



**Kalyani's
Knee & Shoulder
Clinic**

कल्याणी घुटना एवम कंधा क्लिनिक

स्पोर्ट्स इंजरी

Early Recognition, Treatment और Return to Sport

रोगी जागरूकता | Knee, Shoulder और Arthroscopy Care

अपॉइंटमेंट: 9554066663 | 9554066664 | 9219200378

पता: उमराहा मार्केट, वाराणसी

Sports injury क्या है? Sports injury में muscles, ligaments, tendons, cartilage, bones या joints को sport, exercise, gym activity, running, jumping, twisting या collision के दौरान damage हो सकता है। Injury sudden भी हो सकती है और overuse के कारण धीरे-धीरे भी develop हो सकती है।

Early recognition focus: Early diagnosis और सही treatment repeated instability, stiffness, muscle weakness, meniscus/cartilage damage और delayed return to sport को prevent कर सकते हैं। Swelling, locking, weakness या function loss के साथ pain हो तो ignore नहीं करना चाहिए।

Sports injury के common modes

- Foot planted होने पर twisting या pivoting injury।
- Sudden stop, change of direction या awkward landing।
- Direct collision, fall, tackle या road traffic trauma।
- Overhead throwing, serving, lifting या gym-related overload।
- Repetitive running, jumping या adequate recovery के बिना training।
- Poor warm-up, weak muscles, poor technique या previous injury के बाद too early return।

Symptoms जिन्हें ignore नहीं करना चाहिए

- Injury के समय pop, snap या tearing sensation।
- Rapid swelling, bruising या sport continue न कर पाना।
- Joint giving way, instability या repeated buckling।
- Mechanical symptoms: locking, catching, clicking या joint में कुछ stuck feeling।
- Movement loss, stiffness या पूरी तरह straighten/bend न कर पाना।
- Weakness, numbness, deformity या weight bear न कर पाना।
- Rest के बावजूद pain persist होना या sport में repeatedly वापस आना।

Early treatment क्यों जरूरी है

Worsening रोकता है: untreated ligament, meniscus, cartilage या labral injuries repeated sport से worsen हो सकती हैं।

Cartilage protect करता है: early meniscus/labrum preservation abnormal joint loading कम करने में मदद करता है।

Confidence restore करता है: proper diagnosis और rehab movement fear और re-injury risk कम करते हैं।

Stiffness से बचाता है: delayed treatment से stiffness, muscle wasting और altered movement patterns हो सकते हैं।

Safe return guide करता है: strength, balance और sport-specific testing premature return को reduce करते हैं।

Urgent consultation कब जरूरी है

- Severe pain, marked swelling, deformity या suspected fracture/dislocation।
- Locked knee या shoulder जो normally move नहीं हो रहा।
- Knee/shoulder injury के बाद repeated giving-way episodes।
- Numbness, cold limb, open wound या vascular/nerve symptoms।
- Young athlete में major twist, pop, swelling या instability।

Sports injury clinic में assessment

History: sport, injury mechanism, pop, swelling timing, locking, instability, workload और previous injuries पूछे जाते हैं।

Examination: swelling, tenderness, range of motion, strength, stability, gait और functional movement tests check होते हैं।

Imaging: X-ray fracture/bony injury के लिए; MRI या ultrasound ligaments, tendons, meniscus, labrum या cartilage assess करने के लिए।

Planning: treatment age, sport level, job demands, injury type और recovery goals के अनुसार personalised होता है।

Special mention: knee-related sports injuries

Injury	Common symptoms	Treatment focus
ACL injury	Pop, swelling, giving way, pivoting instability।	Rehabilitation, selected cases में bracing, indicated होने पर ACL reconstruction/repair।
Meniscus tear	Joint line pain, swelling, locking, catching, painful squat।	Repairable हो तो meniscus repair strongly preferred; non-repairable में limited trimming।
PCL / MCL / PLC injury	Direct blow, valgus/varus या hyperextension injury के बाद pain/instability।	Selected grades में brace और rehab; severe/combined injuries में repair/reconstruction।
Cartilage injury	Deep pain, swelling, catching, activity-related pain।	Activity modification, selected injections, indicated होने पर arthroscopy/cartilage restoration।
Patellar instability	Kneecap slipping, swelling, apprehension, recurrent dislocation।	Physiotherapy, bracing, selected cases में MPFL reconstruction या alignment correction।

Knee preservation message

- Knee को stable ligaments, healthy meniscus और smooth cartilage की जरूरत होती है।
- Repeated giving-way meniscus और cartilage को damage कर सकता है।
- Meniscus repair और cartilage preservation long-term joint health के लिए important हैं।
- Rehabilitation swelling control, full motion, strength, balance और landing mechanics restore करता है।
- Return to sport केवल pain न होने पर नहीं, बल्कि objective testing के आधार पर होना चाहिए।

Special mention: shoulder-related sports injuries

Injury	Common symptoms	Treatment focus
Recurrent shoulder dislocation	Shoulder slipping, apprehension, throw/tackle/fall के बाद pain।	Labrum और bone loss के अनुसार Bankart repair, remplissage या bony procedure।
SLAP tear	Deep pain, clicking, throwing pain, loss of power।	Rehab, biceps/labrum assessment, indicated होने पर SLAP repair या biceps tenodesis।
Rotator cuff tear	Painful arc, night pain, weakness, arm lift करने में difficulty।	Physiotherapy, selected injections, suitable हो तो arthroscopic repair।
AC joint injury	Fall के बाद shoulder top pain, cross-body pain।	Low grades में sling/rehab; selected high grades में fixation/reconstruction।
Thrower's shoulder / impingement	Overhead pain, fatigue, scapular control problems।	Technique correction, posterior capsule stretch, cuff/scapular strengthening, persistent structural lesions में arthroscopy।

Sports injuries के treatment options

Non-surgical / rehabilitation-based care

- Acute phase में protection, rest, ice, compression, elevation और pain control।
- Physiotherapy से movement, strength, balance, agility और sport-specific control restore करना।
- Selected ligament injuries या instability patterns में bracing/taping।
- Activity modification और staged return-to-training plan।
- Selected pain/inflammatory conditions में medicines या injections।

Surgical / procedure-based care

- Indicated cases में knee और shoulder intra-articular injuries के लिए arthroscopy।
- Unstable ACL, PCL, PLC, MPFL या shoulder instability में ligament repair/reconstruction।
- Suitable cases में meniscus repair, labral repair, rotator cuff repair या cartilage procedures।
- Displaced या function-threatening injuries में fracture fixation या tendon repair।
- Post-operative rehabilitation successful return to sport के लिए essential है।

Sports injury में arthroscopy की भूमिका

What it is: Arthroscopy keyhole surgery है, जिसमें joint के अंदर camera और small instruments use होते हैं।

Diagnostic role: Meniscus, cartilage, ligaments, labrum, rotator cuff और joint surfaces को directly assess किया जा सकता है।

Therapeutic role: Surgeon damaged structures को small portals से repair या reconstruct कर सकता है।

Knee examples: meniscus repair, ACL reconstruction, cartilage treatment, loose body removal और synovial procedures।

Shoulder examples: Bankart repair, remplissage, SLAP repair, biceps tenodesis, rotator cuff repair और subacromial procedures।

Benefits: smaller incisions, better visualisation, targeted treatment और structured rehabilitation।

Return to sport: key milestones

Phase	Main goals	Progression depends on
Pain and swelling control	Significant swelling नहीं, resting pain controlled।	Safe walking और daily function।
Movement phase	Full या near-full range of motion restored।	Painful stiffness या guarding नहीं।
Strength phase	Quadriceps/hamstrings/cuff/scapular strength rebuilt।	Good strength symmetry और endurance।
Control phase	Balance, landing, cutting, throwing या sport-specific mechanics।	No giving way, catching या apprehension।
Return phase	Gradual practice, फिर clearance के बाद competition।	Objective testing और surgeon/physio clearance।

Simple patient guide

Problem pattern	यह क्या suggest कर सकता है	Usual approach
Minor strain / sprain	Pain बिना major swelling, deformity या instability।	Rest, protection, physiotherapy और gradual return।
Mechanical symptoms	Locking, catching, clicking, stuck feeling।	Early specialist review; MRI/arthroscopy की जरूरत हो सकती है।
Instability injury	Giving way, slipping shoulder, recurrent buckling।	Rehab plus structural instability persist होने पर stabilisation surgery।
Overuse pain	Running, gym या throwing overload से gradual pain।	Load management, technique correction, strengthening और recovery plan।
High-risk injury	Pop, rapid swelling, inability to bear weight, deformity या nerve symptoms।	Urgent assessment, imaging और early treatment plan।

Injury prevention और safe training advice

- Sport से पहले proper warm-up और training के बाद cool-down करें।
- Strength gradually build करें - sudden workload increase injury risk बढ़ाता है।
- Balance, landing mechanics, cutting control और shoulder blade control train करें।
- Swelling, instability, locking या progressive weakness के साथ sport continue न करें।
- अपने sport के लिए correct footwear, equipment और technique use करें।
- Major injury या surgery के बाद return to sport gradual और supervised होना चाहिए।

मुख्य संदेश: Sports injury को early recognise करना चाहिए। सही समय पर सही treatment joint को protect करता है, complications कम करता है और athlete को safely activity में return करने में मदद करता है।

Kalyani's Knee & Shoulder Clinic

Sports injury, knee injury, shoulder injury, arthroscopy, ligament repair, meniscus repair और rehabilitation guidance हेतु

Call: 9554066663 | 9554066664 | 9219200378

Address: Umaraha Market, Varanasi

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