Kalyani's Knee & Shoulder Clinic

कल्याणी घुटना एवम कंधा क्लिनिक

कंधे का बार-बार डिसलोकेशन

रोगी जागरूकता | शोल्डर अस्थिरता और स्पोर्ट्स इंजरी केयर

अपॉइंटमेंट: 9554066663 | 9554066664 | 9219200378
पता: उमराहा मार्केट, वाराणसी

कंधे का बार-बार डिसलोकेशन क्या है? इसका मतलब है कि कंधे के जोड़ की बॉल बार-बार सॉकेट से बाहर निकलती है, या ऐसा महसूस होता है कि वह फिसल रही है। यह अक्सर पहली बार हुए traumatic anterior shoulder dislocation के बाद होता है और overhead activity या खेल के दौरान दर्द, डर, कमजोरी और आत्मविश्वास की कमी पैदा कर सकता है।

शोल्डर प्रिजर्वेशन फोकस: हर instability episode labrum, cartilage और bone को नुकसान पहुंचा सकता है। Bankart lesion, Hill-Sachs lesion और glenoid bone loss का जल्दी assessment सही उपचार चुनने, stability बहाल करने और long-term shoulder function बचाने में मदद करता है।

चोट लगने का तरीका

- फैले हुए हाथ पर गिरना या सीधे कंधे पर चोट लगना।
- स्पोर्ट्स tackle, collision या arm का forced abduction और external rotation।
- Seizure या electric shock से posterior या complex dislocation patterns हो सकते हैं।
- Severe instability में throwing, overhead activity या sleep के दौरान भी recurrent episodes हो सकते हैं।
- Young active patients, contact sports, hyperlaxity और untreated structural lesions में risk अधिक होता है।

सामान्य लक्षण

- कंधे का बार-बार बाहर निकलना, slipping या subluxation महसूस होना।
- Throwing position या arm overhead करने पर डर/apprehension।
- खेल, gym या काम में pain, weakness और confidence की कमी।
- Movement के दौरान clicking, catching या dead-arm feeling।
- कपड़े पहनने, वजन उठाने, सोने या manual work में कठिनाई।
- Dislocation के बाद numbness या tingling हो तो urgent assessment जरूरी है।

जल्दी सलाह कब लें

- कंधे का कोई भी recurrent dislocation या repeated slipping feeling।
- Young athlete या contact-sport player में first-time dislocation।
- Reduction के बाद persistent pain, weakness या arm न उठा पाना।
- Numbness, vascular symptoms, fracture suspicion या failed reduction।

जांच और निदान

हिस्ट्री: injury direction, dislocation की संख्या, self-reduction, sports/work needs, seizure history और previous treatment पूछे जाते हैं।

Inspection: posture, muscle wasting, scapular control, bruising और guarding देखे जाते हैं।

Range और strength: active/passive movement, rotator cuff strength और pain inhibition जांचे जाते हैं।

Instability tests: apprehension-relocation test, anterior/posterior load-and-shift, sulcus sign और generalized laxity assessment किया जा सकता है।

Imaging: X-rays reduction, fracture और bone loss देखते हैं। MRI/MR arthrogram labrum, capsule, Bankart lesion और rotator cuff assess करता है। CT glenoid bone loss या Hill-Sachs assessment में उपयोगी हो सकता है।

योगदान देने वाली पैथोलॉजी

Bankart lesion: glenoid socket से anterior-inferior labrum और capsule का tear/detachment। यह recurrent anterior instability का मुख्य कारण है।

Hill-Sachs lesion: dislocation के दौरान humeral head के posterolateral भाग पर compression defect बनता है, जब वह glenoid के front edge से टकराता है।

Bone loss concept: Treatment planning में glenoid bone loss और Hill-Sachs lesion engaging/off-track है या नहीं, यह देखा जाता है। इससे Bankart repair alone, Bankart + remplissage, या selected cases में Latarjet जैसी bony procedure का निर्णय होता है।

Recurrent Shoulder Dislocation - उपचार और सर्जिकल विवरण

नॉन-सर्जिकल / रिहैबिलिटेशन आधारित देखभाल

- Selected first-time dislocation, low-demand patients या major structural bone loss न होने पर विचार किया जाता है।
- थोड़े समय के लिए sling support, फिर pain settle होने पर guided physiotherapy।
- Physiotherapy rotator cuff strength, scapular control, posture, proprioception और safe return to activity पर केंद्रित रहती है।
- शुरुआत में high-risk abduction-external rotation positions से बचना।
- Regular review जरूरी है; recurrent episodes में अक्सर surgical stabilisation की जरूरत होती है।

सर्जिकल उपचार

- Recurrent dislocation, young active patients, contact sports, failed rehabilitation या significant Bankart/Hill-Sachs pathology में विचार।
- Arthroscopic Bankart repair में labrum और capsule को suture anchors से glenoid rim पर वापस जोड़ा जाता है।
- Hill-Sachs defect engaging हो या engagement risk हो तो remplissage जोड़ा जा सकता है।
- Large glenoid bone loss, failed previous repair या very high-risk instability में selected cases में Latarjet जैसी bony procedure की जरूरत हो सकती है।
- Associated rotator cuff, SLAP, biceps या cartilage problems को clinically appropriate होने पर address किया जाता है।

Bankart repair with remplissage: तकनीकी विवरण

Arthroscopic assessment: keyhole portals से labrum, capsule, glenoid bone loss, Hill-Sachs lesion, rotator cuff और cartilage inspect किए जाते हैं।

Bankart repair: labrum/capsule को mobilise कर anterior-inferior glenoid पर suture anchors से repair किया जाता है, जिससे bumper effect और capsulolabral tension फिर से बनता है।

Remplissage: Hill-Sachs defect में posterior capsule और infraspinatus tendon को anchors से भर दिया जाता है। इससे defect extra-articular बनता है और glenoid rim से engagement कम होता है।

लक्ष्य: stability restore करना, recurrence कम करना, cartilage/labrum की रक्षा करना और rehabilitation के बाद safe return to work/sport।

मरीज की समझ के लिए उपयोगी वर्गीकरण

पैटर्न	अर्थ	आम उपचार
First-time traumatic dislocation	चोट के बाद पहला episode; recurrence risk अलग-अलग होता है।	Reduction, imaging, brief sling, physiotherapy; young athletes में early specialist review।
Recurrent instability	बार-बार dislocation/subluxation या apprehension।	MRI/CT planning; stabilisation पर अक्सर विचार।
Bankart lesion	Labrum/capsule glenoid से detach।	Symptomatic/unstable हो तो arthroscopic Bankart repair।
Hill-Sachs lesion	Dislocation के बाद humeral head compression defect।	Small/non-engaging हो तो observe; engaging/off-track risk हो तो remplissage।
Bone loss / failed repair	Glenoid deficiency या high-risk instability।	Selected cases में Latarjet या अन्य bony stabilisation।

रिहैबिलिटेशन और गतिविधि में वापसी

Recovery stepwise होती है: शुरुआत में sling/protection और pain control, stiffness से बचने के लिए controlled motion, फिर progressive rotator cuff और scapular strengthening, और अंत में sport/work-specific drills. Contact sport या overhead activity में वापसी healing, strength, confidence और surgeon/physio clearance पर निर्भर करती है।

Kalyani's Knee & Shoulder Clinic

कंधे की instability, recurrent dislocation, Bankart repair, remplissage और rehabilitation guidance हेतु

Call: 9554066663 | 9554066664 | 9219200378

Address: Umaraha Market, Varanasi