



KNEESM
XPERT⁺
CLINIC

Consultation
Knee Preservation
Cellular Therapy
Arthroscopy
Sports Injury
Knee Replacement
Physiotherapy
Second Opinion

गुडघेदुखी आणि सांधेदुखीबद्दल संपूर्ण माहिती

या पुस्तकातील माहिती तुम्हाला योग्य वेळी
योग्य उपाय निवडण्यास मदत करते

व्हिजन : "गुडघे वाचवा"

मिशन : आम्ही डॉक्टर, फिजिओथेरेपिस्ट आणि नेटवर्क रुग्णालये
आहोत की जे गुडघांचे जतन प्रोग्रॅम विषयी जागरूकता निर्माण करून
गुडघे वाचवण्यासाठी एकाच छताखाली पुराव्यावर आधारित एकूण
गुडघ्याची काळजी ऑफर करतो.



मोफत सल्ला
ऑर्थोपेडिक आणि
फिजिओथेरेपिस्ट



निश्चित किंमत
प्रोग्रॅम



5 वर्षे
आश्वासन योजना



परवडणाऱ्या किंमती
@ 0% EMI



गुडघा एक्सपर्ट
मत

गुडघे एक्सपर्ट प्लॅटफॉर्मवर रुग्णांना गुडघ्याशी संबंधित सर्व समस्यांची संपूर्ण माहिती आणि उपचार सुविधा उपलब्ध करून दिल्या जातात.

या प्लॅटफॉर्मवर रुग्णांच्या गरजा आणि समस्या तज्ञांद्वारे पूर्णपणे समजावून सांगितल्या जातात आणि रुग्णाशी सर्व योग्य उपचार पर्यायांची चर्चा केल्यानंतर, योग्य उपचारांबद्दल माहिती सामायिक केली जाते. या प्लॅटफॉर्मवर ऑर्थोपेडिक सर्जन, रीजनरेटिव्ह मेडिसिन विशेषज्ञ, फिजिओथेरपिस्ट आणि नेटवर्क हॉस्पिटल्स उपलब्ध आहेत.

या महत्त्वाच्या गोष्टी लक्षात घेऊन गुडघा तज्ञांनी हा प्लॅटफॉर्म तयार केला आहे. आपला गुडघा वाचवण्याच्या मिशनसह. प्लॅटफॉर्मचा मुख्य उद्देश म्हणजे गुडघ्यांची झीज लवकरात लवकर ओळखून त्यावर योग्य उपचार करणे. या व्यासपीठावर दोन कार्यक्रम आहेत.

गुडघा जागरूकता आणि प्रतिबंध प्रोग्रॅम

या प्रोग्रॅममध्ये 40 वर्षांपेक्षा जास्त वयाच्या लोकांना गुडघ्याच्या स्थितीबद्दल जागरूक केले जाते आणि या प्लॅटफॉर्मवर सध्याच्या गुडघ्याची आरोग्य तपासणी फक्त 2 मिनिटांत सहज गुडघा स्कोअरद्वारे ओळखली जाऊ शकते.

गुडघा प्रतिबंध प्रोग्रॅम

गुडघ्याचा सध्याचा स्कोअर कळला की, सर्वसामान्यांना त्यांचे गुडघे दीर्घकाळ कसे निरोगी ठेवता येतील याची जाणीव करून दिली जाते, गुडघे निरोगी ठेवण्यासाठी आवश्यक माहिती, व्यायाम आणि खबरदारी गुडघा तज्ञ प्रोग्रॅमद्वारे लोकांसह हा प्लॅटफॉर्म सामायिक केला जातो.

प्लॅटफॉर्म त्याच्या रुग्णांना खालील सुविधा पुरवतो :

ऑर्थोपेडिक डॉक्टर रीजनरेटिव्ह स्पेशलिस्ट फिजिओथेरपिस्ट आणि नेटवर्क हॉस्पिटलद्वारे गुडघ्यांची सर्व प्रकारची काळजी प्रदान केली जाते.



ऑर्थोपेडिक सर्जन : आणि फिजिओथेरपिस्ट यांच्याकडून मोफत सल्ला अनुभवी वैद्यकीय तज्ञ आणि अत्याधुनिक तंत्रज्ञानाचा नेटवर्क हॉस्पिटल्समध्ये प्रथम सल्ला विनामूल्य उपलब्ध आहे. बुकिंगसाठी या क्रमांकावर संपर्क साधा **0731 3500044** [click to call](#)



निश्चित किंमत प्रोग्रॅम : या अंतर्गत, उपचाराची सुविधा पूर्ण पारदर्शकतेसह आणि पूर्व-निर्धारित प्रक्रिया खर्चावर प्रदान केली जाते. अधिक माहितीसाठी **0731 3500055** या क्रमांकावर संपर्क साधावा [click to call](#)



5 वर्षांचा हमी प्रोग्रॅम : 5 वर्षांमध्ये ऑस्टियोआर्थरायटिस रुग्णांच्या सुरुवाताच्या श्रणाताल विकृती सुधारणेसह हमी योजना दिली जाते, ज्यामध्ये नेटवर्क हॉस्पिटल आणि डॉक्टरांद्वारे 5 वर्षांसाठी एकूण गुडघ्यांची काळजी घेतली जाते. अधिक माहितीसाठी **0731 3500066** या क्रमांकावर संपर्क साधावा [click to call](#)



0% EMI : उपचार सुविधेसह परवडणाऱ्या किमती निवडक नेटवर्क हॉस्पिटल्स द्वारे 0% फायनान्सवर प्रदान केल्या जातात. अधिक माहितीसाठी **0731 3500077** या क्रमांकावर संपर्क साधावा [click to call](#)



गुडघा तज्ञांचे मत : दुसऱ्या मताच्या बुकिंगसाठी आणि अनुभवी वैद्यकीय तज्ञांकडून नेटवर्क हॉस्पिटलमध्ये तज्ञांच्या मतासाठी या क्रमांकावर संपर्क साधा **0731 3500088** [click to call](#)

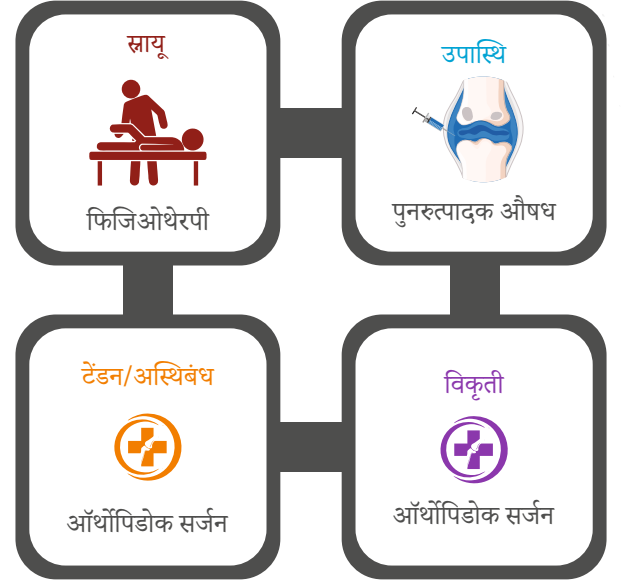
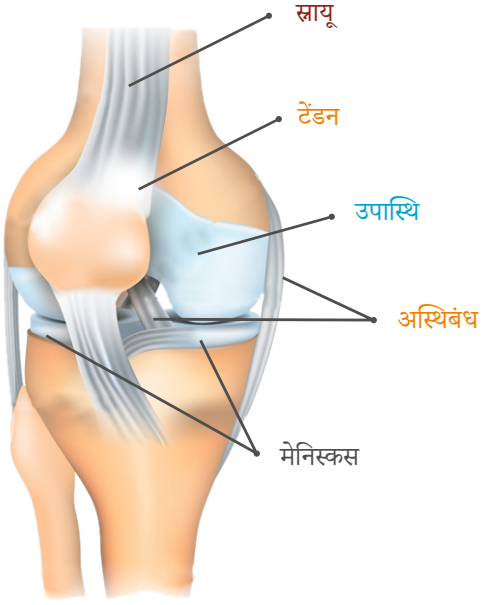
Knee Xpert Platform द्वारे आयोजित केलेल्या Knee Assurance कार्यक्रमात भाग घ्या आणि गुडघ्याची शस्त्रक्रिया मिळवण्याचा अतिरिक्त फायदा मिळवा

अधिक माहितीसाठी, या कार्यक्रमाशी संबंधित Knee Xpert Expert ला **8223083555** नंबरवर मिस कॉल द्या. किंवा www.kneexpert.in वर ऑनलाइन नोंदणी करा

[click to call](#)

गुडघ्याच्या सांध्याचे तीन भाग असतात. मांडीचे हाड (द फेमर) शिनच्या मोठ्या हाडांना (द टिबिया) मिळाल्यानंतर मुख्य गुडघा तयार होतो. या सांध्यामध्ये आतील (मध्यम) आणि बाहेरील (पार्श्व) कप्पा असतो. गुडघ्याची वाटी (पॅटेला) फेमरला जोडून तिसरा सांधा तयार करतात, ज्याला पॅटेलोफेमोरल सांधा म्हणतात. पॅटेला गुडघ्याच्या सांध्याच्या पुढील भागाचे संरक्षण करते. या व्यतिरिक्त गुडघ्याच्या सांध्याच्या कार्यामध्ये टेंडन, अस्थिबंधन आणि स्नायू हे महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावतात.

गुडघ्याच्या सांध्यातील हाडांच्या टोकांना सांध्यासंबंधी उपास्थि आच्छादित करते, ज्यामुळे हाडांना गुळगुळीत सरकणारा पृष्ठभाग प्रदान होतो. सांधे एकमेकांच्या विरुद्ध प्रवाहीपणे हलतात आणि कूर्चाच्या अर्धचंद्राच्या आकाराचा पॅड ज्याला मेनिस्कस कार्य म्हणतात त्या सांध्यांचा स्टॅबिलायझर म्हणून आणि गुडघ्यातील भार सहन करणार्या हाडांच्या पृष्ठभागांदरम्यान एक उशी प्रदान करते.



गुडघे दुखीचे 4 प्रमुखकारणे

कमजोर गुडघे/ पायांचे स्नायू : वयाच्या 40 वर्षांनंतर वेगवेगळ्या संशोधन कार्यात आढळून आले की प्रत्येक 10 वर्षांनी सुमारे 8 ते 10% स्नायूंचे नुकसान होते. कमजोर स्नायूमुळे शरीराचे वजन थेट गुडघ्यावर स्थलांतरित होते जे गुडघेदुखीचे कारण बनते. लक्षणांमध्ये अनेकदा वेदना, सूज आणि चालण्यात अडचण यांचा समावेश होतो.

टेंडन / अस्थिबंधनांची दुखापत किंवा लचक : टेंडन्स/अस्थिबंधनांची जळजळ अतिवापरामुळे किंवा दुखापतीमुळे होऊ शकते त्यांच्यामध्ये ऑर्थोपेडिक शल्य चिकित्सक किंवा फिजिओथेरपिस्टद्वारे उपचार केले जाऊ शकतात.

फाटलेले किंवा नुकसान झालेले उपास्थि : 80% पेक्षा जास्त प्रकरणांमध्ये गुडघेदुखीचे कारण कूर्चाचे नुकसान होणे हे आहे जे वयानुसार वाढते आणि त्याच्या निष्काळजीपणामुळे नजीकच्या भविष्यात गुंतागुंतीच्या शस्त्रक्रिया कराव्या लागू शकतात. त्याकडे दुर्लक्ष न करून उपचार केल्यास कालांतराने, केवळ रोगाची वाढ थांबवता येत नाही तर तो पूर्ववत केला जाऊ शकतो.

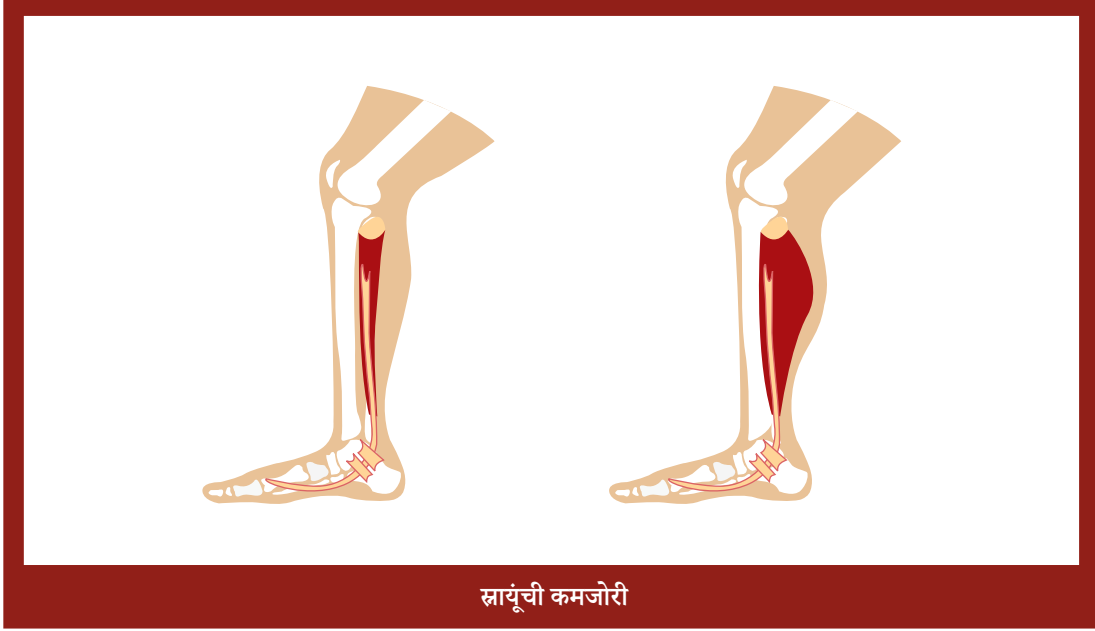
गुडघ्याच्या सांध्यातील/पायातील विकृती : पायाची विकृती ही मस्कुलोस्केलेटल विकलांगता आहे जी जन्मजात असू शकते (जन्मतः), विकासात्मक, किंवा फ्रॅक्चरच्या परिणामामुळे, संसर्ग, संधिवात किंवा ट्यूमर. कूर्चाचे नुकसान लवकर झाल्यामुळे सांधेदुखीचे कारण बनते.

1. स्नायू

स्नायूची कमजोरी हे गुडघ्यांच्या दुखण्याचे एक प्रमुख कारण आहे.

स्नायू कमजोर झाल्याची लक्षणे:

- गुडघे दुखी (विशेषतः गुडघ्यांच्या वरील भागात)
- वर चढताना किंवा खाली उतरताना दुखणे
- पाय किंवा मांड्या कृशहोणे, गुडघ्याचा सांधा सैल होणे



स्नायू कमजोर होण्या मागची कारणे :

- बैठे काम असलेली जीवन शैली
- ताण आणि लचक
- तुटलेले उपास्थि किंवा अस्थिबंधन
- गुडघ्याच्या सांध्याचा संसर्ग
- शारीरिक हालचालींचा अभाव
- संधिवात
- वय

स्नायूच्या ताकदीची तपासणी :

- शारीरिक तपासणी
- स्नायूच्या वस्तुमानाची टक्केवारी म्हणजे चुंबकीय अनुनाद इमेजिंग (एम आर आय) वापरणे.
- स्नायूची घेर तपासणी
- स्नायूची बायोप्सी (केवळ दुर्मिळ प्रकरणांमध्ये केली जाते).

स्नायूच्या कमकुवततेवर उपचार :

- प्रथिनेयुक्त आहार : उच्च प्रथिनेयुक्त आहार घ्या
- स्नायूची ताकद वाढवण्यासाठी व्यायाम आणि फिजिओथेरपी
- वेदनाशामक औषधांचे प्रशासन

स्नायूकरिता व्यायाम (फिजिओथेरपी)

स्नायूकरिता व्यायाम (फिजिओथेरपी)

हालचालींची गती : सपाट आणि आरामदायक पृष्ठभाग असलेल्या जागी झोपा, मग तुमचा एक गुडघाशक्य तितक्या आरामात शक्यते वढा दुमडा नंतर तो पुन्हा सरळ करा व्यायामाची पुनरावृत्ती करा. दोन्ही पायांनी एकल किंवा स्वतंत्रपणे दोन्ही पायांसाठी दिवसातून दोनदा 20 वेळा करा

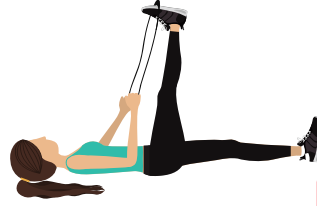


Play now



हॅमस्ट्रिंगलवचिकपणे ताणणे :

आपल्या पाठीवर झोपा आणि टॉवेल किंवा पट्टा तुमच्या उजव्या पायाच्या बॉलभोवती ठेवा आणि पट्ट्याचे टोक दोन्ही हातांनी धरून पाय सरळ करा व गुडघा सरळ ठेवा, दुसरा पाय जमिनीवर सपाट असावा. हे 15 ते 20 सेकंद ताणून धरा. तुमच्या पोटरी आणि हॅमस्ट्रिंग ताणण्यासाठी घोट्याला आराम द्या. दुसऱ्या पायाने पुन्हा करा.



Play now



क्वाड्रिसेप्सचे ताण मांडीचे स्नायू बळकट करून तुम्हाला गुडघेदुखीपासून मुक्ती मिळवण्यास मदत करते

एका सपाट पृष्ठभागावर उभे रहा, गुडघे एकमेकांना स्पर्श करत राहू द्या. तुमचा उजवा पाय पकडा, आणि तुमचा उजवा हात वापरून, तो तुमच्या नितंबाकडे ओढा. अशी स्थिती 20 ते 30 सेकंद धरा, तुम्हाला समोरच्या मांडीवर ताण जाणवेल. त्या नंतर तुमच्या डाव्या पायाने ह्याच प्रकारे पुन्हा करा. ह्याच प्रकारे असे प्रत्येक पायाने 5-10 वेळा आणि दिवसातून दोनदा करा.

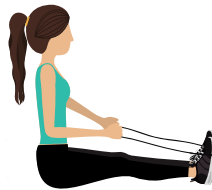


Play now



टॉवेलने पोटरी ताणणे : तुमच्या पोटरीच्या स्नायूंची लवचिकता सुधारण्याचा मार्ग

तुमचे पाय समोर बाहेरच्या बाजूने ठेवून जमिनीवर बसा. एका पायाच्या बॉलभोवती टॉवेल किंवा पट्टा गुंडाळा. टॉवेलची दोन्ही टोके धरून ठेवा. हळुवारपणे टॉवेल ओढा जेणेकरून तुमचे पाऊल आणि घोटा जमिनीच्या वरच्या बाजूने आणि बाजूला वाकतील. हा ताण 15-20 सेकंदांसाठी धरा. दुसऱ्या पायाने पुन्हा करा.



Play now



आयसोमेट्रिक क्वाड्रिसेप्स गुडच्यासाठी व्यायाम

व्यक्ती आडवे किंवा लांब बसलेल्या स्थितीत, सामान्यपणे श्वास घेत असावी. एक उशी किंवा टॉवेलरोल घ्या आणि गुडच्याखाली ठेवा, टाच पलंगावर किंवा जमिनीवर असावी. त्यानंतर खालच्या बाजूला दाबा किंवा टाच न हलवता गुडच्यापासून उशी किंवा टॉवेलरोल दाबा, असे 5 सेकंदांसाठी धरून ठेवा आणि आराम करा. हा व्यायाम प्रत्येक पायाने पुन्हा 20 वेळा आणि दिवसातून 2 वेळा करा.



Play now



बसुन उभे राहण्याचा व्यायाम (क्वाड्रिसेप्स मजबूत करणे)

तुमच्या आवडीच्या खुर्चीवर बसा. शक्य तितक्या पुढे सरका. तुमचे पाय मागे हलवा जेणेकरून तुमची टाच खुर्चीच्या पुढच्या काठाच्या रांगेत असेल. उभे राहण्यासाठी आपल्या नितंब आणि पायाचा वापर करा. आवश्यक असल्यास खुर्चीवर आपले हातहलकेच ठेवा. पुढील पुनरावृत्ती करण्यापूर्वी थोडा वेळ थांबा.



Play now



सीटेड नी एक्स्टेंशन

रुग्ण बसलेल्या स्थितीत असावा (खुर्चीवर बसलेला), सरळ पाठठेऊन, श्वासोच्छ्वास सामान्यपणे करताना. आपला गुडघा किंचित सरळ करा ही स्थिती 5 सेकंद धरून ठेवा आणि नंतर सुरुवातीच्या स्थितीकडे परत जा. हा व्यायाम किमान 15 वेळा पुन्हा करा आणि नंतर दुसऱ्या पायावर बदल करा. हा व्यायाम दिवसातून किमान दोनदा करा.



Play now



नी स्क्रीझ

सुरुवातीची स्थिती: एका खुर्चीवर ज्याची पाठ सरळ आहे त्यावर बसा आणि खुर्चीचा आधार घ्या आणि एक हात तुमच्या मांडीवर ठेऊन पाय मुक्तपणे लटकला पाहिजे, आता तुमच्या दोन्ही मांड्यांमध्ये टॉवेल, बॉल किंवा उशी ठेवा. बॉल किंवा उशी तुम्ही जितके आरामात दाबू शकतात तितके दाबा आणि धरून ठेवा.



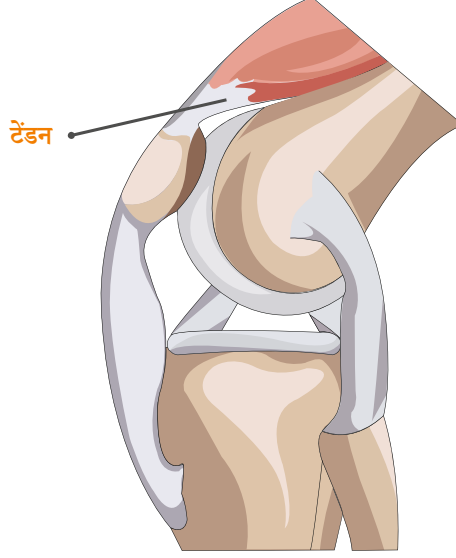
Play now



टीप : व्यावसायिकांच्या शिफारसीनुसार पुनरावृत्तीची संख्या, आम्ही तुम्हाला हळूहळू पुनरावृत्तीची संख्या वाढवण्याचा सल्ला देतो. तुम्हाला काही अडचण/ वेदना किंवा अस्वस्थता जाणवत असल्यास व्यायाम करणे ताबडतोब थांबवा आणि तज्ञांचा सल्ला घ्या किंवा गुडघातज्ञांचा किंवा फिजिओथेरपिस्ट किंवा ऑर्थोपेडिशियन किंवा वैद्य यांचा सल्ला घ्या.

1. टेंडन

टेंडन्स तुमचे स्नायू तुमच्या हाडांशी जोडतात. टेंडन ही दोरासारखी मजबूत, लवचिक स्नायूंची दोरी असते. टेंडन्स आपल्याला आपले हातपाय हलवू देतात. तुम्ही धावत असताना, उडी मारताना किंवा इतर हालचाली करताना तुमच्या स्नायूंचा होणारे काही परिणाम शोषून घेऊन ते स्नायूंना होणारी इजा टाळण्यास मदत करतात. जेव्हा तुम्ही तुमचे स्नायू आकुंचतात (स्क्रीझ करतात), तेव्हा तुमचे टेंडन जोडलेले हाड खेचते, ज्यामुळे ते हलते. तुमचे स्नायू आकुंचन पावण्यास आणि विस्तारित होण्यास टेंडन्स तुमच्या हाडांना हलवण्यासाठी मुखत्वे लीव्हर म्हणून काम करतात. टेंडोनिटिस म्हणजे टेंडन्सला दुखापत झाल्यानंतर टेंडन्स सुजतो (जळजळ होते). यामुळे सांधेदुखी, कडकपणा आणि टेंडन कसा हलतो यावर परिणाम होऊ शकतो.



टेंडन्समुळे गुडघेदुखी ह्या आहेत :

- पॅटेलर टेंडोनिटिस (गुडघ्याची टेंडोनिटिस): गुडघ्यावर वारंवार होणारा ताण टेंडनमध्ये लहान न्हास निर्माण करतो जे कालांतराने, टेंडनला सूजदेता आणि कमकुवत करता हे वेदनांचे कारण आहे.
- लठ्ठपणा
- टेंडन्सवर जास्त ताण व्यायाम, कठीण शारीरिक काम, इत्यादींमुळे

लक्षणे :

- गुडघ्याच्या वर किंवा खाली वेदना. सूज. वेदना जी विशिष्ट क्रियांसह पुनरावृत्ती होते आणि विश्रांतीसह कमी होते.
- गुडघ्यात जळजळ
- रात्री किंवा तुम्ही सकाळी उठल्यावर तुम्हाला जास्त वेदना आणि जडपणा येऊ शकतो.

टेंडन्सची तपासणी :

- गुडघ्याच्या सांध्याची प्रत्यक्ष तपासणी
- एक्स-रे/एमआरआय आणि यूएसजी : तिन्हीपैकी एमआरआय हे निदानासाठी सर्वोत्तम साधन मानले जाते

टेंडन्सच्या वेदनांवर उपचार पर्याय :

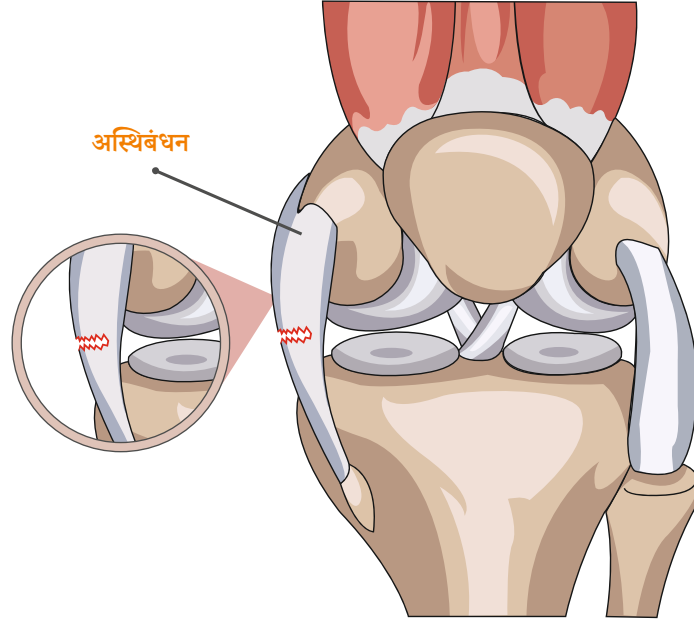
- वेदनादायक भागाला विश्रांती द्या आणि वेदना वाढवणारी कोणतीही क्रिया टाळा.
- कडकपणा टाळण्यासाठी सौम्य श्रेणीच्या हालचालींचा व्यायाम आणि स्ट्रेचिंग करा.
- नेहमी व्यायाम करण्यापूर्वी वॉर्म अप आणि स्ट्रेच करण्यासाठी वेळ काढा.
- टेंडिनाइटिसपासून मुक्त होण्यासाठी टेंडनभोवती कॉर्टिकोस्टेरॉईडचे इंजेक्शन. कॉर्टिसोनच्या इंजेक्शनसमुळे जळजळ कमी होते आणि वेदना कमी होण्यास मदत होते.
- प्लेटलेट-रिच प्लाझ्मा (पीआरपी) हे क्रॉनिक टेंडन इरिटेशन फिजिओथेरेपी व्यायाम आणि अल्ट्रासाऊंड, स्ट्रेचिंग आणि स्ट्रेचिंग व्यायाम इत्यादींच्या क्षेत्रात इंजेक्शन दिले जाते.

2.2 अस्थिबंधन

अस्थिबंधन हे तुमच्या सांध्याभोवती कठीण लवचिक ऊतकांचे पट्टे असतात. ते हाड हाडांना जोडतात, तुमच्या सांध्यांना आधार देतात आणि त्यांची हालचाल मर्यादित करतात.

लिगामेंटमुळे गुडघेदुखीची कारणे आणि लक्षणे :

- नेहमी अचानक आणि तीव्र वेदना
- दुखापती दरम्यान एक मोठा आवाज किंवा स्नॅप
- दुखापतीनंतर पहिल्या 24 तासांत सूज येणे
- सांध्यांमध्ये सैलपणाची एक भावना
- कोणतेही वजन किंवा वेदनाशिवाय सांध्यावर भार टाकण्यास असमर्थता,



अस्थिबंधन वेदना साठी तपासणी :

- प्रत्यक्ष तपासणी
- चुंबकीय अनुनाद इमेजिंग (एमआरआय)
- अल्ट्रासाउंड तपासणी
- आर्थ्रोस्कोपिक परीक्षण

लिगामेंटमुळे होणाऱ्या वेदनांवर उपचार :

- विश्रांती : बरे होण्यासाठी सामान्य विश्रांती आवश्यक आहे आणि तुमच्या गुडघ्यावरील वजन मर्यादित करते.
- बर्फ : जेव्हा तुम्ही जागे असाल, तेव्हा तुमच्या गुडघ्यावर किमान दर दोन तासांनी 20 मिनिटे बर्फ लावण्याचा प्रयत्न करा.
- दाबणे : आपल्या गुडघ्याभोवती एक लवचिक पट्टी किंवा दाबण्याचा पट्टा लपेटणे.
- उल्यान : गुडघा उशावर ठेवून झोपा.
- औषध आणि एनएसएआईडीज् द्वारे व्यवस्थापन

शस्त्रक्रियेद्वारे व्यवस्थापन :

खुली शस्त्रक्रिया : आता अस्थिबंधन पुनर्रचनासाठी एक दिवसाच्या खुल्या शस्त्रक्रिया क्वचितच केल्या जातात

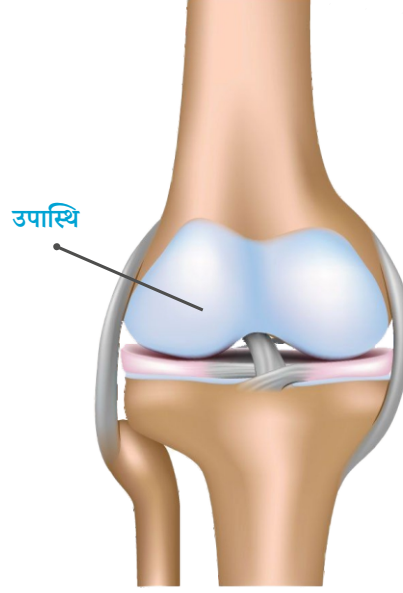
आर्थ्रोस्कोपी : आर्थ्रोस्कोपी ही सांध्यावरील कमीत कमी आक्रमक शस्त्रक्रिया आहे ज्यामध्ये आर्थ्रोस्कोप वापरून लहान चीरेद्वारे सांध्यामध्ये घातले जाते, आणि खराब झालेले किंवा फाटलेल्या अस्थिबंधनाची पुनर्बांधणी केली जाते.

उपास्थि

कूर्चा म्हणजे काय ?

कूर्चा हा हाडांच्या टोकांवर, सांध्यांमधील निसरडा उतक आहे. गुडघ्यात दोन प्रकारचे कूर्चा आहेत :

- सांध्यासंबंधी उपास्थि हाडाच्या शेवटी बसते आणि एक निसरडा पृष्ठभाग प्रदान करते ज्यामुळे सांध्याची दोन हाडे एकमेकांच्या विरुद्ध सहजपणे सरकतात.
- मेनिस्कस हे गुडघ्याच्या सांध्यातील हाडांमधील कूर्चाचे दोन तुकडे आहेत जे प्रभाव वितरीत करतात आणि धक्के शोषक म्हणून काम करतात (तुमच्या कारमधील धक्क्यांप्रमाणे).



उपास्थिचे व्हास आणि पुनरुत्पादन ही आपल्या शरीरातील इतर ऊतीं प्रमाणेच चालू असलेली प्रक्रिया आहे, परंतु 40 वर्षांच्या वयानंतर उपास्थिचे पुनरुत्पादन जवळजवळ थांबते, जे अखेरीस 80% पेक्षा जास्त रुग्णांमध्ये सांधेदुखीचे कारण बनते.

रोगाला अधिक चांगल्या प्रकारे समजून घेण्यासाठी, आपण नॉन-स्टिक कुक वेअरचे उदाहरण घेऊ शकतो ज्यामध्ये नियमित वापरामुळे गुळगुळीत वरचा काळा थर खडबडीत होतो आणि जास्त वापराच्या भागातून बाहेर येतो, हे सूचित करते की ही भांडे बदलण्याची वेळ आहे. गुडघ्याच्या कूर्चाच्या बाबतीतही असेच घडते जर त्याकडे जास्त काळ दुर्लक्ष केले गेले.

ऑस्टियोआर्थ्रायटिस हा संधिवाताचा सर्वसामान्य प्रकार आहे, जो जगभरातील लाखो लोकांना प्रभावित करतो. जेव्हा हाडांच्या टोकांना उशी देणारी संरक्षक उपास्थि कालांतराने कमी होते तेव्हा असे होते. आता वैद्यकीय क्षेत्रातील प्रगती आणि तंत्रज्ञानामुळे जर रुग्णाने गुडघेदुखी किंवा आजाराच्या सुरुवातीच्या टप्प्यात उपचार केले तर रोगाची प्रगती थांबवता येते आणि उलटही करता येते.

कूर्चाच्या नुकसानीची लक्षणे :

- वेदना : चालताना, पायच्या वर आणि खाली करताना
- जळजळ : हा भाग सुजतो शरीराच्या इतर भागापेक्षा जास्त उबदार होतो आणि कोमल, दुखरा आणि वेदनादायक असतो.
- कडकपणा
- श्रेणी मर्यादा : जसजसे नुकसान वाढत जाईल, तसतसे प्रभावित अंग इतके मुक्तपणे आणि सहज हलणार नाही.

कूर्चा खराब होण्याचे कारण ?

- वय 40+. वयानुसार ऑस्टियोआर्थ्रायटिसचा धोका वाढतो.
- लिंग. स्त्रियांना ऑस्टियोआर्थ्रायटिस होण्याची अधिक शक्यता असते, का हे अजूनही स्पष्ट नाही.
- लठ्ठपणा. शरीराचे अतिरिक्त वजन उचलणे अनेक प्रकारे ऑस्टियोआर्थ्रायटिसमध्ये योगदान देते आणि तुमचे वजन जितके जास्त असेल तितका धोका जास्त असतो.
- सांध्यांची दुखापत. खेळ खेळताना किंवा अपघातामुळे होणाऱ्या दुखापतींमुळे ऑस्टियोआर्थ्रायटिसचा धोका वाढू शकतो.
- सांध्यांवर वारंवार ताण. तुमची नोकरी किंवा खेळाडू व्यक्ती किंवा दीर्घकाळ उभ्याने काम करत असल्याने तुम्ही सांध्यावर वारंवार ताण देत असल्यास, त्या सांधेला अखेरीस ऑस्टियोआर्थ्रायटिस होऊ शकतो.
- अनुवांशिक. काही लोकांना ऑस्टियोआर्थ्रायटिस विकसित करण्याची प्रवृत्ती वारशाने मिळते.
- हाडांची विकृती. काही लोक विकृत सांधे किंवा सदोष उपास्थि सह जन्माला येतात.

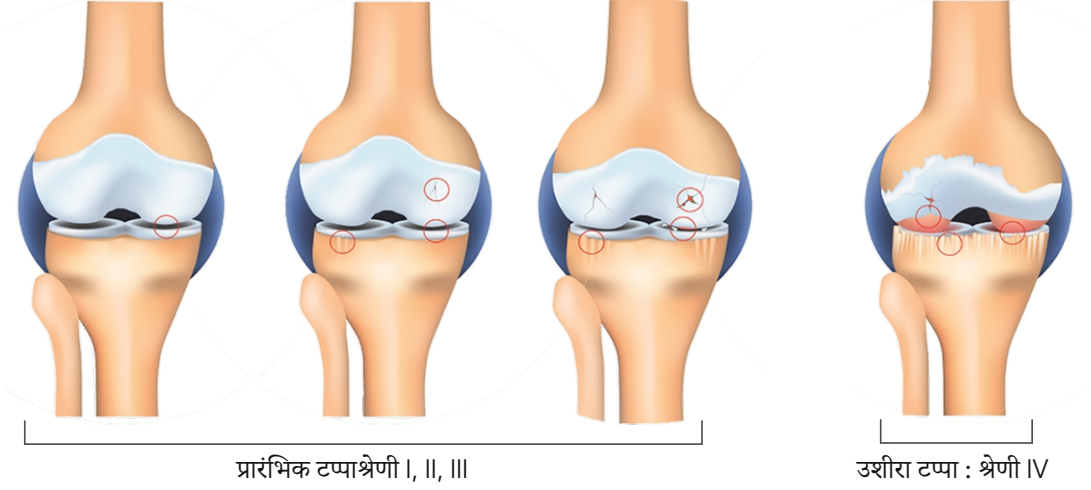
ऑस्टियोआर्थरायटिस (ओ ए)

ऑस्टियोआर्थरायटिस हा एक डिजनरेटिव्ह सेल्युलर रोग आहे आणि संधिवातचा सर्वसामान्य प्रकार आहे, जो जगभरातील लाखो लोकांना प्रभावित करतो आणि भारतात 6 पैकी 1 प्रभावित होतो. जेव्हा हाडांच्या टोकांना उशी देणारी संरक्षक उपास्थि कालांतराने कमी होते तेव्हा असे होते.

ऑस्टियोआर्थरायटिसच्या श्रेणी

हे दोबळपणे 2 टप्प्यात वर्गीकृत केले आहे:

1. प्रारंभिक टप्पा: ते श्रेणी I ते श्रेणी III पर्यंत असते
2. उशीरा टप्पा: ग्रेड IV



कूर्चाच्या नुकसानीची लक्षणे :

- वेदना : चालताना, पायऱ्या वर आणि खाली करताना
- जळजळ : हा भाग सुजतो शरीराच्या इतर भागापेक्षा जास्त उबदार होतो आणि कोमल, दुखरा आणि वेदनादायक असतो.
- कडकपणा
- श्रेणी मर्यादा : जसजसे नुकसान वाढत जाईल, तसतसे प्रभावित अंग इतके मुक्तपणे आणि सहज हलणार नाही.

ऑस्टियोआर्थरायटिसची तपासणी :

त्याचे निदान रेडिओलॉजिकल मार्गाने आणि वैद्यकीय व्यावसायिकाने प्रत्यक्ष तपासणी करून केले जाऊ शकते

प्रत्यक्ष चाचणी :

जसे की वेदनांचा कालावधी, तेव्हापासून वेदना, जळजळ, विकृती इ

रेडिओलॉजिकल

क्ष-किरणे : उभेपणे/ बाजूकडीलस्थितीमध्ये

एमआरआय : उपास्थिच्या नुकसानीचे प्रमाण निश्चित करण्यासाठी उपचार करणार्याने शिफारस केल्यानुसार

क्ष-किरणेसमजणे :

क्ष-किरणे हे ऑस्टियोआर्थरायटिसचे प्राथमिक निदान आहे, परंतु क्ष-किरणाद्वारे उपास्थिचे दृश्यमान करता येत नाही परंतु सांध्याच्या जागेच्या आधारावर ऑस्टियोआर्थरायटिसचे वर्गीकरण केले जाते. आणि हे निदानासाठी जागतिक स्तरावर स्वीकृत साधन आहे



प्रारंभिक टप्पाश्रेणी I, II, III

उशीरा टप्पा: श्रेणी IV

गुडघ्यांचे संरक्षण :

गुडघ्यांची किमान शस्त्रक्रिया :

पुनरुत्पादक औषध :

पुनरुत्पादक औषधामध्ये रोगाचे मूलकारण म्हणजे कूर्चाच्या नुकसानावर उपचारकरण्याची उल्लेखनीय क्षमता आहे. यालाही काही मर्यादा आहेत, त्याचे परिणाम केवळ ऑस्टियो आर्थरायटिसच्या सुरुवातीच्या पातळीमध्ये म्हणजेच श्रेणी I, II आणि III मध्ये दिसून आले आहेत.

पुनरुत्पादक औषधामध्ये रोगाचे मूलकारण म्हणजे कूर्चाच्या नुकसानावर उपचारकरण्याची उल्लेखनीय क्षमता आहे. यालाही काही मर्यादा आहेत, त्याचे परिणाम केवळ ऑस्टियो आर्थरायटिसच्या सुरुवातीच्या पातळीमध्ये म्हणजेच श्रेणी I, II आणि III मध्ये दिसून आले आहेत.

ऑस्टियो आर्थरायटिसच्या सुरुवातीच्या पातळीतील सांधेदुखीच्या उपचारांमध्ये सांधेसंरक्षण शस्त्रक्रियांनी एक नवीन क्रांती घडवून आणली आहे, जे जैविक समस्येचे जैविक उपाय आहेत.

प्लेटलेटरिचप्लाझ्मा - पीआरपी

- प्लेटलेट-रिचप्लाझ्मा (पीआरपी) उपचार पद्धतीत रुग्णाच्या स्वतःच्या प्लेटलेट्सच्या प्रमाणानुसार इंजेक्शनचा वापर करून उपचाराची गती वाढवतात.
- पीआरपी इंजेक्शनस बनावण्यासाठी तुमच्या स्वतःच्या रक्त एका किंवा एकापेक्षा जास्त नलिकांमध्ये घेऊन प्रत्येक नलिकेत सुमारे 10 मिली देवून ते प्लेटलेट्सला प्रमाणित करण्यासाठी सेंट्रीफ्यूजद्वारे प्रवाहित केले जाते.
- हे प्लेटलेट्स कॉन्सन्ट्रेट नंतर प्रभावित गुडघ्यात इंजेक्शन दिले जातात.
- पीआरपीचे परिणाम काही आठवड्यांपासून ते महिन्यांपर्यंत असतात.

अस्थिमज्जा एकाग्रता (बी एम ए सी)

- पूर्वी हे तंत्र वापरले जात होते, परंतु त्याच्या लागलीच होणाऱ्या उपचार पद्धतीमुळे जास्त लोकप्रिय झाली नाही.
- या प्रक्रियेमध्ये पेल्विक/ हिपहाडातून सुमारे 10 मिली अस्थिमज्जा बाहेर काढला जातो आणि त्यावर प्रक्रिया केली जाते.
- स्थानिक भूली अंतर्गत केले.
- अस्थिमज्जामध्ये मूलकारणावर उपचार करण्यासाठी आवश्यकपेशींची संख्या चरबीयुक्त ऊतकांच्या तुलनेत तुलनेने कमी असते.
- आवश्यक पेशी कमी संख्येत असल्या तरी त्यांची संख्या वाढवण्यासाठी पेशींची संवर्धन आवश्यक असते, त्यामुळे संसर्ग होण्याची शक्यता असते.

सेल्युलर फ्रॅक्शन थेरपी/ स्ट्रोमल व्हॅस्कुलर फ्रॅक्शन (एस व्ही एफ) थेरपी

हे एक प्रतिबंधित तंत्रज्ञान आहे. ज्याद्वारे, जागतिक स्तरावर आणि भारतात गेल्या 7 वर्षांपासून हजारो सांधे जतन केले गेले आहेत.

हे तंत्र ऑस्टियोआर्थरायटिसच्या सुरुवातीच्या श्रेणीसाठी पुराव्यावर आधारित गुडघ्याच्या जोडीचे उपचार सुरक्षित आहे.

ही प्रक्रिया त्याच एकदाच होणाऱ्या शस्त्रक्रियेनुसार केली जाते आणि रुग्ण त्याच दिवसापासून चालणे सुरू करू शकतो.

ही प्रक्रिया रोगाची प्रगती थांबवण्यासाठी आणि भविष्यातील गुंतागुंतीच्या शस्त्रक्रियांपासून वाचवण्यासाठी पुरेशी कार्यक्षम आहे. एखाद्या व्यक्तीचे वय 40 वर्षांहून अधिक आहे आणि गुडघ्याच्या लासामुळे आहे त्याने उभ्या असलेल्या एपीलेटरल स्थितीत गुडघ्याच्या क्ष-किरण योजना आखली पाहिजे आणि कोणत्याही वैद्यकीय व्यावसायिकाकडून किंवा गुडघ्याच्या पारंगतकडून मुक्त मत घ्यावे.

जेव्हा पेशींवरील उपचार (सहजउपचार) ची शिफारस केली जाते

- जिन्यावरून वरखाली जाताना होणारी गुडघेदुखी
- दीर्घकाळ उभे राहिल्यामुळे होणारी गुडघेदुखी
- गुडघ्यामधील कडकपणा बाबतीत
- ऑस्टियोआर्थरायटिसच्या सुरुवातीच्या पातळीमध्ये (श्रेणी I, II आणि III)
- अशा रूग्णांमध्ये ऑस्टियोटॉमीद्वारे विकृती सुधारली जाऊ शकते.

हीच शास्त्रक्रिया बसण्याची प्रक्रिया 3 सोप्या चरणांमध्ये केली जाते :

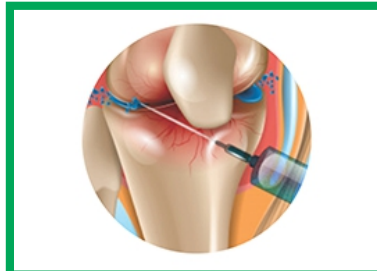
1. लिपोएस्पिरेशन : ज्यामध्ये सुमारे 300 मिली शरीरातील चरबी कोणत्याही समृद्धस्त्रोतां पासून जसे की जठरातील 3 मिमी कॅन्युला वापर करते.
2. पेशींचे विभाजन : स्पष्टीकरणात्मक तंतू ज्ञानाचा वापर करून चरबीयुक्त पेशीविकर /प्राणी उत्पादने किंवा रसायने न वापरता ध्वनिलहरी वापरून वेगळे केले जातात.
3. केंद्रप्रसारकानंतर हा पेशींचे विभाजन इंजेक्शनद्वारे रूग्णाच्या गुडघ्याच्या प्रभावित भागात कलम केला जातो.



एंडिपोज टिश्यूचे लिपोएस्पिरेशन

ऑटोलॉगस सेल्युलर फ्रॅक्शन थेरपी (एस व्ही एफ) :

- ऑस्टियो आर्थराइटिसच्या सुरुवातीच्या दर्जाच्या उपचारांसाठी स्तर 1 जागतिक पुरावे उपलब्ध आहेत.
- सुरक्षित आणि कमीतकमी दुष्परिणाम
- विकर किंवा रसायनांचा वापर न करिता
- संपूर्ण प्रक्रिया स्थानिक गुंगी किंवा भूल देऊन केले जाते.
- ऑटोलॉगस प्रक्रिया अंतर्गत केली जाते- कोणत्याही रोगाच्या हस्तांतरणाची शक्यता नसते.
- जीवन शैली बदलण्याची गरज नाही.



सेल्युलर फ्रॅक्शन (एस व्ही एफ)
इंजेक्शनचे प्रशासन

सेल्युलर फ्रॅक्शन थेरपी (एस व्ही एफ) ची शिफारस केलेली नाही :

- रूग्णांना सांध्यामध्ये शिथिलता आहे.
- कोणत्याही प्रकारचे सक्रिय संक्रमण रूग्णांमध्ये
- कर्करोगाचा इतिहास (3 वर्षांपेक्षा कमी)
- संधिरोग
- गर्भवती किंवा स्तनपान करणारी महिला

पेशींच्या कार्यपद्धतीसाठी उमेदवारी तपासण्यासाठी काय करावे

पेशींच्या कार्यपद्धतीसाठी उपचार किंवा तपासण्यासाठी आलेल्याने 82230 83666 मिस कॉल www.kneexpert.in वर नोंदणी करा.

click to call



पायांमध्ये विकृती

सांध्याची विकृती म्हणजे काय ?

रोग, दुखापत इत्यादीमुळे पायांमध्ये असामान्य आकार असण्याची स्थिती.

पायाची विकृती म्हणजे काय ?

सामान्य पायांमध्ये शरीराचे वजन दोन्ही पायांवर समान प्रमाणात वितरीत केले जाते. परंतु गुडघे दुखीमुळे रूग्णांच्या पायांवर भार पडतो, ज्यामुळे विकृती निर्माण होते आणि चालण्याच्या पद्धतीत बदल होतो, अशा परिस्थितीत गुडघ्यावरील वजनाचे समान वितरण होत नाही ज्यामुळे सांध्यातील जागा कमी होते. पायांच्या विकृतीचे दोन सामान्य प्रकार आहेत:

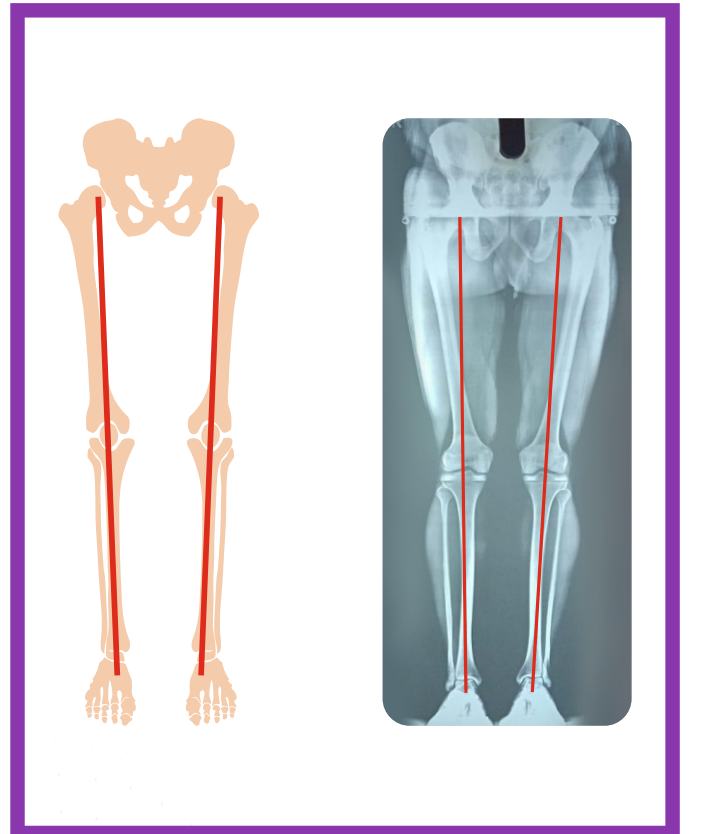
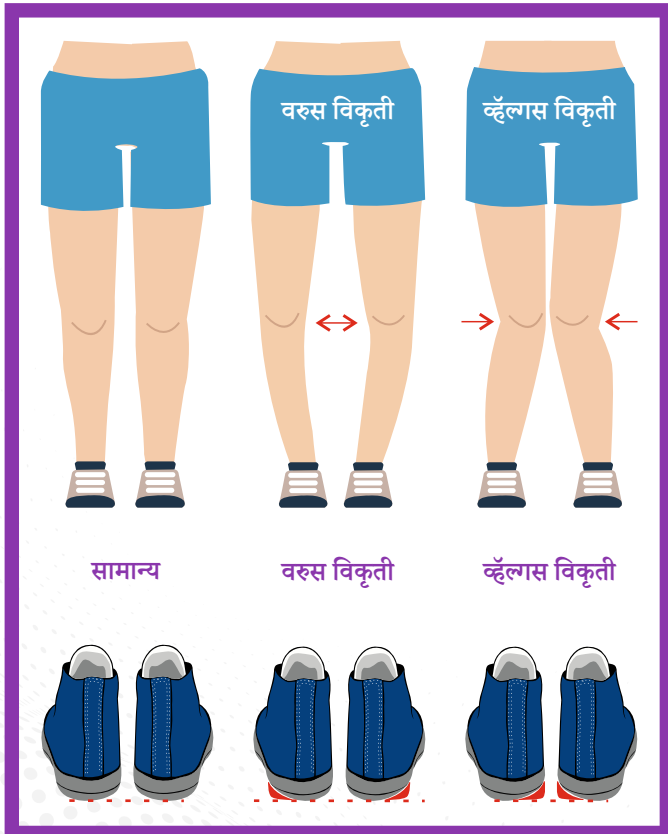
वरुस विकृती :

पायांमधील विकृतीचा हा सर्वात सामान्यप्रकार आहे. वरुस संरेखन विकृतीमध्ये, पायाचा भार सहनकारणारी अक्ष आतील बाजूस सरकते, ज्यामुळे गुडघ्याच्या मध्यभागी (आतील) बाजूस अधिक ताण आणि शक्ती निर्माण होते. विकृत पायांच्या आकारामुळे त्यांना बाउलगस असेही म्हणतात.

वरुस संरेखन लठ्ठ रूग्णांमध्ये गुडघा ऑस्टियो आर्थराइटिसचा धोका पाचपट वाढवते.

व्हॅलगासविकृती :

व्हॅलगास अलाइनमेंट मध्ये लोड-बेअरिंग अक्ष बाहेरील बाजूस हलवते, ज्यामुळे गुडघ्याच्या बाजूच्या (बाह्य) बाजूस ताण वाढतो. हे वरुस संरेखना इतके विनाशकारी मानले जात नाही. याला नॉकनीडनी सुद्धा म्हणतात वरुस विकृतीच्या विरुद्ध आहे.



आपल्या पायात विकृती कशी शोधायची :

a. तुमचे दोन्ही पाय जवळ ठेवून पूर्ण - लांबीच्या आरशासमोर उभे राहा, त्यानंतर पुढील गोष्टींचे निरीक्षण करा :

- जर तुमचे दोन्ही पाय आणि गुडघा सरळ रेषेत असतील तर तुमचे पाय सामान्य आहेत.
- जर तुमचे दोन्ही गुडघे धनुष्याप्रमाणे विरुद्ध दिशेने जात आहेत असे दिसत असेल तर याचा अर्थ तुम्हाला वरुस विकृती झाली आहे.
- जर तुम्ही दोन्ही गुडघे एकमेकांना ठोठावल्यासारखे आतील बाजूस येत असाल तर याचा अर्थ तुम्हाला व्हॅल्गस विकृती झाली आहे.

वरील दोन्ही बाबतीत तुम्ही तज्ञाचा सल्ला घ्यावा



b. तुमच्या पायाच्या वस्तूंचे निरीक्षण करून पादत्राणांचे काळजीपूर्वक निरीक्षण करा

- जर व्यक्तीने दोन्हीबाजूंनी एकसमान परिधान केले असेल तर तुमचे पाय सामान्य आहेत.
- जर व्यक्तीने बाहेरील बाजूने घातला असेल तर तुम्हाला वरुस विकृती असल्याचे दर्शवते.
- जर आतीलबाजूने व्यक्ती आउट झाला असेल जो तुम्हाला व्हॅल्गस विकृती दर्शवितो.

	गुडघ्यांचे संरेखन	क्ष-किरणेआणि वजनाचे प्रेषण	शूज
सामान्य गुडघा च्या केंद्रा द्वारे ओळ जाते			 एकसमान सोलचा पोशाख
वरुस गुडघ्याच्याआतील बाजूनेओळ जाते			 बाहेरील बाजूने परिधान करा
व्हॅल्गस गुडघा च्या बाह्य बाजूने ओळ जाते			 आतील बाजूने परिधान करा

पायांमधील विकृती कशी दुरुस्त करावी ?

शस्त्रक्रिया विरहित साधन :

शूवेज वापरून, 10° पेक्षा कमी विकृती असलेल्या व्यक्तीला वेजेस वापरून दुरुस्त करता येते. वरसच्या विकृती साठी रुग्णाला बुटाच्या सोलच्या बाहेरील बाजूस पाचर घालावी लागते आणि व्हॅल्गस विकृतीच्या बाबतीत बुटाच्या सोलच्या बाहेरील बाजूस वेज लावावी लागते. चांगल्या अर्थाने समजून घेण्यासाठी खालील चित्र पहा.



वरस किंवा धनुष्य पाय विकृती मध्ये, पादत्राणा मध्ये आत पाचर घालून घट्ट ठेवा



व्हॅल्गस किंवा नॉक नीज किंवा किसिंग नीज ह्या पायांच्या विकृतीमध्ये, पादत्राणा बाहेरील पाचर आत ठेवा.

विकृती सुधारण्यासाठी शस्त्रक्रिया परिणाम :

प्रॉक्सिमल फायब्युलर ऑस्टक्टोरी :

विकृती सुधारणेच्या शस्त्रक्रियेचे हे किमान दुष्परिणाम आहेत जे वरस विकृती असलेल्या रुग्णांसाठी शिफारस केली जाते. ही शस्त्रक्रिया फायबुलाचा लहानभाग कापून गुडच्याच्या बाजूच्या मेडिअलिनर वरील दबाव कमी करण्यासाठी केली जाते.

ही एक कमीत कमी घातक आणि सोपी प्रक्रिया आहे.

रुग्ण दुसऱ्या दिवसापासून चालणे सुरू करू शकतो.

या शस्त्रक्रियेसाठी कशाचे रोपण करण्याची गरज नाही.

प्रॉक्सिमल फायब्युलर ऑस्टियोटॉमी कशी केली जाते :

शक्यतो ऑस्टियो आर्थराइटिसच्या सुरुवातीच्या टप्प्यात केले जाते.

25 पर्यंत विकृती सुधारू शकते.

60 वर्षांपेक्षा जास्त वयाच्या रुग्णांमध्ये शिफारस केली जाते.

शस्त्रक्रियेनंतर काही जणांना पायांना मृंग्या आल्यासारखे वाटते पण काही दिवसांनंतर त्या हळूहळू जातात.



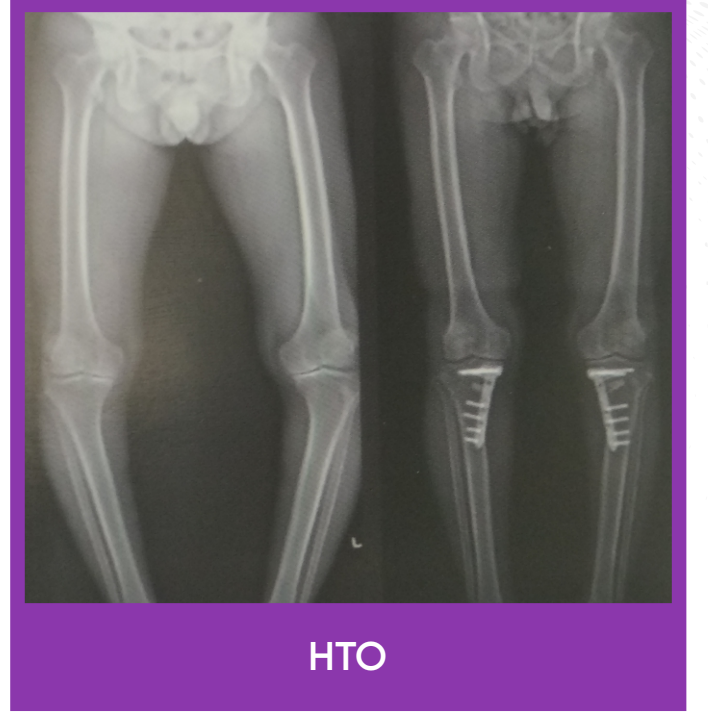
हाय टिबिअल ऑस्टियोटॉमी (एच टी ओ) :

ही शस्त्रक्रिया वरुस विकृती असलेल्या आणि मध्यभागी (आतील) बाजूचा सहभाग असलेल्या रूग्णांमध्ये केली जाते, या शस्त्रक्रियेनंतर मध्यभागी दाब कमी केला जातो आणि विकृती सुधारण्यासाठी टिबियाचे हाड कापल्यानंतर लावलेल्या प्रत्यारोपणचा वापर करून संयुक्त जागा वाढेल.

साधारणपणे, ज्या रूग्णांचे वय 55 वर्षांपेक्षा कमी आहे. त्यांच्यासाठी या शस्त्रक्रियेची शिफारस केली जाते. कारण त्यांची गतिशीलता तुलनेने जास्त आहे म्हणूनच त्यांना सांधे बदलण्याची शस्त्रक्रिया करण्याची शिफारस केली जात नाही.

जेव्हा एच टी ओ ची शिफारस केली जाते:

- जेव्हा प्रारंभिक टप्प्यात रोगांची विकृती आणि ग्रेड.
- विकृती 20-25 च्या वर आहे.
- रूग्णाचे वय 55 वर्षांपेक्षा कमी आहे.



डिस्टल फेमोरल ऑस्टियोटॉमी :

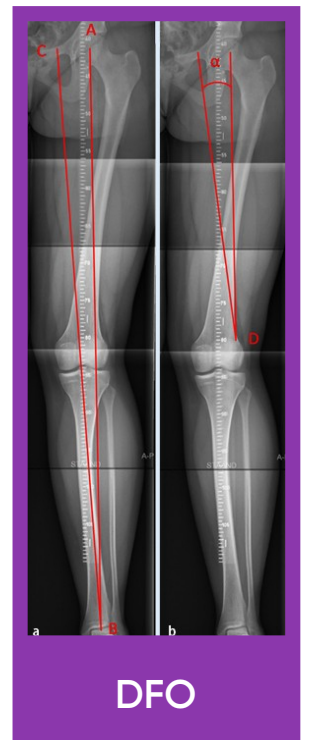
ही शस्त्रक्रिया अशा रूग्णांमध्ये केली जाते ज्यांना व्हॅल्गस (नॉक किंवा किसिंगनी) विकृती आहे जेथे विकृती दुरुस्त करण्यासाठी फेमर हाड कापल्या नंतर प्रत्यारोपणचा वापर करून सांध्याच्या बाजूचा (बाहेरील) बाजूवर दबाव टाकला जातो.

जेव्हा डी एफ ओ ची शिफारस केली जाते :

- जेव्हा प्रारंभिक टप्प्यात रोगांची विकृती आणि पातळी
- विकृती 20-25° पेक्षा जास्त आहे.
- रूग्णाचे वय 55 वर्षा पेक्षा कमी आहे

एच टी ओ आणि डी एफ ओ सह गुंतागुंत :

- पूर्ण वजन धारण करण्यासाठी 3-4 आठवड्यांचा कालावधी लागेल.
- मागील केसमध्ये मज्जातंतूचे नुकसान किंवा गट्टा तयार होण्याची शक्यता असते.
- कमी गतिशीलतेमुळे रूग्णाला काही आठवडे/महिना कडकपणा जाणवू शकतो.



गुडघा बदलण्याची शस्त्रक्रिया

गुडघा बदलण्याची शस्त्रक्रिया म्हणजे काय ?

गुडघा बदलणे, ज्याला गुडघा आर्थ्रोप्लास्टी असेही म्हणतात, ही एक शस्त्रक्रिया आहे जी गुडघ्याच्या सांध्यातील वजन सहन करणारी पृष्ठभाग बदलून मेटल आणि प्लास्टिक प्रत्यारोपण सहवेदना कमी करते.

गुडघा बदलण्याची शस्त्रक्रिया केव्हा करण्याची शिफारस केली जाते ?

ऑस्टियो आर्थरायटिसची उशीरा पातळी (पातळी IV) असलेल्या आणि रुग्णाचे वय 65 वर्षांपेक्षा जास्त असलेल्या रुग्णांमध्ये याची शिफारस केली जाते. हा उपचाराचा शेवटचा पर्याय मानला जातो.

गुडघा बदलण्यापूर्वी करावयाची तयारी :

शारीरिक मूल्यमापन: जसे की विकृतीचा कोन, स्नायूंची ताकद आणि घेर, शिथिलता इ.

रक्त तपासणी: जसे की सीबीसी, ईएसआरपीटी, एपीटीटी, आरबीएस, एसजीपीटी, एसजीओटी इ.

रेडिओलॉजिकल तपासणी: एक्स-रे (आवश्यक असल्यास एमआरआय)

ईसीजीआणिइकोकार्डियोग्राफी: रुग्णाचीफिटनेसतपासण्यासाठी.

गुडघ्याच्या कोणत्याही शस्त्रक्रियेपूर्वी कृपया खालील माहिती सामायिक करा :

तुम्ही कोणती औषधे घेत आहात.

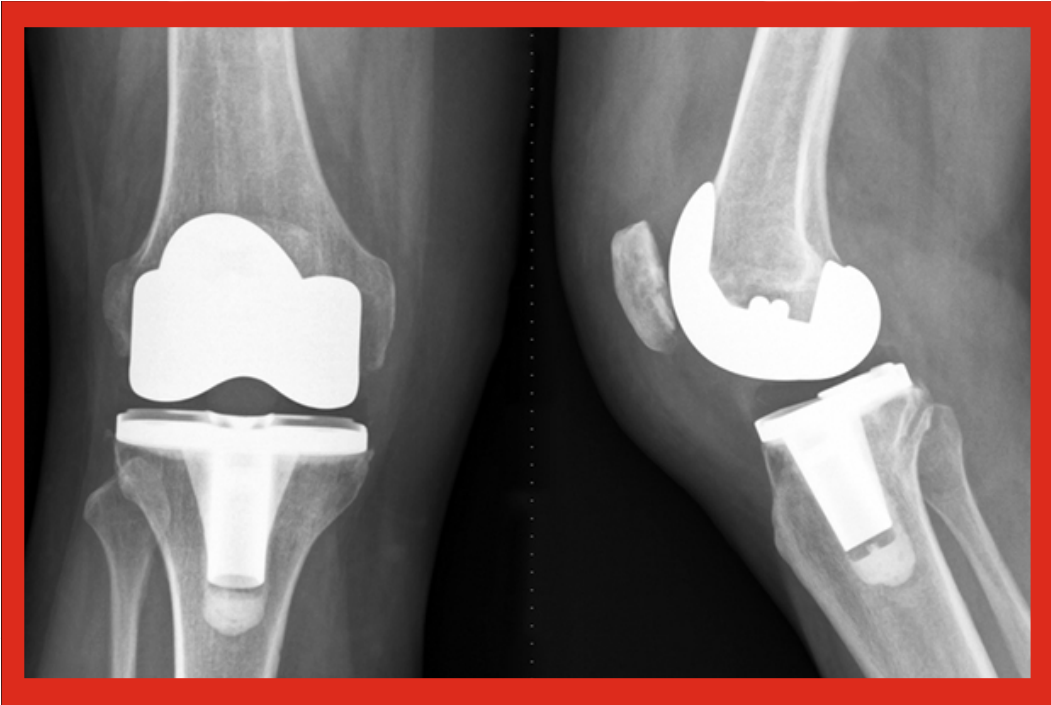
तुम्हाला कोणत्याही प्रकारच्या ऍलर्जीचा इतिहास आहे जसे की मधुमेह, उच्चरक्तदाब, कर्करोगाचा इतिहास इ.

शस्त्र क्रिये नंतरची खबरदारी :

जडकामे आणि जिऱ्याचा वापर टाळा.

जमिनीवर बसणे टाळा.

भारतीय शैलीतील शौचालये वापरणे टाळा.



भूल:

गुडघा बदलण्याची शस्त्रक्रिया जनरल किंवा स्पाइनल या प्रकारातील अंतर्गत भूल दिली जाते.

गुडघा बदलण्याच्या शस्त्रक्रिये नंतर घ्यावयाची खबरदारी :

- रुग्णाला काही आठवडे वॉकर वापरावा लागतो.
- तात्पुरत्या 15 दिवसांच्या शस्त्रक्रियेनंतर टाके काढावे लागतात.
- शिफारस केलेले व्यायाम करावे लागतील
- तज्ञांनी शिफारस केलेले औषध आणि आहार घेणे.

गुडघा बदलण्याच्या शस्त्रक्रियेशी संबंधित जोखीम :

- संसर्ग होण्याची शक्यता
- डीप वेन थ्रोम्बोसिस (डी व्ही टी)
- ऍलर्जी किंवा इम्प्लांट गमावणे.
- नसा नुकसान
- शस्त्रक्रियाकरताना किंवा पोस्ट-फ्रॅक्चर

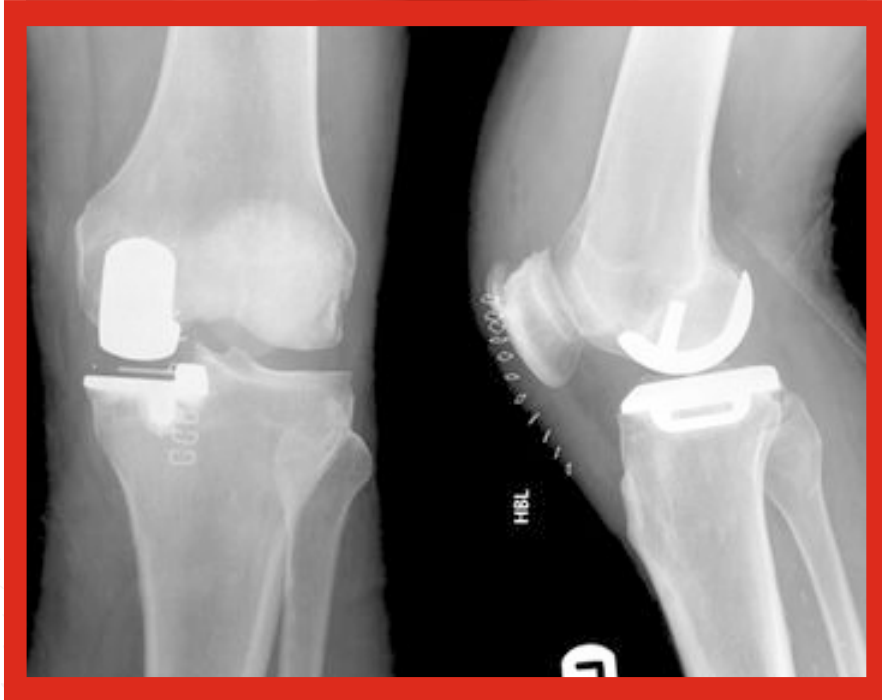
आंशिक किंवा युनिकंडायलर गुडघा बदलण्याची शस्त्रक्रिया :

हे आंतररुग्णांना गुडघ्याच्या कोणत्याही विशिष्ट कंडीलमध्ये जसे की मध्यभागी (आतीलबाजूस) समस्या असल्यास केले जाते, सामान्यतः 55 पेक्षा कमीवयाच्या आणि कमी विकृती असलेल्या रुग्णांमध्ये याची शिफारस केली जाते.

या शस्त्रक्रियेमध्ये खराब झालेला भाग काढून त्या जागी धातू प्रत्यारोपण करण्यात येत आहे. या शस्त्रक्रियेमध्ये एकूण गुडघा बदलण्याची शस्त्रक्रिया तसेच हॉस्पिटलमध्ये कमी मुक्काम याप्रमाणे तुलनात्मक दृष्ट्या कमी पुनर्प्राप्ती कालावधी आहे,

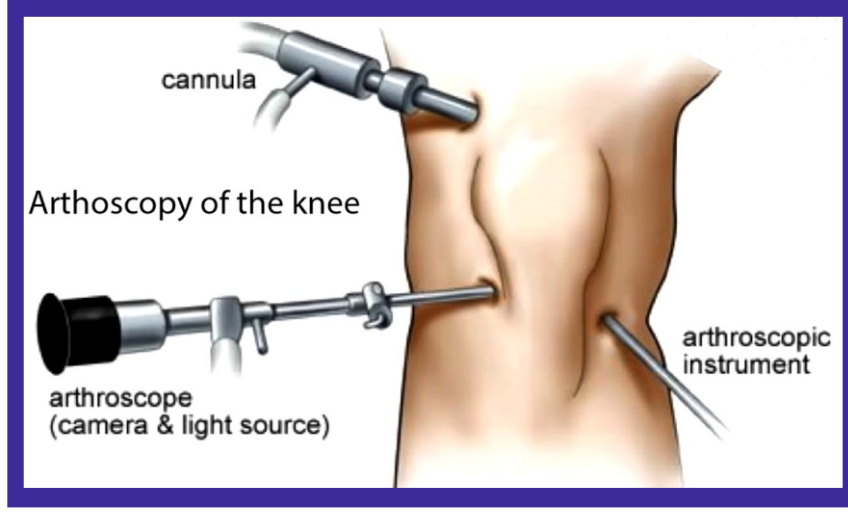
आंशिक गुडघा बदलण्याची शस्त्रक्रिया करण्याचे फायदे :

- शस्त्रक्रियेसाठी लागणारा कमी वेळ
- हॉस्पिटलमध्ये लहान मुक्काम
- रक्त कमी होणे आणि पुनर्प्राप्ती वेळ
- अस्थि बंधनांना किंवा कमीत कमी नुकसान नाही.
- भविष्यातील शस्त्रक्रियेचे पर्याय खुले राहतील.



गुडघा आर्थ्रोस्कोपी:

गुडघा आर्थ्रोस्कोपी ही एक प्रक्रिया आहे ज्यामध्ये शल्यविशारद एक आर्थ्रोस्कोप नावाच्या छोट्या साधनाने समस्या तपासणे आणि दुरुस्त करणे समाविष्ट आहे. सांध्यातील समस्यांचे निदान आणि उपचार या दोहोंसाठी ही शस्त्रक्रियेची कमी दुष्परीणाम होणारी पद्धत आहे.



जेव्हा गुडघा आर्थ्रोस्कोपीची शिफारस केली जाते :

- जेव्हा रुग्णाला चालण्यात हलगर्जीपणा येतो.
- लिगामेंट किंवा मेनिस्कस फाटणे गुडघ्याच्या सांध्यामध्ये संसर्ग
- बेकर्स सिस्टची निर्मिती
- सायनोव्हियल पटलामध्ये जळजळ
- पॅटेला (गुडघ्याचीटोपी) मध्येनुकसान
- ऑस्टियो फाईट्स काढून टाकणे.
- गुडघ्यांमध्ये द्रव धारणा

आर्थ्रोस्कोपी चे फायदे :

निसर्गात कमीत कमी आक्रमक
पुनर्प्राप्ती वेळ कमी आहे.
रुग्ण पारंपारिक शस्त्रक्रियेच्या तुलनेत कमी वेळेत नियमित क्रियाकलाप करू शकतो.

आर्थ्रोस्कोपिक शस्त्रक्रियेची पुनर्प्राप्ती वेळ :

हे कोणत्या उद्देशाने केले जाते यावर अवलंबून असते परंतु सामान्यतः, नियमित क्रियाकलाप सुरू करण्यासाठी सुमारे 3 ते 6 आठवडे कालावधी लागतो.

आर्थ्रोस्कोपिक शस्त्रक्रियेनंतरची खबरदारी :

शल्यक्रियेच्या मध्यांतरानंतर व्यायाम करण्याची शिफारस केली जाते जी नियमितपणे वाढणे आणि स्यायूंची ताकद टिकवून ठेवणे आवश्यक आहे. जोपर्यंत शल्यचिकित्साद्वारे उपचार करण्याची परवानगी मिळत नाही तोपर्यंत धावणे, वेगाने चालणे किंवा जिना वापरणे टाळा.

गुडघ्याबाबतचे तज्ज्ञ हे एकप्रकारचे व्यासपीठ आहे जे तुमचे गुडघे वाचवण्याच्या स्पष्ट उद्दिष्टासह गुडघा संरक्षण कार्यक्रम चालवते, या कार्यक्रमाद्वारे आम्ही ऑस्टियो आर्थरायटिसचे लवकर निदान आणि त्याच्या लवकर उपचारासाठी जन जागृती करत आहोत. आमचा विश्वास आहे की रोगाचे लवकर निदान झाल्यास रुग्णांना त्यांच्या जीवनशैलीशी तडजोड न करता भविष्यातील गुंतागुंतीच्या शस्त्रक्रिया टाळता येऊ शकतात.

गुडघ्याबाबत तज्ज्ञद्वारे गुडघा संरक्षणकार्यक्रमाचा लाभ घेण्यासाठी कृपया 8223083555 वर मिस कॉल द्या किंवा www.kneexpert.in वर ऑनलाइन नोंदणी करा.

[click to call](#)

गुडघ्याबाबतचे तज्ज्ञरुग्णांसाठी खालील सुविधा पुरवतो :

- रुग्णांना गुडघ्यांशी संबंधित समस्या जसे की क्ष-किरणांची जागा इ.
- निदान विषयक तपासणीची योग्य शिफारस
- AI-आधारित सॉफ्टवेअरद्वारे ऑस्टियो आर्थरायटिस मूल्यांकनाचा दर्जा जो रोगाच्या टप्प्याचे वर्गीकरण करेल
- फिजिओथेरपिस्ट आणि व्यायाम व्हिडिओद्वारे तज्ञांचा सल्ला
- तपशील आणि शल्यचिकित्सक शिफारसी बद्दल
- आमच्या नेटवर्क हॉस्पिटलमध्ये फिक्स प्राइस प्रोग्राम सारखे फायदे
- रुग्णांसाठी 0% EMI वित्तपर्याय
- वैद्यकीय विमा दस्त ऐवजीकरण आणि विमाप्रक्रियेसाठी समर्थन
- वैयक्तिक रुग्णाला समर्पित कर्मचारी किंवा वैद्यकीय समन्वयक

गुडघ्याबाबतचे तज्ज्ञ 5 वर्षासाठी इशुअरन्स प्रोग्राम पण घेऊन आले आहेत या कार्यक्रमात रुग्ण, डॉक्टर, शल्यचिकित्सक, आणि एकमेकांशी संलग्न रुग्णालये यांच्या अंतर्गत एक्सपर्ट पॅनल मध्ये विनामूल्य 5 वर्षासाठी नाव नोंदणी करू शकतो :

डॉक्टर किंवा फिजिओथेरपिस्ट कडून मोफत 60 ऑनलाइन सल्लामसलत आणि सल्लागारासह 10 मोफत ओपीडी सल्ला

हस्तक्षेप उपचाराने उपचार घेतलेल्या रुग्णांच्या गुडघ्याची शस्त्रक्रिया शून्य खर्चात केली जाईल*

गुडघा आश्वासन कार्यक्रमाचा भाग बनलेल्या रुग्णाला देखील मिळेल :

100% फिक्स पॅकेज आणि किंमत कार्यक्रम

मोफत पोस्ट ऑनलाइन शस्त्रक्रिया फॉलो-अप आणि ऑनलाइन पुनर्वसन कार्यक्रम (1 वर्षापर्यंत)

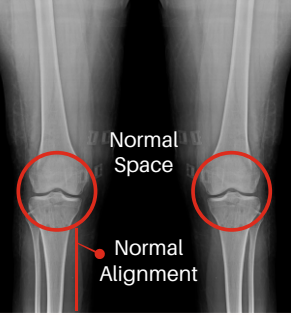
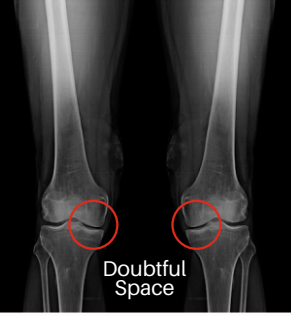
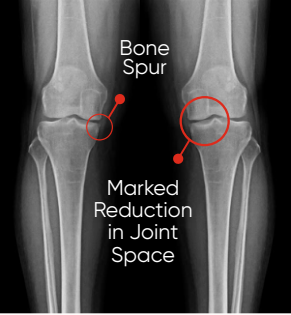
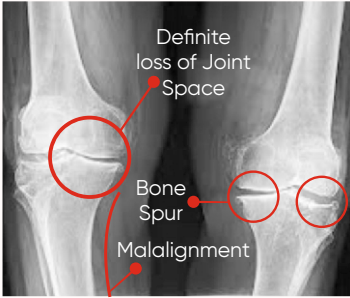
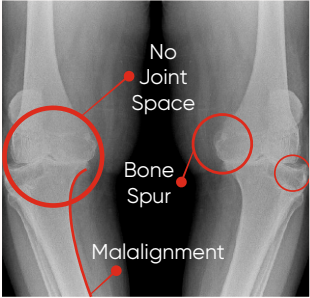
फिक्स, किंमत शस्त्रक्रियेसाठी आमच्याशी 0731-3500055 वर संपर्क साधा कॉल करण्यासाठी क्लिक करा

[click to call](#)

एक्सपर्ट च्या कार्यक्रमांबद्दल अधिक जाणून घेण्यासाठी **8223083555** वर मिस कॉल द्या किंवा www.kneexpert.in वर नोंदणी करा.

[click to call](#)

गुडघ्याचे क्ष-किरणे कसे समजून घ्यावे

क्ष-किरणांचा प्रकार	क्ष-किरणांचे चित्र	निरीक्षणे/टिप्पण्या	
काय निरीक्षण करावे	1. सांध्यां मधली जागा, 2. ऑस्टियोफाईट्स (लहान हाडांचे स्पर्स) 3. सांधे/हाडांमधील विकृती		
सामान्य गुडघ्याचा क्ष-किरण	 Normal Space Normal Alignment	1. सांध्यांमधेजागा सामान्य दिसते 2. कोणतेही ऑस्टियोफाईट नाहीत 3. दोन्ही हाडे जागी आहेत	
Early Grade	श्रेणी I	 Doubtful Space	1. सांध्यांमधे जागा आहे कमी 2. कोणतेही ऑस्टियोफाईट नाहीत 3. दोन्ही हाडे जागी आहेत
	श्रेणी II	 Bone Spur Marked Reduction in Joint Space	1. सांध्यांमधे जागा आहे तुलनेने कमी 2. लहान ऑस्टियोफाईट्स उपस्थित आहेत 3. दोन्ही हाडे विकृत होणे सुरू झाले आहेत
	श्रेणी III	 Definite loss of Joint Space Bone Spur Malalignment	1. सांध्यांमधील जागा खूप कमी होणे 2. ऑस्टियोफाईट्स उपस्थित आहेत 3. दोन्ही हाडे तुलनेत जास्त विकृत आहेत
	श्रेणी IV	 No Joint Space Bone Spur Malalignment	1. सांध्यांमधील जागा जवळजवळ अनुपस्थित आहे 2. एकाधिक ऑस्टियोफाईट्स उपस्थित आहेत 3. दोन्ही हाडे जास्त विकृत आहेत
क्ष-किरणांसाठी शिफारस केलेली स्थिती	उभे व्दिपक्षीय (दोन्ही गुडघे) ए पी / बाजूकडील क्ष-किरण		

गुडघा स्कोअर :

ही प्रश्नावलीं तुमच्या गुडघ्याबद्दल तुमचे मत विचारेल. ही माहिती आम्हाला तुम्हाला कसे वरतआहे , तुमचा गुडघा आणि तुम्ही तुमच्या नेहमीच्या हालचाली किती चांगल्या प्रकारे करू शकतायाचा मागोवा ठेवण्यास मदत करेल.

टीप : स्कोअर श्रेणी 0-4 आहे जिथे 0 वेदना दर्शवते आणि 4 अत्यंत वेदना दर्शवते

स्कॅट करताना वेदना :

0. काहीही नाही
1. सौम्य
2. मध्यम
3. गंभीर
4. अत्यंत

सगुडघे टेकताना वेदना :

0. काहीही नाही
1. सौम्य
2. मध्यम
3. गंभीर
4. अत्यंत

बिछान्यातून उठताना वेदना :

0. काहीही नाही
1. सौम्य
2. मध्यम
3. गंभीर
4. अत्यंत

मोजे/ स्टॉकिंग्ज घालताना वेदना होतात:

0. काहीही नाही
1. सौम्य
2. मध्यम
3. गंभीर
4. अत्यंत

जमिनीकडे वाकताना वेदना:

0. काहीही नाही
1. सौम्य
2. मध्यम
3. गंभीर
4. अत्यंत

खुर्चीवरून उठताना वेदना :

0. काहीही नाही
1. सौम्य
2. मध्यम
3. गंभीर
4. अत्यंत

गुडघा फिरवताना किंवा हलवताना वेदना:

0. काहीही नाही
1. सौम्य
2. मध्यम
3. गंभीर
4. अत्यंत

हा QR कोड स्कॅन कराआणि तपासास्वतः च्या गुडघ्याचा स्कोअर



Click here to Get Knee Score



परिणाम :

जर संख्या 20-28 (71-100%) : तुमच्या सांध्यांचे आरोग्य चांगले आहे

तुम्ही दिलेल्या माहितीनुसार,सध्या तुमच्या सांध्यांच्या स्थितीचे आरोग्य चांगले आहे, आणि तुमची संख्या हे सूचित करते की तुम्ही आपले आरोग्य चांगले व्यवस्थापित करत आहोत. चांगले काम ! तुम्ही आमचे व्यायाम देखील करू शकता करून पाहू शकता आणि आमचे अप्लिकेशन तुमची सुधारणाआरोग्य सुधारणा आणि आपली जीवनशैली अनुकूल करण्यासाठी डाउनलोड करा.

जर संख्या 10-19 (36-70%) : आता तुम्ही पश्चाताप करू शकता किंवा सेल्युलर थेरपीद्वारे तुमचे गुडघे वाचवू शकता, तुमच्या गुडघाचीही स्थिती सौम्य ते मध्यम दरम्यान आहे.

तुम्ही दिलेल्या माहितीनुसार, हा एक इशारा आहे ! तुमची स्थिती सौम्य ते मध्यम आहे तुमची संख्या तुमच्या सांध्यांचे आरोग्य सौम्य ते मध्यम श्रेणी दरम्यान दर्शवते.

जर संख्या 0-9 (1-35%) : तुमची संख्या तुमच्या सांध्यांचे आरोग्य बरे नसल्याचे सूचित करते

तुम्ही दिलेल्या माहितीनुसार, हा एक इशारा आहे !तुमची संख्या तुमच्या सांध्यांचे आरोग्य बरे नसल्याचे सूचित करते. आम्ही तुम्हाला आग्रह करू की तात्काळ काळजी घ्या ! तुम्ही आत्ताच कार्य करणे आणि गुडघा तज्ञाचा सल्ला घेणे महत्वाचे आहे तुम्हाला कदाचित बदलण्याची शस्त्रक्रिया पण आवश्यक आहे.

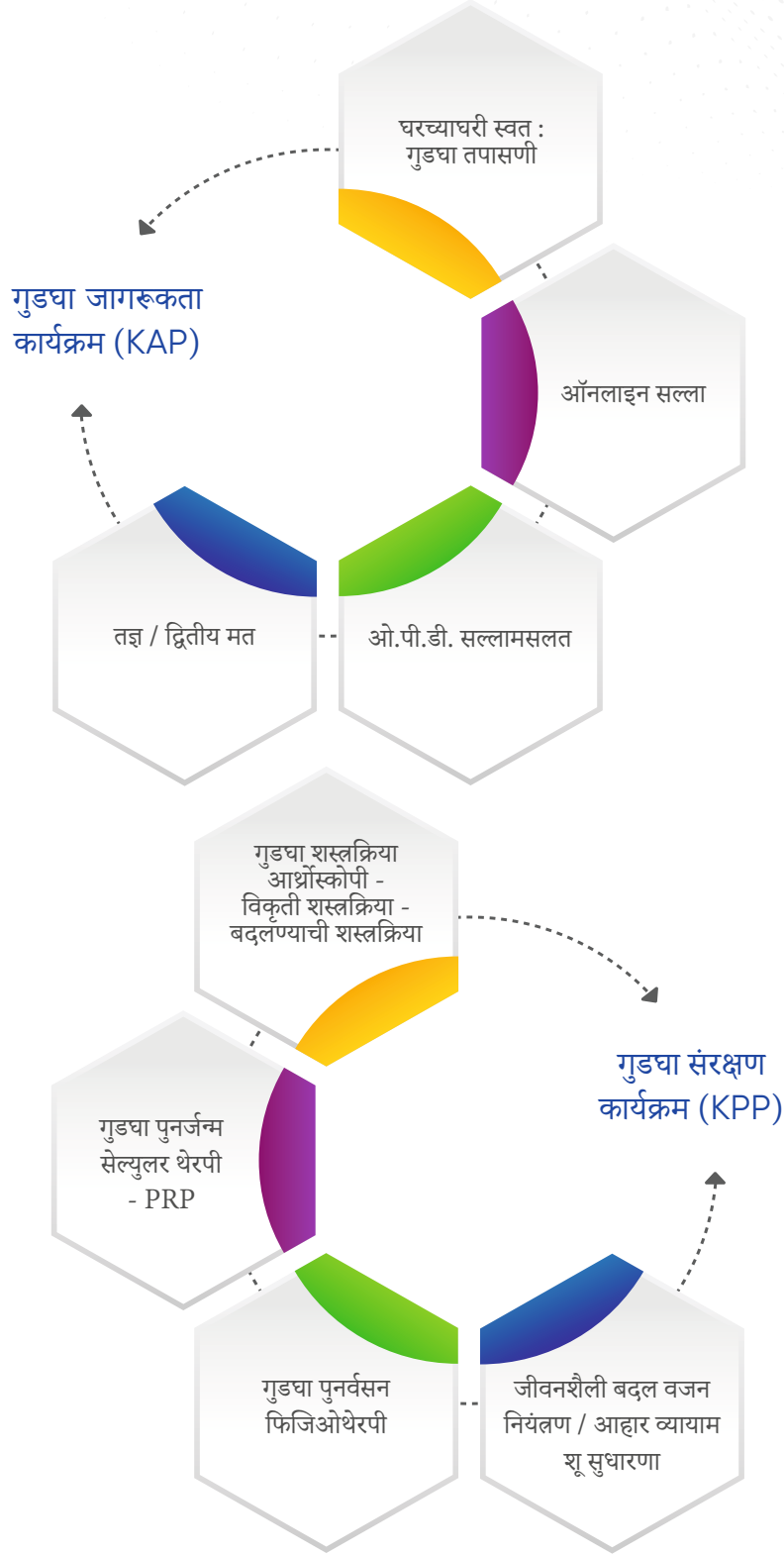
क्ष-किरणांचे चित्र कसे घ्यावे ?

जर तुम्हाला तुमचा मेडियल रेकॉर्ड सुरक्षित ठेवायचा असेल आणि तज्ञांचे मोफत मत घ्यायचे असेल तर एक्स रे चे छायाचित्र. घेण्याचा योग्य मार्ग माहित असावा. क्ष-किरणांचे छायाचित्र कसे काढायचे हे जाणून घेण्यासाठी कृपया हा क्यूआर कोड स्कॅन करा.



Play now





मनाची शांतता

एका छताखाली गुडघा एक्सपर्ट द्वारे गुडघ्याची एकूण काळजी



- अस्थिरोगतज्ञ
 - आर्थ्रोस्कोपी सर्जन
 - बदली सर्जन
- पुनर्जन्म तज्ञ
- फिजिओथेरेपिस्ट आणि
- नेटवर्क हॉस्पिटल्स

- सल्लामसलत
- सेल्युलर थेरेपी
- आर्थ्रोस्कोपी
- गुडघा बदलणे
- फिजिओथेरेपी
- दुसरे मत



निश्चित किंमत कार्यक्रम या अंतर्गत, संपूर्ण पारदर्शकतेसह आणि पूर्व-निर्धारित प्रक्रिया खर्चावर उपचारांची सुविधा प्रदान केली जाते. अधिक माहितीसाठी या क्रमांकावर संपर्क साधावा
0731 3500055

click to call



निश्चित किंमत कार्यक्रम या अंतर्गत, संपूर्ण पारदर्शकतेसह आणि पूर्व-निर्धारित प्रक्रिया खर्चावर उपचारांची सुविधा प्रदान केली जाते. अधिक माहितीसाठी या क्रमांकावर संपर्क साधावा **0731 3500055**

click to call



5 वर्षांची गुडघा हमी योजना 5 वर्षांचा हमी कार्यक्रम 5 वर्षांमध्ये ऑस्टियोआर्थरायटिस रुग्णांच्या सुरुवातीच्या श्रेणीतील विकृती सुधारणेसह हमी योजना दिली जाते, ज्यामध्ये नेटवर्क हॉस्पिटल आणि डॉक्टरांद्वारे 5 वर्षांसाठी एकूण गुडघ्यांची काळजी दिली जाते. अधिक माहितीसाठी या क्रमांकावर संपर्क साधावा
0731 3500066

click to call



0% EMI उपचार सुविधेसह 10% किफायतशीर किमती निवडक नेटवर्क रुग्णालयांद्वारे 0% फायनान्सवर प्रदान केल्या जातात. अधिक माहितीसाठी या क्रमांकावर संपर्क साधावा
0731 3500077

click to call



चे बुकिंग करण्यासाठी नेटवर्क हॉस्पिटलमध्ये अनुभवी वैद्यकीय तज्ज्ञांकडून सेकंड ओपिनियन आणि तज्ञांचे मत या क्रमांकावर संपर्क साधा.
0731 3500088

click to call

KNEESM
XPERT⁺
CLINIC

सहज द्वारे गुडघ्याच्या संपूर्ण काळजीसाठी
✖ मिस्ड कॉल 📞 व्हाट्सअप चालू
82230-83555

click to call

www.kneexpert.in

अस्वीकरण: या पुस्तकातील माहिती व्यावसायिक वैद्यकीय सल्ला, निदान किंवा उपचारांचा पर्याय म्हणून अभिप्रेत किंवा निहित नाही. या पुस्तकातील मजकूर ग्राफिक्स, प्रतिमा आणि माहितीसह सर्व सामग्री केवळ सामान्य माहितीच्या उद्देशाने आहे, कोणत्याही वैद्यकीय उपचारांप्रमाणे, वैयक्तिक परिणाम तुमचे वय, वजन, आजाराची पातळी, कृतीची पातळी आणि इतर घटकांवर अवलंबून बदलू शकतात. अधिक माहितीसाठी, तुमच्या ऑर्थोपेडिक सर्जन किंवा फिजिओथेरेपिस्टशी संपर्क साधा.