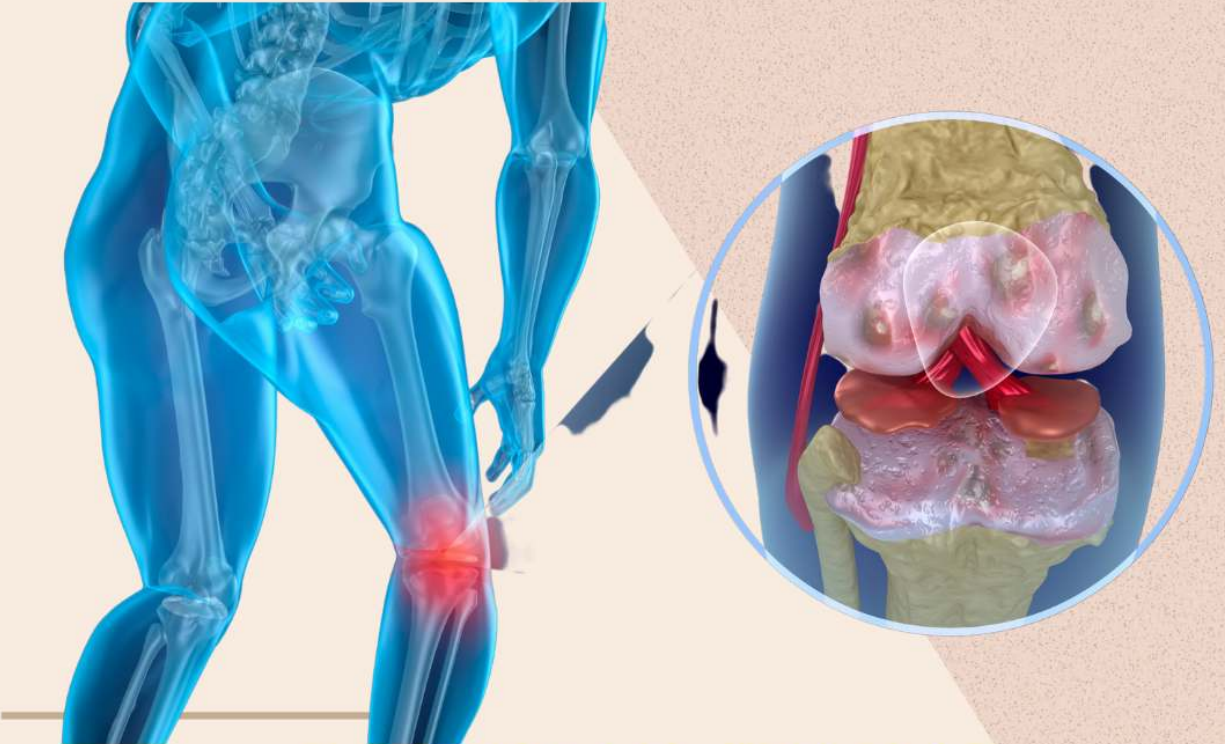




# घुटने का दर्द

पूरी जानकारी सरल हिंदी में



**DR VIKRAM SHAMAR**  
**CONSULTANT ARTHROSCOPY & SPORTS**  
**MEDICINE**  
**FORTIS HOSPITAL JAIPUR**

इस पुस्तक के पहले भाग में हम घुटने की सामान्य संरचना को समझने का कोशिश करेंगे और साथ ही घुटने से संबंधित सभी बीमारियों जैसे की बढ़ने के लिगामेंट की चोट घुटने, की गद्दी की चोट , व घुटने की घिसावट आदि अन्य बीमारियों के बारे में सामान्य भाषा में समझेंगे ।

साथ ही इस पुस्तक के अंत में कुछ सामान्य प्रश्नों के उत्तर भी दिए जाएंगे इसे और बेहतर रूप से समझने के लिए कुछ वीडियो भी चित्रों के साथ अटैच किए गए हैं इन्हें क्लिक करने पर आप इन विडीओ को देख पाएँगे और इस विषय में पूरी जानकारी प्राप्त कर सकते हैं ।

## **हमसे सवाल करने का तरीका -**

यदि किसी विषय पर आप हमसे कोई सवाल करना चाहते हैं तो उस वीडियो के कॉमेंट बॉक्स में हमें लिख सकते हैं या फिर हमारी वॉट्सऐप हेल्पलाइन 9587077444 पर मैसेज भेजकर हमसे संपर्क स्थापित कर सकते हैं .

इसके अतिरिक्त नीचे गए नीचे दिए गए लिंक को क्लिक करके और अपनी जाँचें वे MRI को अटैच करके आप हमें मेल भी कर सकते हैं ।

हमें आशा है कि यह पुस्तक आप लोगों के लिए काफ़ी उपयोगी साबित होगी और आपको घुटने की स्पोर्ट्स इंजरी से जुड़े हुए अपने सभी सवालों के जवाब इस पुस्तिका में मिल पाएंगे ।

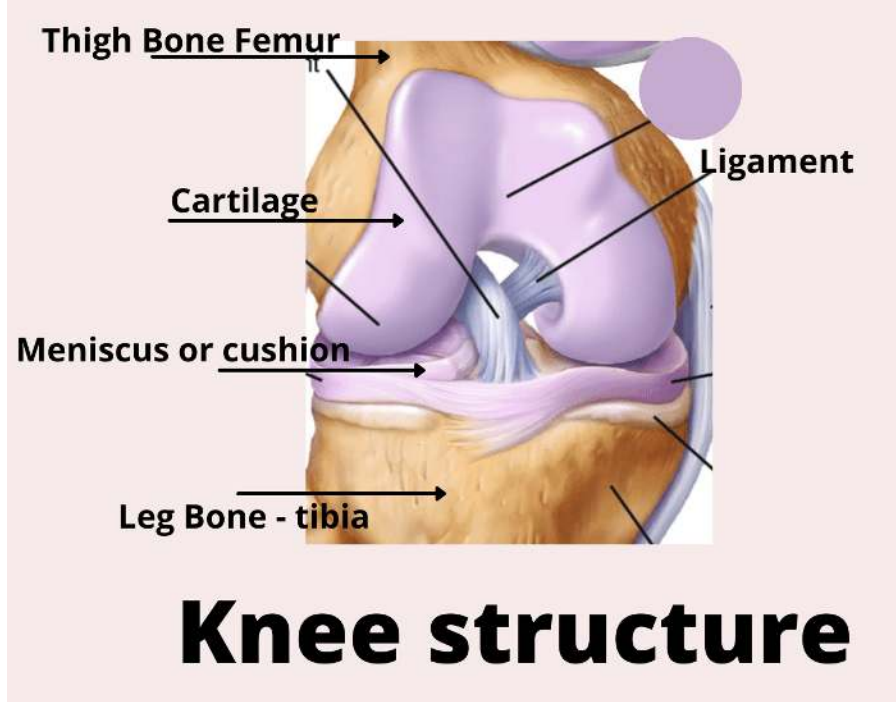
**अधिक जानकारी के लिए हमारे यूट्यूब चैनल को नीचे दिए गए लिंक से सबस्क्राइब करें**



हम से संपर्क स्थापित करने के लिए पेंशन मैनेजमेंट सर्विस - 9587077111 पर संपर्क करें या हमें वाट्सऐप करें वॉट्सऐप हेल्पलाइन नंबर - 9587077444 पर . या सम्पर्क करे फ़ोर्टिस इस्कॉर्ट्स हॉस्पिटल जयपुर OPD सेवा में

# घुटने की संरचना

## घुटने की संरचना



हमारे घुटने के जोड़ में तीन हड्डियाँ होती हैं जांघ की हड्डी फ़ीमर , पैर की हड्डी टिबिया और नी कैप पटेला होते हैं ।

इसके अलावा हमारे घुटने में कुछ मांस ( सॉफ़्ट टिशू - Soft tissue ) के स्ट्रक्चर भी होते हैं - जैसे कि हमारे घुटने में चार लिगामेंट होते हैं -दो लिगामेंट जोड़ के अंदर होते हैं जिन्हें क्रूशिएट ( CRUCIATE) लिगामेंट बोला जाता है , एक घुटने में आगे की तरफ़ से लिगामेंट को ऐंटीरिअर क्रूशेयट लिगामेंट या ए॰सी॰एल॰ ( ACL ) बोला जाता है और पीछे के लिगामेंट को पी॰सी॰एल॰ ( PCL) के नाम से जाना जाता है । इसी तरह जोड़ के बाहर भी 2 लिगामेंट होते हैं मैंने जिन्हें कोलैटरल लिगामेंट के नाम से जाना जाता है ।

साथ ही जोड़ के अंदर दो गद्दियाँ होती हैं जिन्हें मैंने मॅनिस्कस ( MENISCUS) के नाम से जाना जाता है ।

घुटने की हड्डियों के ऊपर एक चिकनी सतह होती है जिसे कार्टिलेज बोला जाता है और इसका कार्टिलिज की मदद से ही हमारे घुटने में सही गतिशीलता मतलब मोमेंट बना रहता है । इस पुस्तक में मुख्यतः हम कार्टिलेज मतलब जोड़ की चिकनाई से संबंधित बीमारियों के बारे में बात करेंगे इसका ढले इसका हमारे जोड़ के सही तरीके से मोमेंट में बड़ा ही योगदान होता है और जब किसी कारण से इस कार्टिलेज में कोई नुकसान होता है तो वही घुटने की घिसावट या ऑस्टियोआर्थराइटिस की शुरुआत होती है, इसे सामान्य भाषा में घुटने की हड्डी का बढ़ना , चिकनाई का कम होना , आदि अनेक नामों से जाना जाता है पर संक्षिप्त मैं समझने का प्रयत्न करें तो ऑस्टियोआर्थराइटिस का मतलब होता है कि जोड़ की चिकनाई में कमी होना ।

# क्या होता है ऑस्टियोआर्थराइटिस

जैसा कि हमने पहले समझा ऑस्टियो आर्थराइटिस का मतलब होता है जोड़ में चिकनाई की या लुब्रिकेंट्स धन की कमी होना और इस कमी के कारण ही जोड़ की कार्यक्षमता धीरे धीरे कम होने लगती है जोड़ों में दर्द होना शुरू हो सकता है यह गिरावट यह कॉर्डलेस में होने वाला नुकसान अनेक कारणों से हो सकता है और जब भी किसी कारण से इस चिकनी परत मतलब कार्टिलेज में कोई डैमेज होता है तो भीतर की नर्म हड्डी बाहर आने लगती है और इस हड्डी में मौजूद नसों nerves में sensation होने के कारण दर्द का एहसास हो सकता है जब बीमारी काफ़ी अधिक बढ़ जाती है तो दर्द के साथ पैरों में टेढ़ापन भी आना शुरू हो सकता है ।

## बीमारी के कारण

ऑस्ट्रो अर्थराइटिस को एक उमर के साथ होने वाली बीमारियों के रूप में देखा जाता है मतलब की बढ़ती उमर के साथ में जोड़ के कार्टिलेज में धीरे धीरे घिसावट आती है और यह बीमारी बढ़ती जाती है परंतु इसके साथ ही यदि हमारे जोड़ में कोई पुरानी चोट है जैसे के लिगामेंट या मनिस्कस ( गद्दी ) की चोट और इसका सही समय पर उपचार नहीं लिया गया है तो युवावस्था में भी घुटने की घिसावट का खतरा होता है ।

इसके साथ ही हमारे दिनचर्या के तरीके, दौड़ भाग करने के तरीके, व्यायाम करने के तरीके और शरीर की हड्डियों में मज़बूती में कमी होना आदि अन्य कारणों से भी यह बीमारी हो सकती है ।

इसी तरह शरीर में यदि कुछ जोड़ संबंधित दूसरी बीमारी है जैसे की गठिया, गाउट, जोड़ की झिल्ली का बढ़ना ( synovitis ) आदि तो भी हमारे घुटने के जोड़ कि कार्टिलेज को नुकसान पहुँचने की संभावना होती है ।

अधिक जानकारी के लिए नीचे दिये गये वीडियो लिंक को क्लिक करें

## क्या होता है घुटने का दर्द

### **Osteo- Arthritis**

### जोड़ की घिसावट

### घुटने की हड्डी का बढ़ना

### **Video - 1**

**Expert talk by Dr Vikram Sharma , Arthroscopy & Sports Medicine , Fortis Hospital Jaipur**

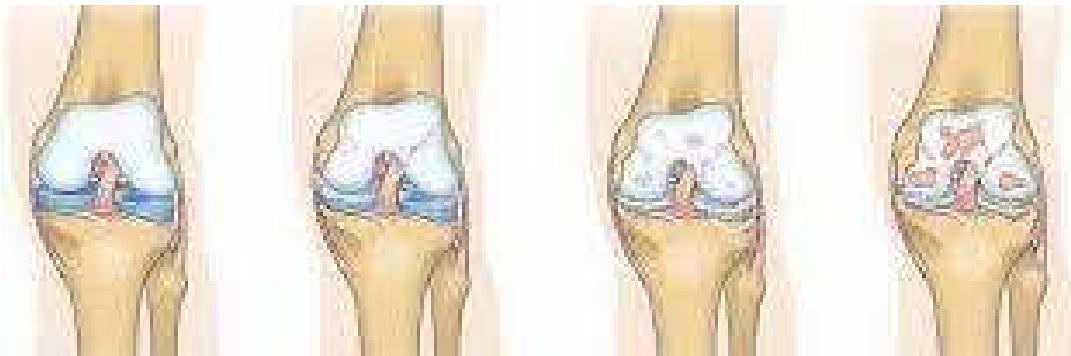


# बीमारी के लक्षण

बीमारी के लक्षण मुख्यतः बीमारी की अवस्था पर निर्भर करता है यह बीमारी प्रारंभिक अवस्था से लेकर एडवांस स्टेज तक हो सकती है Stage 1 प्रारंभिक अवस्था-बीमारी की इस शुरुआती स्टेज में घटने पर ज्यादा जोर देने से दर्द होना सामान्य लक्षण होता है , कई बार घुटनों से कड़कड़ की आवाज़ भी आ सकती है ।

stage 2 -बीमारी के मध्यम अवस्था या स्टेज दो में दर्द थोड़ा बढ़ जाता है और घुटने पर हल्का जोर डालने पर भी यह दर्द हो सकता है कई बार आराम करने की अवस्था में भी थोड़ा दर्द पाया जा सकता है.

3 stage 3 - यह बीमारी की अडवांस स्टेज होती है और इसमें घटनाओं में टेढ़ापन भी आने लगता है और आराम करने के दौरान भी घुटनों में दर्द बना रहता है



अधिक जानकारी के लिए नीचे दिए गए विडीओ लिंक को क्लिक करे

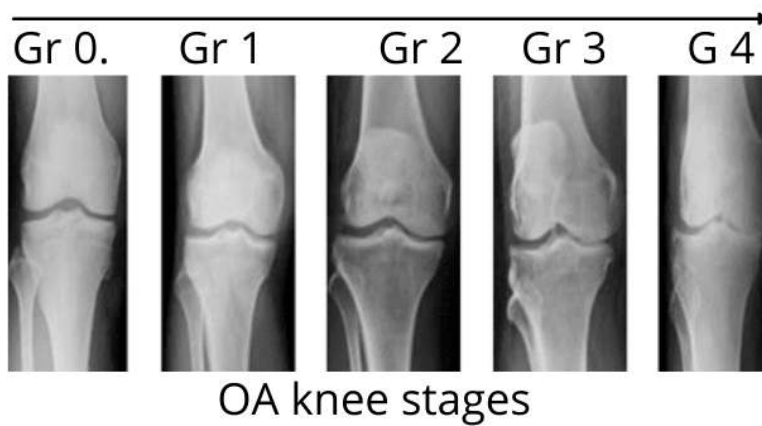
**आप खुद कैसे पहचाने  
घुटने की घिसावट,  
Osteoarthritis को  
Video - २**

**Expert talk by Dr Vikram Sharma ,  
Arthroscopy & Sports Medicine ,  
Fortis Hospital Jaipur**



## जैसे की जाती है अस्पताल में जाँच

अस्पताल में जाँच के लिए सबसे पहले बीमार व्यक्ति के घुटने का एग्जामिनेशन किया जाता है और बीमारी की अवस्था को पता लगाने का कोशिश किया जाता है इस बीमारी में सबसे पहला और उपयोगी इन्वेस्टिगेशन घुटने का एक्सरे होता है ध्यान रहे कि घुटने का एक्सरे हमेशा स्टैंडिंग पोजीशन में कराए ऐसा नहीं होने पर बीमारी की वास्तविक अवस्था का पता नहीं चल पाता हूँ कई बार पुरानी बीमारी की अवस्था में लौटने के अमरीकी भी आवश्यकता पड़ सकती है परंतु अधिकतर केसेज़ के अंदर मात्र घुटने के एक्सरे से ही इस बीमारी की स्थिति का पता लगाया जा सकता है.



कैसे की जाती है घटना के राष्ट्रीय आर्थराइटिस की जाँच -नीचे दिए गए इमेज लिंक को क्लिक करें

## कैसा होता है उपचार

बीमारी का उपचार ऑस्ट्रेलियाई था टिश की स्टेज के आधार पर किया जाता है

-प्रारंभिक अवस्था में कुछ चिकनाई बढ़ाने की दवाइयाँ कसरतें परहेज़ खानपान में बदलाव वज़न कम करने की सलाह आदि के आधार पर किया जा सकता है इस अवस्था में जोड़ में चिकनाई बढ़ाने के निरीक्षण या स्टेम सेल के इंजेक्शन भी लगाए जा सकते हैं .

बीमारी के मध्यम अवस्था में इन चिकनाई बढ़ाने वाली दवाओं के साथ इंजेक्शन भी एक कारगर उपाय हो सकते हैं साथ ही ऑस्ट्रो आर्थराइटिस के शुरुआती और मध्यम अवस्था में आर्थर स्कूटी से जोड़ की सफ़ाई भी एक विकल्प हो सकता है परंतु इन सभी इलाज के तरीकों के साथ नियमित रूप से कसरतें करना जीवन ज़रिया में उपयुक्त बदलाव करना अत्यधिक आवश्यक होता है

बीमारी के अडवांस स्टेज जिसमें कि जोड़ों में टेढ़ापन आने लगता है और हमेशा दर्द बना रहता है उस स्थिति में जोड़ बदलना या जोड़ प्रत्यारोपण ही एक मात्र विकल्प बचता है .

## कैसे होता है घुटने की घिसावट और सूजन का इलाज-नीचे दिए गए लिंक को क्लिक करें

You can put any text here

कैसे होता है -घुटने की घिसावट- Osteoarthritis का सही इलाज Video - ३



Expert talk by Dr Vikram Sharma , Arthroscopy & Sports Medicine , Fortis Hospital Jaipur

## क्या इंजेक्शन से भी हो सकता है इस बीमारी का इलाज

ऑस्टियोआर्थराइटिस के इलाज के लिए तीन तरह के इंजेक्शन उसका उपयोग किया जा सकता है पहला स्टेरॉयड का इंजेक्शन हालाँकि यह इंजेक्शन वर्तमान समय में बहुत ज्यादा प्रचलन में नहीं है परंतु पहले के समय ऑस्टियोआर्थराइटिस में इस इंजेक्शन का बहुत अधिक उपयोग किया जाता था इस इंजेक्शन के बार बार उपयोग से घटना में नुकसान होने की संभावना भी होती है.

दूसरी तरह का इंजेक्शन चिकनाई युक्त इंजेक्शन या 10 को सप्लीमेंट टेंशन नहीं दिया जा सकता है यह कोच बने बनाए इंजेक्शन होते हैं जिनको घुटने के जोड़ में लगाकर जोड़ के चिकनाई या ब्लूमबर्ग के समय को बढ़ाया जा सकता है इस इंजेक्शन का फ़ायदा यह होता है कि इसको आउटडोर में ही लगाया जा सकता है और कोई बहुत अधिक तैयारी की ज़रूरत नहीं होती है नुकसान यह है कि इस तरह के इंजेक्शन इसकी क़ीमत काफ़ी अधिक होती है और कई बार इनसे मामूली रिएक्शन भी हो सकता है.

अस्पताल में जाँच के लिए सबसे पहले बीमार व्यक्ति के घुटने का एग्जामिनेशन किया जाता है और बीमारी की अवस्था को पता लगाने का कोशिश किया जाता है इस बीमारी में सबसे पहला और उपयोगी इन्वेस्टिगेशन घुटने का एक्सरे होता है ध्यान रहे कि घुटने का एक्सरे हमेशा स्टैंडिंग पोज़ीशन में कराए ऐसा नहीं होने पर बीमारी की वास्तविक अवस्था का पता नहीं चल पाता हूँ कई बार पुरानी बीमारी की अवस्था में लौटने के अमरीकी भी आवश्यकता पड़ सकती है परंतु अधिकतर केसेज़ के अंदर मात्र घुटने के एक्सरे से ही इस बीमारी की स्थिति का पता लगाया जा सकता है.

तीसरी तरह का इंजेक्शन स्टेम सेल इंजेक्शन या PRP भी इस बीमारी में दिया जा सकता है परंतु PRP इंजेक्शन के बहुत लंबे परिणाम वर्तमान में उपलब्ध नहीं है अतः इस बारे में बहुत ज्यादा विश्वास पूर्वक नहीं बोला जा सकता है कि PRP या अन्य स्टेम सेल के इंजेक्शन इस बीमारी में कितने उपयोगी हो सकते हैं साथ ही यह भी ध्यान दिया जाना आवश्यक है कि इस तरह के सभी इंजेक्शन थेरेपी मात्र बीमारी के शुरुआती से मध्यम अवस्था में ही उपयोगी होते हैं जब जोड़ में यह बीमारी अडवांस स्टेज में पहुँच जाए तब इस तरह के इंजेक्शन से लाभ पहुँचने की उम्मीद बहुत ही कम होती है.



# बिना सर्जरी सिर्फ इंजेक्शन से घुटने के दर्द का इलाज ??

अनुभवी चिकित्सक की सलाह  
जाने पूरा सच।

## खानपान में क्या करें बदलाव

हमारे भोजन में ऐसे बहुत से तत्व होते हैं जो कि हमारे घुटने की चिकनाई मतलब कार्टिलेज को बढ़ाने में मदद करते हैं , इस तरह के तत्वों को लेने से हमारे जोड़ों को ताक़त दी जा सकती है । जोड़ की बीमारी की हर अवस्था में खाने पीने में किए गए ये परिवर्तन लाभदायक सिद्ध होते हैं ।

इसमें से बहुत सी चीज़ें तो ऐसी होती हैं जो कि हमारे पूर्वजों द्वारा जोड़ों को स्वस्थ रखने के लिए हमेशा से बतायी गई है इसके अतिरिक्त कुछ दवा के रूप में बनाया गए सप्लीमेंट भी होते हैं जिनमें कि इस तरह के अवयवों की मात्रा काफी अधिक होती है जोड़ के चिकनाई को बढ़ाने वाले तत्व ना सिर्फ़ कुछ ना नॉनवेज सोर्सिज़ से बल्कि वेजीटेरियन सोर्सिज़ से भी प्राप्त की जा सकती है आपकी इस तरह के खानपान में किए गए बदलाव से और इन सप्लीमेंट्स की मदद से अपने जोड़ों को लंबे समय तक हेल्दी रख सकते हैं ।

सही नूट्रिशन के अलावा कुछ सप्लेमेंट्स भी होते हैं जो कि जोड़ की चिकनाई मतलब कार्टिलेज



साथ ही कुछ ऐसे तत्व भी होते हैं जो की जोड़ को नुकसान पहुँचाते हैं और हमारे जोड़ में Inflammation कर सकते हैं, ऐसी आदतों से हमारे जोड़ को नुकसान हो सकता है और खराबी आ सकती है,और ऐसी चीजों को लेने से हमेशा बचना चाहिए ।

नीचे दिए गए लिंक को क्लिक करके आप इस विषय में अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं ।



## कैसे करें घुटने की कसरत

एक घुटने के आस पास की मांसपेशियों की लगातार कसरत करने से हमारे जोड़ में ताकत बनी रहती है और हड्डियों पर कम दबाव पड़ता है इस कारण से जोड़ की घिसावट को काफी हद तक रोका जा सकता है ।

लगातार कसरत करने से जोड़ की मांसपेशी, हड्डी व चिकनायी मतलब कार्टिलेज को भी स्वस्थ रखने में मदद मिलती है ।

साथ ही हमें ऐसी कोई कसरत नहीं करनी चाहिए जिस से की जोड़ पर अतिरिक्त दबाव पड़े जैसे की लम्बे समय तक पालती में बैठना - पूरा घुटना मोड़ कर लम्बे समय तक बैठना आदि ।

अधिक बीमारी की शुरुआत अवस्था से ही चिकित्सक द्वारा बतायी गई कसरतों को लगातार किया जाना चाहिए - नीचे दिया गए विडीओ में इस तरह की कुछ कसरतें बतायी गयी है पर ध्यान रहे हमेशा कसरतें शुरू करने से पहले अपने विशेषज्ञ चिकिस्तक से सलाह लेनी चाहिए ।

[CLICK HERE](#)



# Knee Cap - घुटने की पाली ( नी केप ) की घिसावट या घुटने से क़द क़द की आवाज़ें आना

घुटने की घिसावट ना सिर्फ़ अधिक उमर में बल्कि कई बार युवा अवस्था में भी हो सकती है, घुटने की स्पोर्ट्स इंजरी का सही इलाज ना होने के कारण, अधिक वजन होने के कारण, मांसपेशियों के कमजोर होने के कारण - ऐसी कई वजह से घुटने में दर्द रहना, आवाज़ें आना आदि लक्षण हो सकते हैं ।

इलाज के लिए सबसे पहले इस बीमारी के कारण के बारे में पता होना चाहिए और उनसे हमेशा बचाव करना चाहिए साथ हाई बीमारी की शुरुआती स्थिति में कुछ दवा , कसरत व खान पान में बदलाव करके इसका निवारण किया जा सकता है ।

इस अवस्था को CHONROMALACIA PATALLAE के नाम से जाना जाता है - इस बीमारी सम्बंधित अधिक जानकारी के लिए नीचे दिए गए विडीओ लिंक को क्लिक करे



## गठिया ( Rheumatoid Arthritis ) व जोड़ की घिसावट Osteo Arthritis में अंतर

अक्सर जोड़ की घिसावट ( osteoarthritis ) व गठिया ( rheumatoid arthritis ) को एक ही बीमारी समझा जाता है, समन्या भाषा में समझे तो Rheumatoid arthritis में हमारे blood में कुछ ऐसे factors होते हैं जो हमारे जोड़ और साथ ही शरीर के दूसरे हिस्सों को भी नुकसान पहुँचाते हैं और इस बीमारी में इम्यूनिटी को प्रभावित करने वाली दवाइयाँ लेनी पड़ती हैं जबकि जोड़ की घिसावट ( osteoarthritis ) में उम्र के कारण और कुछ अन्य कारणों से जोड़ की चिकनायी में कमी आती है इस लिए दोनों बीमारी का इलाज भी अलग तरेके से किया जाता है

स्पोर्ट्स मेडिसिन विभाग फ़ोर्टिस इस्कॉर्ट्स हॉस्पिटल जयपुर द्वारा चलाए गए कैम्पेन व अन्य उपयोगी बुक्लेट को डाउनलोड करने के लिए इमिज को क्लिक करे साथ ही आप इसे नीचे दिए लिंक से भी डाउनलोड कर सकते हैं -

<https://sportsinjurycare.in/landing-page/>

**Suffering from Sports injuries & Joint disease ??**  
Dont worry - We are here to Support you



विशेष मुफ्त ऑनलाइन सलाह की सुविधा		उपचारकी ज़रूरत होने पर बहुत की किफ़ायती पैकिज की सुविधा
पयिए -विशेषज्ञ द्वारा निर्मित अपनी समस्यासे सम्बंधित उपयोगी जानकारी		जुड़िए हमारी Wtsapp Helpline 9587077444

# ACL Tear समूर्ण जानकारी

सरल हिंदी में



**Dr vikram sharma**  
**Arthroscopy & Sports Medicine,**  
**Fortis Hospital, Jaipur.**



# STIFF KNEE

## जाम घुटना

## पूरी जानकारी



BY-DR VIKRAM SHARMA