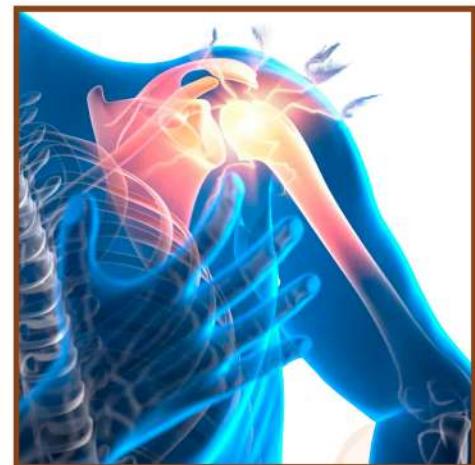
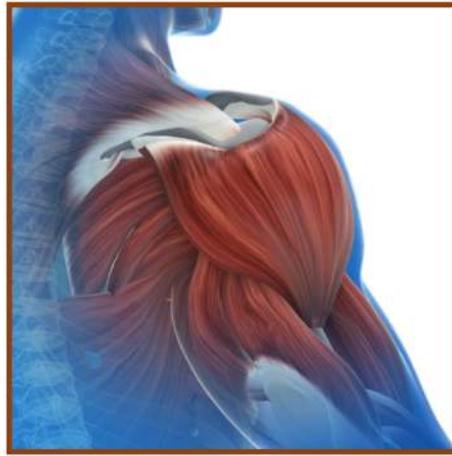


# कंधे का दर्द और चोटें

## कारण, इलाज और बचाव

### पूरी जानकारी सरल हिंदी में



- **Rotator Cuff Tear** एक ऐसी चोट है जिसमें कंधे की मांसपेशियों और टेंडन में फटाव होता है।
- **फ्रोजन शोल्डर** में कंधे के जोड़ों की गति सीमित हो जाती है।
- **Labrum Tear** कंधे के कार्टिलेज की चोट है, जिसमें कार्टिलेज फट जाता है।



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

# Table Of Contents

डॉ. विक्रम शर्मा: परिचय	5
अध्याय 1: कंधे की संरचना (Shoulder Anatomy)	9
अध्याय 2: फ्रोजन शोल्डर (Frozen Shoulder - Adhesive Capsulitis)	17
अध्याय 3: कंधे की एमआरआई में उपयोग किए जाने वाले शब्द (MRI Terms Used in Shoulder Scans)	26
अध्याय 4: लेब्रम की चोटें (Labral Lesions)	44

## कंधे की चोटें पर पुस्तक का परिचय (Shoulder Injury Book Introduction)

नमस्कार मित्रों, यदि आप कंधे की किसी चोट या समस्या से परेशान हैं, तो यह पुस्तक आपके लिए अत्यंत महत्वपूर्ण साबित हो सकती है। कंधा शरीर का सबसे लचीला और जटिल जोड़ (joint) होता है, और इसके ठीक से काम न करने पर रोजमरा के काम, खेल-कूद या कोई अन्य शारीरिक गतिविधियाँ करना कठिन हो सकता है। कंधे की चोटें आमतौर पर खेलों से जुड़ी होती हैं, लेकिन ये चोटें किसी भी व्यक्ति को हो सकती हैं। गलत जानकारी या उपचार के अभाव में कंधे की चोटें और अधिक गंभीर हो सकती हैं। इसी को ध्यान में रखते हुए, हमने यह पुस्तक तैयार की है, ताकि आपको सही जानकारी मिल सके और आप अपनी चोट का सही तरीके से इलाज करवा सकें।

## कंधे के स्वास्थ्य का महत्व (Importance of Shoulder Health)

कंधा शरीर का एक महत्वपूर्ण जोड़ होता है, जिसका उपयोग हम दिनभर की सभी गतिविधियों में करते हैं। चाहे आप किसी खेल में हों, अपने रोजमरा के काम कर रहे हों, या किसी भारी सामान को उठा रहे हों, कंधे की संरचना आपके हाथों को धुमाने और उन्हें मजबूती से पकड़ने में मदद करती है। कंधे के सही ढंग से काम न करने पर, आपकी सामान्य गतिविधियों में रुकावट आ सकती है। इसलिए, कंधे का स्वास्थ्य बनाए रखना बेहद जरूरी है, खासकर उन लोगों के लिए जो खेल-कूद या शारीरिक मेहनत से जुड़े कार्य करते हैं।

## कंधे की सामान्य चोटें (Common Shoulder Injuries)

कंधे की चोटों के कई प्रकार होते हैं। खेल-कूद में भाग लेने वाले एथलीट्स, मजदूर, और वजन उठाने वाले लोगों में कंधे की चोटें आम होती हैं। इनमें सबसे प्रमुख हैं:

- **Rotator Cuff Tears** – यह सबसे आम चोटों में से एक है, जिसमें कंधे की मांसपेशियाँ और टेंडन्स फट जाते हैं।
- **Labral Tears** – लेब्रम की चोटें कंधे के जोड़ को अस्थिर बना देती हैं, जिससे बार-बार कंधे का खिसकना या डिसलोकेट होना (Recurrent Dislocation of Shoulder) हो सकता है।
- **Frozen Shoulder (Adhesive Capsulitis)** – इस स्थिति में कंधे का जोड़ धीरे-धीरे जाम हो जाता है, जिससे मूवमेंट में रुकावट आ जाती है और दर्द बना रहता है।
- **Shoulder Impingement** – इसमें कंधे के टेंडन्स और मांसपेशियाँ हड्डियों पर दबाव पड़ने और इनके कंधे की हड्डी से रगड़ के कारण दर्द और सूजन हो सकती है।

यह पुस्तक इन सभी चोटों पर विस्तार से चर्चा करती है, ताकि आप अपनी स्थिति को समझ सकें और उसके अनुसार उपचार प्राप्त कर सकें।

## इस पुस्तक का उद्देश्य (Purpose of the Ebook)

कंधे की चोटों से पीड़ित लोगों के लिए सही जानकारी तक पहुंचना अक्सर कठिन होता है। ज्यादातर जानकारी जटिल मैडिकल भाषा में होती है, जिसे समझना आम व्यक्ति के लिए मुश्किल हो सकता है। इस पुस्तक का उद्देश्य आपको सरल हिंदी में सही और स्पष्ट जानकारी देना है, ताकि आप कंधे की चोटों के बारे में अच्छी तरह से समझ सकें और अपनी स्थिति के अनुसार उचित उपचार करा सकें।

- इस पुस्तक में आपको कंधे की संरचना, विभिन्न प्रकार की चोटें, उनकी पहचान, निदान, और उपचार के बारे में विस्तार से जानकारी मिलेगी।
- हमने आसान भाषा का उपयोग किया है, ताकि आप इस जानकारी को अच्छी तरह से समझ सकें।
- साथ ही, पुस्तक में चित्र और वीडियो भी शामिल किए गए हैं, जो आपको कंधे की चोटों और सर्जरी की प्रक्रिया को समझने में मदद करेंगे, ये वीडियो आप सीधे इस पुस्तक में दिये गये लिंक को क्लिक करके डेल्ह सकते हैं।



# डॉ. विक्रम शर्मा: परिचय



***Click to Chat***

# (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 मरीज़ समाज के हर वर्ग से आते हैं, जिनमें कई प्रसिद्ध खेल हस्तियाँ और अंतर्राष्ट्रीय मरीज़ भी शामिल हैं।

डॉ. विक्रम शर्मा विभिन्न जोड़ों जैसे घुटना, कंधा, टखना और कोहनी की सर्जरी में विशेषज्ञ हैं। मल्टी-लिंगामेंट 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

# कैसे यह पुस्तक आपकी मदद कर सकती है? (How This Ebook Will Help You)

यह पुस्तक विशेष रूप से उन लोगों के लिए तैयार की गई है, जो कंधे की चोटों से परेशान हैं और सही जानकारी चाहते हैं। इसमें हम आपको कंधे की सामान्य चोटों, उनके लक्षण, निदान और उपचार के बारे में विस्तार से जानकारी देंगे। इसके साथ ही, कंधे की सर्जरी की प्रक्रिया को सरल शब्दों में समझाया गया है, ताकि आप जान सकें कि सर्जरी कैसे की जाती है और उसके बाद क्या-क्या सावधानियाँ रखनी होती हैं।

- निदान और लक्षण:** इस पुस्तक में विभिन्न क्लीनिकल टेस्ट्स के बारे में बताया गया है, जो कंधे की चोटों की पहचान करने में मदद करते हैं। साथ ही, हर चोट के विशिष्ट लक्षणों के बारे में भी जानकारी दी गई है, ताकि आप अपनी समस्या को पहचान सकें।
- सर्जरी और उपचार:** अगर कंधे की सर्जरी की आवश्यकता हो, तो हमने इसमें सर्जिकल प्रक्रिया की पूरी जानकारी दी है। यह आपको सर्जरी से पहले और बाद में क्या करना चाहिए, इसकी जानकारी भी प्रदान करेगी।
- फिजियोथेरेपी और फिजियोथेरेपी:** कंधे की सर्जरी के बाद फिजियोथेरेपी प्रक्रिया भी बहुत महत्वपूर्ण होती है। इस पुस्तक में फिजियोथेरेपी और फिजियोथेरेपी के तरीकों के बारे में विस्तार से बताया गया है, ताकि आपकी रिकवरी अच्छी तरह हो सके।

## हमारी हेल्पलाइन (Our Helpline)

अगर आपको और अधिक जानकारी चाहिए या किसी प्रकार की सहायता की आवश्यकता हो, तो आप हमारी वॉट्सएप हेल्पलाइन (**WhatsApp helpline - 9587077444**) पर अपनी **MRI** रिपोर्ट भेज सकते हैं। आप हमारी कॉल हेल्पलाइन (**Call helpline - 9587077111**) पर भी संपर्क कर सकते हैं। हमारी टीम आपकी **MRI** रिपोर्ट के आधार पर आपको उचित सलाह देने की पूरी कोशिश करेगी।

## महत्वपूर्ण जानकारी (Important Information)

इस पुस्तक में विशेष रूप से समझाने के लिए कुछ ज्ञानवर्धक वीडियोज जोड़े गए हैं। आप इन वीडियो को बुकलेट में क्लिक करके देख सकते हैं और कंधे की चोटों के बारे में बेहतर समझ प्राप्त कर सकते हैं।

# 01

## अध्याय 1: कंधे की संरचना (Shoulder Anatomy)



**Click to Chat**

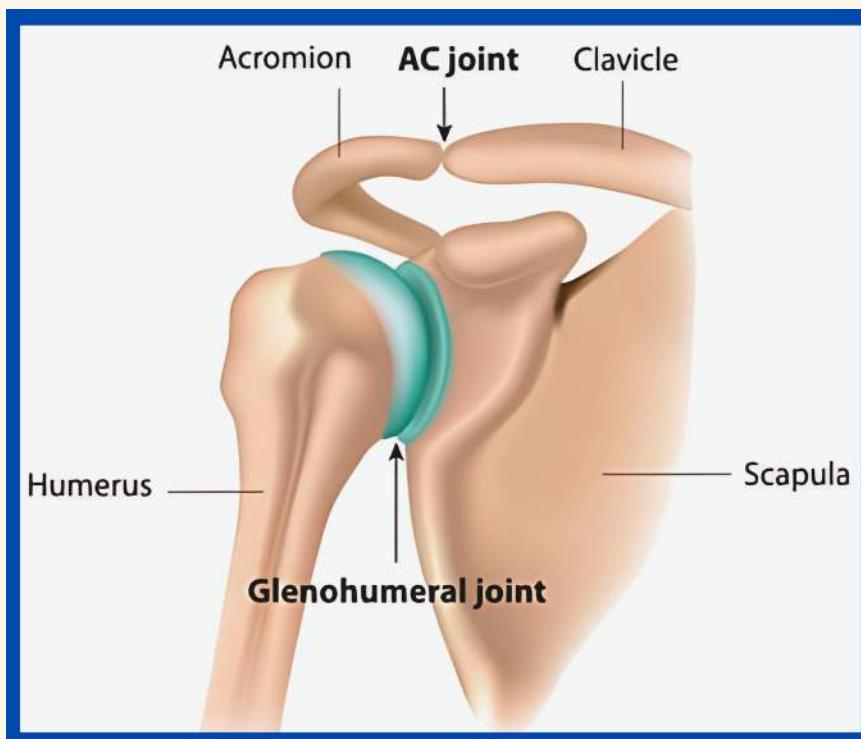
# अध्याय 1: कंधे की संरचना (Shoulder Anatomy)

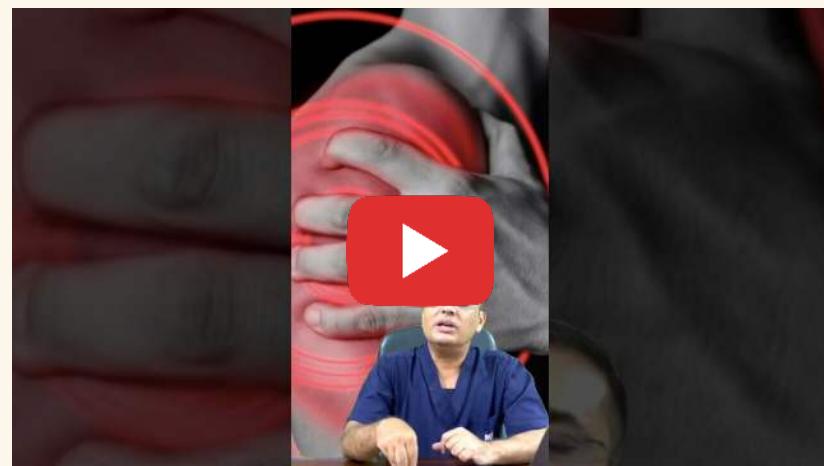
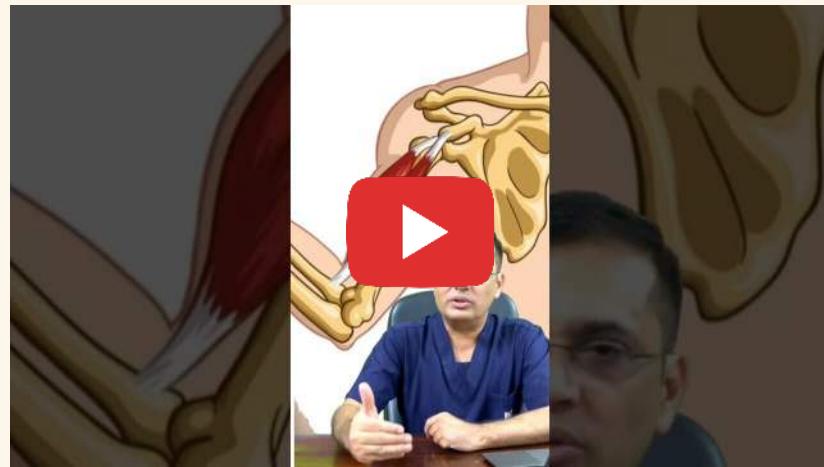
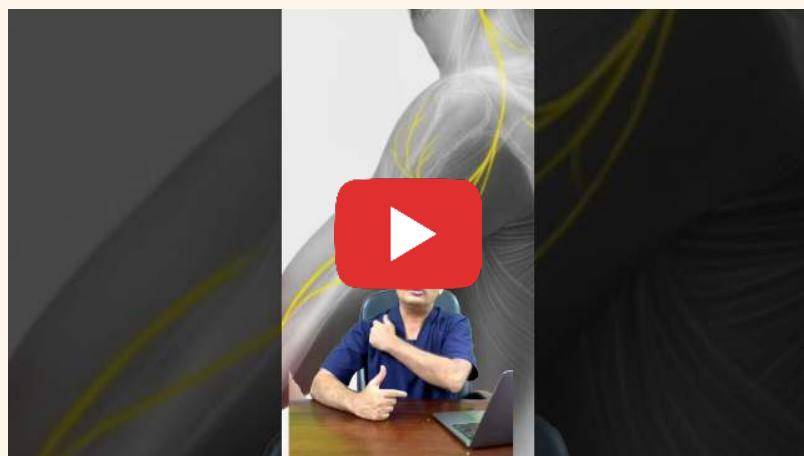
कंधा शरीर का एक बहुत ही महत्वपूर्ण और जटिल जोड़ (joint) है, जो हमें विभिन्न दिशाओं में हाथों को उठाने और घुमाने की क्षमता देता है। कंधे की इस लचीलापन (mobility) के कारण यह अस्थिर (unstable) भी हो जाता है। इस अध्याय में हम कंधे की मुख्य संरचनाओं जैसे हड्डियाँ, जोड़, मांसपेशियाँ, लिंगामेंट्स, और लेब्रम के बारे में जानेंगे।

## कंधे की हड्डियाँ (Bones of the Shoulder)

कंधे में तीन प्रमुख हड्डियाँ होती हैं:

1. **Humerus** (बाजू की हड्डी) – विशेष रूप ही हाथ की हड्डी के ऊपर का हिस्सा एक गोले के समान होता है जो की कंधे की ब्लेड में बने कटोरीनुमा सॉकेट में फिट होपता है।
2. **Scapula** (कंधे की ब्लेड) – यह कंधे के पीछे स्थित हड्डी है, जिसे कंधे की ब्लेड भी कहा जाता है, आईएसआईएस हादी में बने सॉकेट में हाथ की हड्डी का गोला फिट होता है।
3. **Clavicle** (हंसली) – यह हड्डी कंधे और छाती के बीच जुड़ाव का काम करती है और कंधे की स्थिरता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।





## आंशिक टीयर (Partial Tear)

अगर आपका **Rotator Cuff Tear** आंशिक है, यानी कि **tendon** का सिर्फ़ कुछ हिस्सा ही फटा है और ये टेंडन पूरी तरह से हड्डी से अलग नहीं हुआ है, तो आपको सर्जरी की जरूरत नहीं हो सकती। कई बार, जब आप कोई खिलाड़ी जैसे काम नहीं करते और कंधे का बहुत भारी उपयोग नहीं होता और दर्द कम होता है, तब गैर-सर्जिकल उपचार से भी फायदा मिल सकता है। इसे हम "कम मांग वाले कंधे (**Low-demand shoulder**)" कहते हैं - (ऐसे व्यक्ति जिनको कंधे से सिर्फ़ सामान्य गति विधि ही करनी होती है)।

**गैर-सर्जिकल उपचार (Non-Surgical Treatment)** आंशिक टीयर के लिए:

### दवाइयाँ (Medications)

आपको दर्द और सूजन कम करने के लिए डॉक्टर द्वारा (**Non-steroidal anti-inflammatory drugs**) दी जा सकती हैं। यह दवाइयाँ दर्द को कम करने में मदद करती हैं, ताकि आप सामान्य जीवन जी सकें।

### फिजियोथेरेपी (Physiotherapy)

फिजियोथेरेपी कंधे की ताकत और मूवमेंट को बढ़ाने का सबसे अच्छा तरीका है। फिजियोथेरेपिस्ट आपको विशेष और कराएंगे, जिससे कंधे की जकड़न कम हो और मांसपेशियों की ताकत वापस आए। इसमें कंधे को धीरे-धीरे हिलाने और मजबूत करने के लिए कई प्रकार के व्यायाम शामिल होते हैं।

### PRP (Platelet-rich plasma) Injection

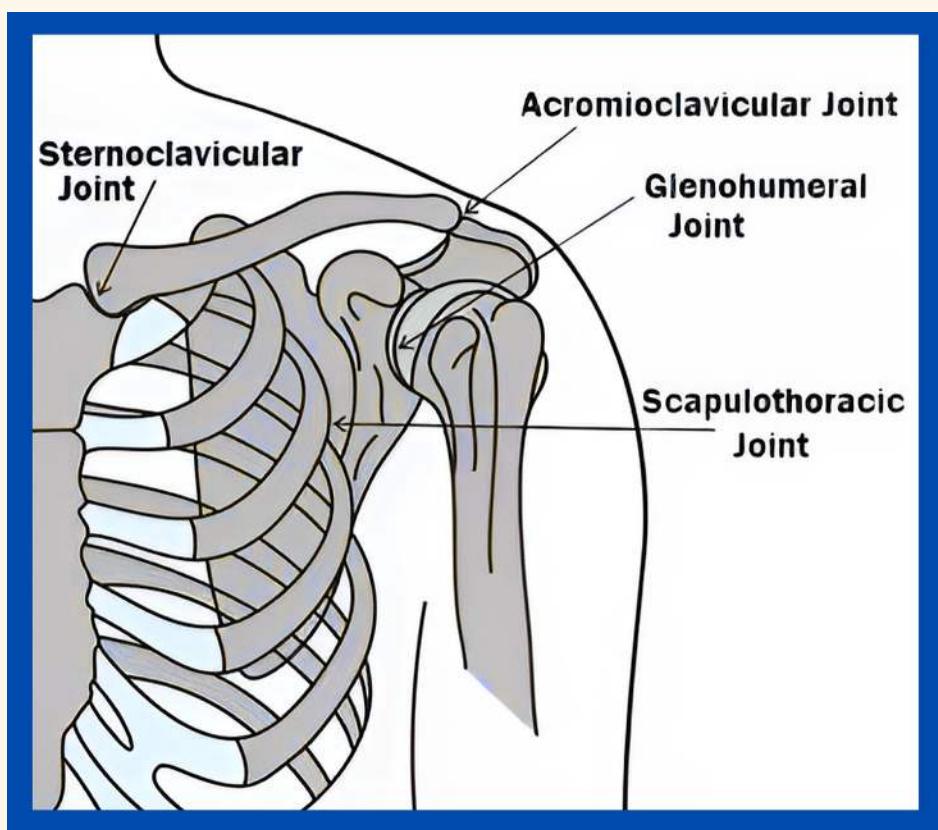
PRP एक नया उपचार है जिसमें आपके शरीर के रक्त से प्लेटलेट्स लेकर कंधे के अंदर इंजेक्ट किया जाता है। प्लेटलेट्स में ऐसे प्रोटीन होते हैं जो टेंडन की मरम्मत और **healing** को तेज करने में मदद करते हैं। PRP इंजेक्शन से टेंडन में **healing** के लिए नई कोशिकाएँ विकसित होती हैं।

**नोट - हालाँकि पीआरपी के बहुत अधिक लंबे परिणाम उपलब्ध नहीं हैं और इंजेक्शन की अधिक कीमत के कारण इसका प्रचलन बहुत अधिक नहीं है।**

# कंधे के जोड़ (Joints of the Shoulder)

कंधे में चार प्रमुख जोड़ होते हैं जो इसे लचीलापन और स्थिरता प्रदान करते हैं:

1. **Glenohumeral Joint** – यह प्रमुख बॉल-एंड-सॉकेट (ball-and-socket) जोड़ है, जो humerus और scapula के बीच होता है।
2. **Acromioclavicular Joint** – यह जोड़ clavicle और scapula को जोड़ता है और कंधे की स्थिरता में सहायक होता है।
3. **Sternoclavicular Joint** – यह clavicle और sternum के बीच होता है और छाती से कंधे को जोड़ता है।
4. **Scapulothoracic Joint** – यह scapula और पसलियों (rib cage) के बीच स्थित जोड़ है, जो कंधे की मूवमेंट में मदद करता है।

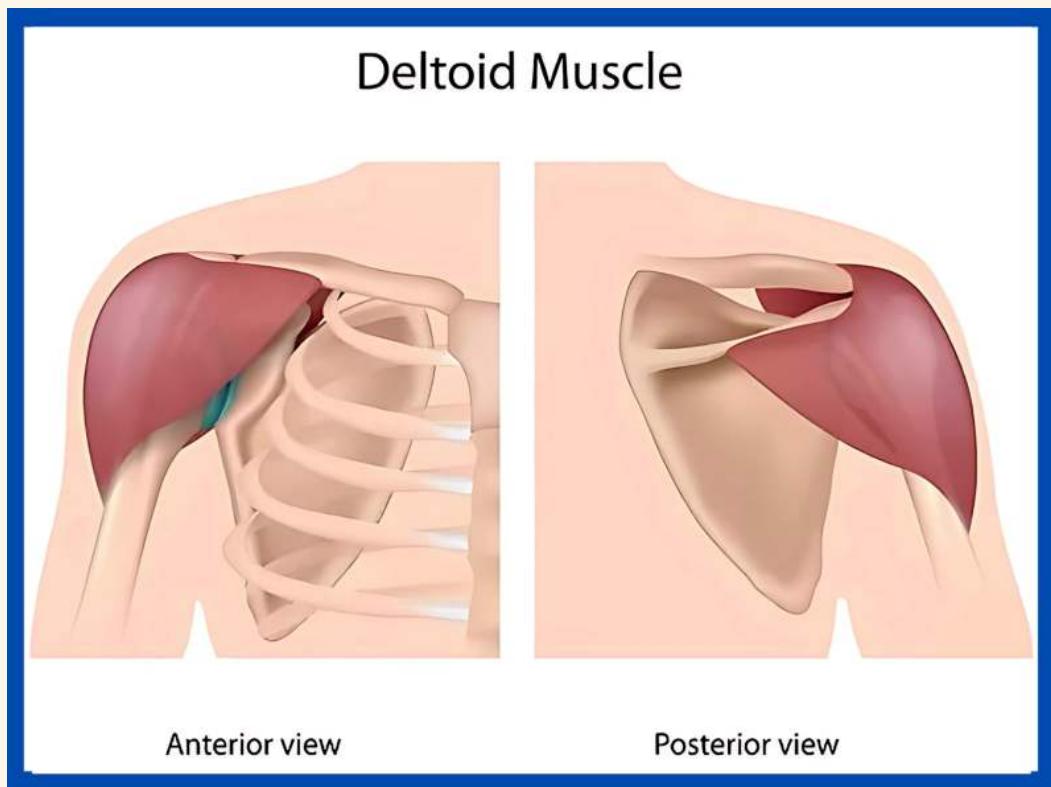


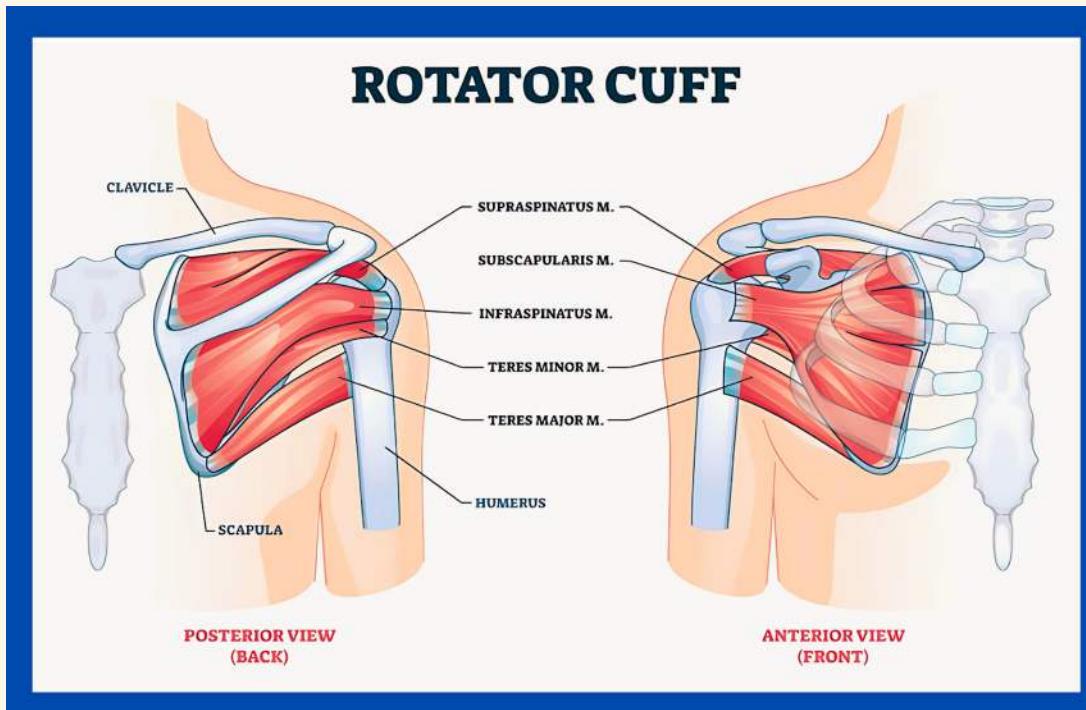
# कंधे की मांसपेशियाँ (Muscles of the Shoulder)

कंधे की मांसपेशियाँ इसे मूवमेंट और स्थिरता दोनों में मदद करती हैं। प्रमुख मांसपेशियाँ इस प्रकार हैं:

1. **Deltoid** – यह मांसपेशी कंधे के ऊपरी हिस्से में होती है और हाथ को उठाने में मदद करती है।
2. **Rotator Cuff Muscles** – यह चार मांसपेशियाँ कंधे की स्थिरता में मुख्य भूमिका निभाती हैं:

- Supraspinatus
- Infraspinatus
- Teres Minor
- Subscapularis

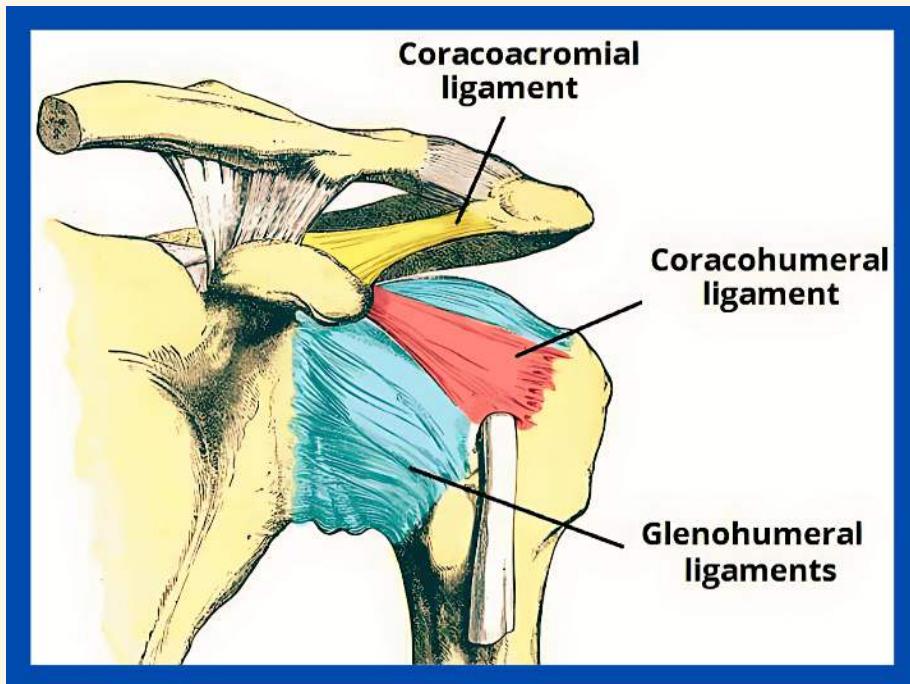




## लिंगमेंट्स और टेंडन्स (Ligaments and Tendons)

**Ligaments** हड्डियों को जोड़ने का काम करते हैं और कंधे को स्थिर रखते हैं, जबकि **Tendons** मांसपेशियों को हड्डियों से जोड़ते हैं।

- **Glenohumeral Ligaments** कंधे के प्रमुख ligaments होते हैं, जो **Glenohumeral joint** को स्थिर बनाए रखते हैं।
- **Coracoclavicular Ligament** clavicle और scapula को जोड़ता है, जिससे कंधे को अतिरिक्त स्थिरता मिलती है।

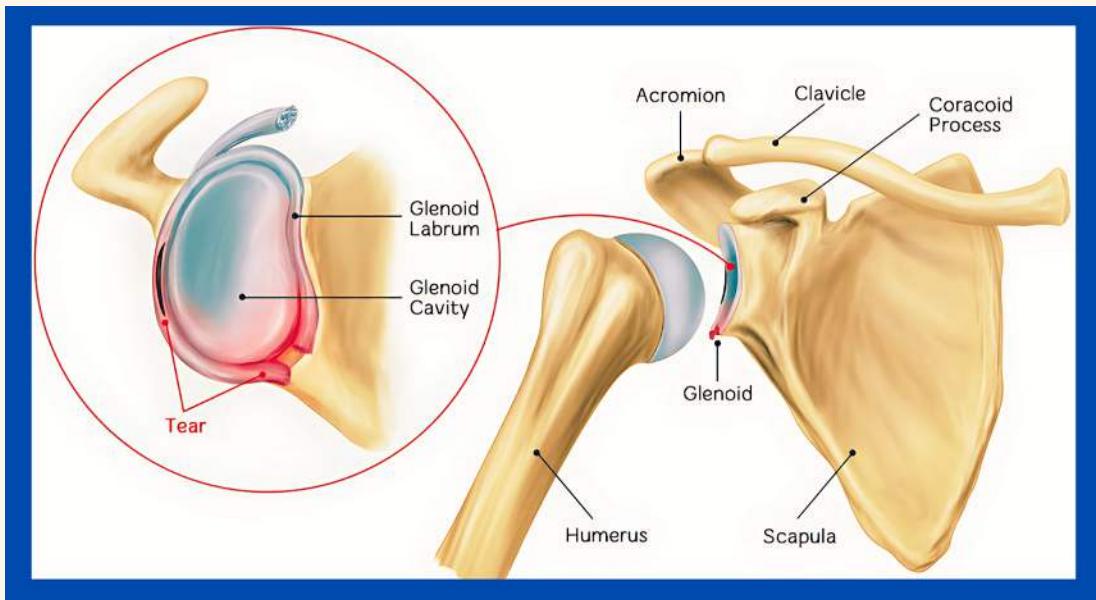


## लेब्रम (Labrum) और उसकी भूमिका

कंधे की लेब्रम (Labrum) एक विशेष प्रकार की फाइब्रोकार्टिलेज (fibrocartilage) होती है, जो कंधे के **glenoid cavity** के किनारे पाई जाती है। यह लेब्रम कंधे के जोड़ को स्थिर बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, खासकर जब हम हाथ को किसी दिशा में उठाते या घुमाते हैं।

कंधे का जोड़ एक **ball-and-socket joint** है, जिसमें **humerus** (बाजू की हड्डी) का ऊपरी गोल हिस्सा (जिसे "गोल्फ बॉल" कहा जा सकता है) **glenoid cavity** (जो एक उथला गड्ढा है, जिसे "टी" कहा जा सकता है) में फिट होता है। यह जोड़ कंधे को बहुत लचीलापन (mobility) देता है, लेकिन इसकी यह लचीलापन इसे अस्थिर (unstable) भी बना देता है।

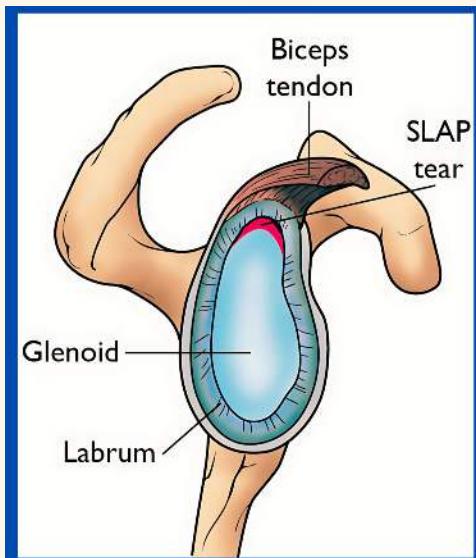
लेब्रम इस अस्थिरता को कम करने में मदद करता है। यह **glenoid cavity** के किनारे पर एक मोटी रिंग बनाता है, जो **humerus** की बॉल को उसके स्थान पर बनाए रखने में मदद करता है। इससे कंधे को स्थिरता मिलती है और यह **dislocations** (खिसकने) से बचता है।



## Biceps Tendon और लेब्रम का संबंध

Biceps Tendon भी कंधे के लेब्रम से जुड़ा होता है। यह टेंडन कंधे के ऊपरी हिस्से से होकर गुजरता है और लेब्रम के ऊपरी हिस्से से जुड़ता है। इसी कारण, जब biceps tendon में कोई चोट या खिंचाव होता है, तो लेब्रम भी प्रभावित हो सकता है।

कई बार, अधिक खिंचाव या अचानक दबाव के कारण **SLAP tears (Superior Labrum Anterior to Posterior tears)** जैसी चोटें होती हैं, जिसमें लेब्रम का ऊपरी हिस्सा और उससे जुड़ा biceps tendon प्रभावित होते हैं। इन चोटों के कारण कंधे में दर्द और अस्थिरता हो सकती है।



## कंधे की अस्थिरता (Instability) और लेब्रम की भूमिका

कंधा जितना अधिक लचीला होता है, उतना ही अस्थिर भी हो सकता है। खासकर खेल गतिविधियों या किसी भी ऐसी गतिविधि में जहाँ बार-बार हाथ को ऊंचा उठाना या घुमाना पड़ता है, कंधे की स्थिरता एक चुनौती बन जाती है।

लेब्रम, **rotator cuff muscles** और **ligaments** कंधे को स्थिर बनाए रखने के लिए मिलकर काम करते हैं। जब लेब्रम में चोट लगती है, तो कंधे की स्थिरता में समस्या आ सकती है, जिससे **dislocation** या **subluxation** (आंशिक खिसकना) जैसी समस्याएँ हो सकती हैं।

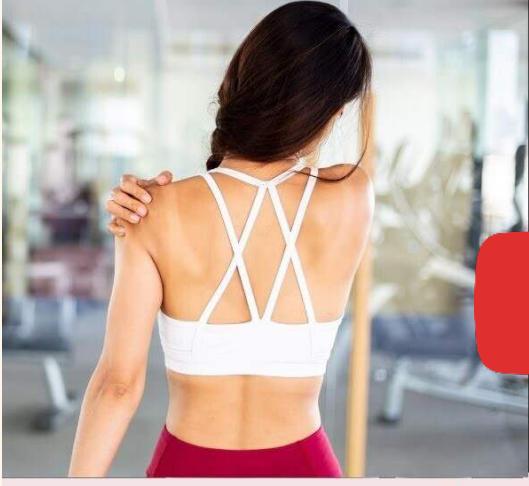
## लेब्रम की चोटों के लक्षण और इलाज

लेब्रम की चोटों के लक्षणों में शामिल हैं:

- कंधे में दर्द, खासकर मूवमेंट के दौरान।
- हाथ को सिर के ऊपर उठाने या घुमाने में कठिनाई।
- कंधे के जोड़ में अस्थिरता या "खट" जैसी आवाज़ आना।

लेब्रम की चोटों का इलाज चोट की गंभीरता पर निर्भर करता है। इसमें गैर-सर्जिकल उपचार जैसे आराम और फिजियोथेरेपी से लेकर सर्जिकल उपचार(arthroscopic labral repair) शामिल हो सकते हैं।





कंधे का बार  
उत्तर उत्तरना  
पूरा जानकारी - Part 2

**Sports Medicine Department  
Fortis Hospital, Jaipur**

PART-1 | MASTER VIDEO

**ROTATOR CUFF  
MASTER VIDEO**

PART - 1

**WATCH COMPLETE VIDEO**

**DR. VIKRAM SHARMA**



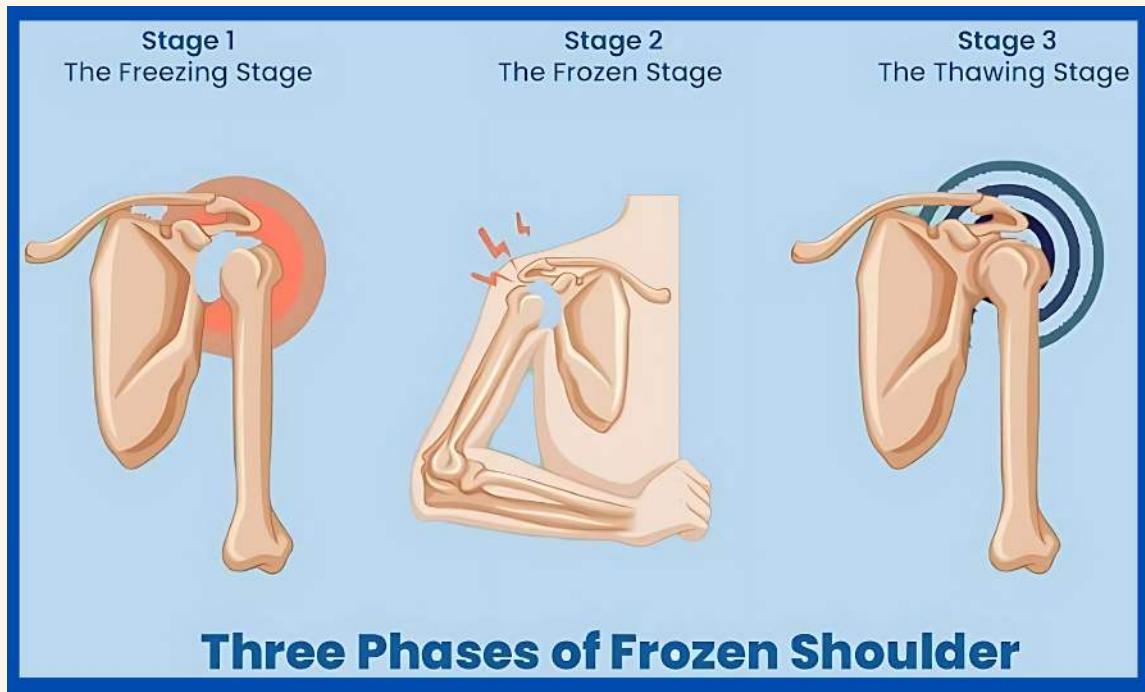
## 02

### अध्याय 2: फ्रोजन शोल्डर (Frozen Shoulder - Adhesive Capsulitis)



**Click to Chat**

फ्रोजन शोल्डर एक ऐसी स्थिति है जिसमें कंधे का जोड़ कठोर (**stiff**) हो जाता है और उसकी मूवमेंट धीरे-धीरे सीमित हो जाती है। इसे चिकित्सा विज्ञान में **Adhesive Capsulitis** कहा जाता है। इस स्थिति में कंधे का **capsule**, जो कंधे के जोड़ का एक ऊपरी आवरण होता है और एक पतली परत होती है, सख्त और मोटी हो जाती है, जिससे कंधे की मूवमेंट में रुकावट आ जाती है।



## फ्रोजन शोल्डर के चरण (Stages of Frozen Shoulder)

फ्रोजन शोल्डर को तीन चरणों में विभाजित किया जाता है:

### Freezing Stage (शुरुआती चरण)

इस चरण में कंधे में दर्द शुरू होता है और धीरे-धीरे कंधे की मूवमेंट सीमित होने लगती है। यह चरण कुछ हफ्तों से लेकर कई महीनों तक चल सकता है। इस दौरान दर्द की तीव्रता अधिक हो सकती है।

### Frozen Stage (कंधे का जमना)

इस चरण में दर्द धीरे-धीरे कम हो सकता है, लेकिन कंधे की जकड़न (stiffness) और बढ़ जाती है। इस कारण से कंधे की मूवमेंट काफी सीमित हो जाती है। रोजमर्रा के काम जैसे कपड़े पहनना या बालों में कंधी करना मुश्किल हो सकता है। यह चरण कई महीनों तक चल सकता है।

### Thawing Stage (ठीक होने का चरण)

इस अंतिम चरण में कंधे की जकड़न धीरे-धीरे कम होनी शुरू होती है और कंधे की मूवमेंट वापस आने लगती है। यह चरण 6 महीने से लेकर 2 साल तक भी चल सकता है। धीरे-धीरे कंधा सामान्य स्थिति में लौटता है।

## फ्रोजन शोल्डर के कारण (Causes of Frozen Shoulder)

फ्रोजन शोल्डर के कारण पूरी तरह से स्पष्ट नहीं हैं, लेकिन कुछ स्थितियाँ इसे बढ़ावा दे सकती हैं:

- चोट या सर्जरी: अगर किसी चोट या सर्जरी के बाद कंधे को ज्यादा समय तक मूव नहीं किया जाता, तो फ्रोजन शोल्डर होने की संभावना बढ़ जाती है। उदाहरण के तौर पर कंधे या बाजू की हड्डी टूटने या और किसी कारण से जब हाट को एक ही स्थिति में लंबे समय तक रखा जाता है तब कंधे के जाम होने की संभावना बढ़ जाती है।
- डायबिटीज (Diabetes): डायबिटीज के मरीजों में फ्रोजन शोल्डर का जोखिम ज्यादा होता है।
- थायरॉइड या हार्मोनल समस्याएँ: कुछ हार्मोनल असंतुलन या थायरॉइड की समस्याएँ भी फ्रोजन शोल्डर को बढ़ावा देती हैं।

## लक्षण (Symptoms of Frozen Shoulder)

फ्रोजन शोल्डर के मुख्य लक्षणों में शामिल हैं:

- कंधे में धीरे-धीरे बढ़ने वाला दर्द।
- कंधे की मूवमेंट में कमी और कठोरता और जाम होना।
- रात के समय दर्द का बढ़ना, जिससे नींद में परेशानी हो सकती है।
- हाथ को सिर के ऊपर उठाने या पीछे ले जाने में कठिनाई।



## निदान (Diagnosis of Frozen Shoulder)

फ्रोजन शोल्डर का निदान सामान्यतः रोगी की **Case -history** और शारीरिक परीक्षण (**physical Examination**) के आधार पर किया जाता है। डॉक्टर कंधे की मूवमेंट और दर्द की स्थिति का आकलन करते हैं। कभी-कभी **MRI** या **X-ray** जैसे इमेजिंग टेस्ट का उपयोग भी किया जाता है, ताकि किसी कंधे से जुड़ी बीमारी को ठीक से समझा जाये।

### फ्रोजन शोल्डर का इलाज (Treatment of Frozen Shoulder)

फ्रोजन शोल्डर का इलाज चरणों और गंभीरता के आधार पर किया जाता है:

#### सामान्य उपचार

- **दवाइयाँ (Medications):** दर्द और सूजन को कम करने के लिए **NSAIDs (Non-steroidal anti-inflammatory drugs)** का उपयोग किया जाता है।
- **फिजियोथेरेपी (Physiotherapy):** फिजियोथेरेपी कंधे की जकड़न को कम करने और मूवमेंट बढ़ाने में मदद करती है। इसमें **stretching exercises** और **shoulder mobilization techniques** शामिल होते हैं।
- **हॉट पैक या Cold Therapy:** दर्द कम करने के लिए हॉट पैक या ठंडी सिकाई का उपयोग किया जा सकता है।



## सर्जिकल उपचार

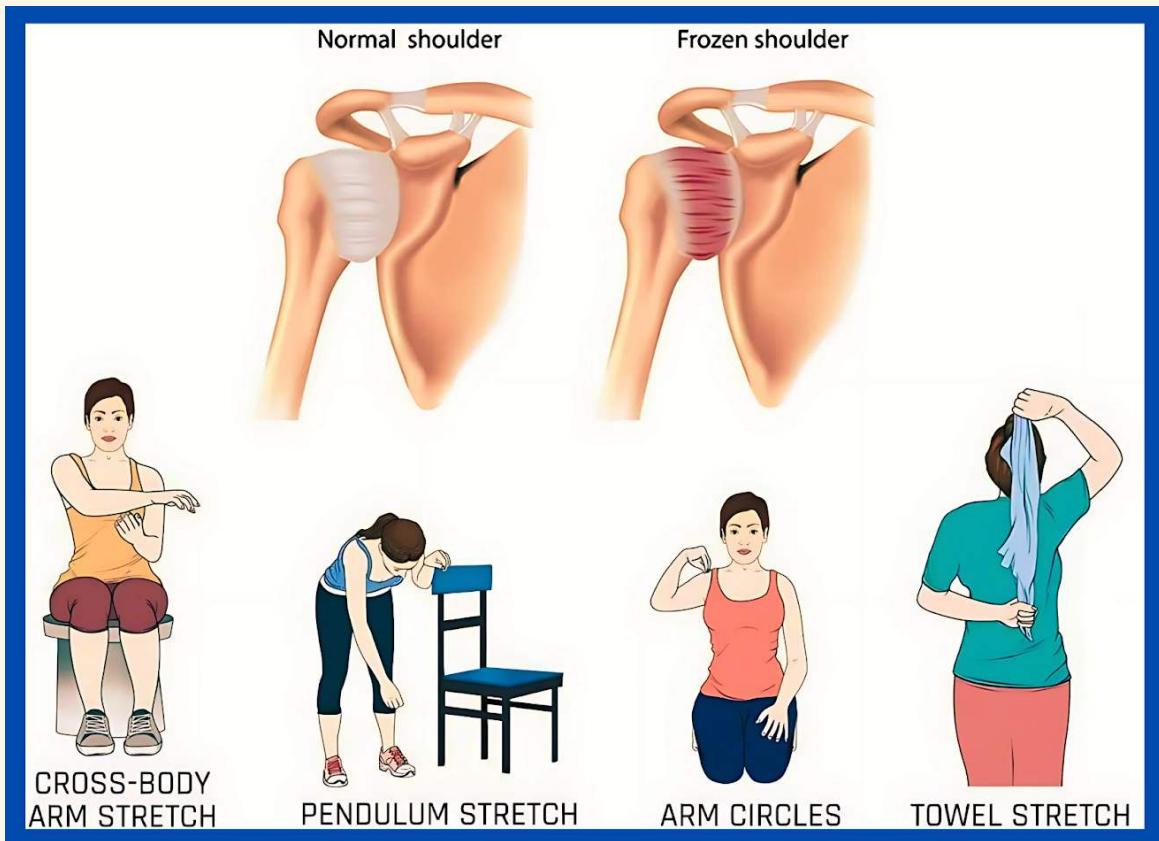
- अगर गैर-सर्जिकल उपचार कारगर साबित नहीं होता, तो **arthroscopic capsular release** जैसी सर्जिकल प्रक्रिया की सलाह दी जा सकती है। इसमें कंधे के कठोर **capsule** को ढीला किया जाता है, ताकि मूवमेंट में सुधार हो सके।
- **Manipulation under Anesthesia (MUA):** इस प्रक्रिया में रोगी को बेहोश करके डॉक्टर कंधे को धीरे-धीरे **release** किया जाता है - वर्तमान समय में यह तरीका अक्सर नहीं उपयोग में लिया जाता क्योंकि इस से कई बार कंधे की हड्डी टूटने का भी खतरा होता है ।
- फिजियोथेरेपी और व्यायाम (**Physiotherapy and Exercises**)

फ्रोजन शोल्डर के इलाज में फिजियोथेरेपी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। कुछ सामान्य **exercises** जो फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा सुझाई जा सकती हैं:



- 1. Pendulum Exercise:** इसमें रोगी को थोड़ा आगे झुककर कंधे को घुमाने के लिए हाथ को लटकाना होता है।
- 2. Shoulder Stretching:** धीरे-धीरे कंधे को सभी दिशाओं में खींचने के व्यायाम, जिससे जकड़न कम हो सके।
- 3. Cross-body Arm Stretch:** इसमें हाथ को विपरीत कंधे के ऊपर ले जाकर stretch किया जाता है, जिससे कंधे के capsule में flexibility आए।





## फ्रोजन शोल्डर से बचाव (Prevention of Frozen Shoulder)

फ्रोजन शोल्डर से बचने के लिए सबसे जरूरी है कि अगर चोट के कारण कंधा हिलाना मुश्किल हो तो भी हल्के मूवमेंट और **exercises** करते रहें। साथ ही, डायबिटीज या हार्मोनल समस्याओं को सही तरीके से नियंत्रित करना भी फ्रोजन शोल्डर से बचाव में मददगार हो सकता है।

# FROZEN SHOULDER

Dr Vikram  
Sharma , Sports  
Medicine Fortis  
Jaipur



# FROZEN SHOULDER

कंधे का जाम होना

Part 1

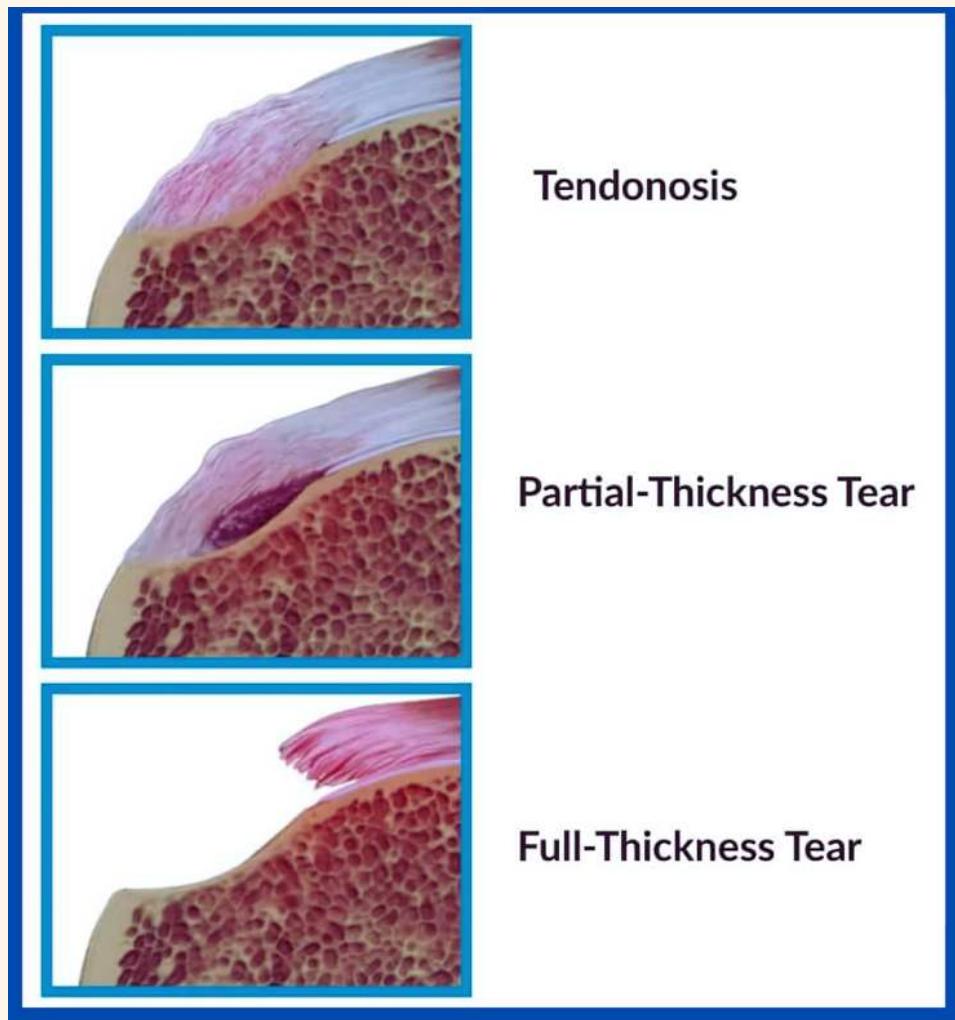


Medicine  
Fortis  
Jaipur



# रोटेटर कफ टीयर का विस्तृत उपचार (Detailed Treatment of Rotator Cuff Tears)

Rotator Cuff Tear का इलाज इस बात पर निर्भर करता है कि टीयर कितना गंभीर है और आपकी कंधे की मांग कितनी है। कुछ मामलों में, सर्जरी की आवश्यकता नहीं होती, जबकि बड़े टीयर के लिए सर्जरी ही एकमात्र विकल्प हो सकता है। आइए इसे विस्तार से समझें:



## पूरक आहार (Supplements)

कुछ पोषक तत्व जैसे , , और टिशू को रिपेयर करने में मदद करते हैं। ये आपके टेंडन की **recovery** में सहायक होते हैं और डॉक्टर इन्हें सप्लीमेंट के रूप में लेने की सलाह दे सकते हैं।

## पूर्ण टीयर (Full-Thickness Tear)

अगर आपका **Rotator Cuff Tear** पूर्ण है, यानी tendon पूरी तरह से हड्डी से अलग हो गया है और पूरी तरह फट गया है , तो सर्जरी ही इसका एक मात्र इलाज हो सकता है । इस स्थिति में अन्य कोई तरीका काम नहीं करता मांसपेशी हड्डी से जुड़ी नहीं होती, इसलिए कंधे में कमजोरी रहने , लगातार दर्द का बना रहना जैसे लक्षण होते हैं ।





कैसे पहचाने कंधे की मांसपेशी (रोटटर कफ़) की चोट को - डॉक्टर विक्रम शर्मा फ़ोर्टिस जयपुर



# 03

## अध्याय 3: कंधे की एमआरआई में उपयोग किए जाने वाले शब्द (MRI Terms Used in Shoulder Scans)



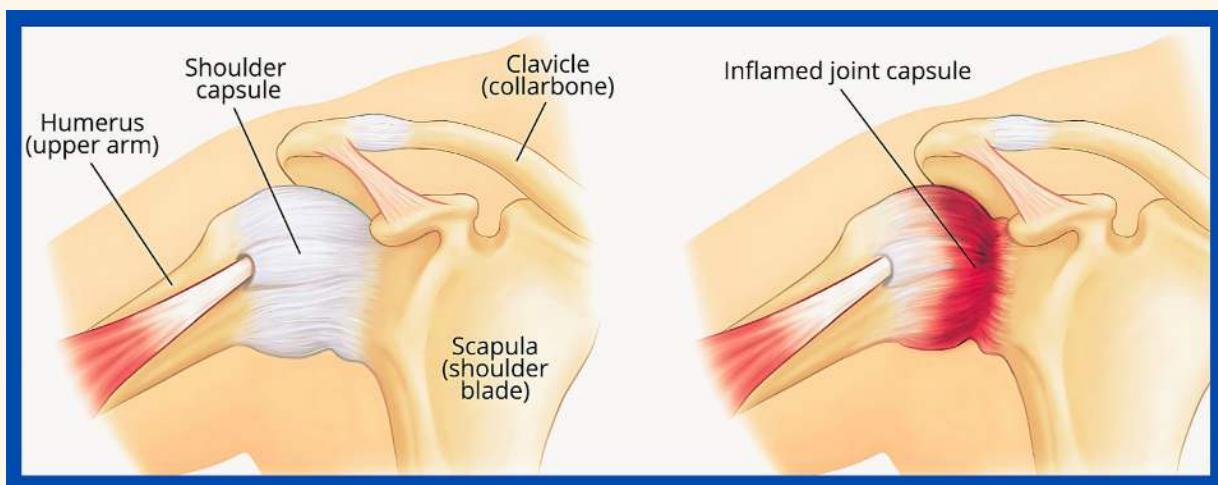
**Click to Chat**

## अध्याय 3: कंधे की एमआरआई में उपयोग किए जाने वाले शब्द (MRI Terms Used in Shoulder Scans)

जब डॉक्टर आपके कंधे की चोट की सही स्थिति जानने के लिए **MRI (Magnetic Resonance Imaging)** करवाते हैं, तो रिपोर्ट में कई मेडिकल शब्द होते हैं, जिन्हें समझना थोड़ा मुश्किल हो सकता है। इस अध्याय में हम ऐसे कुछ महत्वपूर्ण शब्दों को आसान भाषा में समझेंगे, ताकि आप अपनी रिपोर्ट को बेहतर तरीके से समझ सकें और अपने डॉक्टर से बेहतर तरीके से चर्चा कर सकें।

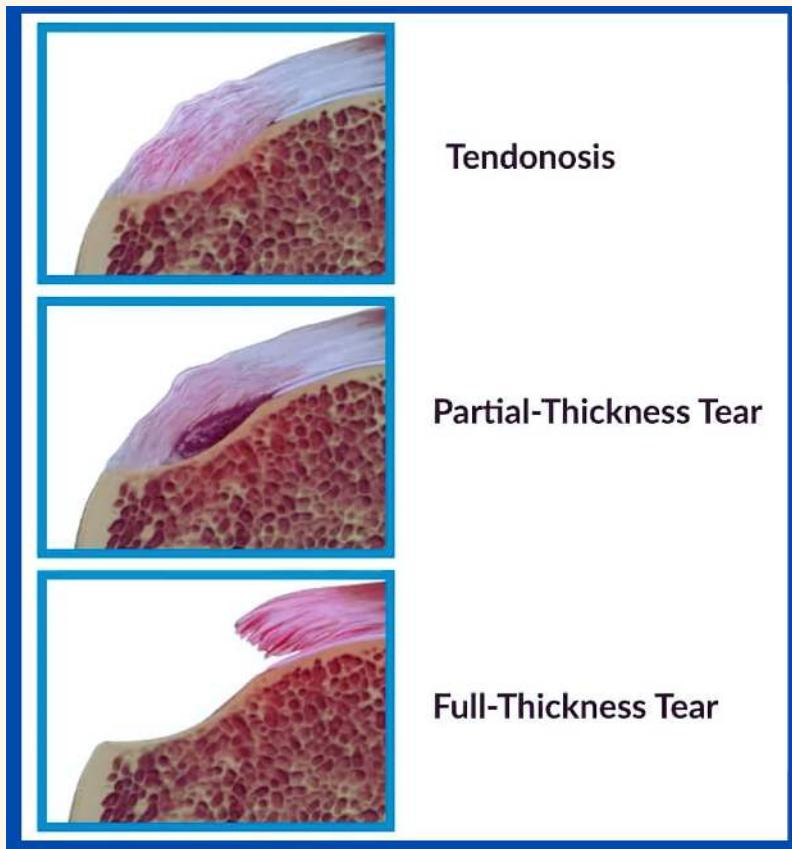
### 1. Tendinosis (टेंडिनोसिस):

- **Tendinosis** तब होता है जब कंधे के टेंडन (tendon) में **wear and tear** के कारण छोटी-छोटी चोटें आने लगती हैं। यह आमतौर पर उम्र बढ़ने या **repetitive use** के कारण होता है। इसे अक्सर "टेंडन की कमजोरी" कहा जा सकता है, लेकिन यह पूर्ण रूप से टीयर (tear) नहीं होता।
- उदाहरण: अगर **MRI** में लिखा है "Supraspinatus Tendinosis", इसका मतलब है कि **Supraspinatus tendon** कमजोर हो गया है, लेकिन पूरी तरह फटा नहीं है।



## 2. Partial-thickness tear (आंशिक टीयर):

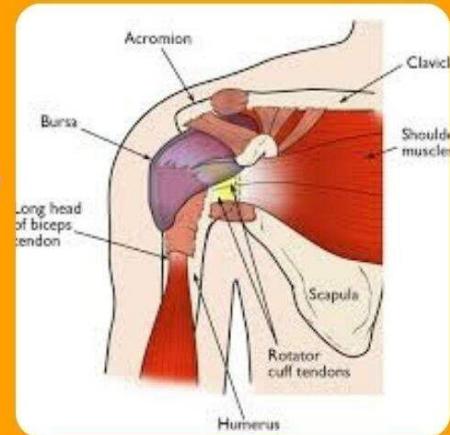
- जैसा कि हमने पिछले अध्याय में देखा, **partial-thickness tear** का मतलब होता है कि टेंडन का केवल एक हिस्सा फटा है, लेकिन यह पूरी तरह से हड्डी से अलग नहीं हुआ है।
- MRI** में यह शब्द तब आता है जब टेंडन की बाहरी परत में दरार होती है, लेकिन मांसपेशी और टेंडन अभी भी जुड़े होते हैं।



## 3. Full-thickness tear (पूर्ण टीयर):

- यह टेंडन के पूरी तरह फटने को दर्शाता है, यानी टेंडन हड्डी से पूरी तरह अलग हो जाता है। **MRI** में यह शब्द उन मामलों में आता है, जब मांसपेशी और हड्डी के बीच का कनेक्शन पूरी तरह टूट चुका होता है।
- उदाहरण: "**Full-thickness tear of the Supraspinatus**" का मतलब है कि **Supraspinatus tendon** पूरी तरह से फट गया है और इसे रिपेयर करना जरूरी है।

# What is Shoulder Pain and Rotator cuff tear- Part 1

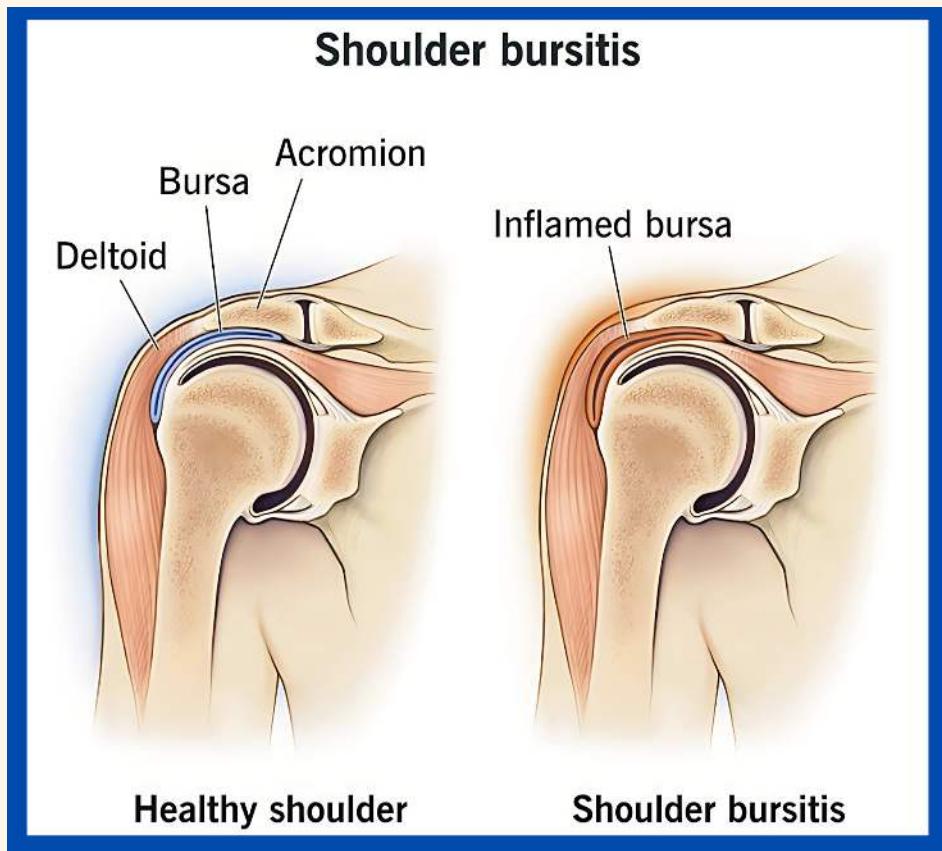


कैसे होता है - कंधे की मांसपेशी (रोटेटर कफ़) का पूरा इलाज चोट को - डॉक्टर विक्रम शर्मा



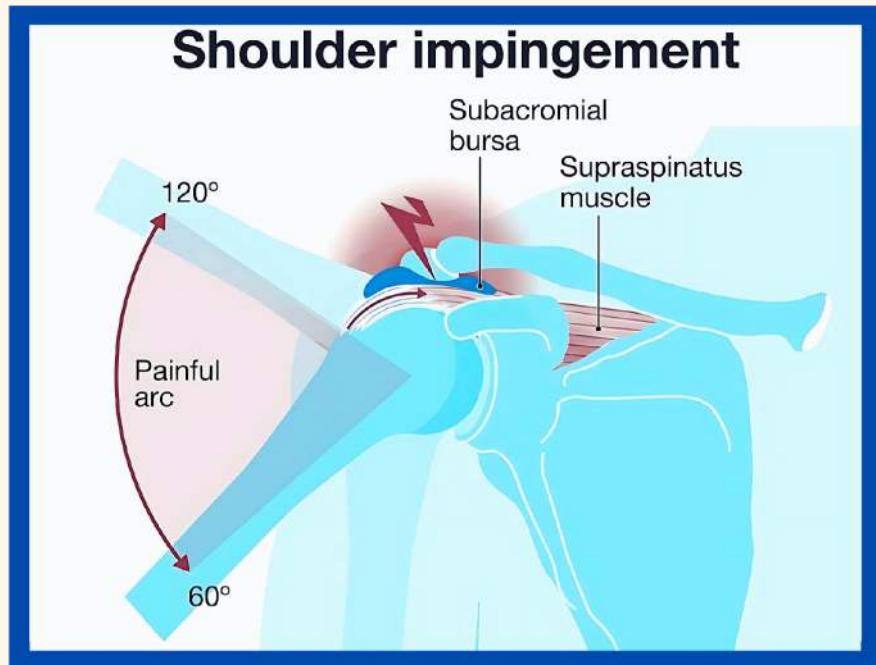
## 4. Bursitis (बसाइटिस):

- Bursa एक छोटी तरल-भरी थैली होती है, जो हड्डियों, टेंडन्स, और मांसपेशियों के बीच कुशन की तरह काम करती है। जब bursa में सूजन आ जाती है, तो इसे Bursitis कहा जाता है।
- MRI में अगर लिखा हो "Subacromial Bursitis", इसका मतलब है कि कंधे के subacromial bursa में सूजन हो गई है, जिससे दर्द और कंधे की मूवमेंट में परेशानी हो सकती है।



## 5. Impingement (इम्पिंजमेंट):

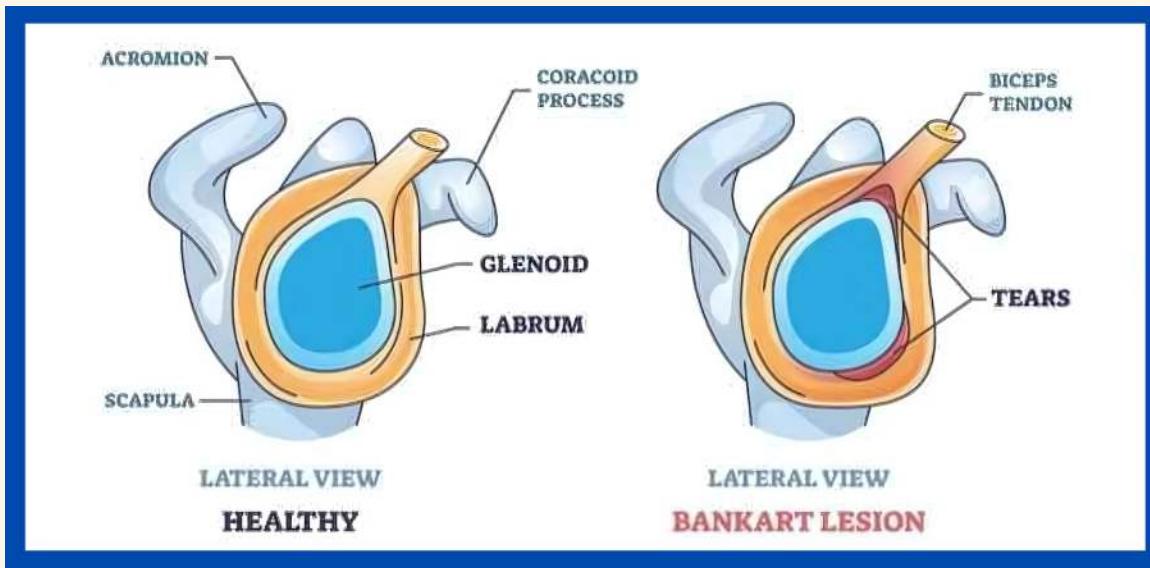
- जब कंधे की हड्डियाँ, मांसपेशियाँ, या टेंडन्स एक-दूसरे पर दबाव डालने लगते हैं, तो इसे impingement कहते हैं। MRI में यह तब दिखता है, जब मांसपेशियाँ या टेंडन हड्डी के नीचे फंस जाते हैं।
- उदाहरण: "Subacromial Impingement" का मतलब होता है कि Supraspinatus tendon और हड्डी के बीच दबाव पड़ रहा है, जिससे दर्द हो रहा है और मूवमेंट मुश्किल हो रही है।



## 6. Labral Tear (लेब्रम टीयर):

- Labrum कंधे के जोड़ को स्थिर रखने में मदद करता है, जैसा कि हमने पिछले अध्यायों में चर्चा की। अगर लेब्रम में दरार आ जाती है, तो इसे Labral Tear कहा जाता है।
- MRI में "SLAP Tear" या "Bankart Tear" जैसे शब्द इस्तेमाल किए जाते हैं, जो लेब्रम के विभिन्न हिस्सों में होने वाली चोटों को दर्शाते हैं।
- **SLAP Tear:** लेब्रम के ऊपरी हिस्से में टीयर।
- **Bankart Tear:** लेब्रम के निचले हिस्से में टीयर, जो अक्सर कंधे के डिसलोकेशन के साथ होता है।





## 7. Effusion (एफ्यूज़न):

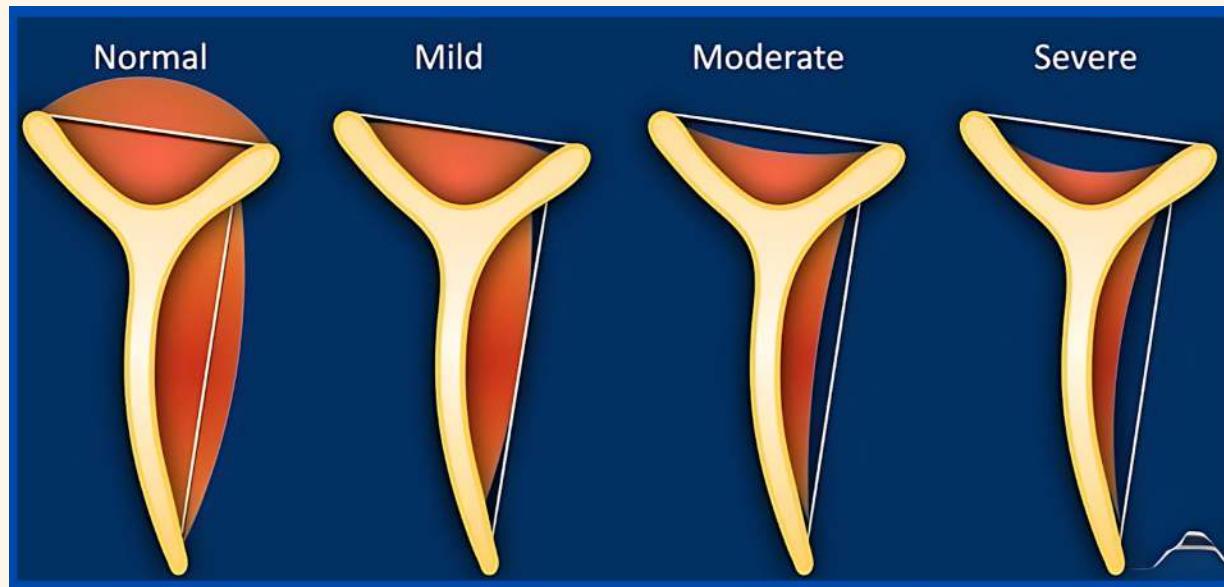
- Effusion का मतलब होता है किसी जोड़ के अंदर तरल का इकट्ठा होना। कंधे के जोड़ में जब तरल ज्यादा हो जाता है, तो इसे joint effusion कहा जाता है। यह सूजन या संक्रमण के कारण हो सकता है।
- उदाहरण: "Glenohumeral joint effusion" का मतलब होता है कि कंधे के ग्लेनोह्यूमेरल जोड़ में तरल इकट्ठा हो गया है।

## 8. Tendinopathy (टेंडिनोपैथी):

- Tendinopathy एक सामान्य शब्द है, जिसका उपयोग tendons की समस्याओं को दर्शाने के लिए किया जाता है। जब टेंडन में सूजन या दर्द होता है, लेकिन कोई टीयर नहीं होता, तो इसे tendinopathy कहा जाता है।
- MRI में अगर "Supraspinatus Tendinopathy" लिखा है, तो इसका मतलब है कि इस टेंडन में सूजन या कमजोरी है, लेकिन यह फटा नहीं है।

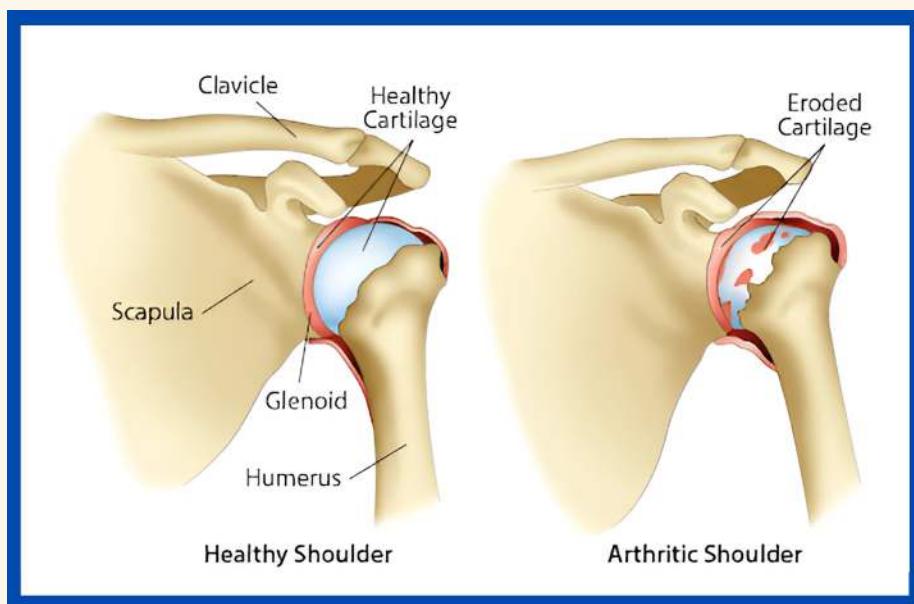
## 9. Cuff Atrophy (कफ एट्रोफी):

Atrophy का मतलब होता है मांसपेशियों का कमजोर होना। जब MRI में "Cuff Atrophy" लिखा होता है, तो इसका मतलब होता है कि कंधे की rotator cuff muscles कमजोर हो गई हैं, संभवतः टीयर के बाद, और मांसपेशियों की ताकत कम हो रही है और ये पतली पड़ती जा रही है।



## 10. Osteoarthritis (ओस्टियोआर्थराइटिस):

- यह एक सामान्य स्थिति है, जिसमें कंधे के जोड़ के अंदर की हड्डियाँ और **cartilage** धीरे-धीरे घिसने लगते हैं। MRI में यह तब दिखता है, जब **cartilage** का स्तर कम हो जाता है और हड्डियों के सिरों पर **extra growth (osteophytes)** बनने लगती है।
- उदाहरण: "**Glenohumeral osteoarthritis**" का मतलब है कि कंधे के इस जोड़ में **arthritis** की वजह से **cartilage** घिस गया है।



## 11. Cysts (सिस्ट):

- **Cyst** एक तरल भरी छोटी थैली होती है, जो हड्डी या मांसपेशियों में बन सकती है। **MRI** में **cysts** दिख सकते हैं, खासकर जब कोई चोट पुरानी हो। यह आमतौर पर गंभीर नहीं होता, लेकिन डॉक्टर को यह तय करना होगा कि इलाज की जरूरत है या नहीं।
- उदाहरण: "**Subchondral cyst in the humeral head**" का मतलब है कि बाजू की हड्डी (**humerus**) के सिर के नीचे एक तरल भरी थैली बन गई है।

## 12. Degenerative Changes (डीजनरेटिव चेंजेज):

- यह शब्द उम्र बढ़ने या लंबे समय तक चलने वाली समस्याओं के कारण कंधे के जोड़ या मांसपेशियों में होने वाले बदलाव को दर्शाता है। **MRI** में यह तब आता है, जब **cartilage** या टेंडन समय के साथ कमज़ोर हो जाते हैं।
- उदाहरण: "**Degenerative changes in the rotator cuff**" का मतलब है कि कंधे की **rotator cuff muscles** और **tendons** में उम्र के साथ **wear and tear** के कारण कमज़ोरी आई है।

## 13. Cartilage Loss (कार्टिलेज लॉस):

- **Cartilage** वह **smooth tissue** होता है, जो हड्डियों के सिरों को कवर करता है और उन्हें आपस में घिसने से बचाता है। अगर **cartilage** घिस जाता है, तो **MRI** में **cartilage loss** दिखता है।
- उदाहरण: "**Cartilage loss in the glenoid**" का मतलब है कि कंधे के ग्लेनोइड सॉकेट के अंदर का **cartilage** घिस गया है, जिससे हड्डियों के बीच घर्षण हो सकता है।

## निष्कर्ष (Conclusion)

**MRI** रिपोर्ट को समझना आपके कंधे की चोट और उसके उपचार को बेहतर तरीके से समझने में मदद करता है। यह कुछ सामान्य शब्द थे, जो अक्सर **MRI** रिपोर्ट में दिखाई देते हैं। अगर आपकी रिपोर्ट में कोई ऐसा शब्द हो, जिसे आप समझ नहीं पा रहे हैं, तो डॉक्टर से उसकी विस्तृत जानकारी लें। इस जानकारी से आप अपनी चोट की गंभीरता और इलाज की प्रक्रिया को बेहतर तरीके से समझ सकेंगे।

# रोटेटर कफ सर्जरी के चरण (Steps of Rotator Cuff Surgery Explained)

**Rotator Cuff Surgery** एक सामान्य प्रक्रिया है, जिसमें क्षतिग्रस्त टेंडन को ठीक किया जाता है, ताकि कंधे की मूवमेंट और ताकत वापस पाई जा सके। इस सर्जरी के लिए कुछ मुख्य चरण होते हैं, जिन्हें हम यहां आसान भाषा में समझेंगे। यह प्रक्रिया आमतौर पर उन रोगियों के लिए की जाती है, जिनके कंधे के टेंडन्स पूरी तरह फट गए हैं या जो गंभीर रूप से क्षतिग्रस्त हैं।

## 1. सर्जरी से पहले – एनेस्थीसिया (Anesthesia Before Surgery)

सर्जरी शुरू होने से पहले, आपको **General Anesthesia (GA)** दी जाती है। इसका मतलब है कि सर्जरी के दौरान आपको पूरी तरह से बेहोश कर दिया जाएगा और आपको किसी भी प्रकार का दर्द महसूस नहीं होगा। **GA** आमतौर पर **IV (intravenous)** से दिया जाता है, और इसे दिए जाने के कुछ ही मिनटों बाद आप गहरी नींद में चले जाते हैं।

कभी-कभी, डॉक्टर सर्जरी के बाद दर्द को कम करने के लिए **Nerve Block** भी करते हैं। इसमें कंधे के आसपास की नसों में एक विशेष दवा दी जाती है, जिससे सर्जरी के बाद के घंटों तक कंधे में दर्द महसूस नहीं होता। इस प्रक्रिया से आप जल्दी रिकवर हो सकते हैं, क्योंकि दर्द का अनुभव कम होता है।

## 2. सर्जरी की तैयारी (Preparation for Surgery)

सर्जरी शुरू होने से पहले, सर्जन आपके कंधे को साफ करके सर्जिकल क्षेत्र को तैयार करते हैं। एक खास प्रकार का एंटीसेप्टिक सॉल्यूशन कंधे पर लगाया जाता है, ताकि किसी भी प्रकार का संक्रमण न हो। इसके बाद कंधे के आसपास एक स्टेराइल (बिना संक्रमण वाला) वातावरण बनाया जाता है, जिससे ऑपरेशन सुरक्षित रूप से किया जा सके।

## 3. सर्जिकल चीरे (Incisions)

सर्जरी के लिए छोटे-छोटे चीरे (incisions) लगाए जाते हैं। आमतौर पर, सर्जन Arthroscopic Surgery करते हैं, जिसमें 2-3 छोटे चीरे लगाए जाते हैं। इन चीरे से छोटे उपकरण और एक कैमरा (arthroscope) अंदर डाले जाते हैं। कैमरे के माध्यम से सर्जन आपके कंधे के अंदर की तस्वीरें देख सकते हैं और क्षतिग्रस्त टेंडन्स की मरम्मत कर सकते हैं।

**अर्थोस्कोपिक सर्जरी:** यह एक **minimally invasive** सर्जरी है, जिसमें बड़े चीरे की जरूरत नहीं होती और **recovery** भी जल्दी होती है।

## 4. क्षतिग्रस्त टेंडन की पहचान (Identifying the Torn Tendon)

कैमरे की मदद से सर्जन सबसे पहले यह देखेंगे कि आपके कंधे में कौन सा टेंडन फटा हुआ है और वह कितना क्षतिग्रस्त है। यह चरण बहुत महत्वपूर्ण होता है, क्योंकि यह तय करता है कि कौन सी सर्जिकल तकनीक का उपयोग किया जाएगा। सर्जन यह भी देखते हैं कि क्या अन्य संरचनाएँ, जैसे लेब्रम (Labrum), बर्सा (Bursa) या हड्डियाँ भी क्षतिग्रस्त हैं।

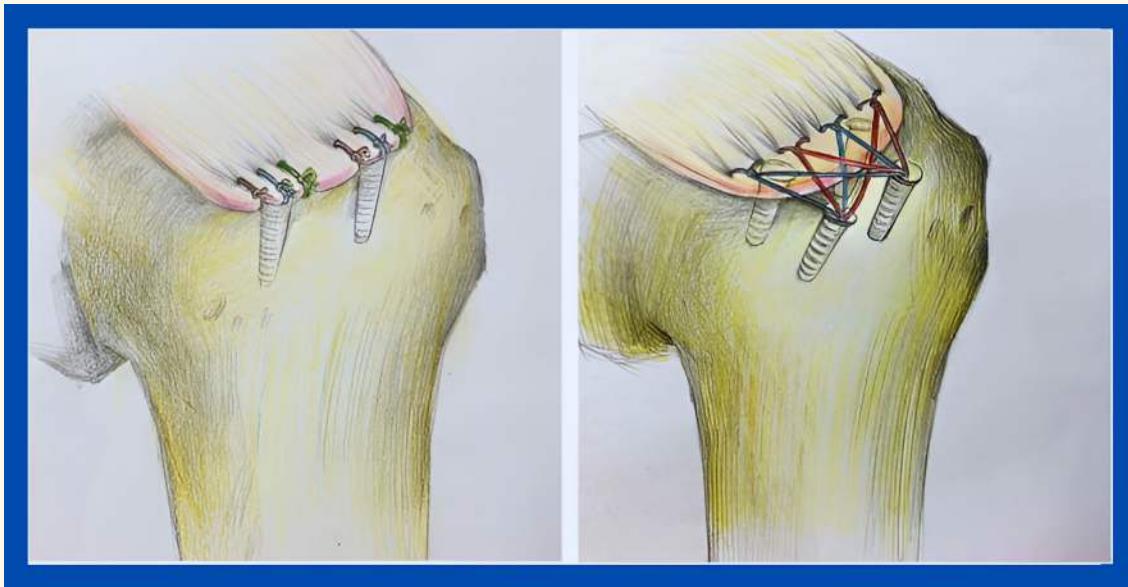
## 5. टेंडन की मरम्मत (Repairing the Torn Tendon)

**सर्जिकल उपचार (Surgical Treatment) पूर्ण टीयर के लिए:**

**Rotator Cuff Repair** एक दूरबीन (Arthroscope) के द्वारा की जाने वाली सर्जरी होती है, इस सर्जरी में बहुत ही छोटे चीरे के द्वारा दूरबीन के द्वारा फटी हुई मांसपेशी को वापस अपनी जगह हड्डी पर जोड़ दिया जाता है, इस ऑपरेशन करने के कई तरीके हो सकते हैं और ऑपरेशन का तरीकों का चुनाव रोडेटर कफ के टीयर पैटर्न (चोट या फटाव कितना बड़ा है, कितना पुराना है) के आधार पर किया जाता है।



**Click to Chat**



ये तरीके नीचे दिये गये हैं

### 1. Single-row Repair

यह प्रक्रिया छोटी चोटों के लिए की जाती है - मतलब जब मांसपेशी का फटाव अधिक नहीं होता इसमें टेंडन को हड्डी से जोड़ने के लिए एक पंक्ति में **sutures anchors** ( छोटे बटन ) डाल कर मांसपेशी को हड्डी से जोड़ा जाता है ।

### 2. Double-row Repair

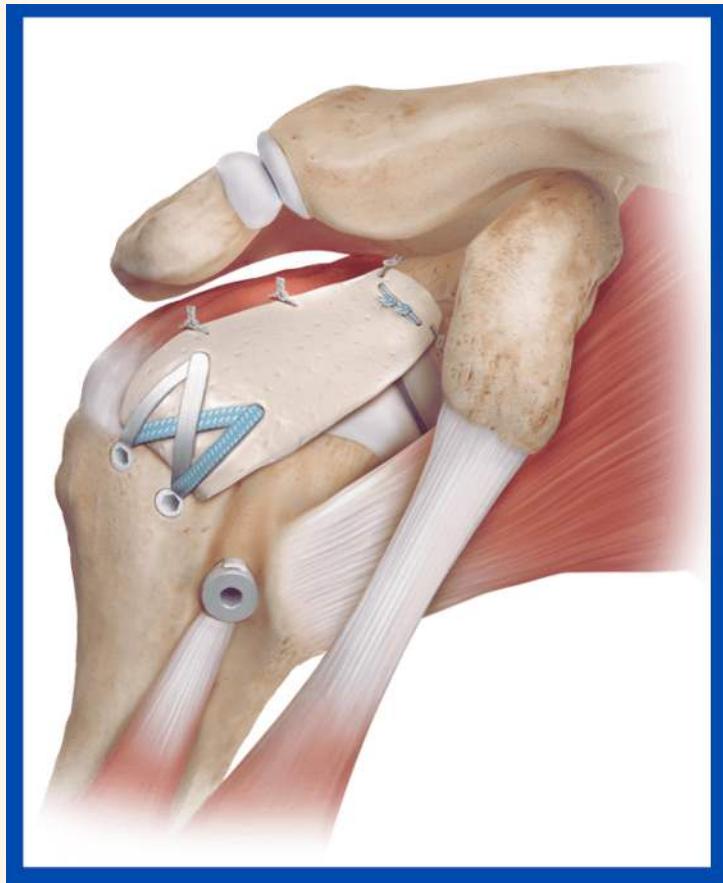
अगर आपका टीयर बड़ा या जटिल है, तो डॉक्टर का उपयोग किया जा सकता है। इसमें टेंडन को अधिक मजबूती देने के लिए दो पंक्तियों में **sutures anchors** लगाए जाते हैं। मतलब इस तरफ से बड़े टीयर को भी मजबूती से अपनी जगह लगाया जा सकता है ।

### 3. Biological Scaffolds:

कभी-कभी टेंडन इतना क्षतिग्रस्त होता है कि उसे पूरी तरह से ठीक करना मुश्किल होता है। ऐसे मामलों में का उपयोग किया जाता है। यह एक प्रकार का ज़िल्ही होती है, जिसे कंधे के अंदर फटे हुए टिश्यू पर जोड़ दिया जाता है, ताकि टेंडन की **healing** में मदद हो और वह सही से जुड़ सके। इसे एक तरह का **supportive framework** समझा जा सकता है, जो शरीर के **tissue** को सुधारने में मदद करता है।

#### 4. Superior Capsular Reconstruction (SCR)

अगर टेंडन को रिपेयर करना संभव नहीं है, तो डॉक्टर की सलाह दे सकते हैं। इस प्रक्रिया में एक नया **capsule** तैयार किया जाता है, जो **humerus** (बाजू की हड्डी) और **glenoid** (कंधे के सॉकेट) के बीच **stability** बनाए रखता है। यह उन रोगियों के लिए होता है जिनका टीयर बहुत बड़ा या जटिल है, और सर्जिकल रिपेयर संभव नहीं होता।



#### 6. बर्सा और अन्य संरचनाओं की सफाई (Cleaning the Bursa and Other Structures)

सर्जरी के दौरान, अगर बर्सा (Bursa) में सूजन है या फंसी हुई है, तो सर्जन इसे भी साफ करते हैं। इसके अलावा, अगर कंधे के जोड़ में कोई हड्डी का स्पर (extra bone growth) हो गया है, जो **impingement** पैदा कर रहा है, तो इसे भी हटा दिया जाता है। यह प्रक्रिया कंधे की मूवमेंट को सुधारने और दर्द को कम करने में मदद करती है।

## 7. Finishing the Surgery

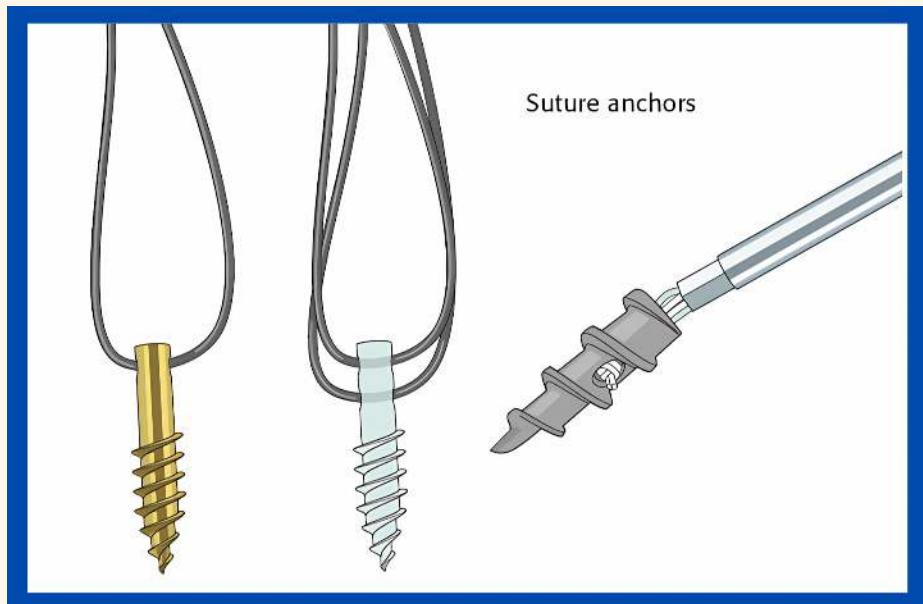
सर्जरी पूरी होने के बाद, सर्जन छोटे चीरे को **sutures** या **surgical tape** से बंद कर देते हैं। कंधे पर पट्टी बांधी जाती है और एक स्लिंग (**sling**) लगाया जाता है, ताकि कंधे को स्थिर रखा जा सके और **healing** प्रक्रिया जल्दी शुरू हो सके। आपको निर्देश दिए जाएंगे कि स्लिंग को कितने समय तक पहनना है और कौन सी गतिविधियाँ करनी हैं या नहीं करनी हैं।

## इम्प्लांट्स का उपयोग (Implants Used in Rotator Cuff Repair)

टेंडन को हड्डी से जोड़ने के लिए इम्प्लांट्स का उपयोग किया जाता है। ये इम्प्लांट्स आधुनिक तकनीक से बनाए गए होते हैं और कई प्रकार के होते हैं, जैसे कि **sutures**, **anchors**, और **bioabsorbable materials**। आइए इसे विस्तार से समझें:

### Suture Anchors (सूटचर एंकर)

- **Suture Anchors** इम्प्लांट्स का सबसे आम प्रकार होते हैं, जिनका उपयोग टेंडन को हड्डी से जोड़ने के लिए किया जाता है।
- ये छोटे स्क्रू या पिन की तरह होते हैं, जो हड्डी में लगाए जाते हैं। इन एंकरों से **sutures** (सिलाई) जुड़े होते हैं, जिन्हें टेंडन से बांधकर हड्डी पर खींचा जाता है। इस प्रकार, टेंडन अपनी सही जगह पर आ जाता है।
- सूटचर एंकर्स टाइटेनियम, स्टील, या बायोएब्जॉर्बल (bioabsorbable) मटीरियल से बने हो सकते हैं। बायोएब्जॉर्बल मटीरियल वाले एंकर धीरे-धीरे शरीर में घुल जाते हैं, जिससे भविष्य में इम्प्लांट्स को हटाने की जरूरत नहीं होती।



### Bioabsorbable Screws (बायोएब्जॉर्बल स्क्रूज)

- ये स्क्रूज टेंडन को हड्डी पर स्थिर रखने में मदद करते हैं। **Bioabsorbable** का मतलब होता है कि ये स्क्रूज धीरे-धीरे शरीर में घुलकर समाप्त हो जाते हैं, जिससे शरीर के लिए कोई दीर्घकालिक समस्या नहीं होती।
- इस प्रकार के स्क्रूज उन मामलों में इस्तेमाल होते हैं, जब टेंडन की मरम्मत के बाद हड्डी पर स्थिरता बनाए रखने की ज़रूरत होती है।

### Metal Anchors (मेटल एंकर)

- कुछ मामलों में, **metal anchors** का उपयोग किया जाता है, खासकर तब जब टेंडन की स्थिति या कंधे की हड्डी कमज़ोर होती है। ये मेटल इम्प्लांट्स बहुत मजबूत होते हैं और सुनिश्चित करते हैं कि टेंडन लंबे समय तक हड्डी पर जुड़ा रहे।
- हालांकि, ये इम्प्लांट्स शरीर में बने रहते हैं और उन्हें भविष्य में हटाने की ज़रूरत पड़ सकती है, अगर कोई समस्या उत्पन्न होती है।

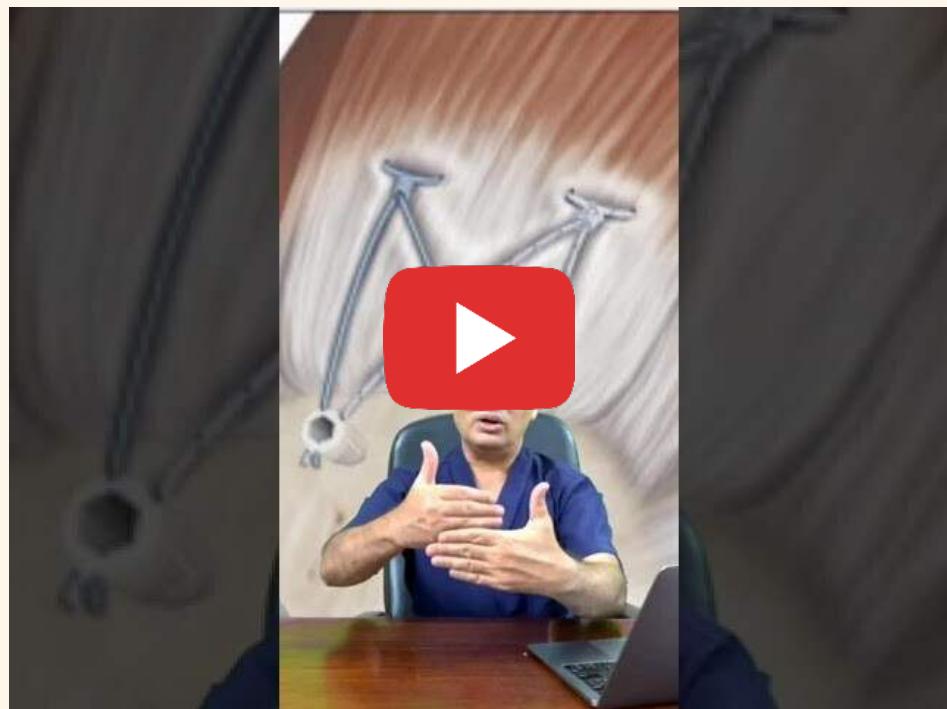
### Knotless Anchors (नॉटलेस एंकर)

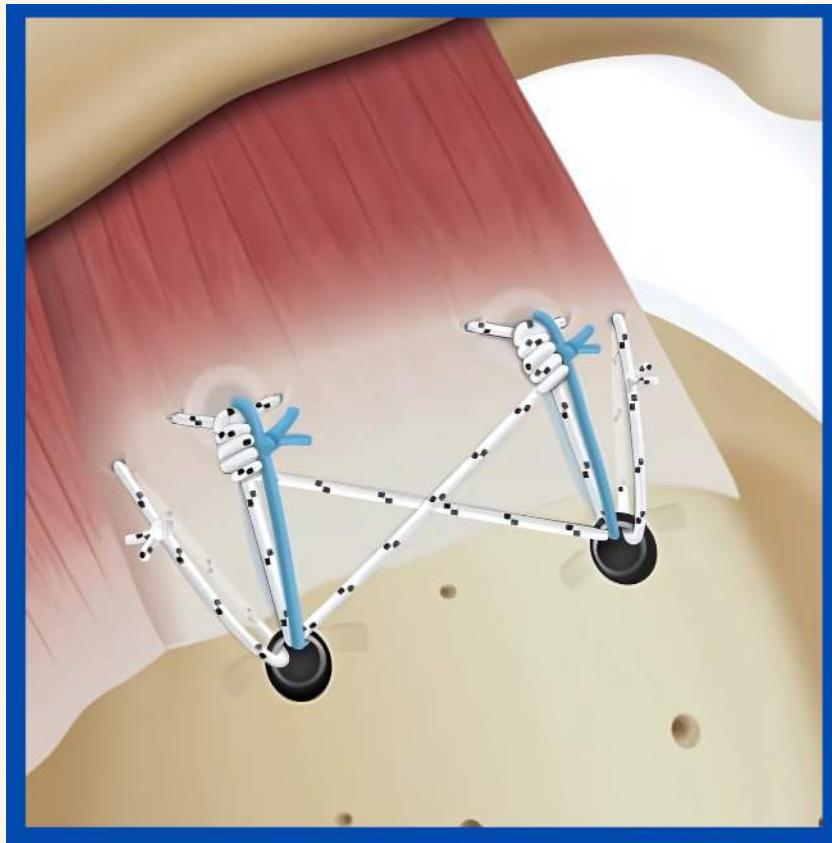
आधुनिक सर्जरी में, का उपयोग भी बढ़ रहा है। ये एंकर **sutures** को बांधने के लिए विशेष डिजाइन किए गए होते हैं, जिससे सर्जरी के दौरान टेंडन को बिना गांठ बांधे हड्डी से जोड़ा जा सकता है। इसका फायदा यह होता है कि गांठ की वजह से टेंडन पर दबाव नहीं पड़ता और **healing** बेहतर होती है।



### Double-row Anchoring (डबल-रो एंकरिंग)

अगर टेंडन का टीयर बड़ा है, तो सर्जन का उपयोग कर सकते हैं। इसमें दो पंक्तियों में एंकर लगाए जाते हैं, जिससे टेंडन को हड्डी से मजबूती से जोड़ा जा सके। इस तकनीक का उद्देश्य अधिक से अधिक स्थिरता प्रदान करना है, खासकर बड़े और जटिल टीयर के मामलों में।





## टेंडन की हीलिंग और इम्प्लांट्स की भूमिका (Healing of the Tendon and Role of Implants)

टेंडन की मरम्मत के बाद, इम्प्लांट्स यह सुनिश्चित करते हैं कि टेंडन हड्डी पर मजबूती से जुड़ा रहे। सर्जरी के बाद शरीर की प्राकृतिक healing प्रक्रिया शुरू होती है, जिसमें टेंडन और हड्डी के बीच नई tissues बनने लगती हैं। यह प्रक्रिया कुछ महीनों तक चलती है और इस दौरान इम्प्लांट्स टेंडन को हड्डी से स्थिर बनाए रखते हैं।

Implants का मुख्य उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि टेंडन हड्डी से फिर से पूरी तरह से जुड़ जाए और भविष्य में dislocation या re-tear न हो। समय के साथ, इम्प्लांट्स का काम खत्म हो जाता है, और शरीर के टिशूज पूरी तरह से heal हो जाते हैं।



**Click to Chat**

## 8. सर्जरी के बाद फ़िजियोथेरेपी (Rehabilitation After Surgery)

सर्जरी के बाद सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा **rehabilitation** है। फ़िजियोथेरेपी सर्जरी के बाद आपके कंधे की ताकत और मूवमेंट वापस लाने में मदद करती है। कुछ प्रमुख बातें:

- पहला सप्ताह: शुरुआती दिनों में केवल हल्के मूवमेंट और स्लिंग का उपयोग किया जाता है। फ़िजियोथेरेपिस्ट आपकी सहायता करेंगे।
- अगले 4-6 सप्ताह: धीरे-धीरे **passive** और **active-assisted** मूवमेंट्स शुरू किए जाते हैं, ताकि कंधे की जकड़न कम हो और ताकत बढ़े।
- 6 सप्ताह के बाद: अब आप **strengthening exercises** शुरू करेंगे, जिसमें कंधे की मांसपेशियों को वापस से मजबूत किया जाएगा।



# सर्जरी के बाद सावधानियाँ (Precautions After Surgery)

- आपको कंधे पर किसी भी भारी दबाव से बचना होगा, खासकर पहले 6-8 सप्ताह तक।
- फिजियोथेरेपी के सभी निर्देशों का पालन करें और नियमित रूप से एक्सरसाइज करें, ताकि कंधा पूरी तरह से ठीक हो सके।
- डॉक्टर से नियमित रूप से चेकअप कराएं, ताकि recovery की प्रक्रिया को मॉनिटर किया जा सके।

## निष्कर्ष (Conclusion)

Rotator Cuff Surgery एक सुरक्षित और प्रभावी प्रक्रिया है, जिससे कंधे की क्षतिग्रस्त टेंडन की मरम्मत होती है और रोगी को अपनी सामान्य गतिविधियाँ फिर से करने में मदद मिलती है। सर्जरी के बाद सही फिजियोथेरेपी और ध्यान से recovery प्रक्रिया को पूरा करने पर ध्यान देना बेहद महत्वपूर्ण है।

# 04

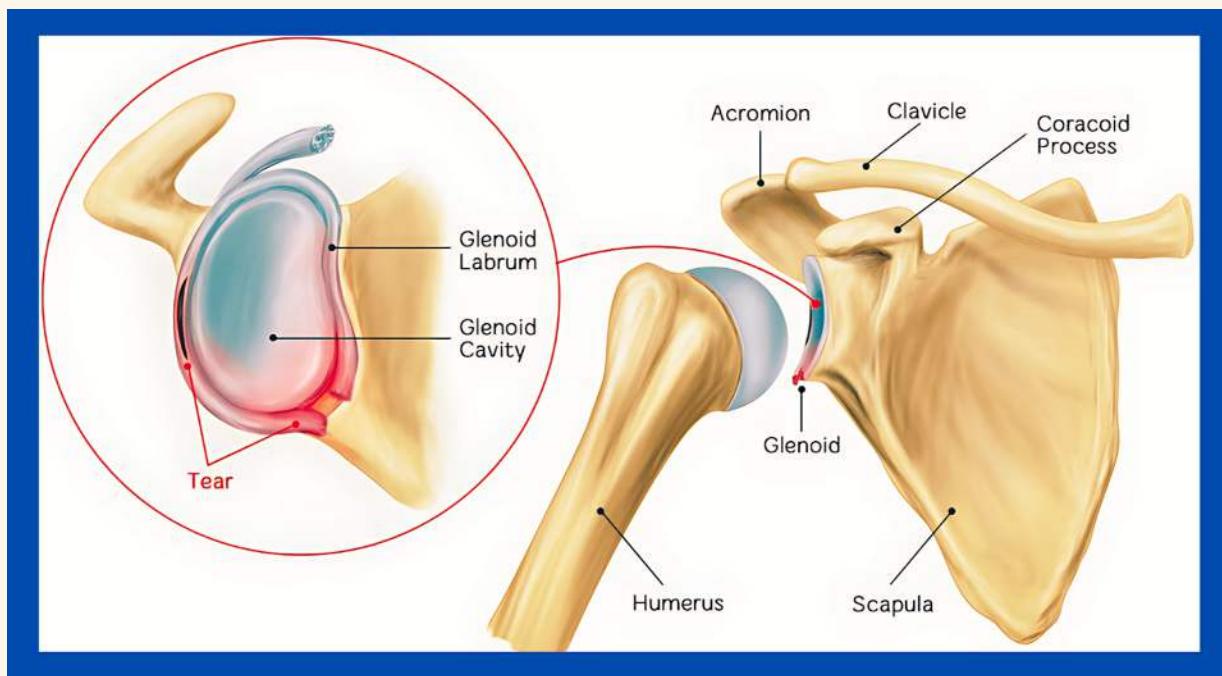
## अध्याय 4: लेब्रल की चोटें (Labral Lesions)



**Click to Chat**

## अध्याय 4: लेब्रम की चोटें (Labral Lesions)

कंधे का लेब्रम (Labrum) कंधे की स्थिरता (stability) में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह एक मजबूत फाइब्रोकार्टिलेज (fibrocartilage) होता है, जो कंधे के जोड़ (glenoid cavity) के चारों ओर एक रिंग बनाता है। लेब्रम का काम कंधे के बॉल-एंड-सॉकेट (ball-and-socket) जोड़ को स्थिर रखना है, जिससे humerus (बाजू की हड्डी) की बॉल ग्लेनोइड सॉकेट में मजबूती से बैठी रहती है। अगर लेब्रम में चोट लगती है या यह हड्डी से अलग हो जाता है, तो कंधे की स्थिरता कम हो जाती है और बार-बार डिसलोकेशन (खिसकना) का खतरा बढ़ जाता है।



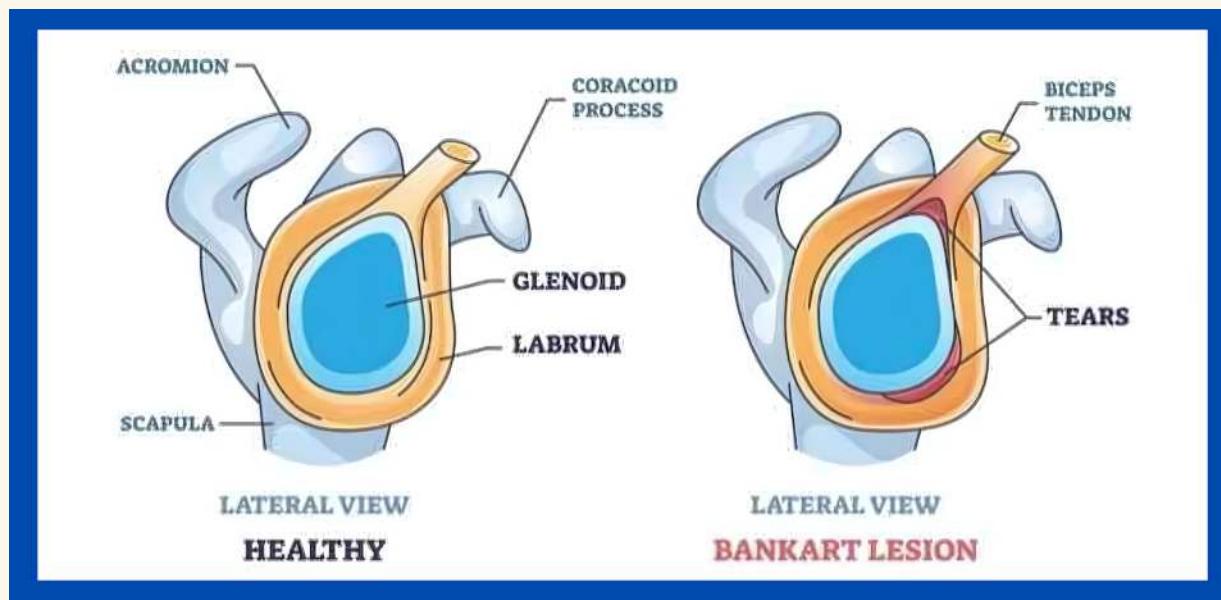
### 1. बैंकर्ट टीयर (Bankart Lesion)

परिभाषा (Definition):

Bankart Lesion एक प्रकार की लेब्रम की चोट होती है, जो कंधे के सामने के हिस्से (anterior part) में होती है। यह तब होता है, जब कंधे का जोड़ अपनी जगह से बाहर खिसक जाता है (Anterior Shoulder Dislocation) और लेब्रम हड्डी से अलग हो जाता है। Bankart Lesion के कारण कंधा अस्थिर (unstable) हो जाता है, जिससे कंधे के फिर से खिसकने (recurrent dislocation) का खतरा रहता है।

# क्यों लेब्रम का अलग होना कंधे को अस्थिर बनाता है? (Why Labral Detachment Causes Instability)

लेब्रम का काम कंधे के जोड़ को गहराई देना और बॉल-एंड-सॉकेट जोड़ को मजबूती से पकड़ना है। जब लेब्रम हड्डी से अलग हो जाता है, तो कंधे के जोड़ की गहराई कम हो जाती है, जिससे humerus (बाजू की हड्डी) की बॉल ग्लेनोइड सॉकेट में स्थिर नहीं रहती। इस वजह से कंधा बार-बार खिसक सकता है, खासकर जब आप हाथ को घुमाते हैं या सिर के ऊपर उठाते हैं।



## उदाहरण (Example for Better Understanding):

इसे समझने के लिए इसे गोल्फ बॉल और टी (Tee) से तुलना कर सकते हैं। जैसे टी पर गोल्फ बॉल रखी होती है, वैसे ही ग्लेनोइड सॉकेट पर humerus की बॉल बैठी होती है। अगर टी टूट जाए, तो बॉल अपनी जगह से गिर जाती है। ठीक वैसे ही, अगर लेब्रम हड्डी से अलग हो जाता है, तो कंधे की बॉल स्थिर नहीं रहती और वह सॉकेट से बाहर खिसक सकती है।

## लक्षण (Symptoms):

- कंधे में अस्थिरता, खासकर बार-बार कंधे का डिसलोकेट होना।
- कंधे के सामने के हिस्से में दर्द, जब आप हाथ को सिर के ऊपर उठाते हैं।
- कंधे की मूवमेंट में कमजोरी और कभी-कभी खट-खट की आवाज आना।
- कंधे में घुमाने के दौरान महसूस होने वाली अस्थिरता।

## निदान (Clinical Diagnosis):

### 1. Apprehension Test

इस टेस्ट में डॉक्टर आपके हाथ को **90** डिग्री तक उठाते हैं और फिर कंधे को धीरे-धीरे बाहर की ओर घुमाते हैं। अगर इस मूवमेंट के दौरान आपको कंधे के डिसलोकेट होने का डर महसूस होता है, तो यह **Bankart Lesion** का संकेत हो सकता है।

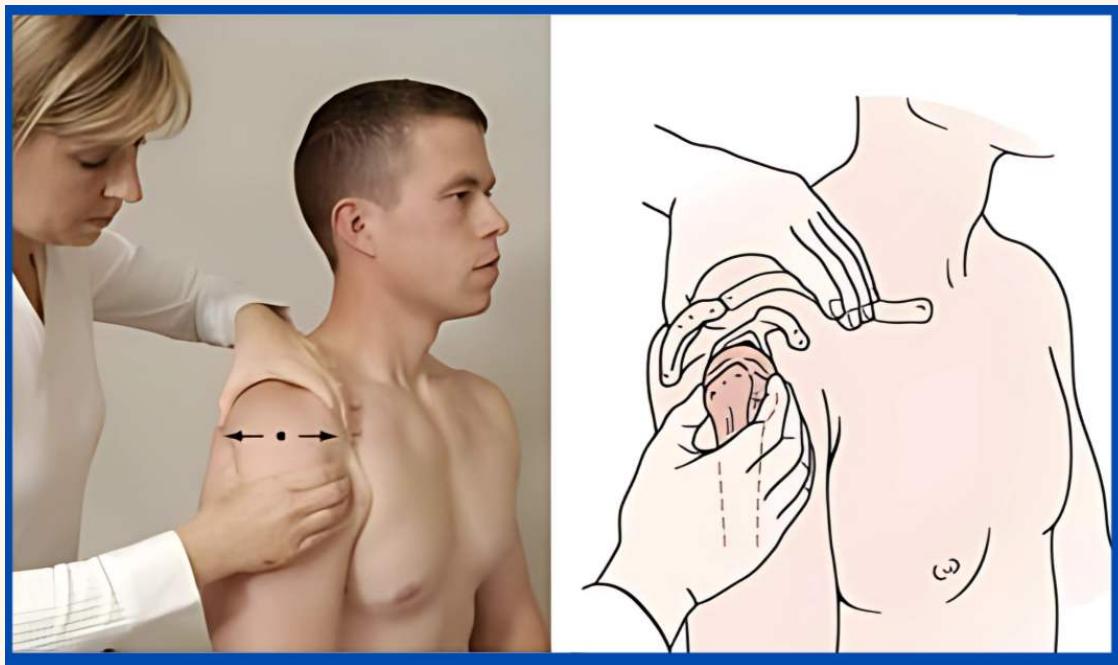


## 2. Relocation Test

अगर **Apprehension Test** के दौरान आपको **discomfort** महसूस होता है, तो डॉक्टर धीरे से आपके कंधे को अपनी जगह पर दबाते हैं। अगर इससे आपका दर्द कम हो जाता है, तो यह कंधे की अस्थिरता (**instability**) को दर्शाता है।

## 3. Load and Shift Test

इस टेस्ट में डॉक्टर आपके कंधे के जोड़ को पकड़कर हड्डी को आगे-पीछे करते हैं। अगर हड्डी अपनी जगह से अधिक हिलती है या **dislocate** होती है, तो यह कंधे की अस्थिरता को दर्शाता है।



## इमेजिंग टेस्ट (Imaging Tests):

- **X-ray:** X-ray से कंधे की हड्डियों की स्थिति और डिसलोकेशन की पुष्टि की जा सकती है।
- **MRI with Contrast:** MRI से लेब्रम की चोट की सही स्थिति का पता चलता है। **Contrast dye** का उपयोग करने से लेब्रम और ग्लेनोअर्ट्रिक सॉकेट के बीच की दरार को साफ तौर पर देखा जा सकता है।

# उपचार (Treatment):

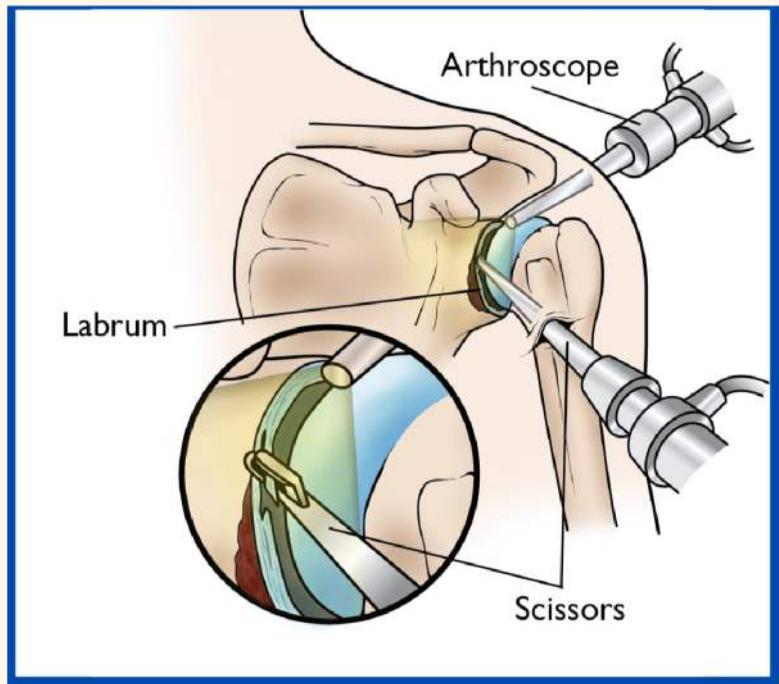
## 1. गैर-सर्जिकल उपचार (Non-surgical Treatment):

- अगर टीयर हल्का है और कंधा बार-बार डिसलोकेट नहीं हो रहा है, तो फिजियोथेरेपी और NSAIDs (दर्द और सूजन कम करने वाली दवाइयाँ) से कंधे की स्थिरता बढ़ाई जा सकती है।
- फिजियोथेरेपी में कंधे की ताकत बढ़ाने और मूवमेंट में सुधार के लिए एक्सरसाइज कराई जाती है।

## 2. सर्जिकल उपचार (Surgical Treatment):

### Arthroscopic Bankart Repair:

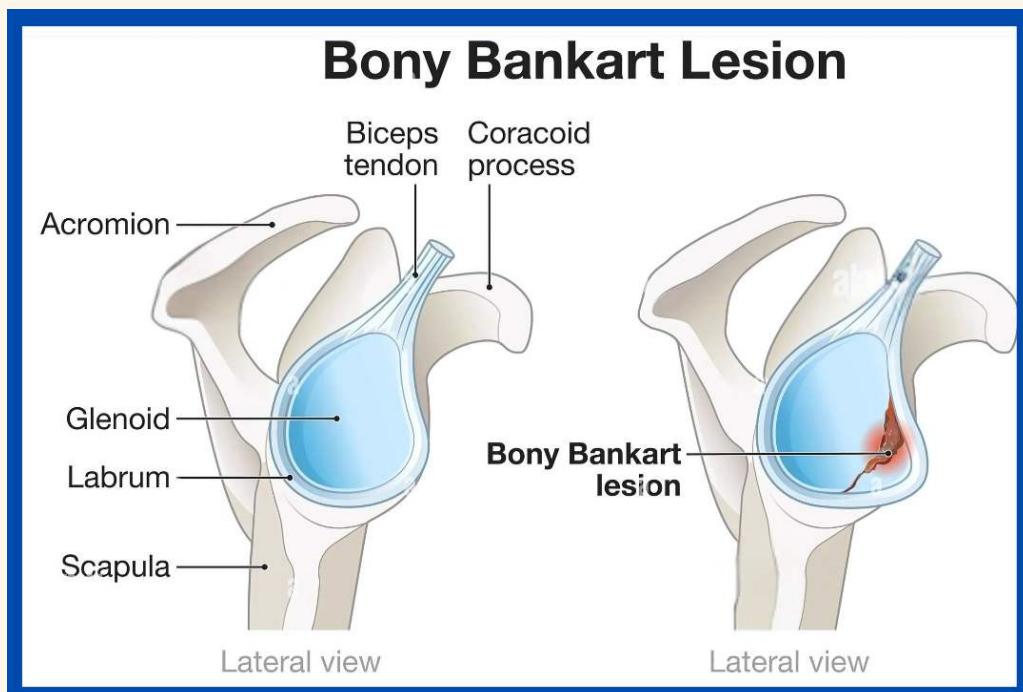
- अगर कंधा बार-बार खिसकता है और कंधे में अस्थिरता बनी रहती है, तो सर्जरी की जरूरत होती है।
- सर्जरी के दौरान, सर्जन छोटे चीरे (incisions) के माध्यम से एक arthroscope (कैमरा) डालते हैं, जिससे कंधे के अंदर की स्थिति देखी जाती है।
- सर्जरी में anchors का उपयोग करके लेब्रम को फिर से हड्डी पर जोड़ा जाता है। Anchors छोटे स्क्रू जैसे होते हैं, जिन्हें हड्डी में लगाया जाता है और उनसे sutures (सिलाई) द्वारा लेब्रम को खींचकर हड्डी से जोड़ा जाता है।
- यह प्रक्रिया लेब्रम को उसकी सही जगह पर फिर से स्थिर करती है, जिससे कंधे की अस्थिरता कम होती है और कंधे का डिसलोकेशन रोका जाता है।



## 2. बोनी बैंकर्ट टीयर (Bony Bankart Lesion)

**परिभाषा (Definition):**

**Bony Bankart Lesion** तब होता है, जब कंधे के डिसलोकेशन के दौरान न केवल लेब्रम बल्कि ग्लेनोइड सॉकेट की हड्डी का भी एक हिस्सा टूट जाता है। यह चोट और अधिक गंभीर होती है, क्योंकि इसमें हड्डी का नुकसान होता है, जिससे कंधे की स्थिरता और कमज़ोर हो जाती है।



## लक्षण (Symptoms):

- कंधे में बार-बार डिसलोकेशन का अनुभव होना।
- कंधे के सामने के हिस्से में तेज दर्द।
- कंधे की मूवमेंट में कमजोरी और अस्थिरता।

## निदान (Imaging Diagnosis):

- **X-ray:** X-ray से हड्डी की स्थिति का पता चलता है। **Bony Bankart Lesion** में, हड्डी का एक छोटा टुकड़ा डिसलोकेट हो सकता है, जिसे X-ray में देखा जा सकता है।
- **CT Scan:** अगर हड्डी की क्षति ज्यादा गंभीर है, तो CT Scan से हड्डी के दूटे हुए हिस्से को और गहराई से देखा जाता है।
- **MRI with Contrast:** MRI से लेब्रम और हड्डी दोनों की स्थिति देखी जाती है।

## सर्जिकल उपचार (Surgical Approach):

### 1. Arthroscopic Bankart Repair:

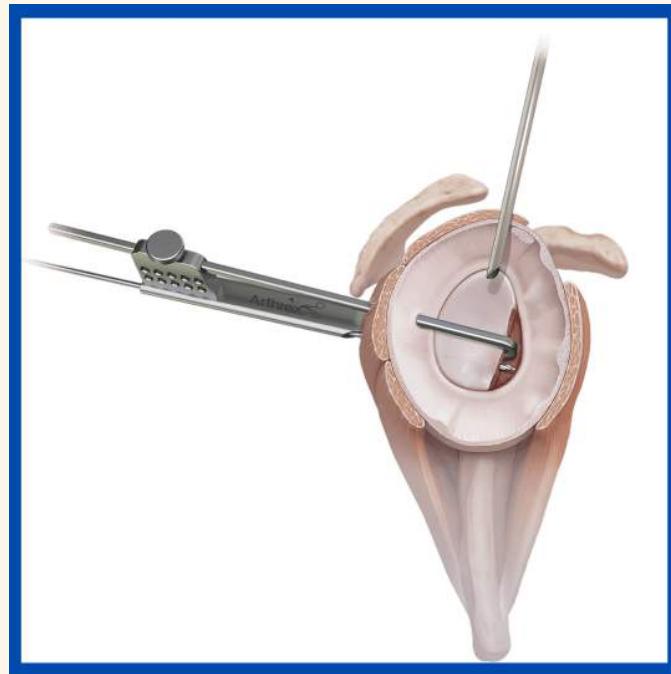
अगर हड्डी की क्षति ज्यादा नहीं है, तो लेब्रम को anchors के माध्यम से हड्डी से जोड़ा जाता है।

### 2. Latarjet Procedure:

- अगर हड्डी का नुकसान ज्यादा हो गया है, तो सर्जन Latarjet Procedure करते हैं। इसमें हड्डी के एक नए टुकड़े को ग्लेनोइड सॉकेट में प्रत्यारोपित (graft) किया जाता है, ताकि कंधे को स्थिरता मिल सके।
- यह प्रक्रिया उन मामलों में की जाती है, जब हड्डी की क्षति के कारण कंधा बार-बार डिसलोकेट हो रहा हो और इसे रिपेयर करने के लिए ग्लेनोइड सॉकेट में पर्याप्त हड्डी नहीं बची हो।



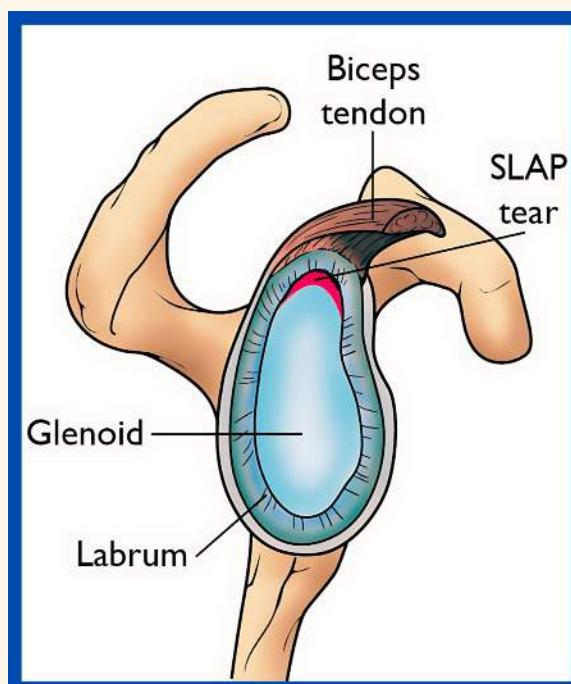
**Click to Chat**



### 3. एसएलएपी टीयर (SLAP Tear - Superior Labral Anterior to Posterior)

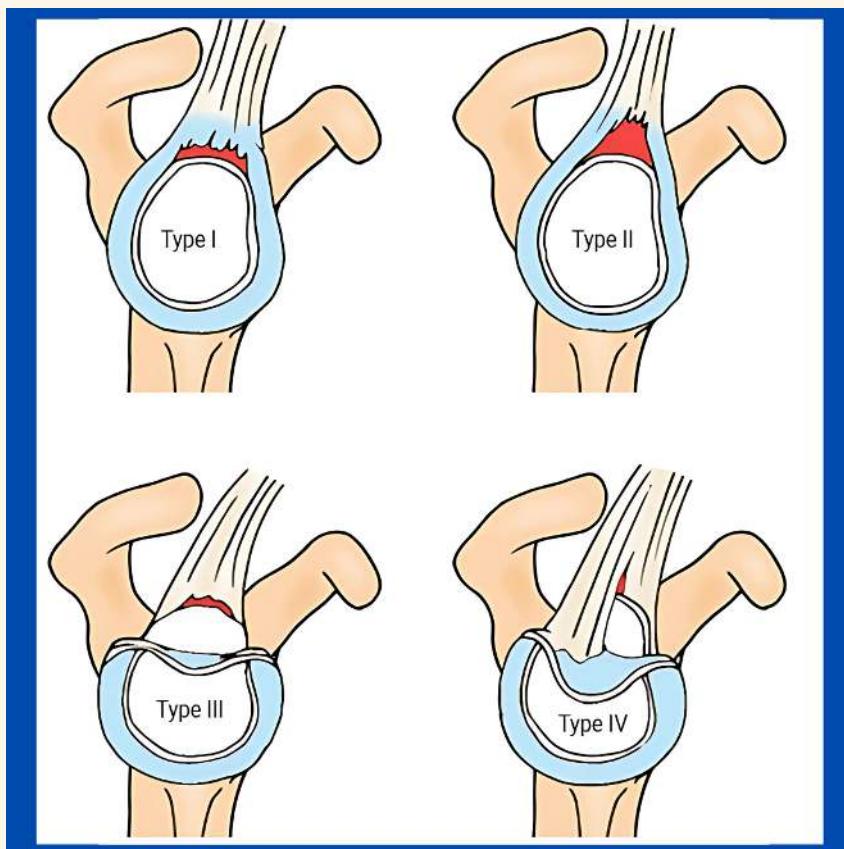
#### परिभाषा (Definition):

SLAP Tear एक प्रकार का लेब्रम टीयर है, जो लेब्रम के ऊपरी हिस्से में होता है, जहाँ से biceps tendon जुड़ा होता है। यह टीयर लेब्रम के आगे से लेकर पीछे तक फैला हो सकता है और विशेष रूप से उन लोगों में देखा जाता है, जो कंधे को बार-बार घुमाते हैं, जैसे कि तैराक, क्रिकेटर, या बेसबॉल खिलाड़ी।



## SLAP टीयर के प्रकार (Types of SLAP Tears):

1. **Type I:** लेब्रम हल्का क्षतिग्रस्त होता है, लेकिन अपनी जगह से पूरी तरह अलग नहीं होता।
2. **Type II:** लेब्रम अपनी जगह से अलग हो जाता है, जिससे **biceps tendon** भी प्रभावित हो सकता है।
3. **Type III:** लेब्रम में एक फटी हुई **flap** बन जाती है, जो हड्डी से अलग हो जाती है।
4. **Type IV:** इसमें लेब्रम के साथ **biceps tendon** का भी हिस्सा फट जाता है, जिससे कंधे की मूवमेंट प्रभावित होती है।



## लक्षण (Symptoms):

- कंधे में गहरा दर्द, खासतौर पर कंधे को घुमाने या उठाने के दौरान।
- कंधे में अस्थिरता और कमजोर महसूस होना।
- कंधे में खट-खट की आवाज़ आना।
- कंधे का बार-बार लॉक हो जाना।

## निदान (Clinical Diagnosis):

- **O'Brien's Test:** यह SLAP Tear की जांच के लिए किया जाता है। डॉक्टर आपके हाथ को घुमाकर और दबाकर दर्द की जांच करते हैं।
- **MRI with Contrast:** MRI से SLAP Tear की पुष्टि की जाती है, जिसमें **contrast dye** का उपयोग किया जाता है, जिससे टीयर साफ तौर पर दिखाई देता है।

## उपचार (Treatment):

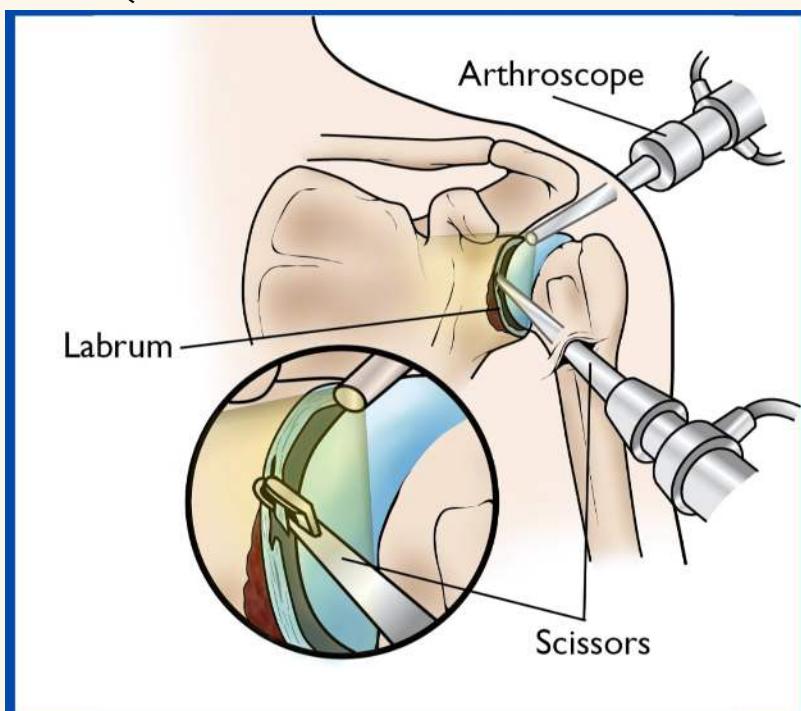
### 1. गैर-सर्जिकल उपचार (Non-surgical Treatment):

हल्के टीयर के लिए फिजियोथेरेपी और NSAIDs मदद कर सकते हैं, जिससे कंधे की स्थिरता और ताकत बढ़ती है।

### 2. सर्जिकल उपचार (Surgical Treatment):

#### Arthroscopic SLAP Repair:

गंभीर मामलों में, सर्जन लेब्रम और **biceps tendon** को **anchors** और **sutures** के माध्यम से हड्डी पर वापस जोड़ते हैं, ताकि कंधे की स्थिरता वापस लाई जा सके।



## निष्कर्ष (Conclusion)

**Labral Lesions**, चाहे वे **Bankart**, **Bony Bankart**, या **SLAP Tears** हों, कंधे की स्थिरता को गहरा प्रभावित करती हैं। सही निदान और उपचार से इन चोटों को ठीक किया जा सकता है, जिससे कंधे की मूवमेंट और ताकत वापस लाई जा सके।

## AC जॉइंट की चोटों के कारण और लक्षण (Causes and Symptoms of AC Joint Injuries)

### कारण (Causes):

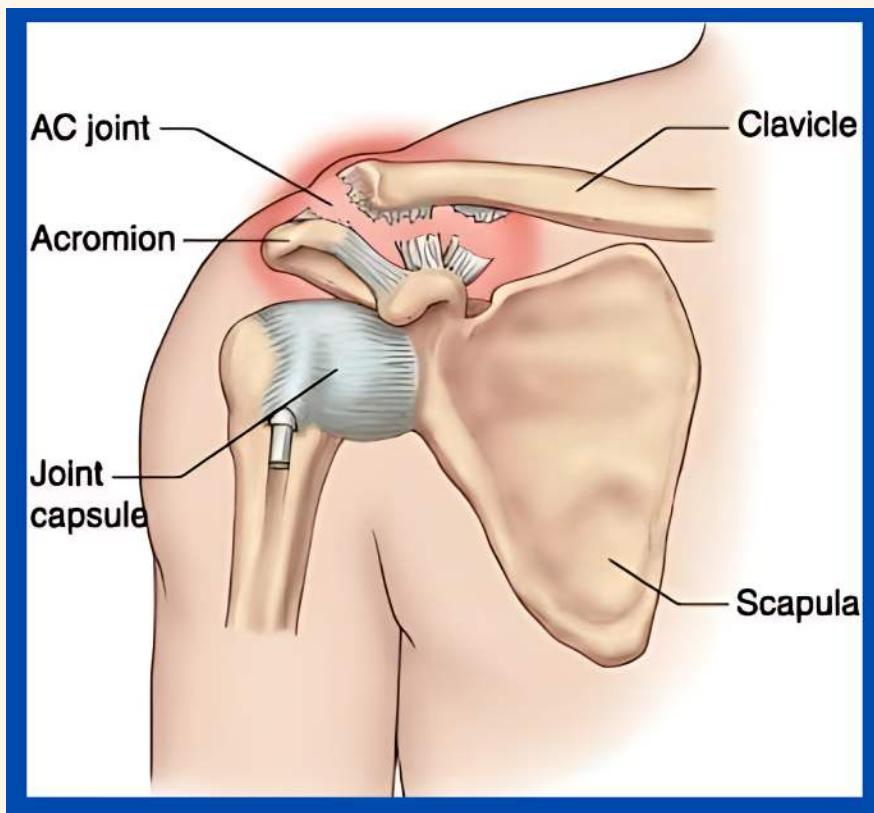
- गिरना: सीधे कंधे के बल गिरने से **AC Joint** में चोट लग सकती है। यह चोट खासतौर पर उन खेलों में आम होती है, जहाँ गिरने की संभावना होती है, जैसे कि साइक्लिंग, फुटबॉल, या रग्बी।
- कंधे पर सीधा झटका लगना: किसी वस्तु या व्यक्ति के साथ टकराने से भी **AC Joint** में चोट लग सकती है, खासकर जब सीधे कंधे पर जोरदार दबाव डाला जाता है।
- वजन उठाना: कंधे पर बहुत अधिक वजन डालने से भी **AC Joint** में चोट हो सकती है, जिससे **ligaments** पर अधिक दबाव पड़ता है।

### लक्षण (Symptoms):

- कंधे के ऊपरी हिस्से में दर्द: यह दर्द हल्के से लेकर गंभीर हो सकता है, खासकर जब आप कंधे को हिलाते हैं या ऊपर उठाते हैं।
- कंधे में सूजन: चोट के कारण कंधे के आसपास सूजन हो सकती है।
- कंधे के ऊपरी हिस्से में असमानता: **Grade III-VI** की चोटों में **clavicle** की हड्डी **acromion** से उठी हुई या अलग महसूस हो सकती है।
- कंधे की मूवमेंट में कठिनाई: चोट के कारण हाथ को सिर के ऊपर उठाने या घुमाने में दिक्कत हो सकती है।

# उपचार विकल्प (Treatment Options for AC Joint Injuries)

AC Joint Injuries का उपचार चोट की गंभीरता पर निर्भर करता है। इसके उपचार के दो मुख्य प्रकार होते हैं – गैर-सर्जिकल उपचार (Non-surgical Treatment) और सर्जिकल उपचार (Surgical Treatment)।



## 1. गैर-सर्जिकल उपचार (Non-surgical Approaches):

गैर-सर्जिकल उपचार का उपयोग हल्के से मध्यम चोटों (Grade I-III) के मामलों में किया जाता है:

- आराम (Rest): AC Joint को ठीक होने का समय देने के लिए कुछ हफ्तों तक आराम की सलाह दी जाती है।
- बर्फ का उपयोग (Ice Application): सूजन और दर्द को कम करने के लिए बर्फ का उपयोग किया जा सकता है।
- NSAIDs (Non-steroidal anti-inflammatory drugs): दर्द और सूजन को कम करने के लिए NSAIDs का उपयोग किया जाता है।

- स्लिंग का उपयोग (**Sling**): चोट को ठीक करने और कंधे को स्थिर रखने के लिए एक स्लिंग का उपयोग किया जाता है, खासकर शुरुआती दिनों में।
- फिजियोथेरेपी (**Physiotherapy**): एक बार जब दर्द और सूजन कम हो जाती है, तो फिजियोथेरेपी की जाती है। इसमें कंधे की ताकत और मूवमेंट को बहाल करने के लिए विशेष व्यायाम शामिल होते हैं।

## 2. सर्जिकल उपचार (**Surgical Intervention and Recovery**):

सर्जिकल उपचार का उपयोग गंभीर चोटों (**Grade IV-VI**) के मामलों में किया जाता है, जहाँ **ligaments** और हड्डियाँ बुरी तरह से क्षतिग्रस्त होती हैं।

- **AC Joint Stabilization Surgery:** इस सर्जरी में, सर्जन **AC Joint** को पुनः संरेखित (**realign**) करते हैं और इसे स्थिर करने के लिए **sutures** और **plates** का उपयोग करते हैं। यह सर्जरी **ligaments** की मरम्मत और **clavicle** को उसकी जगह पर वापस लाने के लिए की जाती है।
- **Reconstruction Surgery:** अगर **AC Joint** पूरी तरह से क्षतिग्रस्त हो चुका है, तो सर्जन **ligaments** को फिर से बनाने के लिए एक **graft** (टिशू का टुकड़ा) का उपयोग कर सकते हैं, ताकि कंधे की स्थिरता वापस लाई जा सके।

## सर्जरी के बाद की रिकवरी (**Recovery After Surgery**):

- आरंभिक चरण (**Early Phase**): सर्जरी के बाद, कुछ हफ्तों तक स्लिंग का उपयोग किया जाता है, ताकि कंधे को स्थिर रखा जा सके और चोट ठीक हो सके।
- फिजियोथेरेपी (**Physiotherapy**): सर्जरी के बाद फिजियोथेरेपी शुरू की जाती है। शुरुआती हफ्तों में हल्के मूवमेंट कराए जाते हैं, और धीरे-धीरे ताकत बढ़ाने वाले व्यायाम शुरू किए जाते हैं।
- पूरी रिकवरी: अधिकांश रोगियों के लिए पूरी तरह से ठीक होने में **3-6** महीने का समय लग सकता है, और सर्जरी के बाद कंधे की मूवमेंट और ताकत को पूरी तरह से बहाल करने के लिए नियमित फिजियोथेरेपी की आवश्यकता होती है।

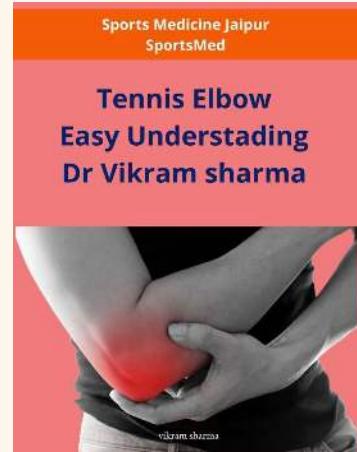
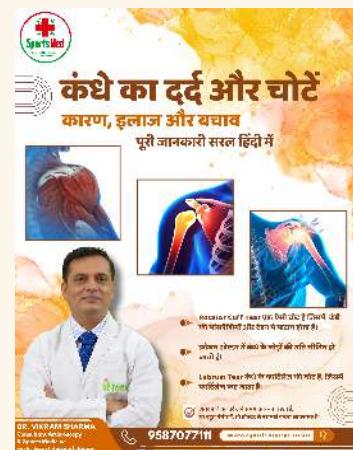
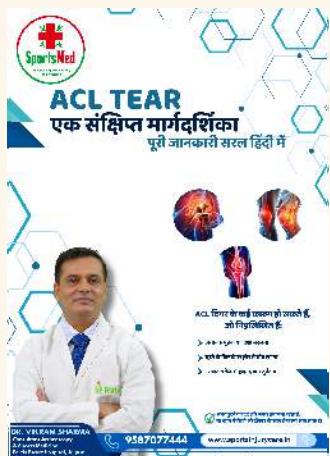


## निष्कर्ष (Conclusion)

AC Joint Injuries कंधे की चोटों में आम होती हैं, खासकर खेलों और दुर्घटनाओं में। चोट की गंभीरता के आधार पर, सही उपचार से कंधे की मूवमेंट और ताकत को बहाल किया जा सकता है। हल्के मामलों में गैर-सर्जिकल उपचार पर्याप्त होता है, जबकि गंभीर चोटों में सर्जरी की आवश्यकता होती है। उपचार के बाद, सही फिजियोथेरेपी से कंधे को पूरी तरह से ठीक करना संभव है।



**Click to Chat**



पुस्तक डाउनलोड करने और पढ़ने के लिए नीचे दिए गए  
**QR CODE** को स्कैन करें



# Patient's Feedback



**Inspiring Patient Story**  
Successful full recovery  
after Shoulder dislocation



## DR. VIKRAM SHARMA

डॉ. विक्रम शर्मा आर्थोस्कोपी, स्पोटर्स इंजरी उपचार, और स्पोटर्स 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 मरीज़ समाज के हर वर्ग से आते हैं, जिनमें कई प्रसिद्ध खेल हस्तियाँ और अंतर्राष्ट्रीय मरीज़ 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।



**Click to Chat**