Kalyani's Knee & Shoulder Clinic

कल्याणी घुटना एवं कंधा क्लिनिक

घुटने की आम समस्याएँ और उनका उपचार

रोगी जानकारी | घुटना दर्द एवं खेल चिकित्सा

अपॉइंटमेंट: 9554066663 | 9554066664 | 9219200378

पता: उमराहा मार्केट, वाराणसी

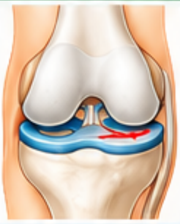
घुटने का दर्द चोट, अधिक उपयोग, उम्र से होने वाले बदलाव, गलत चाल (एलाइनमेंट) या अन्य संरचनात्मक कारणों से हो सकता है। सही समय पर सही पहचान और उचित उपचार से दर्द कम होता है, कार्य करने की क्षमता बढ़ती है और आप सामान्य जीवन एवं खेल गतिविधियों में सुरक्षित रूप से लौट सकते हैं।

1. पैटेलोफेमोरल पेन (घुटने कें सामने का दर्द)

मुख्य लक्षण
- घुटने के सामने या घुटने की टोपी (पटेला) के आस्पास दर्द
- सीढ़ियाँ चढ़ने-उतरने, बैठने, उठने, दौड़ने या स्क्वाट करने पर दर्द बढ़ना
- लंबे समय तक बैठने के बाद दर्द

उपचार
- गतिविधि में बदलाव और लोड नियंत्रण
- फिजियोथेरेपी (हिप, क्वाड्रिसेप्स और कोर को मजबूत करना)
- स्ट्रेचिंग, टेपिंग/नी स्लीव/ब्रेस (ज़रूरत अनुसार)
- खेल में धीरे-धीरे वापसी

2. मेनिस्कस टीयर (अर्धचंद्राकार कार्टिलेज की चोट)



मुख्य लक्षण
- मुड़ने या स्क्वाट करने पर दर्द
- सूजन, लॉकिंग या क्लिक की आवाज
- घुटने को पूरी तरह मोड़ने या सीधा करने में कठिनाई

उपचार
- आराम, गतिविधि में बदलाव, फिजियोथेरेपी
- बार-बार लक्षण होने पर आर्थ्रोस्कोपी
- मेनिस्कस की मरम्मत या आंशिक निकासी (आंसू के प्रकार के अनुसार)

3. लिगामेंट इंजरी (ACL, PCL, MCL, LCL)

मुख्य लक्षण
- खेल या मोड़ने की चोट के बाद दर्द
- सूजन
- अस्थिरता या घुटना जवाब दे जाना (giving way)
- खेल में वापस लौटने में कठिनाई

उपचार
- प्रारंभिक मूल्यांकन, MRI और व्यक्तिगत योजना
- फिजियोथेरेपी गंभीरता के अनुसार
- गंभीर मामलों में आर्थ्रोस्कोपी द्वारा लिगामेंट पुनर्निर्माण (विशेषकर ACL)
- पुनर्वास और खेल में वापसी कार्यक्रम

4. ऑस्टियोआर्थराइटिस (घुटने का घिसाव / वात)

मुख्य लक्षण
- धीरे-धीरे बढ़ता दर्द
- सुबह अकड़न
- चलने, सीढ़ियाँ चढ़ने या लंबे समय तक खड़े रहने पर दर्द
- गतिविधियों में कमी

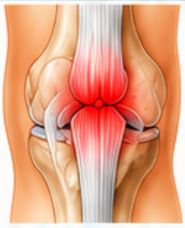
उपचार
- वजन नियंत्रण और गतिविधि में बदलाव
- फिजियोथेरेपी और मांसपेशियों को मजबूत करना
- दर्द निवारक दवाएँ (डॉक्टर की सलाह से)
- इंजेक्शन (जैसे हायलूरोनिक एसिड, PRP) चयनित मामलों में
- गंभीर अवस्था में घुटने का प्रत्यारोपण (जॉइंट रिप्लेसमेंट)

5. कार्टिलेज इंजरी (उपास्थि की चोट)

मुख्य लक्षण
- गहराई में दर्द
- सूजन, क्लिक या लॉकिंग
- अधिक गतिविधि के बाद दर्द
- खेल खेलने में कठिनाई

उपचार
- गतिविधि में बदलाव और फिजियोथेरेपी
- आर्थ्रोस्कोपी द्वारा कार्टिलेज संबंधित उपचार (जैसे डिब्राइडमेंट, माइक्रोफ्रैक्चर, ग्राफ्टिंग)
- पुनर्वास और धीरे-धीरे खेल में वापसी

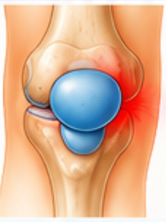
6. टेंडिनाइटिस / टेंडिनोपैथी (क्वाड्रिसेप्स / पटेलर टेंडन)



मुख्य लक्षण
- घुटने के नीचे या ऊपर दर्द
- कूदने, दौड़ने या सीढ़ियाँ चढ़ने पर दर्द
- स्थानीय कोमलता (tenderness)
- कभी-कभी सूजन

उपचार
- लोड नियंत्रण और गतिविधि में बदलाव
- फिजियोथेरेपी (एक्सेंट्रिक स्ट्रेंथनिंग)
- टेपिंग/ब्रेस (जरूरत अनुसार)
- इंजेक्शन (चयनित मामलों में)
- बहुत कम मामलों में सर्जरी

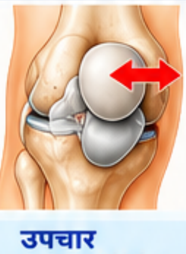
7. बरसाइटिस (घुटने की थैली में सूजन)



मुख्य लक्षण
- घुटने के सामने या अंदर की ओर सूजन
- घुटने टेकने पर दर्द या दबाव
- लालिमा या गर्माहट (यदि संक्रमण हो)

उपचार
- आराम, बर्फ, गतिविधि में बदलाव
- दर्द निवारक / सूजनरोधी दवाएँ (सलाह अनुसार)
- यदि संक्रमण हो तो सूई से तरल निकालना
- घुटने टेकने से बचाव और सुरक्षात्मक पैड का उपयोग

8. घुटने की अस्थिरता (पटेला का खिसकना / गलत ट्रेकिंग)



मुख्य लक्षण
- घुटने की टोपी का बार-बार खिसकना या बाहर निकलना
- दर्द, सूजन और अस्थिरता
- बार-बार ऐसे एपिसोड होना

उपचार
- फिजियोथेरेपी (मांसपेशी नियंत्रण और एलाइनमेंट)
- ब्रेस या नी स्लीव का उपयोग
- गंभीर/बार-बार होने पर सर्जरी (जैसे MPFL पुनर्निर्माण)
- पुनर्वास और धीरे-धीरे खेल में वापसी

9. फ्रैक्चर एवं अन्य समस्याएँ (हड्डी टूटना और अन्य स्थितियाँ)

मुख्य लक्षण
- गिरने या चोट के बाद तेज दर्द
- सूजन और चलने में कठिनाई
- वजन नहीं डाल पाना
- गंभीर चोट के बाद घुटने का विकृत होना

उपचार
- हड्डी को स्थिर करना (प्लास्टर/ब्रेस/ऑपरेशन)
- विस्थापित फ्रैक्चर में सर्जिकल फिक्सेशन
- फिजियोथेरेपी और धीरे-धीरे पुनर्वास

कब जल्दी परामर्श लें?

- 2-3 सप्ताह से अधिक समय तक दर्द बना रहे
- बार-बार सूजन, लॉकिंग, घुटना जवाब दे जाना
- गिरने, मुड़ने या सीधी चोट के बाद दर्द
- काम, सीढ़ियाँ, खेल, स्कूल/कॉलेज या रोजमर्रा की गतिविधियों में बाधा
- घुटने की टोपी का बार-बार खिसकना या बढ़ती विकृति

मुख्य बातें

- सही निदान बेहतर परिणाम देता है
- अधिकांश घुटने की समस्याओं का उपचार बिना सर्जरी भी संभव है
- फिजियोथेरेपी और सही पुनर्वास सबसे महत्वपूर्ण है
- सर्जरी केवल चुनिंदा मामलों में आवश्यक होती है
- व्यक्तिगत उपचार से आप दैनिक जीवन और खेल गतिविधियों में सुरक्षित रूप से वापस लौट सकते