



**Kalyani's
Knee & Shoulder
Clinic**

कल्याणी घुटना एवम कंधा क्लिनिक

पैटेलोफेमोरल दर्द
सामने घुटने का दर्द

रोगी जागरूकता | घुटने का दर्द और स्पोर्ट्स मेडिसिन

Appointments: 9554066663 | 9554066664 | 9219200378

Address: Umaraha Market, Varanasi

पैटेलोफेमोरल दर्द क्या है? पैटेलोफेमोरल दर्द घुटने के आगे के हिस्से, घुटने की टोपी (पटेला) के आसपास या उसके पीछे होने वाला दर्द है। यह anterior knee pain के सबसे सामान्य कारणों में से एक है और अक्सर अधिक भार, पटेला की tracking में बदलाव, मांसपेशियों के असंतुलन, training errors या लंबे समय तक बैठने/सीढ़ी/स्क्वाटिंग से जुड़ा होता है।

Anterior knee pain focus: उद्देश्य यह पहचानना है कि patellofemoral joint पर अधिक भार क्यों पड़ रहा है, दर्द कम करना, hip-knee control सुधारना, cartilage की सुरक्षा करना और रोगी को सुरक्षित रूप से चलने, सीढ़ी चढ़ने, काम और खेल में वापस लाना है।

सामान्य लक्षण

- घुटने के आगे, पटेला के आसपास या पीछे dull aching pain।
- सीढ़ी, squatting, kneeling, running, jumping या chair से उठने पर दर्द बढ़ना।
- लंबे समय तक घुटना मोड़कर बैठने के बाद दर्द - इसे theatre sign भी कहते हैं।
- क्लिकिंग, grinding या crepitus हो सकता है; यह हमेशा खतरनाक नहीं होता।
- कभी-कभी सूजन, stiffness, confidence कम होना या कमजोरी महसूस होना।
- खेल, gym exercises, लंबे walk या daily work में कठिनाई।

दर्द का कारण / Mode

- Running, stairs, gym load या jumping activity अचानक बढ़ना।
- Cricket, football, badminton, running या cycling जैसे sports में overuse।
- Muscle imbalance: hip abductors/external rotators कमजोर, quadriceps कमजोर या poor control।
- Tight hamstrings, quadriceps, calf या iliotibial band से patellar load बढ़ना।
- Flat feet, limb alignment में बदलाव, dynamic knee valgus या poor landing mechanics।
- पुरानी injury, patellar instability, cartilage wear या कुछ रोगियों में early arthritis।

जांच और निदान

History: दर्द की जगह, अवधि, training में बदलाव,

सीढ़ी/squatting pain, sitting pain, sports/work demands और previous knee injuries पूछे जाते हैं।

Inspection: alignment, gait, foot posture, swelling, quadriceps bulk, patellar position और dynamic knee control देखा जाता है।

Patellofemoral assessment: patellar tracking, apprehension, tilt, glide, crepitus, पटेला के आसपास tenderness और resisted activity पर दर्द जांचा जाता है।

Functional tests: single-leg squat, step-down test, jump/landing mechanics और hip-knee control से overload pattern पहचाना जा सकता है।

Associated problems: meniscus, ligament, tendon, fat pad, plica, hip और spine causes को exclude करना पड़ सकता है।

Imaging: X-ray alignment, patellar position या arthritis के लिए; MRI swelling, locking, instability, cartilage injury या improvement न होने पर उपयोगी है।

Technical details

Patellofemoral joint: पटेला trochlear groove में glide करता है जब घुटना मुड़ता और सीधा होता है।

Load mechanics: stairs, squats, lunges, jumping और deep knee flexion में patellofemoral load बढ़ता है।

Tracking factors: hip weakness, dynamic valgus, tight lateral structures, trochlear shape, patella alta या foot mechanics tracking को प्रभावित कर सकते हैं।

Pain drivers: overloaded cartilage, bone, retinaculum, synovium, fat pad या surrounding soft tissues से दर्द हो सकता है।

Treatment planning: सफल उपचार आमतौर पर केवल दर्द कम करने के बजाय load problem को ठीक करता है।

Patellofemoral Pain - उपचार, रिकवरी और बचाव

कब जल्दी परामर्श लें

- Rest और basic care के बावजूद दर्द 2-3 सप्ताह से अधिक रहे।
- बार-बार सूजन, locking, giving way या घुटना पूरा सीधा न होना।
- गिरने, twisting या direct trauma के बाद दर्द।
- दर्द से काम, सीढ़ी, sports, school/college या daily activities सीमित हों।
- Kneecap dislocation, severe maltracking या progressive deformity का इतिहास।

बिना ऑपरेशन / Rehabilitation-based treatment

- Activity modification: शुरुआत में painful stairs, running, deep squats और jumping कम करें।
- Ice, simple pain medicines या anti-inflammatory medicines डॉक्टर की सलाह और safety के अनुसार।
- Physiotherapy मुख्य उपचार है: hip, quadriceps और core strengthening।
- Quadriceps, hamstrings, calf और iliotibial band tight होने पर stretching।
- Patellar taping, knee sleeve, brace या foot orthoses selected patients में मदद कर सकते हैं।
- Load monitoring और movement retraining के साथ running/sport में gradual return।

Injection या surgery कब सोची जा सकती है

- Injections first-line treatment नहीं हैं; diagnosis के बाद selected cases में ही विचार किया जाता है।
- Simple patellofemoral pain में arthroscopy routine रूप से जरूरी नहीं होती।
- Surgery केवल structural problem होने पर: recurrent patellar instability, significant maltracking, loose body, focal cartilage defect या advanced arthritis।
- Cause के अनुसार procedures अलग हो सकते हैं: MPFL reconstruction, tibial tubercle osteotomy, cartilage procedure, selected lateral retinacular procedure या end-stage disease में replacement।
- अधिकतर रोगी सही rehabilitation और load management से बेहतर होते हैं।

Rehabilitation: मुख्य सिद्धांत

Phase	मुख्य लक्ष्य	Progression किस पर निर्भर
Pain control phase	दर्द/सूजन कम करना, overload से बचना, movement बनाए रखना	दर्द की प्रतिक्रिया और daily activity tolerance
Strength phase	Hip abductors/external rotators, quadriceps, calf और core strengthening	बिना pain flare के अच्छा control
Movement control phase	Step-down, squat, landing और running mechanics	Alignment, balance और confidence
Return phase	Sport/work-specific activity में gradual return	सूजन न होना, अच्छी strength और functional testing

उपचार anterior knee pain में कैसे मदद करता है

Patellofemoral pain आमतौर पर load-and-control problem होता है। उपचार का उद्देश्य painful overload कम करना, patellar tracking सुधारना, hip और thigh muscles को मजबूत करना, movement patterns ठीक करना और घुटने को धीरे-धीरे दोबारा build करना है। इससे रोगी stairs, walking, work, gym और sport में वापस लौटता है और patellofemoral joint की सुरक्षा होती है।

सरल patient guide

Problem pattern	Typical approach	Patient goal
Overload / training error	Activity modification, gradual loading plan	दर्द कम हो और fitness बनी रहे
Weak hip/quads control	Targeted physiotherapy strengthening	सीढ़ी/खेल में kneecap control बेहतर हो
Maltracking / instability signs	Specialist assessment, imaging if needed	बार-बार symptoms या dislocation रोकना
Cartilage or arthritis changes	Knee preservation plan, weight/load management, selected procedures	दर्द कम करना और joint function बचाना

Kalyani's Knee & Shoulder Clinic

For anterior knee pain, patellofemoral pain, sports injury, knee preservation and rehabilitation guidance

Call: 9554066663 | 9554066664 | 9219200378

Address: Umaraha Market, Varanasi

नोट: यह handout केवल patient education के लिए है। अंतिम diagnosis और treatment orthopaedic consultation, examination और appropriate imaging के बाद individualised होना चाहिए।