमारी है, जिसमें शरीर का इम्यून सिस्टम गलती से घुटने के जोड़ के स्वस्थ टिश्यू पर हमला करता है। यह आमतौर पर दोनों घुटनों को एक साथ प्रभावित करता है और लंबे समय तक रहने वाली सूजन और दर्द का कारण बनता है।

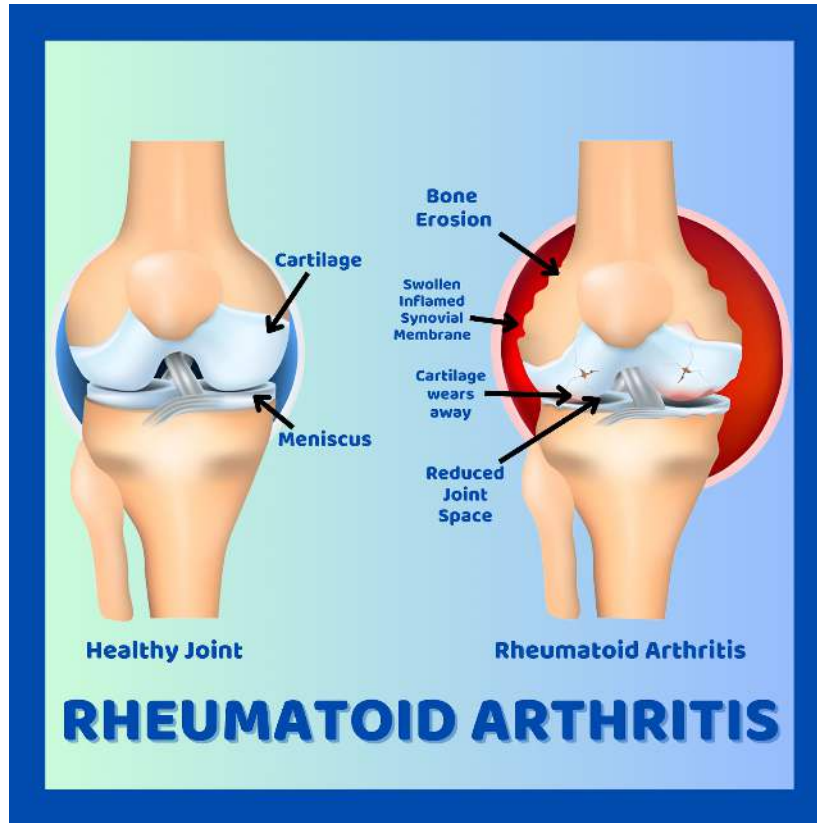
लक्षण:

- घुटने में लगातार दर्द और सूजन, खासकर सुबह के समय या लंबे समय तक बैठे रहने के बाद।
- घुटने का अकड़ना और कठोरता, जिसे दूर होने में कुछ समय लगता है।
- कमजोरी और थकान, जो जोड़ की सूजन के साथ महसूस होती है।

उपचार:

- एंटी-इन्फ्लेमेटरी दवाइयाँ जैसे NSAIDs, DMARDs (Disease-Modifying Antirheumatic Drugs), और फिजियोथेरेपी सूजन और दर्द को कम करने में मदद करते हैं।
- डॉक्टर की सलाह से जीवनशैली में बदलाव और व्यायाम करने से भी जोड़ की कार्यक्षमता में सुधार होता है।





2. गाउट (Gout):

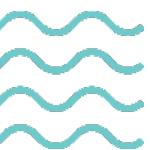
क्या है? गाउट एक प्रकार की इन्फ्लेमेटरी आर्थराइटिस है जो तब होती है जब शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा बढ़ जाती है और यह क्रिस्टल्स के रूप में घुटने के जोड़ में जमा हो जाता है। यह अचानक और तेज दर्द का कारण बनता है।

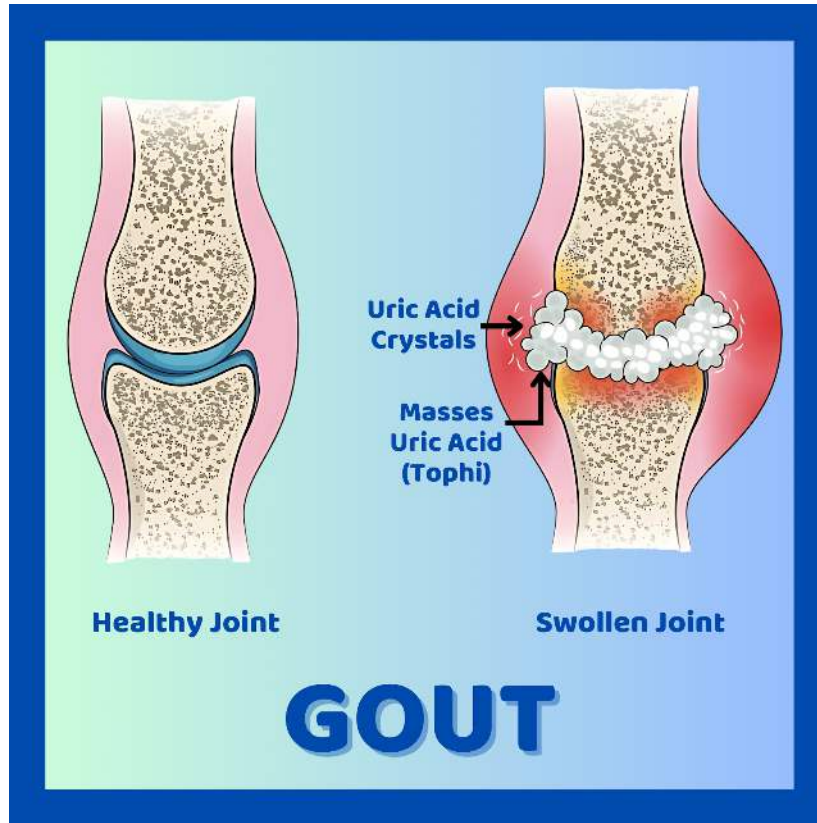
लक्षण:

- अचानक, तीव्र दर्द और सूजन, अक्सर रात में या आराम के समय।
- घुटने का लाल, गर्म, और सूजा हुआ महसूस होना।
- जोड़ को हिलाने में कठिनाई और असहजता।

उपचार:

- यूरिक एसिड कम करने वाली दवाइयाँ (जैसे एलोप्पुरिनोल) और **NSAIDs** का उपयोग।
- डाइट में सुधार, जैसे रेड मीट और शेलफिश से बचना, और अधिक पानी पीना ताकि यूरिक एसिड का स्तर नियंत्रण में रहे।





3. सिस्टमिक ल्यूपस एरिथेमेटोसस (Systemic Lupus Erythematosus - SLE):

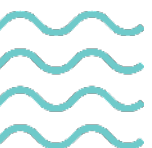
क्या है? ल्यूपस एक ऑटोइम्यून बीमारी है जो शरीर के कई अंगों को प्रभावित कर सकती है, जिसमें घुटने के जोड़ भी शामिल हैं। इसमें शरीर की इम्यून प्रणाली स्वस्थ टिश्यू पर हमला करती है, जिससे सूजन और क्षति होती है।

लक्षण:

- घुटने में सूजन, दर्द, और अकड़न।
- थकान, बुखार, और त्वचा पर चकत्ते भी हो सकते हैं।
- जोड़ की कमजोरी और कभी-कभी घुटने का स्थायी नुकसान।

उपचार:

- सूजन और दर्द को नियंत्रित करने के लिए **NSAIDs**, स्टेरॉयड, और इम्यूनोसप्रेसिव दवाइयाँ दी जाती हैं।
- फिजियोथेरेपी और हल्के व्यायाम से जोड़ की लचीलापन और ताकत में सुधार होता है।





4. एंकायलोसिंग स्पॉन्डिलाइटिस (Ankylosing Spondylitis):

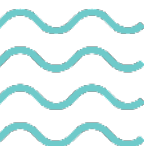
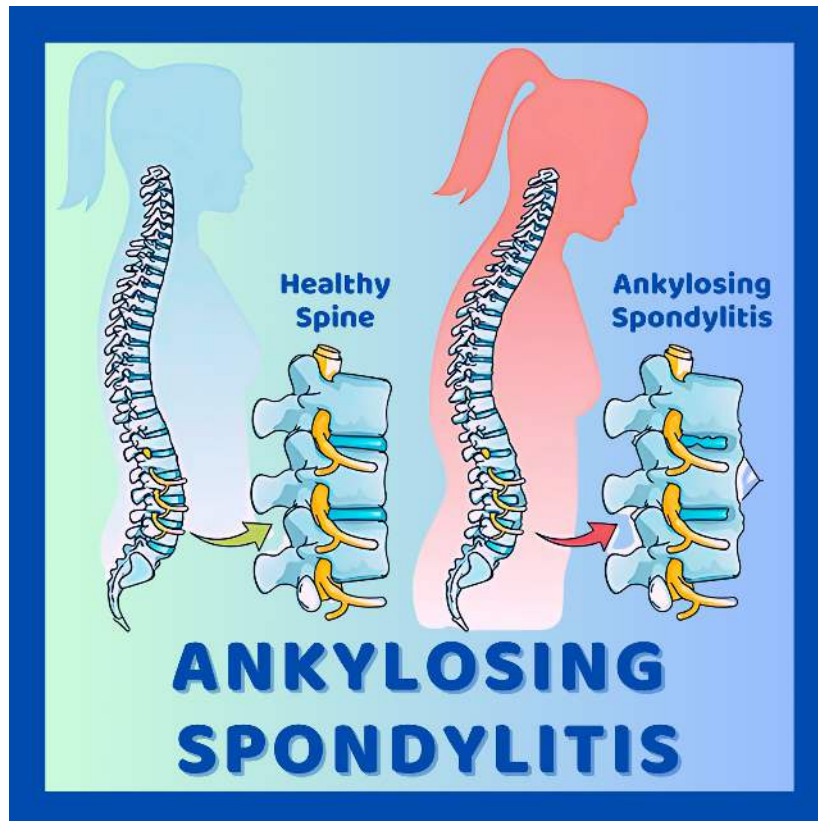
क्या है? यह एक इन्फ्लेमेटरी आर्थराइटिस है जो मुख्यतः रीढ़ की हड्डी को प्रभावित करता है, लेकिन घुटने के जोड़ भी इस बीमारी से प्रभावित हो सकते हैं। इसमें जोड़ की हड्डियाँ धीरे-धीरे आपस में मिलकर कठोर हो जाती हैं।

लक्षण:

- घुटने में सूजन, अकड़न और दर्द, विशेषकर सुबह के समय।
- धीरे-धीरे बढ़ता दर्द जो हलचल करने पर कम हो जाता है।
- लंबे समय तक रहने पर जोड़ की लचीलापन में कमी और गतिविधियों में कठिनाई।

उपचार:

- इन्फ्लेमेशन को कम करने के लिए **NSAIDs** और बायोलॉजिक्स का उपयोग।
- नियमित फिजियोथेरेपी और स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज से लचीलापन बनाए रखने में मदद मिलती है।





5. प्सोरिआटिक आर्थराइटिस (Psoriatic Arthritis):

क्या है? प्सोरिआटिक आर्थराइटिस सोरायसिस से जुड़ी एक इन्फ्लेमेटरी स्थिति है, जिसमें त्वचा पर चकत्ते के साथ-साथ जोड़ भी प्रभावित होते हैं। यह स्थिति घुटने के जोड़ में दर्द, सूजन, और कठोरता का कारण बन सकती है।

लक्षण:

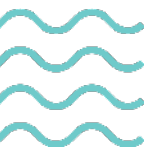
- घुटने में सूजन, दर्द, और जोड़ के चारों ओर लालिमा।
- घुटने में अकड़न जो सुबह के समय अधिक महसूस होती है।
- नाखूनों में परिवर्तन, जैसे नाखून का कमजोर होना या उखड़ना।

उपचार:

- सूजन को कम करने के लिए NSAIDs, DMARDs और बायोलॉजिक्स।
- फिजियोथेरेपी और स्ट्रेंथनिंग एक्सरसाइज के साथ-साथ त्वचा के लिए टॉपिकल उपचार।

सारांश:

इन्फ्लेमेटरी घुटने की बीमारियाँ शरीर की इम्यून प्रणाली की गड़बड़ी के कारण होती हैं, जिससे सूजन और जोड़ की क्षति होती है। रुमेटॉयड आर्थराइटिस, गाउट, ल्यूपस, एंकायलोसिंग स्पोण्डिलाइटिस, और प्सोरिआटिक आर्थराइटिस जैसी स्थितियाँ घुटने के जोड़ को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकती हैं। समय पर निदान और उचित उपचार से इन स्थितियों को नियंत्रित किया जा सकता है और घुटनों की कार्यक्षमता को बनाए रखा जा सकता है। डॉक्टर की सलाह, सही दवाइयाँ, और नियमित फिजियोथेरेपी से जीवन की गुणवत्ता में सुधार किया जा सकता है।





ACL TEAR
एक संक्षिप्त मार्गदर्शिका
पूरी जानकारी सरल हिंदी में

DR. VIKRAM SHARMA
Consultant Arthroscopy
& Sports Medicine
Fortis Escorts Hospital, Jaipur

9587077444
www.sportsinjurycare.in

घुटने का दर्द
पूरी जानकारी सरल हिंदी में

घुटने में दर्द के कई कारण हो सकते हैं, जो निम्नलिखित हैं:

- अर्थराइटिस (Arthritis)
- घुटने की घात: जैसे ACL (Anterior Cruciate Ligament) की घात,
- मेनिस्कस टियर (Meniscus Tear)

DR. VIKRAM SHARMA
Consultant Arthroscopy
& Sports Medicine
Fortis Escorts Hospital, Jaipur

9587077444
www.sportsinjurycare.in

कंधे का दर्द और चोटें
कारण, इलाज और बचाव
पूरी जानकारी सरल हिंदी में

DR. VIKRAM SHARMA
Consultant Arthroscopy
& Sports Medicine
Fortis Escorts Hospital, Jaipur

9587077111
www.sportsinjurycare.in

STIFF KNEE
जांघ घुटना
पूरी जानकारी

BY-DR VIKRAM SHARMA

Sports Medicine Jaipur
SportsMed

Tennis Elbow
Easy Understading
Dr Vikram sharma

vikram sharma

पुस्तकें डाउनलोड करने के लिए नीचे दिए गए QR Code को स्कैन करें

