ऑपरेशन के बाद की देखभाल

MPFL रिकंस्ट्रक्शन या रिपेयर

MPFL Reconstruction or Repair

डॉ. आदित्य मलिक
FRCS (Tr&Orth) Edinburgh
drdityamalik.com

घुटने के मीडियल पटेलोफ़ेमोरल लिगामेंट (MPFL) के ऑपरेशन के बाद, यह पर्चा अस्पताल से घर जाने से लेकर आपकी पहली फ़िज़ियोथेरेपी तक, और फिर चरण-दर-चरण, आपकी रिकवरी में मार्गदर्शन करता है। शुरुआती लक्ष्य हैं घुटने को सीधा करना, उसे फिर से मोड़ना शुरू करना (पहले ४ सप्ताह केवल समकोण तक), और जांघ की मांसपेशियों को सक्रिय करना; उसके बाद के महीनों में ताक़त, और फिर खेल, धीरे-धीरे बढ़ाए जाते हैं।

बैसाखी	व्यायाम	घुटना मोड़ना	घुटना सीधा करना
सलाह मिलने तक	**दिन में ३ बार**	**पहले ४ सप्ताह ९०° तक**	**हर शाम १ घंटा**

आपका ऑपरेशन

मीडियल पटेलोफ़ेमोरल लिगामेंट (MPFL) घुटने के अंदरूनी हिस्से में एक मज़बूत पट्टी जैसा स्नायु है, जो घुटने की कटोरी को जांघ की हड्डी से जोड़ता है। यह घुटने की कटोरी को घुटने के आगे उसके खाँचे में थामे रखता है, और उसे बाहर की ओर खिसकने से रोकता है। जब घुटने की कटोरी अपनी जगह से खिसक जाती है (डिसलोकेशन), अक्सर खेल के दौरान या गिरने से, तो यह लिगामेंट फट सकता है। उसके बाद घुटने की कटोरी बार-बार खिसक सकती है, या डगमगाती हुई लग सकती है।

यदि लिगामेंट की मरम्मत हो सकती है, तो सर्जन उसे टाँकों से वापस हड्डी पर जोड़ देते हैं (रिपेयर)। यदि वह बहुत ज़्यादा क्षतिग्रस्त हो, तो सर्जन आपके पैर के किसी टेंडन के टुकड़े से एक नया लिगामेंट बनाते हैं (रिकंस्ट्रक्शन)। दोनों ही स्थितियों में, यह घुटने के आसपास छोटे चीरों के ज़रिए किया जाता है।

इस ऑपरेशन का मुख्य उद्देश्य घुटने की कटोरी को खिसकने से रोकना है; इससे दर्द भी कम हो सकता है, लेकिन यह इसका मुख्य उद्देश्य नहीं है। इसके बाद लिगामेंट को मज़बूती से भरने में कई महीने लगते हैं, इसीलिए शुरुआत में घुटने की सुरक्षा की जाती है, और आपकी रिकवरी और खेल में वापसी क़दम-दर-क़दम बढ़ाई जाती है।

चलना और आपकी बैसाखी

- आपको बैसाखी दी जाएगी, और घर जाने से पहले उनका उपयोग करना सिखाया जाएगा।
- जब तक आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट न कहें, तब तक उनका उपयोग करें। ये घुटने पर पड़ने वाले भार को नियंत्रित करती हैं, और आपको जल्दी सामान्य रूप से चलने में मदद करती हैं।
- पैर पर उतना वज़न डालें जितना आराम से हो सके, जब तक आपको कुछ और न बताया गया हो। यदि साथ में कोई और ऑपरेशन भी हुआ है, जैसे घुटने की कटोरी के नीचे की हड्डी के उभार को खिसकाना या कार्टिलेज की मरम्मत, तो डॉ. मलिक बताएँगे कि पैर पर कितना वज़न डालना है।
- यदि आपको घुटने का ब्रेस दिया गया है, तो उसे बताए अनुसार पहनें।
- शुरुआती दिनों में चलने से ज़्यादा आराम करें, और ऐसा कुछ न करें जिससे घुटने का दर्द बढ़े।

जब तक लिगामेंट भर रहा है, इनसे बचें

- पहले ४ सप्ताह तक घुटने को समकोण (९०°) से ज़्यादा मोड़ना, व्यायाम में भी और रोज़ के कामों में भी। उसके बाद, आराम के अनुसार, उसे धीरे-धीरे और मोड़ें।

- लगभग ३ महीने तक ऑपरेशन वाले घुटने को ज़मीन पर टेकना (घुटनों के बल बैठना)।
- पूरी तरह उकड़ूँ बैठना (गहरा स्क्वैट), जैसे ज़मीन पर या भारतीय शैली के शौचालय में, जब तक आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट इसे न जोड़ें; हल्का स्क्वैट लगभग ६ सप्ताह से ताक़त के व्यायामों का हिस्सा होता है।
- ऑपरेशन वाले पैर पर टिककर घूमना या मुड़ना, और अचानक मुड़ना, जब तक आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट इन्हें न जोड़ें; आमतौर पर लगभग ४ महीने से पहले नहीं।

दर्द और सूजन कम करने के उपाय

- दर्द निवारक दवाएँ बताए अनुसार नियमित रूप से लें: दर्द काबू में हो, तो व्यायाम करना और चलना आसान होता है। यदि दर्द काबू में न आए, तो क्लिनिक से संपर्क करें।
- आइबुप्रोफ़ेन जैसी सूजन-रोधी दवाएँ कम से कम और सोच-समझकर लें, क्योंकि कुछ दवाएँ लिगामेंट के भरने की गति धीमी कर सकती हैं: पैरासिटामोल या ट्रामाडोल जैसी दूसरी दर्द निवारक दवाएँ बेहतर हैं।
- आराम करते समय पैर ऊँचा रखें: लेटकर पिंडली और एड़ी के नीचे तकिये रखें, ताकि एड़ी कूल्हे से ऊँची रहे। घुटने के नीचे तकिया रखकर आराम न करें: घुटने को सीधा रहने दें।
- पतले तौलिये में लपेटा हुआ आइस पैक, एक बार में २० मिनट तक, दिन में कई बार लगाने से दर्द और सूजन कम होती है; घुटने के चारों ओर लचीली पट्टी (क्रेप बैंडेज) बाँधना भी मदद करता है। ड्रेसिंग को सूखा रखें।

रोज़मर्रा के कामों में लौटना

- गाड़ी चलाना: दोबारा गाड़ी चलाने से पहले अपने डॉक्टर से पूछें। यह आपकी प्रगति पर, और इस पर निर्भर करता है कि आप गाड़ी को सुरक्षित रूप से संभालने में, आपात स्थिति में अचानक ब्रेक लगाने सहित, कितना आत्मविश्वास महसूस करते हैं।
- काम: काम पर कब लौट सकते हैं, यह आपके काम पर निर्भर करता है; लौटने से पहले क्लिनिक में पूछ लें।
- एक्सरसाइज़ बाइक: जब आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट सहमति दें, तब शुरू में बिना प्रतिरोध के धीरे-धीरे साइकिल चलाएँ।
- खेल: खेल में वापसी धीरे-धीरे होती है, और हर व्यक्ति के लिए अलग से तय की जाती है, इस पर निर्भर करते हुए कि आपका खेल कौन-सा है और वह घुटने से क्या माँगता है।

तुरंत क्लिनिक से संपर्क करें, यदि

- आपको बुखार हो, या तबीयत ठीक न लगे।
- घाव लाल, गर्म या ज़्यादा सूजा हुआ हो जाए, या उससे रिसाव होने लगे।
- दर्द अचानक बहुत बढ़ जाए, या दर्द निवारक दवाओं से काबू में न आए।
- पैर सुन्न हो जाए, या पैर की उँगलियाँ ठंडी, पीली या नीली पड़ जाएँ।
- पिंडली में दर्द या सूजन हो।
- आप गिर जाएँ, या घुटने की कटोरी अपनी जगह से खिसक जाए, या घुटना अचानक अलग-सा लगे।

क्लिनिक: +91 99197 03477। यदि साँस फूले या सीने में दर्द हो, तो तुरंत नज़दीकी अस्पताल की इमरजेंसी में जाएँ।

शुरू करने से पहले

- ये व्यायाम ऑपरेशन के अगले दिन से शुरू करें, जब तक आपको कुछ और न बताया गया हो। पहले ४ सप्ताह, हर व्यायाम में घुटने को केवल समकोण (९०°) तक मोड़ें।
- शुरुआती दिनों में थोड़ा-थोड़ा और बार-बार करना सबसे अच्छा है। धीरे और सहज ढंग से हिलाएँ, और घुटने पर कभी ज़बरदस्ती न करें।
- व्यायाम के दौरान, और उसके बाद ३० मिनट तक, थोड़ा दर्द, खिंचाव या तकलीफ़ सामान्य है। यदि दर्द बहुत बढ़ जाए, तो व्यायाम कम बार और कम संख्या में करें, और अपने फ़िज़ियोथेरेपिस्ट को बताएँ।
- समय-सीमाएँ केवल मार्गदर्शन के लिए हैं। जब तक डॉ. मलिक कुछ और न बताएँ, व्यायाम ठीक वैसे ही करें जैसे लिखे गए हैं।
- यह पर्चा व्यक्तिगत सलाह का विकल्प नहीं है। यदि इसमें और क्लिनिक की सलाह में अंतर हो, तो क्लिनिक की सलाह मानें।

सप्ताह ०–२

चरण १: घुटने को चलाना शुरू करना

ये व्यायाम अस्पताल से घर जाने से लेकर आपकी पहली फ़िज़ियोथेरेपी तक के लिए हैं। लक्ष्य हैं घुटने को सीधा करना, उसे फिर से मोड़ना शुरू करना, पहले ४ सप्ताह केवल समकोण (९०°) तक, और जांघ की मांसपेशियों को सक्रिय करना। घुटने को जल्दी सीधा करना सबसे ज़रूरी है: मुड़ा रहने वाला घुटना बाद में सीधा करना कठिन हो जाता है।

०१ जांघ की मांसपेशी को कसना

जांघ के आगे की मांसपेशी को सक्रिय करना, जो घुटने को सीधा करती है।

१. बिस्तर या सोफ़े पर पैर फैलाकर बैठें, ऑपरेशन वाले घुटने के नीचे एक लपेटा हुआ तौलिया या छोटा तकिया रखें।
२. पंजे को अपनी ओर खींचें, और घुटने के पिछले हिस्से को तौलिये पर नीचे दबाएँ, ताकि घुटना सीधा हो।
३. घुटने को तौलिये पर टिकाए रखते हुए, एड़ी को बिस्तर से लगभग एक सेंटीमीटर ऊपर उठाएँ। रोकें, फिर ढीला छोड़ें।

रोकें	दोहराव	कितनी बार
१० से १५ सेकंड	१० से १५ बार	दिन में ३ बार

०२ बैठकर घुटना मोड़ना

दूसरे पैर की मदद से घुटने को फिर से मोड़ना।

१. कुर्सी पर बैठें, दोनों पैर ज़मीन पर हों।
२. ऑपरेशन वाले पैर को कुर्सी के नीचे पीछे की ओर सरकाएँ, घुटने को जितना हो सके मोड़ते हुए: पहले ४ सप्ताह केवल समकोण (९०°) तक।
३. दूसरे पैर को टखने पर उसके आगे से क्रॉस करें, और उससे ऑपरेशन वाले पैर को और पीछे धकेलें, उसी सीमा के भीतर रहते हुए। रोकें, फिर ढीला छोड़ें।

रोकें	दोहराव	कितनी बार	पहले ४ सप्ताह
५ से १० सेकंड	१० से १५ बार	दिन में ३ बार	९०° तक

०३ एड़ियाँ उठाना

पिंडली की ताक़त बढ़ाना, और पैर पर वज़न डालने की आदत डालना।

१. रसोई के स्लैब या किसी मज़बूत कुर्सी की पीठ को पकड़कर खड़े हों।
२. पंजों के बल ऊपर उठें, रोकें, फिर धीरे-धीरे नीचे आएँ।
३. जब यह आसान हो जाए, तो केवल ऑपरेशन वाले पैर पर खड़े होकर करें।

रोकें	दोहराव	कितनी बार
५ से १० सेकंड	१० से २० बार	दिन में ३ बार

०४ बैठना और खड़े होना

रोज़ के कामों के लिए जांघ और कूल्हे की मांसपेशियों की ताक़त बढ़ाना।

१. एक मज़बूत कुर्सी पर बैठें, दोनों बाँहें सीने पर क्रॉस करके।
२. खड़े हों, फिर धीरे-धीरे वापस बैठें, दोनों पैरों पर बराबर वज़न रखते हुए।
३. ऊँची कुर्सी से यह आसान होता है और घुटना कम मुड़ता है: पहले ४ सप्ताह इतनी ऊँची कुर्सी लें कि घुटना समकोण से ज़्यादा न मुड़े।

दोहराव	कितनी बार
१०-१० बार के २ से ३ सेट	दिन में ३ बार

०५ घुटने को सीधा करना

घुटने को सीधा करना, जो शुरुआती सप्ताहों में सबसे ज़रूरी है।

१. ऑपरेशन वाला पैर सामने फैलाकर बैठें, एड़ी एक लपेटे हुए तौलिये या गद्दी पर टिकी हो, ताकि घुटने के पीछे कोई सहारा न रहे। आप एड़ी को किसी स्टूल पर भी टिका सकते हैं।
२. हाथ को घुटने की कटोरी के ठीक ऊपर रखें, और घुटने को सीधा करने के लिए हल्का दबाव दें।
३. रोकें, फिर ढीला छोड़ें।

रोकें	दोहराव	कितनी बार
२० सेकंड	४ बार	दिन में ३ बार

०६ हर शाम घुटने को सीधा रखना

घुटने को ज़्यादा देर तक सीधी स्थिति में रहने देना।

१. हर शाम व्यायाम ०५ की तरह बैठें, एड़ी ऊपर टिकी हो और घुटने के पीछे कोई सहारा न हो।
२. लगभग एक घंटे इसी तरह रहें, जैसे घुटने पर बर्फ़ लगाते हुए या टीवी देखते हुए।
३. यदि घुटने में दर्द हो, तो उसे कुछ बार मोड़कर आराम दें, फिर घंटा पूरा होने तक वापस उसी स्थिति में आ जाएँ।

रोकें	कितनी बार
लगभग एक घंटा	हर शाम

अगला चरण पहली फ़िज़ियोथेरेपी के बाद, जब आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट घुटने की जाँच कर लें, तब आगे बढ़ें।

सप्ताह २–६

चरण २: सामान्य रूप से चलना

आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट घुटने की जाँच करेंगे और इन व्यायामों को आगे बढ़ाएँगे। घुटने को सीधा करने और मोड़ने पर काम जारी रखें: ४ सप्ताह से आप उसे, आराम के अनुसार, धीरे-धीरे समकोण से आगे मोड़ सकते हैं। जैसे-जैसे सूजन कम हो, पैर पर ज़्यादा वज़न डालें; फ़िज़ियोथेरेपिस्ट की सहमति से आप बैसाखी छोड़ सकते हैं, आमतौर पर जब आप बिना लंगड़ाए चल सकें। पैदल चलना, और घुटना पर्याप्त मुड़ने लगे तो धीरे-धीरे साइकिल चलाना, घुटने में ख़ून के बहाव को बढ़ाते हैं।

६ सप्ताह से

चरण ३: ताक़त बढ़ाना

आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट क़दम-दर-क़दम आपके पैर की ताक़त, संतुलन और नियंत्रण बढ़ाएँगे। दौड़ना, कूदना और मुड़ना तभी जोड़ा जाता है जब घुटना तैयार हो, और आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट और डॉ. मलिक सहमति दें। खेल में वापसी हर व्यक्ति के लिए अलग से तय की जाती है, इस पर निर्भर करते हुए कि आपका खेल कौन-सा है और वह घुटने से क्या माँगता है।

क्या उम्मीद करें

कुछ सप्ताह तक घुटने में दर्द और सूजन रहेगी, और फ़िज़ियोथेरेपी ६ महीने तक चल सकती है: नियमित व्यायाम ही असली फ़र्क़ लाता है। अधिकांश लोग अच्छी तरह ठीक हो जाते हैं और घुटने की कटोरी के दोबारा खिसके बिना अपने सामान्य कामों में लौट आते हैं, हालाँकि हो सकता है कि घुटना बिल्कुल वैसा न लगे जैसा पहली चोट से पहले था। उद्देश्य एक स्थिर घुटना है, जो जितना खुलकर और जितनी दूर तक अनुमति दे, उतना मुड़ और सीधा हो सके: यह हर व्यक्ति में अलग होता है।

प्रकाशित: अक्टूबर २०२६ · डॉ. आदित्य मलिक की देखरेख में मरीज़ों के लिए। यह व्यक्तिगत चिकित्सकीय सलाह का विकल्प नहीं है। · Medanta Noida & Medanta Defence Colony · +91 99197 03477 · dradityamalik.com