



Kalyani's
Knee & Shoulder
Clinic

कल्याणी घुटना एवं कंधा क्लिनिक

कंधे की आम समस्याएँ और उनका उपचार

रोगी जानकारी | कंधे का दर्द एवं खेल चिकित्सा



अपॉइंटमेंट:
9554066663 | 9554066664
9219200378



पता: उमराहा मार्केट, वाराणसी

कंधे का दर्द विभिन्न कारणों से हो सकता है, जैसे चोट, अधिक उपयोग, उम्र से होने वाले बदलाव या संरचनात्मक समस्याएँ। सही पहचान और उचित उपचार से दर्द कम किया जा सकता है, कंधे की गतिशीलता लौटाई जा सकती है और आप अपने दैनिक कार्यों एवं खेल गतिविधियों में सुरक्षित रूप से वापस जा सकते हैं।

1. रोटटर कफ चोट (Rotator Cuff Tear / Tendinopathy)



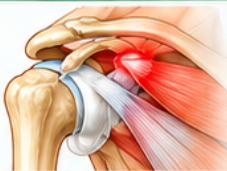
मुख्य लक्षण

- कंधे में दर्द, विशेषकर ऊपर उठाने पर
- कमजोरी
- रात में दर्द
- भुजा ऊपर उठाने में कठिनाई

उपचार

- आराम, गतिविधि में बदलाव
- फिजियोथेरेपी (रोटटर कफ और स्कैपुलर मांसपेशियों की मजबूती)
- दर्द की दवाएँ / इंजेक्शन (चयनित मामलों में)
- बड़े या पूर्ण फटने पर आर्थ्रोस्कोपिक सर्जरी

2. शोल्डर इंपिंगमेंट सिंड्रोम (Shoulder Impingement)



मुख्य लक्षण

- कंधा उठाने पर दर्द (विशेषकर 90-120° पर)
- रात में दर्द
- ऊपर के कार्यों में कठिनाई
- कभी-कभी जकड़न

उपचार

- गतिविधि में बदलाव एवं दर्द नियंत्रण
- फिजियोथेरेपी (मांसपेशियों की मजबूती, गतिशीलता सुधार)
- इंजेक्शन (चयनित मामलों में)
- धीरे-धीरे खेल और रोजमर्रा के कार्यों में वापसी

3. फ्रोजन शोल्डर (Adhesive Capsulitis)



मुख्य लक्षण

- कंधे में धीरे-धीरे बढ़ता दर्द
- कंधे की गतिविधि में कमी (जकड़न)
- रात में अधिक दर्द
- दैनिक कार्यों (कपड़े पहनना, पीछे हाथ ले जाना) में कठिनाई

उपचार

- दर्द नियंत्रण
- नियमित फिजियोथेरेपी और स्ट्रेचिंग (मुख्य उपचार)
- इंजेक्शन (कुछ मामलों में)
- ज्यादातर रोगियों में समय के साथ सुधार
- दुर्लभ मामलों में आर्थ्रोस्कोपिक कैप्सुलर रिलीज

4. एंक्रोमियो-क्लैरिकलर (AC) जोड़ की समस्या (AC Joint Arthritis / Injury)



मुख्य लक्षण

- कंधे के ऊपर बाहरी हिस्से में दर्द
- दबाने पर दर्द
- ऊपर उठाने या क्रॉस-बॉडी गतिविधि में दर्द
- भार उठाने में असुविधा

उपचार

- आराम और गतिविधि में बदलाव
- दर्द की दवाएँ / इंजेक्शन
- फिजियोथेरेपी
- लगातार लक्षणों में आर्थ्रोस्कोपिक या मिनी-ओपन सर्जरी

5. बाइसेप्स टेंडन की समस्या (Biceps Tendinitis / SLAP Tear)



मुख्य लक्षण

- कंधे के आगे दर्द
- घुमाने या उठाने पर दर्द
- कभी-कभी क्लिक या अस्थिरता का एहसास
- खेल और दोहराव वाले कार्यों में दर्द

उपचार

- गतिविधि में बदलाव
- फिजियोथेरेपी
- दर्द की दवाएँ / इंजेक्शन
- SLAP या गंभीर चोट में आर्थ्रोस्कोपिक सर्जरी (मरम्मत या डिब्राइडमेंट)

6. कंधे का बार-बार उतरना / अस्थिरता (Shoulder Dislocation / Instability)



मुख्य लक्षण

- कंधे का बार-बार उतरना
- अस्थिरता या 'ढीला' महसूस होना
- खेल के दौरान दर्द या डर
- बाँह की ताकत में कमी

उपचार

- फिजियोथेरेपी (मांसपेशियों की मजबूती व नियंत्रण)
- बार-बार उतरने पर सर्जरी (आर्थ्रोस्कोपिक स्थिरीकरण, लैब्रल रिपेयर आदि)
- खेल में सुरक्षित वापसी के लिए पुनर्वास

7. कैल्सिफिक टेंडिनाइटिस (Calcific Tendinitis)



मुख्य लक्षण

- कंधे में अचानक और तीव्र दर्द
- रात में अधिक दर्द
- गतिविधि में कमी
- कुछ मामलों में लंबे समय तक दर्द

उपचार

- दर्द नियंत्रण और गतिविधि में बदलाव
- फिजियोथेरेपी
- इंजेक्शन (चयनित मामलों में, अल्ट्रासाउंड गाइडेड)
- ज्यादातर मामलों में समय के साथ ठीक हो जाता है, दुर्लभ रूप से सर्जरी की आवश्यकता

8. सबएक्रोमियल बर्साइटिस (Subacromial Bursitis)



मुख्य लक्षण

- कंधे के ऊपर दर्द और सूजन
- हाथ उठाने पर दर्द
- रात में दर्द
- गतिविधि करने पर असुविधा

उपचार

- आराम, बर्फ और दर्द की दवाएँ
- फिजियोथेरेपी
- इंजेक्शन (चयनित मामलों में)
- अधिकांश मामलों में सर्जरी की आवश्यकता नहीं

9. कंधे की अकड़न / आर्थराइटिस / अन्य कारण (Shoulder Stiffness / Osteoarthritis / Others)



मुख्य लक्षण

- धीरे-धीरे बढ़ता दर्द और जकड़न
- गतिविधि में कमी
- कभी-कभी सूजन या क्रेपिटस (आवाज़)
- उम्र से संबंधित बदलाव या पिछली चोट

उपचार

- वजन प्रबंधन व गतिविधि में बदलाव
- फिजियोथेरेपी
- दर्द की दवाएँ / इंजेक्शन (जैसे हाइड्रोकोर्टिसोन एसिड यदि उपयुक्त हो)
- गंभीर मामलों में जोड़ बदलने की सर्जरी (शोल्डर रिप्लेसमेंट)



कब जल्दी परामर्श लें?

- 2-3 सप्ताह से अधिक समय तक दर्द बना रहे
- कंधा बार-बार उतरना या अस्थिरता
- गंभीर चोट, गिरने या खेल के दौरान चोट
- हाथ ऊपर उठाने या पीछे ले जाने में न कर पाना
- रात में लगातार दर्द या सूजन



मुख्य बातें

- सही पहचान से बेहतर परिणाम मिलते हैं
- अधिकांश कंधे की समस्याओं का उपचार बिना सर्जरी भी संभव है
- फिजियोथेरेपी और पुनर्वास सबसे महत्वपूर्ण हैं
- सर्जरी केवल चुनौतीपूर्ण मामलों में आवश्यक होती है
- उचित उपचार से आप अपने सामान्य जीवन और खेल



लक्ष्य

- दर्द कम करना
- कंधे की शक्तिवृद्धि और गतिशीलता बहाल करना
- दैनिक कार्यों और खेल में वापसी