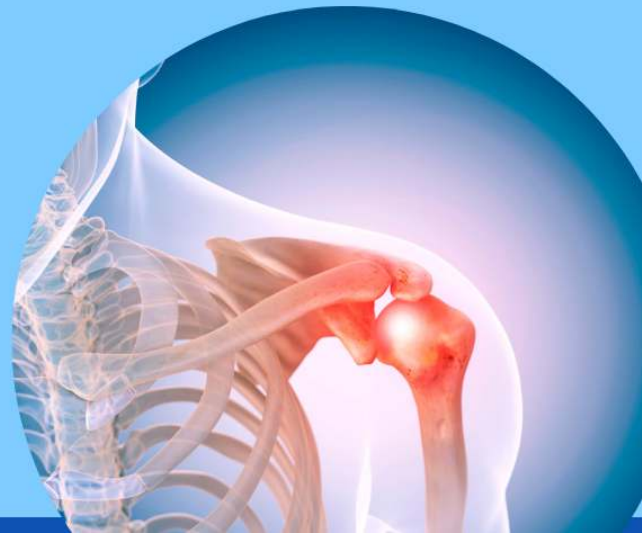


सम्पूर्ण जानकारी कंधे का दर्द व अन्य बीमारियाँ



नमस्कार दोस्तों , आज इस पुस्तक के माध्यम से हम लोग एक बहुत ही ज़रूरी विषय पर चर्चा करने जा रहे हैं - **कंधे का दर्द** ।

कंधे का दर्द एक बहुत ही सामान्य समस्या होती है और यह दर्द बहुत से कारणों से हो सकता है , इसी वजह से इस दर्द के कारण और इलाज के तरीके भी अलग अलग होते हैं ,इस पुस्तक के माध्यम से आप सभी को कंधे के दर्द के बारे पूरी जानकारी सामान्य भाषा में पहुँचाने का प्रयत्न किया गया है । अधिकतर ये देखा गया है कि इस विषय पर जानकारी अंग्रेजी और कठिन मेडिकल language में होने के कारण हमारे कुछ मित्रों को इसे समझने में दिक्कत होती है जिसके कारण वे सभी लोग इस ज़रूरी जानकारी का लाभ उठाने में वंचित रह जाते हैं ।

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

हमसे सवाल करने का तरीका

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

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



कंधे की बीमारी को ठीक से समझने के लिए कंधे के जोड़ की समन्या संरचना को समझना आवश्यक है -

कंधे के जोड़ में तीन हड्डियाँ होती हैं - कंधे की हड्डी स्कैप्युला , और हाथ की हड्डी (HUMERUS) और एक छोटी हड्डी - CLAVICLE का जोड़ होता है , यहाँ मुख्य बात ये है की इस BALL & SOCKET JOINT में BALL मतलब कंधे की हड्डी के ऊपर के गोले का आकार SOCKET मतलब कंधे की हड्डी की कटोरी से बड़ा होता है और इस लिए इस जोड़ की स्थिरता देने के लिए कंधे के जोड़ पर एक बहुत मजबूत मांस का आवरण होता है, जिसे LABRUM कहा जाता है। इसी लेब्रम के फट जाने से कंधा बार बार उतर सकता है ।

इसी तरफ़ कंधे के जोड़ को movement करने के लिए चार मांसपेशियों का आवरण होता है जिन्हें रोटटोर कफ़ कहा जाता है , चोट लगने से ये फट सकती है और इस अवस्था को रोटटोर कफ़ tear कहा जाता है,

साथ ही कंधे के जोड़ पर एक आवरण होता है जिसे CAPSULE कहा जाता है ये capsule अन्य सभी जोड़ों में भी पाया जाता है, बहुत से कारणों से इस Capsule में सिकुड़न आ जाती है और हाथ जाम होने लगता है, इस अवस्था को Frozen shoulder कहा जाता है।



FROZEN SHOULDER - कंधे का जाम होना

Frozen Shoulder - कंधे का जाम होना एक बहुत ही Common समस्या होती है इस तकलीफ में कंधा धेरे धेरे जाम होने लगता है, कंधे के Movements में कमी आती जाती है, विशेष रूप से हाथ का कंधे से ऊपर ले जाने और पीछे की तरफ ले जाने में तकलीफ होती है, महिलाओं में विशेष रूप से ऊपर से चीजें उतारने में और बाल बनाने में तकलीफ होती है। इसके अलावा इस तकलीफ में कंधे में दर्द बना रहना, कमजोरी महसूस होने, रात में अधिक दर्द होने आदि लक्षण हो सकते हैं।

इस बीमारी के ठीक होने में लगभग ७-८ महीने का समय लग सकता है, परंतु सही इलाज लेने पर इस से कुछ ही समय में छुटकारा पाया जा सकता है।

साथ ही ये भी ध्यान रखना जरूरी है की कंधे से जुड़ी अन्य तकलीफों - कंधे की हड्डी का टूटने, मांसपेशी का फटना आदि कारणों से भी FROZEN SHOULDER हो सकता है इसलिए इसके कारण को जैन ना बहुत जरूरी होता है।

FROZEN SHOULDER (सामान्य जानकारी) विडीओ link पर क्लिक करे



The video thumbnail features a blue background. At the top, the text 'FROZEN SHOULDER' is written in bold red letters, followed by 'कंधे का जाम होना' in Hindi. Below this, 'Part 1' is written in red, and 'Sports Medicine Fortis Jaipur' is written in purple. On the left, there is a portrait of a man in a white lab coat with his arms crossed. On the right, there is a grayscale image of a woman's back with her hand on her shoulder, and a red highlight on the shoulder area. A central play button icon is overlaid on the text, with the text 'CLICK here' in white below it.

FROZEN SHOULDER - कंधे का जाम होना

Frozen shoulder का इलाज शुरू करने से पहले आपके डॉक्टर पूरी तरह से आपका examination करके पहले आपकी बीमारी को कन्फर्म करते हैं, ज़रूरत पड़ने पर आपके कंधे की MRI, Blood - Sugar , Thyroid आदि के टेस्ट करवाए जा सकते हैं, बढ़ी हुई शुगर के कारण भी फ्रोजेन शोल्डर हो सकता है और साथ कंधे की मांसपेशी (rotator cuff) में चोट या कंधे की हड्डी की चोट से भी यह बीमारी हो सकती है, एक बार बीमारी का कारण जानने के बाद उसी आधार पर इलाज दिया जाता है।

Frozen shoulder का इलाज, physiothereapy व दवा की मदद से , जोड़ में इंजेक्शन लगा के, कंधे की दूरबीन द्वारा सर्जरी के द्वारा व कभी कभी इस बीमारी के मूल कारण जैसे कंधे की मांसपेशी की चोट के ऑपरेशन से भी किया जा सकता है। Conservative treatment - मतलब दवा व कसरत के द्वारा किया गए इलाज में शुगर के रोगियों को विशेष रूप से अपने शुगर के लेवल का ध्यान रखना चाहिए

इलाज के तरीके - Frozen shoulder - क्लिक लिंक

FROZEN SHOULDER
Dr Vikram
Sharma , Sports
Medicine Fortis
Jaipur

इलाज के तरीके - क्लिक क

FROZEN SHOULDER - कंधे का जाम होना

Frozen shoulder के अधिकतर केसेज़ में शुरुआत में physiothereapy की मदद से इलाज किया जाता है और अधिकतर बार इस से अच्छा फ़ायदा मिलने की उम्मीद होती है साथ हाई कुछ दवाए भी दी जाती है, इसके लिए आपको किसी अच्छे physiothereapist की मदद लेनी चाहिए, आपके reference के लिए की जानी वाली सामान्य कसरतों का विडीओ नीचा लगाया गया है जिसे क्लिक करके देखा जा सकता है, पर किसी भी कसरत को शुरू करने से पहले अपने चिकित्सक से सलाह लेना आवश्यक है।

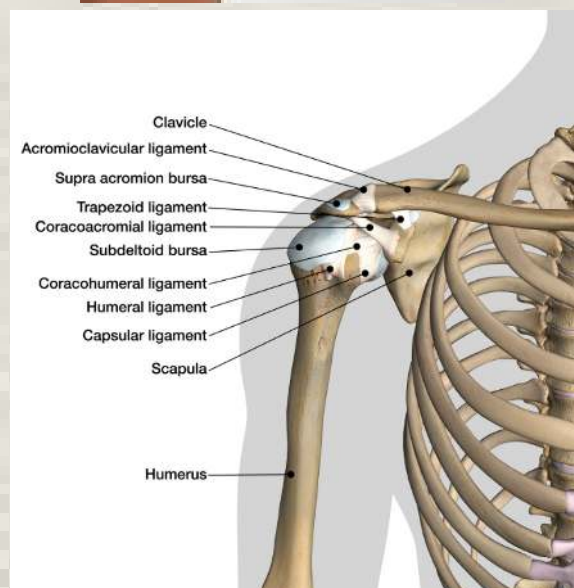
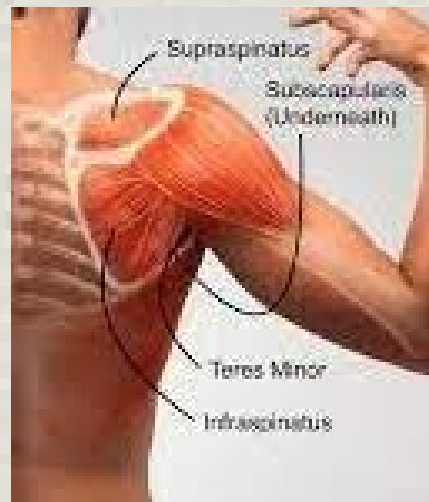
इस बीमारी में कसरतें दो स्टेज में की जाती है - सबसे पहले कंधे को खोलने की कसरतें करनी होती है और बाद में मांसपेशी को ताक़त देने की, साथ ही ये कसरतें मरीज़ की स्तिथि के हिसाब से धेरे धेरे बढ़ानी चाहिए अन्यथा विपरीत परिणाम भी हो सकते है।

कसरत के लिए कुछ उपकरणों के साथ हल्के वजन या थेरा बेंड और Modalities की भी मदद ली जाती है और साथ में कुछ दवाइयों भी दी जाती है।



ROTATOR CUFF TEAR - कंधे की मांस पेशी का फटना।

कंधे की बीमारी को ठीक से समझने के लिए कंधे के जोड़ की समन्या संरचना को समझना आवश्यक है - कंधे के जोड़ में कंधे की हड्डी स्कैप्युला और हाथ की हड्डी का जोड़ होता है, इस जोड़ को मजबूत बनाने के लिए कंधे की हड्डी के **socket** के चरो तरफ़ एक मांस का आवरण होता है जिसे **labrum** कहा जाता है, इसी लाब्रम के फ़ैट जाने से कंधा बार बार उतर सकता है, इसी तरफ़ कंधे के जोड़ को **movement** करने के लिए चार मांसपेशियो का आवरण होता है जिन्हें रोटटोर कफ़ कहा जाता है, चोट लगने से ये फट सकती है और इस अवस्था को रोटटोर कफ़ **tear** कहा जाता है, इसी तरह हड्डी और मांस पेशी के बीच जोड़ के **cover** - यानी की **Capsule** के सिकुड़ने को **Frozen shoulder** कहा जाता है।



ROTATOR CUFF TEAR - कंधे की मांस पेशी का फटना।

कंधे की मांसपेशी - Rotator cuff मुख्य रूप से चार muscles से बना होता है, जिसमें SUPRASPINATUS मुख्य muscle होती है, हाथ के बल गिरने, खेल के दौरान कंधे में चोट लगने या अधिक उमर में मामूली चोट लगने से भी ये tear हो सकता है, बुजुर्गों में कई बार झटके से समान उठाने पर या झटका लगने पर भी CUFF में चोट लग सकती है, इस बारे में अधिक जानकारी के लिए नीचे दिए विडीओ लिंक को क्लिक करें।



What is Shoulder Pain and Rotator cuff tear- Part 1

Sports Medicine
Fortis Jaipur

Acromion
Bursa
Long head of biceps tendon
Rotator cuff tendons
Humerus
Scapula
Shoulder muscle
Clavicle

कैसे पहचाने - rotator cuff की चोट का मुख्य लक्षण कंधे से हाथ में कमजोरी आना होता है, मतलब कंधे से ऊपर के काम करने में हमेशा तकलीफ़ होती है, जब ये चोट अधिक होती है तो हाथ ऊपर जाता ही नहीं, ऐसे लोगों में हाथ को ऊपर उठा के छोड़ने पर सीधा नीचे गिरता है (DROP ARM SIGN) । जब भी आप इस तरह की प्रॉब्लम के साथ अपने डॉक्टर के पास जाते हैं तो वे हिस्ट्री व क्लिनिकल examination करके बीमारी का अंदाज़ा लगते हैं और MRI के द्वारा इसे कन्फ़र्म किया जा सकता है

ROTATOR CUFF TEAR - कंधे की मांस पेशी का फटना।

अधिक जानकारी के लिए नीचे दिए विडीओ लिंक को देखे



इलाज - TREATMENT -

जब MRI व CLINICAL EXAMINATION के द्वारा कफ़ Tear को कन्फ़र्म कर लिया जाता है तब बीमारी की ग्रेड के अनुसार इसका इलाज किया जा सकता है, मामूली चोट - ग्रेड - १ के केस में कसरत, दवाइयाँ या कभी कभी PRP या स्टेरॉड का इंजेक्शन दिया जाता है, जब फटाव अधिक होता है तब दूरबीन की सर्जरी (ARTHROSCOPIC ROTATOR CUFF REAPIR) के द्वारा इस बीमारी का इलाज किया जा सकता है।

दूरबीन की सर्जरी में महीन holes से दूरबीन की सहायता से ये सर्जरी की जाती है, और फटी हुई मांसपेशी को वापस हड्डी पर कुछ बटन (ANCHORS) की सहायता से लगा दिया जाता है, ये ANCHORS वर्तमान में धातु के या अपने आप पिघलने वाले उपयोग में लिए जाते हैं

ROTATOR CUFF TEAR - कंधे की मांस पेशी का फटना।



एक ही विडीओ में पूरी जानकारी देखने के लिए नीचे दिए गए लिंक को क्लिक करे



कंधे का बार बार उतरना - SHOULDER INSTABILITY

कंधे का बार बार उतरना भी एक बहुतायत में पायी जाने वाली समस्या होती है, इस बीमारी की शुरुआत अधिकतर खेल या किसी और कारण से लगने वाली चोट से होती है, पहली बार जब किसी का कंधा उतरता है तो सबसे ज़रूरी है की उसे तीन हफ़्ते के लिए IMMOBLIZE किया जाए- इसका मतलब है की चोट लगने के पहली बार कंधे की गद्दी के जुड़ने की सम्भावना होती है - अधिकतर पहली बार की गलती से या अधिक चोट होने पर व्यक्ति का कंधा बार बार उतरना शुरू हो जाता है, ऐसी अवस्था में सिर्फ़ कंधे के ऑपरेशन से हाई इलाज सम्भव हो पता है।

इलाज के तरीके - यदि सिर्फ़ कंधे की झिल्ली (LABRUM) में ही चोट होती है और कंधे की हड्डी में ज़्यादा नुकसान नहीं होता - इसका इलाज दूरबीन की सर्जरी से किया जा सकता है।

जब कंधे हड्डी में भी अधिक चोट होती है तो कंधे की खोल के सर्जरी करनी पड़ती है, यहाँ यह भी ध्यान रखना ज़रूरी है की कई बार चोट काम होने के बाद भी दूरबीन के बजाए खोल के सर्जरी करने के परिणाम हानिकारक भी हो सकते हैं।



**कंधे का बार
बार उतरना
पूरी जानकारी - Part1**

**Sports Medicine Department
Fortis Hospital, Jaipur**

- पहली बार कंधे के उतरने पर तीन हफ़्ते तक इसे पूरा आराम दे
- बार बार उतरने की बीमारी होने पर - ऑपरेशन आवश्यक होता है परंतु कभी भी चोट कम होने पर - - पूरा खोल के किए जाने वाले ऑपरेशन से बचना चाहिए
- दूरबीन के ऑपरेशन में उपयोग किए जाने वाले ANCHORS - धातु के या अपने आप पिघलने वाले काम में लिए जा सकते हैं
- ऑपरेशन के बाद भी कुछ समय कंधे को पूरा आराम देना होता है
- अधिक जानकारी के लिए नीचे दिए गए विडीओ लिंक को क्लिक करें।



कंधे का बार बार उतरना
पूरी जानकारी - Part 2

Sports Medicine Department
Fortis Hospital, Jaipur



कंधे सम्बंधित तकलीफें जन -सामान्य से लेकर खिलाड़ियों तक किसी को भी हो सकती है , कई बार बीमारी के बारे में ठीक से नही साझने के कारण नकसाम हो सकता है, यदि आप इस तरह की बीमारी से पीड़ित है तो नीचे दिए गए विडीओ को देख कर आप समझ सकते है की किस तरह से आप निशुल्क मार्गदर्शन प्राप्त कर सकते है और स्पोर्ट्स मेडिसिन विभाग फ़ोर्टिस हॉस्पिटल की विशेष सुविधा ला लाभ उठा सकते है।

हमारी wtsapp हेल्पलाइन - 9587077444 पर अपनी MRI व बीमारी सम्बंधित जानकारी भेज कर विशेषज्ञ मार्गदर्शन निशुल्क प्राप्त कर सकते है पर ध्यान रहे ये सुविधा सिर्फ़ लिगामेंट, स्पोर्ट्स इंजरय आदि टकीलफ़ो के लिए ही है।

इस पुस्तक का उपयोग सिर्फ़ जानकारी व सामान्य मार्गदर्शन के लिए करे और इलाज अपने चिकित्सक की सलाह से ही ले, यह पुस्तिका स्पोर्ट्स मेडिसिन विभाग फ़ोर्टिस अस्पताल जयपुर द्वारा बनायी गयी है।

अधिक जानकारी के लिए हमारी website - www.sportsinjurycare.in

www.drvikramsharma.in पर भी प्राप्त की जा सकती है।

Book written by -

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

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

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

President Elect Indian Association of Sports Medicine .

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

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



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