Kalyani's
Knee & Shoulder
Clinic

कल्याणी घुटना एवम कंधा क्लिनिक

पोस्टेरोलेटरल कॉर्नर (PLC) घुटने की चोट

Patient Awareness | Knee Preservation & Sports Injury

Appointments: 9554066663, 9554066664, 9219200378

Address: Umaraha Market, Varanasi

पोस्टेरोलेटरल कॉर्नर **injury क्या है?** Posterolateral corner घुटने के बाहरी-पिछले हिस्से में स्थित stabilising structures का समूह है। इसमें fibular collateral ligament, popliteus tendon, popliteofibular ligament और posterolateral capsule शामिल होते हैं। ये varus opening, external rotation और tibia की abnormal backward/rotational movement को नियंत्रित करते हैं।

घुटना संरक्षण पर ध्यान: PLC injury छूट जाने या untreated रहने पर repeated giving-way, abnormal loading, meniscus/cartilage damage और ACL/PCL reconstruction failure हो सकता है। Early diagnosis और सही treatment से stability restore होती है, cartilage की रक्षा होती है और natural knee लंबे समय तक preserve रहता है।

Mode of injury / चोट लगने के तरीके

- घुटने के inner side/front-inner side पर direct blow, जिससे knee बाहर की ओर खुलता है (varus force)।
- Hyperextension injury, especially rotation के साथ।
- Football, kabaddi, basketball, skiing या fall के दौरान twisting injury।
- Road traffic accident, dashboard injury, bike injury या high-energy trauma।
- ACL, PCL, meniscus, cartilage, fracture या knee dislocation के साथ भी हो सकती है।

Common symptoms / सामान्य लक्षण

- घुटने के outer-back side में pain और tenderness।
- Swelling, bruising और walking/weight bearing में difficulty।
- Uneven ground या direction change करते समय knee giving-way feel होना।
- Walking के समय varus thrust या bowing-out feeling।
- Running, pivoting, stairs या squatting में difficulty।
- Common peroneal nerve affected होने पर numbness, tingling या foot weakness।

When urgent review is needed / कब तुरंत दिखाएँ

- Severe swelling, deformity, open injury या weight bear न कर पाना।
- Foot drop, numbness, tingling, cold foot या weak pulses।
- High-energy accident, suspected knee dislocation या multiple ligament injury।
- Previous ACL/PCL surgery या knee injury के बाद repeated giving-way।

Examination and diagnosis / जांच और निदान

History: injury mechanism, swelling timing, instability episodes, sports/work needs और previous ligament surgery पूछी जाती है।
Inspection: swelling, bruising, alignment, gait, varus thrust, quadriceps control और range of motion देखे जाते हैं।
PLC-specific tests: varus stress test at 0° and 30°, dial test at 30° and 90°, posterolateral drawer, reverse pivot shift और external rotation recurvatum tests इस्तेमाल हो सकते हैं।
Associated injuries: ACL, PCL, MCL/LCL, meniscus और cartilage assessment जरूरी है। nerve और vascular examination नहीं छूटना चाहिए।
Imaging: X-rays fracture या avulsion देखते हैं। MRI soft-tissue injury और associated damage confirm करता है। selected cases में stress X-rays side-to-side opening quantify कर सकते हैं।

Technical details / तकनीकी जानकारी

Structures involved: मुख्य stabilisers में fibular collateral ligament, popliteus tendon, popliteofibular ligament और posterolateral capsule शामिल हैं।
Why alignment matters: chronic PLC laxity और varus malalignment knee overload कर सकते हैं। कुछ chronic cases में high tibial osteotomy जैसी alignment correction reconstruction से पहले या साथ में consider की जा सकती है।
Surgical principle: लक्ष्य varus और rotational stability restore करना है। selected acute avulsions में repair और torn/stretched structures में graft reconstruction किया जा सकता है।

Classification / वर्गीकरण

Classification injury की severity समझने और treatment planning में मदद करता है। Final treatment grade, instability, associated ACL/PCL injury, alignment, MRI findings और patient activity level पर निर्भर करता है।

Type / Grade	सामान्य अर्थ	Patient relevance
Grade I	Mild sprain; tenderness लेकिन significant instability नहीं।	Protection, brace/physiotherapy और gradual return से ठीक हो सकता है।
Grade II	Partial tear; laxity बढ़ती है लेकिन end point रहता है।	Isolated और stable हो तो अक्सर बिना surgery treatment, पर follow-up जरूरी।
Grade III	Complete tear with marked varus/rotational instability।	Active patients में अक्सर repair/reconstruction की जरूरत।
Isolated PLC	केवल posterolateral corner injured है।	Treatment grade और stability पर निर्भर।
Combined PLC + ACL/PCL	PLC injury cruciate ligament injury के साथ।	Cruciate reconstruction और cartilage protection के लिए पहचान जरूरी।
Acute vs chronic	Acute injury recent; chronic injury persistent instability/varus thrust के साथ देर से आती है।	Chronic cases में staged planning और alignment assessment हो सकता है।

Treatment options / उपचार के विकल्प

Non-surgical treatment / बिना surgery उपचार

- Low-grade isolated PLC sprain और stable knee में अधिक उपयुक्त।
- Initially protection, rest, ice, compression, elevation और pain control।
- Healing tissues की protection के लिए जरूरत पड़ने पर brace और crutches।
- Physiotherapy से motion, quadriceps/hamstring strength, balance और gait restore।
- Pain, swelling और instability improve होने के बाद ही gradual return to work/sport।

Surgical treatment / ऑपरेशन

- Grade III PLC injury, persistent instability या high-demand athletes में consider।
- Combined ACL/PCL या multiple ligament injuries में important।
- Selected acute bony avulsions repair किए जा सकते हैं।
- Reconstruction में graft tissue से main PLC stabilisers restore किए जाते हैं।
- Chronic varus alignment हो तो reconstruction को protect करने के लिए osteotomy की जरूरत हो सकती है।

Rehabilitation and knee preservation: Recovery stepwise होती है। Goals में swelling control, safe range of motion, repair/reconstruction protection, muscle strengthening, balance, walking correction और objective return-to-work/sport testing शामिल हैं। Correct PLC treatment repeated instability, meniscus/cartilage overload और early arthritis को रोकने में मदद करता है।

Why PLC diagnosis matters / PLC diagnosis क्यों जरूरी है

यदि PLC injury छूट जाए	यदि सही diagnosis और treatment हो
Persistent giving-way और varus thrust	Knee stability और confidence में सुधार
ACL/PCL reconstruction पर अधिक stress	Ligament reconstruction की बेहतर protection
समय के साथ meniscus और cartilage overload	Abnormal loading कम करके knee preservation
Pain, stiffness और arthritis की progression	Work/sport में सुरक्षित वापसी की बेहतर chance

कल्याणी घुटना एवं कंधा क्लिनिक

पोस्टेरोलेटरल कॉर्नर injury, knee instability, sports injury, ligament reconstruction और knee preservation guidance के लिए

Call: 9554066663 | 9554066664 | 9219200378

Address: Umaraha Market, Varanasi

Note: यह handout patient education के लिए है। Final diagnosis और treatment orthopaedic consultation, examination और imaging के बाद individualised होना चाहिए।