



**Kalyani's
Knee & Shoulder
Clinic**

कल्याणी घुटना एवम कंधा क्लिनिक

रोटेटर कफ टियर

कंधे की चोट

रोगी जागरूकता | कंधे की कार्यक्षमता एवं खेल चोट देखभाल

अपॉइंटमेंट: 9554066663 | 9554066664 | 9219200378

पता: उमराहा मार्केट, वाराणसी

रोटेटर कफ टियर क्या है?: रोटेटर कफ कंधे के चार टेंडन और मांसपेशियों का समूह है। यह कंधे की गेंद को सॉकेट में स्थिर रखता है और हाथ को उठाने, घुमाने व नियंत्रित करने में मदद करता है। इसके फटने से दर्द, कमजोरी, ऊपर की ओर काम करने, कपड़े पहनने, वजन उठाने और सोने में कठिनाई हो सकती है।

कंधे की कार्यक्षमता पर ध्यान: रोटेटर कफ कंधे की स्थिरता और सुचारु गति के लिए आवश्यक है। समय पर पहचान, फिजियोथेरेपी, टेंडन की सुरक्षा और चयनित मामलों में समय पर रिपेयर से ताकत, गति और दीर्घकालीन कंधे की कार्यक्षमता को सुरक्षित रखा जा सकता है।

चोट लगने के तरीके

- हाथ फैलाकर गिरना या सीधे कंधे पर चोट लगना।
- अचानक भारी चीज उठाना, खींचना या झटका लगना।
- कंधे का डिसलोकेशन, विशेषकर अधिक उम्र के मरीजों में।
- बार-बार सिर के ऊपर काम या खेल जैसे क्रिकेट, बैडमिंटन, टेनिस या तैराकी।
- उम्र के साथ टेंडन का घिसना, इम्पिजमेंट या टेंडन की खराब गुणवत्ता।
- बाइसेप्स टेंडन, लैब्रम, AC जॉइंट या कंधे की जकड़न के साथ भी हो सकता है।

सामान्य लक्षण

- कंधे के बाहरी हिस्से या ऊपरी बांह में दर्द, अक्सर रात में ज्यादा।
- हाथ उठाने, ऊपर पहुंचने या पीठ के पीछे हाथ ले जाने में दर्द।
- बाल कंधी करने, कपड़े पहनने, वस्तु उठाने या ले जाने में कमजोरी।
- क्लिकिंग, कैचिंग, painful arc या प्रभावित करवट लेटने में दिक्कत।
- कंधे पर भारोसा कम होना और खेल/काम की क्षमता घट जाना।
- बड़े acute tear में हाथ अचानक उठाने में असमर्थता हो सकती है।

कब जल्दी परामर्श लें

- गिरने, दुर्घटना या कंधा उतरने के बाद अचानक कमजोरी।
- आराम, दवाइयों या फिजियोथेरेपी के बावजूद दर्द बना रहना।
- रात का दर्द, बार-बार सूजन/जकड़न या कार्यक्षमता में गिरावट।
- हाथ को कंधे के स्तर से ऊपर उठाने में कठिनाई।
- युवा/सक्रिय व्यक्ति या भारी काम करने वाले में traumatic shoulder weakness।

जांच और निदान

इतिहास: चोट कैसे लगी, दर्द का स्थान, रात में दर्द, कमजोरी, काम/खेल की जरूरत और पुराने कंधे की समस्या पूछी जाती है।

निरीक्षण: पोश्चर, मांसपेशियों की wasting, कंधे की ऊंचाई, scapular movement और pain guarding देखी जाती है।

गति की जांच: active और passive movement की तुलना कर जकड़न, दर्द से रुकावट या वास्तविक कमजोरी पहचानी जाती है।

ताकत की जांच: supraspinatus, infraspinatus, subscapularis और teres minor को resisted elevation और rotation tests से जांचा जाता है।

संबंधित समस्याएं: इम्पिजमेंट, बाइसेप्स, AC joint, instability और गर्दन की screening की जा सकती है।

इमेजिंग: X-ray से arthritis, spur या fracture देखा जाता है।

Ultrasound या MRI tear size, tendon retraction, muscle quality और अन्य pathology बताता है।

तकनीकी जानकारी

टियर पैटर्न: tear partial-thickness या full-thickness, acute या chronic, छोटा, मध्यम, बड़ा या massive हो सकता है।

टेंडन गुणवत्ता: retraction, fatty degeneration, muscle atrophy और tissue quality repairability और परिणाम को प्रभावित करते हैं।

Arthroscopic repair: छोटे keyhole portals से joint देखा जाता है, footprint तैयार किया जाता है, anchors लगाए जाते हैं और tendon को bone से fix किया जाता है।

अतिरिक्त प्रक्रियाएं: जरूरत होने पर biceps tenodesis/tenotomy, subacromial decompression, distal clavicle excision या

capsular release जोड़ी जा सकती है।

Rehabilitation principle: repaired tendon को सुरक्षा चाहिए जबकि motion, strength और shoulder control को चरणबद्ध तरीके से बहाल किया जाता है।

रोटेटर कफ टियर - उपचार, रिकवरी और कंधे की कार्यक्षमता

बिना ऑपरेशन / फिजियोथेरेपी आधारित उपचार

- Activity modification: शुरुआत में दर्द देने वाली heavy lifting और बार-बार overhead loading से बचें।
- दवाइयों, ice/heat और lifestyle modification से दर्द नियंत्रण, जैसा सलाह दी जाए।
- Physiotherapy से posture, scapular control, range of motion और rotator cuff/deltoid strength सुधारी जाती है।
- बहुत दर्द या bursitis में selected patients को injection दिया जा सकता है ताकि rehabilitation हो सके।
- छोटे/partial tears, degenerative tears, lower-demand या medically unfit patients में अधिक उपयुक्त।
- यदि कमजोरी बढ़े या function खराब रहे तो regular review जरूरी है।

सर्जिकल उपचार / कफ रिपेयर

- Acute traumatic tears, repairable full-thickness tears, persistent weakness या conservative treatment fail होने पर विचार।
- अधिकतर arthroscopic keyhole surgery से किया जाता है।
- फटे tendon को mobilise करके suture anchors से bone पर वापस fix किया जाता है।
- Biceps, impingement, AC joint, labrum या stiffness की समस्या को जरूरत होने पर साथ में address किया जा सकता है।
- Massive irreparable tears में debridement, partial repair, tendon transfer, superior capsular reconstruction या reverse shoulder replacement selected cases में लग सकते हैं।
- Work/sport में वापसी healing, strength recovery और surgeon/physio clearance पर निर्भर करती है।

रोगी समझ के लिए उपयोगी वर्गीकरण

प्रकार / पैटर्न	अर्थ	सामान्य उपचार
Tendinopathy / bursitis	बिना बड़े tear के tendon irritation और दर्द।	Physiotherapy, posture correction, activity modification; selected cases में injection।
Partial-thickness tear	Tendon की मोटाई का कुछ हिस्सा फटा; ताकत सामान्य या थोड़ी कम हो सकती है।	कई मामलों में पहले rehabilitation; persistent symptoms या high demand में arthroscopy।
Full-thickness repairable tear	Tendon पूरी thickness में अलग, अक्सर weakness के साथ।	Symptomatic, traumatic, active patient या progressive weakness में repair पर विचार।
Massive / retracted tear	बड़ा tear, tendon retraction या muscle changes के साथ।	Individualised plan: repair if possible, partial repair, tendon transfer, SCR या replacement options।
Cuff tear + stiffness/arthritis	Frozen shoulder या joint wear के साथ tear।	Stiffness/arthritis को cuff problem के साथ treat किया जाता है; treatment simple repair से अलग हो सकता है।

रोटेटर कफ उपचार कंधे की कार्यक्षमता कैसे सुधारता है

दर्दनाक या कमजोर रोटेटर कफ कंधे की mechanics को बिगाड़ सकता है और deltoid, biceps, scapular muscles तथा बाकी cuff tendons पर अतिरिक्त load डाल सकता है। उपचार का लक्ष्य दर्द कम करना, controlled movement वापस लाना, repairable tissue की सुरक्षा और avoidable stiffness या chronic weakness को रोकना है।

Rehabilitation और activity में वापसी: मुख्य चरण

चरण	मुख्य लक्ष्य	प्रगति किस पर निर्भर करती है
प्रारंभिक चरण	दर्द नियंत्रण, operated cases में sling/protection, सुरक्षित passive/assisted movement।	दर्द, repair type, tear size और surgeon protocol।
Motion phase	Range of motion वापस लाना, stiffness रोकना और scapular control सुधारना।	Healing, stiffness और movement quality।
Strength phase	Rotator cuff, deltoid और scapular strengthening धीरे-धीरे।	Strength symmetry और pain flare न होना।
Return phase	Work/sport-specific lifting, throwing या overhead progression।	Functional testing और surgeon/physio clearance।

कल्याणी घुटना एवं कंधा क्लिनिक

रोटेटर कफ टियर, कंधे का दर्द, खेल चोट, arthroscopy और rehabilitation guidance के लिए

Call: 9554066663 | 9554066664 | 9219200378

पता: उमराहा मार्केट, वाराणसी

नोट: यह handout केवल patient education के लिए है। अंतिम निदान और उपचार shoulder specialist consultation, clinical examination और उचित imaging के बाद individualised होना चाहिए।