



**Kalyani's
Knee & Shoulder
Clinic**

कल्याणी घुटना एवम कंधा क्लिनिक

SLAP टियर

कंधे की चोट

रोगी जागरूकता | शोल्डर फंक्शन और स्पोर्ट्स इंजरी केयर

अपॉइंटमेंट: 9554066663 | 9554066664 | 9219200378

पता: उमराहा मार्केट, वाराणसी

SLAP टियर क्या है? SLAP tear का अर्थ है superior labrum anterior to posterior injury - यानी shoulder socket के ऊपर वाले हिस्से में labrum की चोट, जहां long head of biceps tendon जुड़ता है। इससे deep shoulder pain, clicking, power loss और overhead activity, throwing, gym work व daily tasks में difficulty हो सकती है।

शोल्डर प्रिजर्वेशन फोकस: Labrum और biceps anchor shoulder control में मदद करते हैं। Early diagnosis, contributing pathology का correction और सही treatment shoulder function बचाने, persistent pain कम करने तथा stiffness, weakness या recurrent symptoms रोकने में मदद करते हैं।

किस population group में अधिक होता है

- Overhead और throwing athletes: cricket fast bowlers, throwers, badminton, tennis और volleyball players।
- Gym users और weightlifters जिनमें repetitive overhead pressing, jerking या traction load होता है।
- Manual workers जिनमें बार-बार lifting, pulling या overhead work होता है।
- Younger active patients में fall, traction injury या shoulder dislocation के बाद।
- Middle-aged patients में SLAP symptoms के साथ biceps tendinopathy, rotator cuff disease या stiffness हो सकती है।

योगदान देने वाली पैथोलॉजी

- Glenoid socket के top पर superior labrum-biceps anchor injury।
- Biceps tendon inflammation या instability, जिससे front/deep shoulder pain हो सकता है।
- Overhead athletes में internal impingement या peel-back mechanism।
- Selected cases में shoulder instability, Bankart/labral extension या capsular laxity।
- Associated rotator cuff tendinopathy, AC joint pain, stiffness या scapular dyskinesis साथ हो सकते हैं।

सामान्य लक्षण

- Deep shoulder pain, अक्सर overhead या cross-body activity में।
- Shoulder के अंदर clicking, catching, popping या painful clunk।
- Throwing, bowling, serving, weights उठाने या push/pull activity में pain।
- Power कम होना, throwing speed कम होना या shoulder में confidence कम होना।
- Night pain या अचानक traction/pulling से pain हो सकता है।
- Symptoms vague हो सकते हैं और rotator cuff या biceps problems से overlap कर सकते हैं।

जांच और निदान

History: injury mechanism, overhead sport, throwing phase pain, clicking, instability, work demand और previous dislocation पूछे जाते हैं।

Inspection: posture, scapular movement, muscle wasting, shoulder height और painful guarding assess किए जाते हैं।

Range of motion: active और passive shoulder movement compare किए जाते हैं; stiffness और internal rotation deficit check होता है।

Provocative tests: O'Brien/active compression, crank, biceps load, Speed/Yergason और apprehension tests किए जा सकते हैं, लेकिन कोई single test perfect नहीं है।

Associated problems: rotator cuff strength, biceps groove tenderness, AC joint, instability और neck screening important हैं।

Imaging: X-rays bone problems rule out करते हैं; MRI या MR arthrogram labrum, biceps anchor, cuff और associated pathology assess करने में मदद करते हैं।

तकनीकी बातें

Tear pattern: SLAP tears को classical types I-IV और variants में classify किया जाता है; treatment symptoms, age, activity और tissue quality पर निर्भर करता है।

Biceps anchor: Pain labral tear, biceps tendon या दोनों से आ सकता है।

Arthroscopic assessment: Keyhole surgery से superior labrum, biceps, rotator cuff और cartilage को direct visualise किया जा सकता है।

Decision-making: Young overhead athletes में repairable unstable biceps anchor होने पर repair पर विचार होता है; older patients या painful/degenerative biceps tissue में tenodesis अक्सर preferred होता है।

SLAP Tear Shoulder - उपचार, सर्जिकल विवरण और रिकवरी

नॉन-सर्जिकल / रिहैबिलिटेशन आधारित देखभाल	सर्जिकल उपचार
- Painful overhead lifting, throwing, jerking या traction activity को अस्थायी रूप से कम करना। - Medicines, ice/heat और lifestyle/workload modification से pain control। - Range of motion, scapular control, posterior capsule flexibility और rotator cuff strength के लिए physiotherapy। - Throwing/gym technique correction और gradual return-to-sport loading plan। - Selected patients में pain कम कर rehabilitation allow करने के लिए injection पर विचार। - Mild/degenerative symptoms, low-demand patients या physiotherapy से सुधार रहे patients में उपयोगी।	- Rehabilitation के बावजूद symptoms persist हों, या active patients में traumatic/unstable tears हों तो consideration। - आमतौर पर small keyhole portals से arthroscopically किया जाता है। - Associated biceps, rotator cuff, instability, stiffness या AC joint problems को same sitting में treat किया जा सकता है। - Surgical choice individualised होता है: SLAP repair, biceps tenodesis, debridement या combined procedures। - Work/sport में return healing, strength recovery, movement quality और surgeon/physio clearance पर निर्भर करता है।

SLAP repair versus biceps tenodesis

विकल्प	क्या किया जाता है	आमतौर पर कब विचार
SLAP repair	Torn superior labrum और biceps anchor को suture anchors से bone पर reattach किया जाता है।	Younger patients, overhead athletes, acute traumatic unstable SLAP tear और good tissue quality।
Biceps tenodesis	Painful biceps tendon को labrum से release कर humerus पर joint के बाहर/पास fix किया जाता है।	Older patients, degenerative SLAP tear, biceps tendinopathy, revision cases या non-throwing high-demand patients।
Debridement / smoothing	Frayed unstable tissue trim किया जाता है, biceps anchor repair नहीं किया जाता।	Stable fraying या small degenerative tears जिनमें major instability नहीं है।
Combined treatment	SLAP/biceps procedure के साथ cuff repair, instability repair या capsular treatment यदि जरूरत हो।	Associated rotator cuff tear, recurrent instability, stiffness या other structural pathology।

रिहैबिलिटेशन और गतिविधि में वापसी: मुख्य milestones

फेज	मुख्य लक्ष्य	प्रगति किस पर निर्भर
Early phase	Pain control, operated case में sling/protection, safe passive/assisted motion।	Procedure type, pain, stiffness और surgeon protocol।
Motion phase	Range of motion regain, scapular control और stiffness से बचाव।	Healing, symptoms और movement quality।
Strength phase	Rotator cuff, deltoid, scapular और core strengthening।	Strength symmetry और pain flare न होना।
Return phase	Technique correction के साथ throwing, gym या work-specific progression।	Functional testing और surgeon/physio clearance।

उपचार **shoulder function** में कैसे मदद करता है

SLAP care का उद्देश्य pain कम करना, biceps-labrum function restore करना या painful biceps traction source को हटाना, scapular और rotator cuff mechanics correct करना, और patient को daily activity, work, gym या sport में सुरक्षित वापसी कराना है। Treatment choice केवल MRI report पर आधारित नहीं, बल्कि patient-specific होना चाहिए।

Patient pattern	Common approach	Goal
Overhead athlete, acute unstable tear	Possible हो तो rehabilitation first; persistent/unstable होने पर repair पर विचार।	Throwing/overhead control restore करना।
Degenerative SLAP + biceps pain	Physiotherapy, selected cases में injection; persistent हो तो tenodesis।	Pain relief और durable shoulder function।
SLAP + rotator cuff problem	मुख्य pain generator के अनुसार cuff/biceps/labrum को साथ treat करना।	Pain कम करना और strength सुधारना।
Instability-associated labral tear	Stability-focused repair plan की जरूरत हो सकती है।	Recurrent slipping/giving way रोकना।

Kalyani's Knee & Shoulder Clinic

SLAP tear, shoulder pain, sports injury, arthroscopy, biceps surgery और rehabilitation guidance हेतु

Call: 9554066663 | 9554066664 | 9219200378

Address: Umaraha Market, Varanasi

नोट: यह handout केवल मरीजों की शिक्षा के लिए है। अंतिम diagnosis और treatment shoulder specialist consultation, clinical examination और appropriate imaging के बाद individualised होना चाहिए।