



**Kalyani's
Knee & Shoulder
Clinic**

कल्याणी घुटना एवम कंधा क्लिनिक

कुल घुटना प्रत्यारोपण

(Total Knee Replacement - TKR)

रोगी जागरूकता | घुटने का गठिया और जॉइंट रिप्लेसमेंट

अपॉइंटमेंट: 9554066663, 9554066664, 9219200378

पता: उमरहा मार्केट, वाराणसी

कुल घुटना प्रत्यारोपण क्या है? टोटल नी रिप्लेसमेंट एक ऑपरेशन है जिसमें बहुत ज्यादा घिस चुके घुटने के खराब जोड़ की सतहों को धातु और उच्च गुणवत्ता वाले प्लास्टिक कम्पोनेंट से बदला जाता है। इसका उद्देश्य तेज दर्द कम करना, टेढ़ापन सुधारना, चलना आसान बनाना और रोजमर्रा की गतिविधियों को बेहतर करना है, जब दवाएं, फिजियोथेरेपी, इंजेक्शन, ब्रेस या नी-प्रिजर्वेशन विकल्प पर्याप्त न रहें।

नी-प्रिजर्वेशन संदेश: हर दर्द वाले घुटने को तुरंत बदलने की जरूरत नहीं होती। शुरुआती या मध्यम गठिया में वजन नियंत्रण, फिजियोथेरेपी, गतिविधि में बदलाव, इंजेक्शन, ब्रेस, चुनिंदा मामलों में आर्थ्रोस्कोपी या HTO जैसी रियलाइनमेंट सर्जरी से घुटना बचाने की कोशिश की जा सकती है। TKR आमतौर पर तब सोचा जाता है जब गठिया एडवांस हो और जीवन की गुणवत्ता बहुत प्रभावित हो।

कैसे TKR की जरूरत हो सकती है?

- एडवांस ऑस्टियोआर्थराइटिस जिसमें कार्टिलेज बहुत घिस गया हो या हड्डी-से-हड्डी रगड़ हो।
- दर्द के कारण चलना, सीढ़ियां, नींद, काम या दैनिक गतिविधियां प्रभावित हों।
- बो-लेग/नॉक-नी जैसा टेढ़ापन जो साधारण उपायों से ठीक न हो।
- दवाओं, फिजियोथेरेपी या इंजेक्शन के बावजूद सूजन, अकड़न और भरोसे की कमी।
- उपयुक्त मरीज में नी-प्रिजर्वेशन प्रक्रिया असफल या अनुपयुक्त हो।

सामान्य लक्षण

- लगातार घुटने का दर्द, जो चलने, खड़े रहने या सीढ़ियां चढ़ने पर बढ़े।
- सुबह अकड़न या लंबे समय बैठने के बाद जकड़न।
- सूजन, गर्माहट, चरमराहट या घिसने जैसी आवाज/अहसास।
- चलने की दूरी कम होना, उकड़ू बैठने या पालथी मारने में कठिनाई।
- धीरे-धीरे टेढ़ापन, लंगड़ाकर चलना या घुटना जवाब देने जैसा लगना।

जल्दी सलाह कब लें?

- दर्द काम, चलना, नींद या मनचाही गतिविधि रोक रहा हो।
- बार-बार सूजन, लॉकिंग, अस्थिरता या गिरने की समस्या हो।
- बो-लेग या नॉक-नी टेढ़ापन बढ़ रहा हो।
- आपको नी रिप्लेसमेंट बताया गया हो, लेकिन पहले घुटना बचाने के विकल्प समझना चाहते हों।
- कंजर्वेटिव केयर, HTO/पार्शियल रिप्लेसमेंट या TKR के लिए स्पष्ट योजना चाहिए।

जांच और निदान

इतिहास: दर्द की जगह, चलने की दूरी, रात का दर्द, सीढ़ियों में कठिनाई, दवाएं, इंजेक्शन, फिजियोथेरेपी, पहले की सर्जरी और मरीज की अपेक्षाएं पूछी जाती हैं।

क्लिनिकल जांच: चलने का तरीका, पैर का अलाइनमेंट, सूजन, दर्द की जगह, घुटने की गति, टेढ़ापन कितना सुधरता है और लिगामेंट स्थिरता देखी जाती है।

इमेजिंग: खड़े होकर घुटने के X-ray और फुल-लेंथ अलाइनमेंट X-ray से गठिया और टेढ़ापन की गंभीरता समझी जाती है। जरूरत पड़ने पर MRI किया जा सकता है।

फिटनेस आकलन: डायबिटीज, ब्लड प्रेशर, हृदय/फेफड़ों की स्थिति, दांत/त्वचा संक्रमण का जोखिम, वजन और दवाओं की समीक्षा सर्जरी से पहले जरूरी है।

TKR की तकनीकी बातें

एनेस्थीसिया: आमतौर पर स्पाइनल/रीजनल एनेस्थीसिया, जनरल एनेस्थीसिया या दोनों का संयोजन मरीज और एनेस्थीसिया टीम के अनुसार दिया जाता है।

सर्जरी का सिद्धांत: फीमर और टिबिया की खराब कार्टिलेज तथा थोड़ी हड्डी हटाकर घुटने को सही अलाइनमेंट और बैलेंस में लाया जाता है।

इम्प्लांट: फीमर और टिबिया पर मेटल कम्पोनेंट लगाए जाते हैं और बीच में स्मूद प्लास्टिक इंसर्ट रखा जाता है। नी-कैप को स्थिति के अनुसार रिसर्फेस या सुरक्षित रखा जा सकता है।

फिक्सेशन: इम्प्लांट सीमेंटेड या सीमेंटलेस हो सकते हैं; निर्णय हड्डी की गुणवत्ता, इम्प्लांट डिजाइन और सर्जन की पसंद पर निर्भर करता है।

रिकवरी प्लान: जल्दी घुटना मोड़ना-सीधा करना, सहारे से चलना, फिजियोथेरेपी, सूजन नियंत्रण और धीरे-धीरे ताकत बढ़ाना जरूरी है।

टोटल नी रिप्लेसमेंट: उपचार मार्ग और रोगी मार्गदर्शन

उपचार चरण	क्या शामिल है	कब उपयोगी है
बिना ऑपरेशन उपचार	वजन नियंत्रण, फिजियोथेरेपी, गतिविधि में बदलाव, दर्द की दवाएं, इंजेक्शन, चलने का सहारा और ब्रेस।	शुरुआती/मध्यम गठिया या जो मरीज अभी सर्जरी के लिए तैयार/फिट न हों।
नी-प्रिजर्वेशन विकल्प	HTO/रियलाइन्मेंट, कार्टिलेज/मेनिस्कस उपचार या चुनिंदा मामलों में पार्शियल रिप्लेसमेंट।	युवा/सक्रिय मरीज, एक हिस्से की बीमारी, सुधार योग्य टेढ़ापन या सीमित क्षति।
टोटल नी रिप्लेसमेंट	खराब घुटने की सतहों को इम्प्लांट से बदलकर अलाइनमेंट, बैलेंस और मूवमेंट सुधारना।	एडवांस गठिया जिसमें दर्द, टेढ़ापन और कार्य क्षमता की बड़ी कमी हो।
रिहैबिलिटेशन	जल्दी चलना, व्यायाम, सूजन नियंत्रण, चाल प्रशिक्षण और प्रोग्रेसिव स्ट्रेथनिंग।	सर्जरी के बाद अच्छी गति, ताकत और आत्मविश्वास के लिए आवश्यक।

TKR और नी-प्रिजर्वेशन: मुख्य अंतर

बिंदु	नी-प्रिजर्वेशन तरीका	टोटल नी रिप्लेसमेंट
मुख्य उद्देश्य	प्राकृतिक जोड़ बचाना और रिप्लेसमेंट को टालना।	घिस चुकी जोड़ सतहों को बदलकर एडवांस दर्द कम करना।
किसके लिए	चुनिंदा शुरुआती/मध्यम गठिया, सीमित क्षति या सुधार योग्य अलाइनमेंट।	एडवांस गठिया, तेज दर्द, टेढ़ापन और कार्य क्षमता में कमी।
गतिविधि लक्ष्य	जहां संभव हो प्राकृतिक घुटने के साथ सक्रिय रहना।	दर्द में भरोसेमंद राहत और दैनिक कार्य बेहतर करना।
भविष्य विकल्प	गठिया बढ़ने पर बाद में रिप्लेसमेंट संभव हो सकता है।	इम्प्लांट कई साल चल सकते हैं, पर कुछ मरीजों में भविष्य में रिविजन की जरूरत हो सकती है।

सर्जरी से पहले तैयारी

- डायबिटीज, ब्लड प्रेशर और अन्य बीमारियों को नियंत्रित करें।
- धूम्रपान/तंबाकू बंद करें और वजन बेहतर करने की कोशिश करें।
- त्वचा, दांत या पेशाब के संक्रमण का उपचार पहले कराएं।
- क्वाड्रिसेप्स मजबूत करें और ऑपरेशन के बाद के व्यायाम सीखें।
- घर में सहारा, टॉयलेट/कुर्सी की ऊंचाई और सुरक्षित चलने की जगह तैयार रखें।

संभावित जोखिम जिन पर चर्चा करें

- संक्रमण, खून का थक्का, अकड़न, लगातार दर्द या सूजन।
- नर्व या रक्त वाहिका की चोट दुर्लभ लेकिन महत्वपूर्ण जोखिम है।
- समय के साथ इम्प्लांट घिसना/ढीला होना; भविष्य में रिविजन की जरूरत हो सकती है।
- मेडिकल जोखिम उम्र और स्वास्थ्य स्थिति पर निर्भर करते हैं।
- अच्छी फिजियोथेरेपी अकड़न कम कर कार्यक्षमता सुधारती है।

Kalyani's Knee & Shoulder Clinic

घुटने के गठिया, नी-प्रिजर्वेशन विकल्प, टोटल नी रिप्लेसमेंट आकलन और रिहैबिलिटेशन मार्गदर्शन के लिए

Call: 9554066663 | 9554066664 | 9219200378

पता: उमरहा मार्केट, वाराणसी

नोट: यह हैंडआउट केवल रोगी शिक्षा के लिए है। अंतिम निदान और उपचार योजना ऑर्थोपेडिक परामर्श, खड़े होकर X-ray, अलाइनमेंट आकलन और उपयुक्त मेडिकल फिटनेस जांच के बाद व्यक्तिगत रूप से तय की जानी चाहिए। स्रोत: AAOS OrthoInfo और NHS रोगी मार्गदर्शन।