SportsMed
Advanced Sports Surgery and Medicine

Fortis

घुटने की अकड़न

कारण और इलाज

पूरी जानकारी सरल हिंदी में

घुटने की अकड़न के मुख्य कारण और लक्षण :

- घुटने की चोट (Ligament injury, ACL tear), आर्थराइटिस (गठिया), लंबे समय तक बेड रेस्ट, सूजन या मांसपेशियों की कमजोरी.
- घुटने को मोड़ने या सीधा करने में कठिनाई, सूजन और दर्द, चलने में झटका लगना, सीढ़ियाँ चढ़ते समय तकलीफ, बैठने के बाद उठने में परेशानी.

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

9587077111
www.sportsinjurycare.in

घुटने की जकड़न या STIFF KNEE

घुटने की जकड़न मतलब सामान्य भाषा में घुटने के मोड़ने में दिक़्क़त का आना, यह जकड़न कुछ सामान्य बीमारियों में भी हो सकती है जैसे की घुटने का गठिया ,घुटने की घिसावट या घुटने में लगी हुई किसी चोट के कारण , परंतु इस अवस्था में घुटने की जकड़न मामूली होती है और ज़्यादा प्रयत्न करने पर आप अपने घुटने को मोड़ पाएंगे , हालाँकि मोड़ने के दौरान कुछ दर्द का एहसास हो सकता है, इस अवस्था के इलाज के लिए हमें उस बीमारी की जड़ मतलब मूल कारण का ट्रीटमेंट करना चाहिए।

इस BOOK में हम लोग बात करेंगे मुख्यतः घुटने के पूरी तरह से जाम हो जाने के बारे में - इस कंडिशन से हमारा मतलब है कि जब आप पूरे कोशिश करने के बाद भी अपने घुटने को एक स्थिति से आगे न मोड़ पाए और कई बार फिजियोथेरेपी के बाद भी मामूली सुधार ही हो और घुटना दोबारा से इसी जकड़न वाली स्थिति में पहुँच जाए ।

घुटने की ज़कड़न Stiff Knee के कारण

घुटने की बीमारी के अलावा घटने की जकड़न के कारण को हम दो भागों में बाँट सकते हैं - पहला कारण होता है Extra- Articular मतलब इस तकलीफ़ का कारण घुटने के जोड़ के अंदर ना होकर बल्कि उसके आस पास के मांसपेशियां और हड्डी की समस्या होती है और दूसरा प्रकार Intra - Articular मतलब की इस प्रकार की इस जकड़न का कारण जोड़ के अंदर कठोर रेशे बन जाना होता है सामान्यतः जोड़ के अंदर का कारण (Intra - Articular Adhesions) बहुत कॉमन होता है और अधिकतर केसेज़ में इन रेशों को हटाने से घुटने के मोड़ने में सफलता प्राप्त हो सकती है ।

Extra- Articular Stiffness

जोड़ के बाहर होने वाले जकड़न के कारणों में सबसे बड़ा कारण होता है जांघ की मांसपेशी या हड्डी में कोई बहुत ही ज़्यादा गम्भीर चोट लगना, आप लोगों ने अक्सर यह देखा होगा की जबकि जाँघ के हिस्से में हड्डी का बहुत ही गंभीर फ्रैक्चर होता है और साथ में मांसपेशियों में भी बहुत ज़्यादा चोट होती है तो यह हड्डियां और मांसपेशियां आपस में चिपक जाती है।

कई बार बुरी तरह से कुचली हुई मांसपेशियों को ठीक करने के लिए प्लास्टिक सर्जरी की भी ज़रूरत पड़ती है इस अवस्था में जबकि हड्डी मांसपेशियां और चमड़ी आपस में चिपक जाते हैं तो घुटने का मुड़ना संभव नहीं हो पाता है इस अवस्था का इलाज काफ़ी मुश्किल होता है और और इस इलाज के लिए दोबारा से इन चिपकी हुई मांसपेशी और चमड़े को ठीक करने के बाद में ही घटने का मूवमेंट आ सकता है मतलब इसमें मोड़ा हो सकता है ।

Intra - Articular Adhesions

घुटने की जकड़न का दूसरा मुख्य कारण होता है Intra - Articular Adhesions इसका मतलब है कि हमारे जोड़ के अंदर कुछ ऐसे मज़बूत रेशे बन चुके हैं कि उनके साथ में इस घुटने को मोड़ना संभव नहीं हो सकता है .

ये रेशे घुटने में कई कारणों से बन सकते हैं शुरुआत में ये रिक्शे महीन होते हैं और कमज़ोर होता है इस स्थिति में सही कसरत के दौरान इनको ब्रेक किया जा सकता है परंतु जब यही रिक्शे बहुत कठोर और मज़बूत हो जाते हैं तो उस स्थिति में लौटने को फिजियोथैरेपी के बाद भी नहीं मोड़ा जा सकता है।

इस तरह के stiffness के कई कारण होते हैं ।

घुटने की जकड़न या इस टिप्पणी

पहला कारण कई बार जोड़ के फ्रैक्चर विशेष रूप से पटेला या पाली की हड्डी में फ्रैक्चर के बाद हमारे घुटने को लंबे समय तक प्लास्टर में सीधा रखा जाता है ऐसा करना इसलिए आवश्यक होता है जिससे कि हमारी हड्डी ठीक से जुड़ पाए परंतु इसका दुष्परिणाम यह होता है कि हमारी जोड़ में बहुत ही कठोर रेशे बन जाते हैं जिसके कारण - बहुत कोशिश भी जोड़ को मोड़ना संभव नहीं होता है विशेष रूप से ध्यान रखने वाली बात ये है कि जब भी इस तरह के फ्रैक्चर के बाद आपके डॉक्टर आपको फिजियोथेरेपी के लिए बोलते हैं तो आपको किसी ट्रेंड फिजियोथेरेपिस्ट की मदद से या स्वयं के द्वारा इस घुटने को सही तरीक़े से मोड़ने की कसरत करनी चाहिए अन्यथा इस घुटने के जाम होने की संभावना रहती है इसी तरह से कई बार ऑपरेशन के बाद भी या अन्य किसी चोट के बाद जोड़ों को यदि लंबे समय तक सीधा रखा जाता है तो उसमें जोड़ के जाम होने की संभावना काफ़ी अधिक होती है।

दूसरा कारण जोड़ के अंदर होने वाला इन्फेक्शन भी हो सकता है कई बार किसी ऑपरेशन के बाद यदि इंफेक्शन हो गया तो उस अवस्था में भी जोड़ के अंदर रेशे बनने की काफ़ी संभावना होती है और इन कठोर रेशों के कारण जोड़ो को मुड़ने में दिक़्क़त आती है परंतु किसी भी अवस्था में यह ध्यान रखना आवश्यक होता है कि अधिकतर स्थितियों में यदि आप सही तरीक़े से कसरत या फिजियोथेरेपी करते हैं तो जोड़ के मुड़ने में आपको उचित परिणाम प्राप्त हो सकते हैं।

फिजियोथैरेपी की तकनीक के सामान्य ज्ञान के लिए नीचे दिये गये वीडियो लिंक पर क्लिक करें साथ ही यह भी जानना आवश्यक है कि यह वीडियो सिर्फ़ एक REFERENCE के लिए है और आपकी फिजियोथैरेपी का प्रोटोकॉल हमेशा आपके चिकित्सक और फिजियोथेरेपिस्ट की सलाह से किया जाना चाहिए क्योंकि कई स्थितियों में आपकी हड्डी कमज़ोर होती है या अन्य किसी अवस्था की वजह से आपको अपने फिजियोथैरेपी प्रोटोकॉल में परिवर्तन करना पड़ता है।

दूरबीन द्वारा ज़ोर से रेशों को हटाया जाना-
Arthroscopic Adheseolysis - Click link below

Patellar Mobilisation - Knee cap या पाली की हड्डी ,ढकनी को सामान्य movement देने का कोशिश करें इसके लिए अपनी नी कैप को अंगूठे और उंगलियों से पकड़कर पहले दाइ ओर फिर बाईं ओर लेकर जाए और उसे इसी अवस्था में 5-10 सेकंड तक रखे इसी कसरत में नी कैप को ऊपर की तरफ़ और नीचे की तरफ़ भी मोमेंट बनाकर रखें इस कसरत के फ़ायदा यह होता है कि आपकी नी कैप घुटने की दूसरे हड्डियों से चिपकते नहीं है और घुटने के अंदर मोमेंट बनाने में आसानी होती है।

Knee Bending Exercises - इस तरह की कसरतों में विभिन्न तरीक़ों से घुटने को थोड़ा सा force लगाकर मतलब ज़ोर लगाकर मोड़ने की कोशिश की जाती है यह कोशिश आपके फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा की जा सकती है या फिर आप स्वयं half -Squat , ,CPM मशीन स्टेटिक साइकिल या अन्य किसी तरीक़े से यह कोशिश कर सकते हैं।

दूरबीन से कैसे मोड़ा जाता है घुटना

कई बार जब पूरी फिजियोथैरेपी करने के बाद भी घुटने के अंदर मुड़ाव नहीं आता तो उस स्थिति में Arthroscopic Adheseolysis मतलब दूरबीन के द्वारा घुटने के रेशों को हटाए जाने की प्रक्रिया काफ़ी कारगर साबित होती है इस प्रक्रिया में घुटने के जोड़ में सिर्फ़ महीन होल्स के द्वारा आर्थरोस्कोप मतलब दूरबीन की मदद से जोड़ के अंदर बने सभी रेशों को हटाया जाता है इस प्रक्रिया के लिए शेवर लेज़र मशीन या इलेक्ट्रो कोठरी का इस्तेमाल किया जा सकता है।

इस प्रक्रिया का फ़ायदा यह होता है कि ऑपरेशन के अगले दिन ही मरीज़ को खड़ा करके चलाया जा सकता है और तुरंत ही घुटना मोड़ने के कसरत शुरू की जा सकती है जो के मरीज़ की रिकवरी में बहुत ही आवश्यक होती है यदि हम जोड़ का ऑपरेशन पूरा खोल के करते हैं और दोबारा से उसे सीधा रखा जाता है तो उन्हें उसमें रेशे बनकर स्टाफ़ होने की संभावना होती है।

इन सभी बातों को ध्यान में रखते हुए Arthroscopic Adheseolysis इस तकलीफ़ से निजात पाने का एक बहुत ही उपयोगी और कारगर तरीक़ा होता है ।

नीचे दिये गये इमिज लिंक को क्लिक करें

बेहतर परिणाम के लिए -
हमसे सम्पर्क करते समय किन बातो का रखें ध्यान ।
पूरी जानकारी के लिए नीचे दिए गए इमेज लिंक को क्लिक करें।

दूरबीन द्वारा ऑपरेशन की प्रक्रिया में रेशे हटाने के बाद आपके घुटने को हल्का ज़ोर लगाकर मोड़ा जाता है , और इसके लिए यह बहुत आवश्यक होता है की आपकी हड्डी पूरी तरह से मज़बूत हो और फ्रैक्चर के बाद मैं पूरी तरह से जुड़ गई हो,कई बार शरीर में कैल्शियम या विटामिन D की कमी से भी हड्डी के जुड़ने में थोड़ी दिक़्क़त आ सकती है इसलिए ऐसे सभी अब यह जो की खुराक से आपके हड्डी को मज़बूती देते हैं आप लोगों को लेने चाहिए नीचे दिए गए विडियो में इस संबंधित कुछ बेसिक जानकारी आप लोगों को दी गई लिंक को क्लिक करने पर आप इस वीडियो को देख सकते हैं ।

नीचे दिए गए image लिंक को क्लिक करें

Click Image Below

STIFF KNEE से जुड़े हुए कुछ सामान्य सवाल और जवाब हमारे पास अक्सर आते हैं नीचे दिए गए विडियो और टैक्सट के द्वारा हमने आपके इन सभी सवालों का जवाब सामान्य भाषा में देने का प्रयत्न किया है , साथ ही विशेष रूप से इस वीडियो में हमने यह बताने की कोशिश की है कि ऐसे कौन से काम है जो के STIFF KNEE की स्थिति में आप लोगों को कभी नहीं करने चाहिए । नीचे दिए गए वीडियो लिंक को क्लिक करके आप अपने सवालों के जवाब पा सकते हैं परन्तु फिर भी यदि आपके मन में कोई शंका है तो आप हमारी वॉट्सऐप हेल्पलाइन 9587077444 पर संपर्क स्थापित कर सकते हैं

कभी ना करे या ग़लतियाँ

कभी भी न करें मालिश

सामान्यतः यह देखा गया है कि ऐसी परिस्थितियों में कई बार विशेष रूप से ग्रामीण क्षेत्रों में कुछ मालिश भेड़ के दूध को लगाना या अन्य किसी देसी इलाज की सलाह दी जाती है ये सब करने से कई बार मांसपेशियों में हड्डी जैसे परिवर्तन आने लगते हैं, मतलब की मांसपेशियों में कैल्शियम का जमाव होने लगता है और इस स्थिति में घुटना और अधिक जाम हो जाता है और उसे मोड़ना लगभग असंभव हो जाता है साथ ही कई बार बहुत ज़्यादा रगड़ के गर्म मालिश करने पर जोड़ में रस्सी पडने मतलब इन्फेक्शन की संभावना भी होती है ।

क्यों नहीं करें बेहोश करके झटके से घटना मुड़वाने की कोशिश

कई बार यह देखा गया है कि घुटने के स्टिफ़्नेस की अवस्था में यह सलाह दी जाती है कि बेहोश करके घुटने को सुन्न करके और ज़ोर लगाकर झटके से इस घुटने को मोड़ दिया जाएगा इस तरह के ब्लाइंड प्रोसीजर में कई बार घुटने की हड्डी या नी कैप की हड्डी में फ्रैक्चर होने की बहुत अधिक संभावना होती है क्योंकि अधिकतर स्थिति में घुटने में बने रेशे काफ़ी मज़बूत हो जाते हैं और जब इन्हें ज़बरदस्ती मोड़ने की कोशिश की जाती है तो कठोर रेशे टूटने के बजाए हड्डी में ही नुक़सान हो जाता है इस बात को ध्यान में रखते हुए वर्तमान में हमेशा यह कोशिश की जाती है कि पहले दूरबीन की सहायता से इन मज़बूत कठोर रेशों को हटाया जाए और उसके बाद ही हल्का ज़ोर लगाकर घटना को मोड़ आ जाए।

बिना हड्डी जुड़े हुए घुटने को मोड़ने की कोशिश करना-

जब फ्रैक्चर की व्यवस्था के बाद घुटना जाम हो जाता है तो हमेशा इस तरह के ऑपरेशन या ज़ोर लगाकर घुटने को मोड़ने से पहले ये देखना बहुत ही आवश्यक होता है क्या आपके हड्डी पूरी तरह से जुड़ी है या नहीं , हड्डी के कमज़ोर होने की स्थिति में यदि घुटने को मोड़ने की कोशिश की जाती है तो इस हड्डी के टूटने की संभावना काफ़ी अधिक होती है इसलिए हमेशा आप अपने चिकित्सक से इस बारे में विशेष रूप से विचार विमर्श करे ।

बेहतर परिणाम के लिए -
हमसे सम्पर्क करते समय किन बातो का रखें ध्यान

वर्तमान एक्सरे या अन्य जाँच

सबसे आवश्यक है कि आप अपने घुटने का एक नया AP और lateral व्यू में लिया गया X Ray हमें भेजें इस एक्सरे के आधार पर यह जानकारी मिलती है कि आपकी हड्डियों में कितना गया है और इस घटना को ऑपरेशन के द्वारा मोड़ना संभव होगा या नहीं साथ ही आपको अपनी पुरानी हिस्ट्री के सभी काग़ज़ साफ़ और सीधी फ़ोटो ले के हमारी वॉट्सऐप हेल्पलाइन या लिंक के द्वारा हमको भेजनी चाहिए ध्यान रहे आपके द्वारा भेजी गई जानकारी के बाद हमारे टीम के द्वारा 9587077111नंबर से आपको संपर्क किया जाएगा।

अपने घुटने का सही से लिया गया वीडियो

हमेशा ये कोशिश करें कि आपके उठने में कितना बड़ा है इसका एक सही ऐंगल से बनाया हुआ वीडियो हम लोगों तक सही जानकारी पहुँचा सकता है इसके साथ ही सबसे ज़रूरी बात यह है कि आपकी नी कैप पाली की हड्डी या ढकनी में कितना मोमेंट है यह हम लोगों के लिए जाना बहुत ज़रूरी होता है तो अपने वीडियो में घुटने के मुड़ाव के साथ अपनी पाली के हड्डी का विडीयो अवश्य बना के भेजें जिससे ये देखा जा सके कि आपके नी कैप में कितना मोमेंट है

आपकी पूरी हिस्ट्री-हमेशा हमसे जानकारी करते समय अपनी बीमारी की पूरी हिस्ट्री शेयर करें जैसे कि आपको कप चोट लगे थे आपको ऑपरेशन कब हुआ था यदि कोई फंक्शन हुआ है तो उसके बारे में और अन्य सभी जानकारी यदि आप हम तक ठीक तरीक़े से पहुँचाता है तो हमें आपको तक़लीफ़ समझने में आसानी होती है और आपके इलाज में भी इससे सहूलियत होती है

कितनी होती है फोर्टिस एस्कॉर्ट जैसे बड़े अस्पताल में दूरबीन से एडिशन दूर करने के ऑपरेशन की क़ीमत

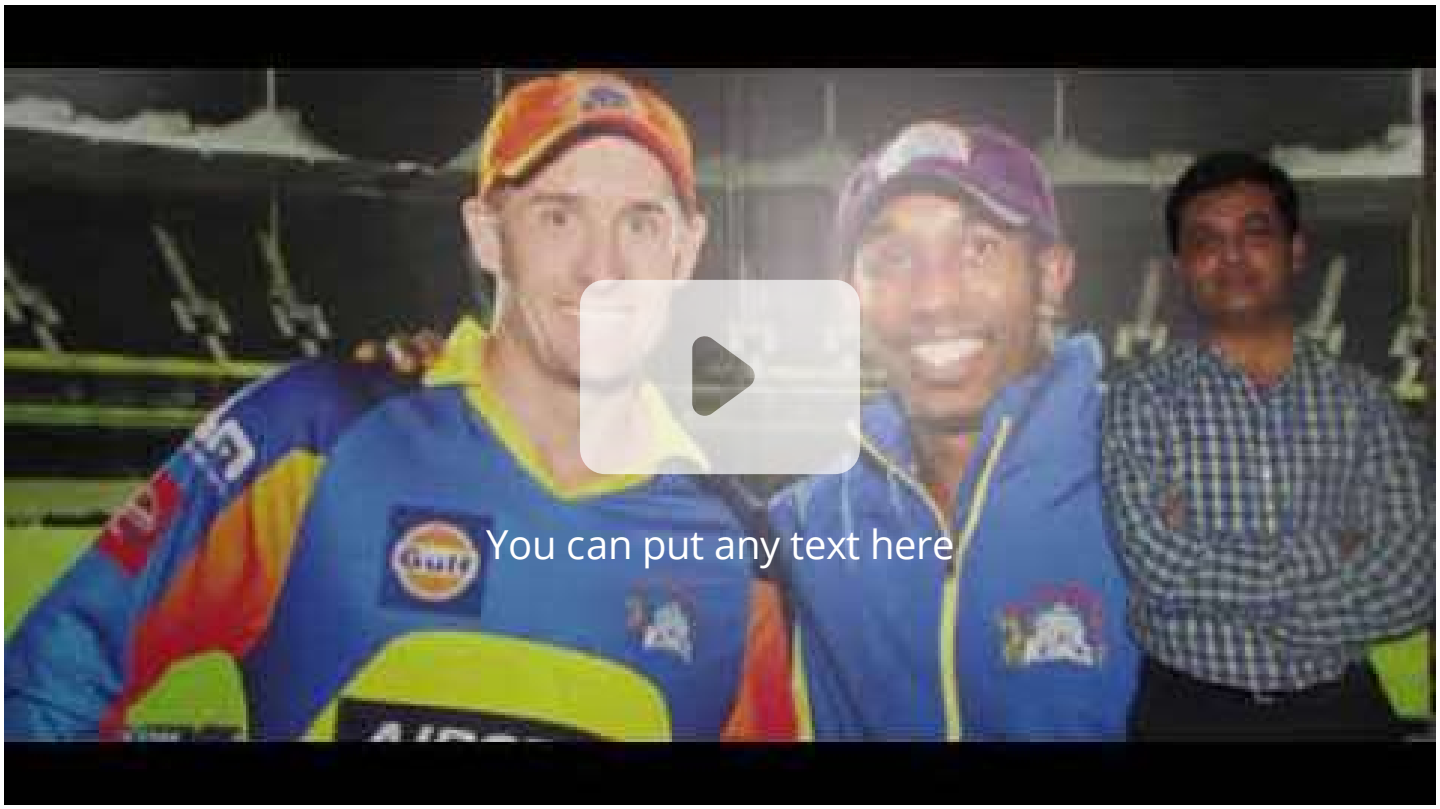
बेहतर परिणाम के लिए -
हमसे सम्पर्क करते समय किन बातो का रखें ध्यान

यह एक बहुत ही कॉमन सवाल होता है जो हम से बार बार पूछा जाता है तो इस बारे में आपको यह बताना अति आवश्यक है कि फ़ोर्ट स्कॉट जैसे बड़े अस्पताल में भी वर्तमान परिस्थितियों को देखते हुए बहुत ही किफ़ायती पैकेज को शुरू किया गया है और इन पाकि जिसकी मदद से आप एक नर्सिंग हम जैसे कॉस्ट में विशिष्ट अंतरराष्ट्रीय सुविधा प्राप्त कर सकते हैं इस बारे में जानकारी के लिए वॉट्सऐप हेल्पलाइन 958707744 पर संपर्क स्थापित किया जा सकता है ।

किस विशेष तकनीक का इस्तेमाल किया जाता है - जानिए सबसे आधुनिक -लेज़र तकनीक व Radiofrequency ablation

फ़ोर्टिस इस्कॉर्ट्स चिकित्सालय के स्पोर्ट्स मेडिसन विभाग में इस प्रोसीजर में सबसे अत्याधुनिक उपकरण काम में लिए जाते हैं और कई बार बहुत ही कठोर रेशों को हटाने के लिए शेवर के साथ में रेडियो फ्रीक्वेंसी या अंडरवाटर इलेक्ट्रो कोटरी जैसे उपकरणों की आवश्यकता भी पड़ सकती है इसके साथ ही इस संस्थान में **अत्याधुनिक लेज़र तकनीक** भी उपलब्ध होती है जिसकी मदद से रेशों को हटाने के बाद भी जोड़ में बहुत कम नुक़सान होता है और आपको बहुत जल्द ही सुधार की स्थिति में लाया जा सकता है और इन सब सुविधाओं के बाद भी इस संस्थान के पैकेज जिस बहुत ही किफ़ायती दरों पर उपलब्ध हो सकते हैं ।

बेहतर परिणाम के लिए -
हमसे सम्पर्क करते समय किन बातो का रखें ध्यान

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

बेहतर परिणाम के लिए -
हमसे सम्पर्क करते समय किन बातो का रखें ध्यान