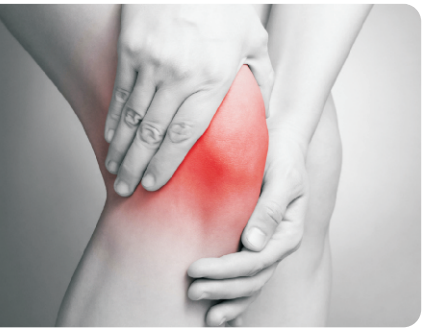
DITO
DELHI INSTITUTE OF TRAUMA & ORTHOPAEDICS
SANT PARMANAND HOSPITAL DELHI

Healing Hand

घुटने की आर्थराइटिस

KNEE रिप्लेसमेंट सर्जरी



KNEE ARTHRITIS (OA)-
Problem & Management
(Total Knee Replacement)

SCAN ME

DR. SHEKHAR SRIVASTAV

Head of the Department (HOD) & Senior Orthopedics Consultant

Delhi Institute of Trauma & Orthopedics (DITO)
Sant Paramand Hospital, Civil Lines, Delhi-54

Call : 9971192233, 9818241028

DR. SHEKHAR SRIVASTAV

MS (Orthopedics), AO Fellowship - Austria
Fellowship- Arthroscopy and Sports Medicine (Germany)
Knee & Shoulder Specialist
HOD - DITO, Sant Parmanand Hospital

Dr. Shekhar Srivastav is one of the best known Knee & Shoulder Surgeon in Delhi, India. He's a senior Orthopedics Consultant & Head of the Orthopedics Department at DITO, Sant Parmanand Hospital. He specialises in Arthroscopic & Joint Replacement surgeries of Knee & Shoulder Joint. He has treated thousands of patients with complex Orthopaedics problems. He's well known for performing Knee Replacement Surgeries (Total & Partial knee Replacement), Knee Arthroscopy Surgeries (ACL injuries, Meniscus Injuries, Cartilage damage) & Shoulder Surgeries (Arthroscopic Bankart Repair, Rotator Cuff Repair, Shoulder Replacements)

CONTENT

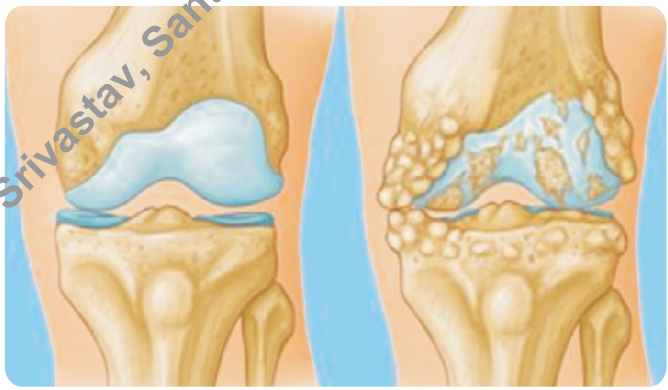
1.	ऑस्टियोआर्थराइटिस (गठिया) क्या होता है?	1
2.	ऑस्टियोआर्थराइटिस (गठिया) के कारण क्या है?	1
3.	घुटनों की ऑस्टियोआर्थराइटिस (Knee OA) के क्या लक्षण है?	2
4.	घुटनों की ऑस्टियोआर्थराइटिस का इलाज क्या है?	2
5.	अगर घुटनों की ऑस्टियोआर्थराइटिस (OA) बहुत बढ़ गई है तो उसका उपचार क्या है?	3
6.	घुटनों की ऑस्टियोआर्थराइटिस में क्या ऑपरेशन (Surgery) किया जाता है?	3
7.	Arthroscopy (आर्थोस्कापी) तथा Osteotomy (ऑस्टियोटमी) किन मरीजों में कारगर है?	4
8.	आंशिक घुटना रिप्लेसमेंट (Partial Knee Replacement) किन मरीजों में किया जाता है तथा इसके क्या फायदे हैं?	4
9.	Total Knee Replacment (TKR) किन मरीजों के लिए जरूरी है?	5
10.	Total Knee Replacment (TKR) कितनी कारगर सर्जरी है?	5
11.	Total Knee Replacemet (TKR) सर्जरी में क्या किया जाता है?	5
12.	क्या दोनों घुटने एक साथ रिप्लेस किए जा सकते हैं?	6
13.	घुटनों की रिप्लेसमेंट (Knee Replacemet) सर्जरी के कैसे परिणाम (Result) हैं तथा मरीज उसके बाद क्या कर सकता है?	6
14.	कृत्रिम घुटने कितने समय तक चलते हैं (Life of Artificial Knee) तथा उसके बाद क्या किया जा सकता है?	7
15.	ऑपरेशन के बाद घर जाने पर किन बातों का ध्यान रखना जरूरी है?	7
16.	TKR ऑपरेशन के बाद सामान्य दिनचार्या आने में कितना समय लगता है?	8
17.	रिकवरी (Recovery) के बाद घुटनों की देखभाल के लिए क्या सावधानियाँ बरतनी होंगी ?	8
	Checklist Before Surgery	9
	Case Studies & Testimonials	9,10,11

Dr Shekhar Srivastava Sant Parmanand Hospital

1. ऑस्टियोआर्थराइटिस (गठिया) क्या होता है?

जोड़ों के दर्द तथा तकलीफ को गठिया (आर्थराइटिस) कहा जाता है। ऑस्टियोआर्थराइटिस एक प्रकार से घुटनों की आर्थराइटिस है जिसे घुटनों का अपकषर्क रोग भी कहा जाता है। यह घुटनों के कार्टिलेज (Cartilage) के क्रमिक घिसाई से होता है। यह आम तौर पर 50 वर्ष से अधिक आयु के रोगियों को होता है। वैसे तो यह शरीर के सभी जोड़ों को प्रभावित कर सकता है पर सामान्यता यह घुटनों में ज्यादा पाया जाता है।

Dr Shekhar Srivastav, Sant Parmanand Hospital



2. ऑस्टियोआर्थराइटिस (गठिया) के कारण क्या है?

ऑस्टियोआर्थराइटिस का प्रमुख कारण उम्र (Age) का बढ़ना है।

- **उम्र (Age) :** जैसे–जैसे व्यक्ति की उम्र बढ़ती है वैसे शरीर में बदलाव आने लगते हैं। घुटनों की Cartilage (Lining द्रव्य पदार्थ) क्षतिग्रस्त होने लगती है तथा जोड़ खुरदरा हो जाता है
- **मोटापा :** मोटापे की वजह से खराब घुटनों पर जोर ज्यादा आता है तथा वो और तेजी से खराब होते हैं।
- **परिवारिक इतिहास :** यह रोग अनुवांशिक (Genetric) भी होता है, मतलब की पीढ़ी दर पीढ़ी जारी रहता है।
- **सैक्स (लिंग) :** यह रोग महिलाओं में पुरूषों की तुलना में ज्यादा पाया जाता है।
- **पुरानी चोट :** अगर घुटनों में बचपन या जवानी में कोई चोट लगी हो या जोड़ के पास की हड्डी में फ्रैक्चर हुआ हो, उससे भी घुटने में ऑस्टियोआर्थराइटिस की संभावना रहती है।

3. घुटनों की ऑस्टियोआर्थराइटिस (Knee OA) के क्या लक्षण है?

घुटनों के (Knee OA) के आम लक्षण इस प्रकार है :

- गतिविधि के कारण पीड़ा
- घुटनों में अकड़न
- जोड़ों में सूजन
- ''जोड़ जवाब दे जाएगा'' का अहसास
- जोड़ों की विकृति (टेढ़ापन)

Dr Shekhar Srivastav, Sant Parmanand Hospital

4. घुटनों की ऑस्टियोआर्थराइटिस का इलाज क्या है?

घुटनों की ऑस्टियोआर्थराइटिस के उपचार की शुरूआत शारीरिक जाँच और एक्स–रे से की जाती है। हर रोगी पर एक ही तरह का इलाज कारगर नही होता है, और अपने लिए सही इलाज के लिए अपने चिकित्सक की सलाह जरूरी है।

शुरूआती OA के लिए कुछ विकल्प हैं :–

- **वजन कम करना** – वजन कम करने से घुटनों पर जोर कम पड़ता है तथा दर्द भी कम होता है।
- **व्यायाम** – व्यायाम करने से वजन भी कम रहता है तथा माँस–पेशीयाँ मजबूत होती हैं जोकि घुटनों को सहारा (Support) करती हैं। इससे घुटनों का लचीलापन (Mobility) भी बना रहता है।
- छड़ी अथवा बैसाखी के प्रयोग से घुटनों पर जोर कम आता है।
- **नित्य दिनचर्या में परिवर्तन** – कुछ चीजें नही करनी चाहिए जैसे की आलथी–पालथी मार कर बैठना, ऊकडू हो कर बैठना या ज़मीन पर बैठना।
- गर्म या ठंडे पानी के सेकने से भी आराम आता है।

5. अगर घुटनों की ऑस्टियोआर्थराइटिस (OA) बहुत बढ़ गई है तो उसका उपचार क्या है?

अगर OA ज्यादा बढ़ गई है तब मरीज़ को कुछ दवाइयाँ दी जाती है। इसमें दर्द तथा जलन की दवाइयाँ होती हैं तथा कुछ घुटनों की Lining की मजबूती की दवाईयाँ भी होती हैं।

फिजियोथेरेपी –

इससे भी दर्द में अच्छा आराम आ जाता है।

घुटनों में इंजेक्शन –

अगर घुटनों में ज्यादा सूजन तथा दर्द है और मरीज को दवाइयों से आराम नही आ रहा है तब घुटनों में स्टेरॉयड का इंजेक्शन भी लगाया जाता है। घुटनों को कार्टिलेज (Cartilage) की मजबूती तथा बचाव के लिए हाइल्यूरॉनिक एसिड (Hyaluronic Acid) का इंजेक्शन भी लगता है।

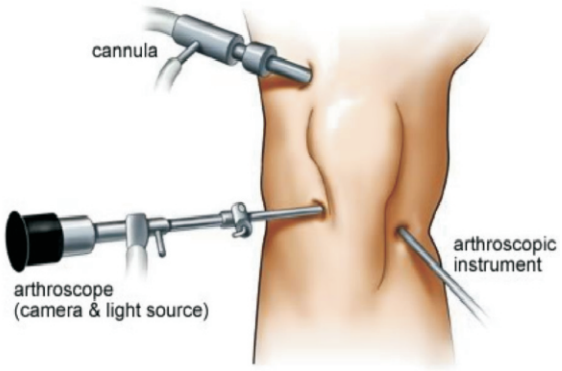
ऑपरेशन (Surgery) –

अगर गठिया काफी बढ़ गई है तथा किसी चीज से आराम नही आ रहा है तब सर्जरी की जाती है।

Dr Shekhar Srivastav, Sant Parmanand Hospital

6. घुटनों की ऑस्टियोआर्थराइटिस में क्या ऑपरेशन (Surgery) किया जाता है?

आपकी तकलीफ, उम्र तथा गठिया के विकास के हिसाब से अलग –अ ल ग तरह की सर्जरी की जाती है। इसमें Osteotomy (ऑस्टियोटमी), Arthroscopy, Partial joint replacment (आंशिक जोड़ बदलना) तथा Total joint replacment (पूरा जोड़ बदलना) शामिल है।



Osteotomy और Arthroscopy गठिया से ग्रसित कम उम्र के रोगियों पर ही असर करता है।

7. Arthroscopy (आर्थोस्कापी) तथा Osteotomy (ऑस्टियोटमी) किन मरीजों में कारगर है?

आर्थोस्कोपी तथा ऑस्टियोटमी गठिया से ग्रसित कम उम्र के रोगियों पर असर करता है।

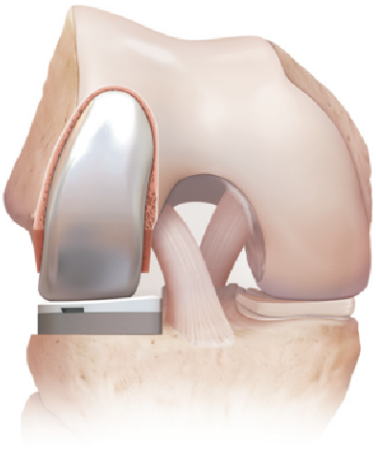
(Arthroscopy) आर्थोस्कोपी एक दूरबीन वाली विधि वाली सर्जरी है जिसमें दो महीन छेद करके घुटने में कैमरा डालकर मिनिस्कस (Meniscus) तथा कार्टिलेज (Cartilage) के खराब अंश को निकाल दिया जाता है।

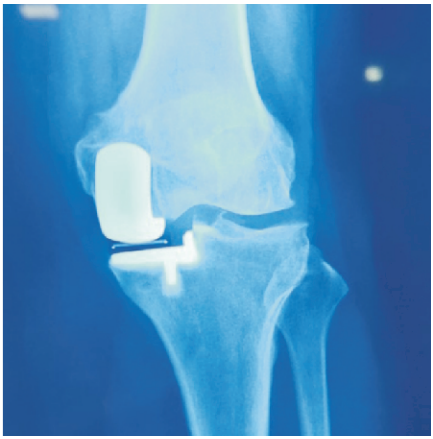
(Osteotomy) ऑस्टियोटमी में घुटने के नीचे की हड्डी काटकर टेढ़े घुटने को सीधा कर दिया जाता है। यह दोनो ही ऑपरेशन गठिए के प्रारंभिक दौर के लिए ही कारगर है।

8. आंशिक घुटना रिप्लेसमेंट (Partial Knee Replacement) किन मरीजों में किया जाता है तथा इसके क्या फायदे हैं?

जब घुटने का एक ही भाग गठिया से ग्रसित होता है तब (Partial Knee Replacement) आंशिक या आधे घुटने के रिप्लेसमेंट की जरूरत पड़ती है। इस ऑपरेशन में मरीज बहुत जल्दी ही चलना–फिरना शुरू कर सकता है तथा इसके परिणाम बहुत अच्छे तथा जल्द आते हैं।

पर यह सर्जरी कम उम्र के मरीजों, जिनमें घुटने का एक ही भाग खराब है उन्ही में कारगर है।





Dr Shekhar Srivastav, Sant Parmanand Hospital

9. Total Knee Replacment (TKR) किन मरीजों के लिए जरूरी है?

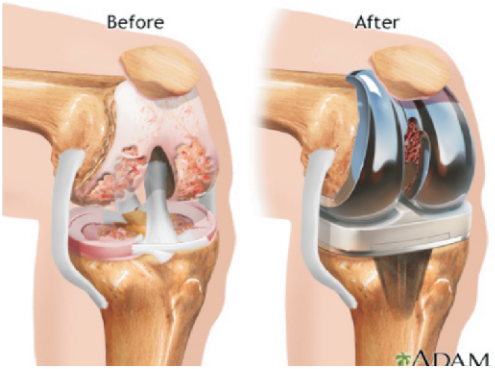
ज्वाइंट रिप्लेसमेंट सर्जरी (TKR) उन मरीजों के लिए आवश्यक है जिनमें आर्थराइटिस (Arthritis) काफी बढ़ गई होती है। अगर घुटनों में काफी टेढ़ापन आ गया है या घुटनों के कार्टिलेज (Cartilage) पूरी तरह से खराब हो चुके हो, तब दूसरा कोई भी इलाज काम नही करता है। इन मरीजों में घुटनों में हमेशा दर्द बने रहता है, चाल टेढ़ी हो जाती है तथा कई बार गिरने का भी डर बना रहता है इन मरीजों में दवाइयाँ, फिजियोथेरेपी या आर्थरास्कोपी भी किसी काम नही आती है। इन मरीजों में Total Knee Replacement (पूर्ण घुटना बदलने) की सर्जरी आवश्यक होती है।

Dr Shekhar Srivastav, Sant Parmanand Hospital

10. Total Knee Replacment (TKR) कितनी कारगर सर्जरी है?

TKR (पूर्ण घुटना बदलने) जरूरतमंद मरीज में बहुत ही सफल सर्जरी है। इससे घुटनों के दर्द, तकलीफ तथा टेढ़ापन बिल्कुल सही हो जाता है। मरीज़ का चलना–फिरना भी बढ़ जाता है।

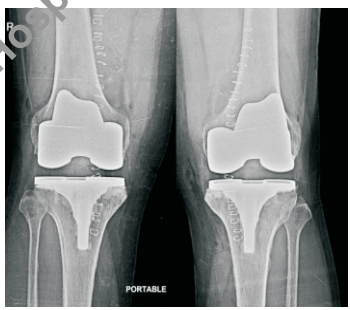
Severe OA गंभीर गठिया से ग्रसित रोगियों के लिए सर्जरी अच्छा विकल्प है।



11. Total Knee Replacemet (TKR) सर्जरी में क्या किया जाता है?

रिप्लेसमेंट सर्जरी आमतौर पर Spinal Anesthesia में की जाती है जिसमें केवल पैरों को सुन्न किया जाता है। इसमें प्राकृतिक घुटनों को निकाला नही जाता है बल्कि खराब घुटनों पर कृत्रिम घुटनों को आधुनिक तकनीक से Fix (लगा) दिया जाता है। कृत्रिम घुटनों के तीन अंश (Part) होते हैं जिन्हें बड़ी सफाई से संतुलन बनाते हुए लगाया जाता है।

12. क्या दोनों घुटने एक साथ रिप्लेस किए जा सकते हैं?



अगर दोनों घुटनों में खराबी है तब आपके दोनों घुटनों को बदलने के बारे में सोचा जा सकता है। अगर हमारे फिजीशियन तथा Arthritis के डॉक्टरों को जाँच के बाद यह लगता है कि मरीज की शारीरिक हालत ठीक है तब दोनो घुटने एक साथ बदले जा सकते हैं।

13. घुटनों की रिप्लेसमेंट (Knee Replacemet) सर्जरी के कैसे परिणाम (Result) हैं तथा मरीज उसके बाद क्या कर सकता है?

जरूरतमंद मरीजों के लिए Knee Surgery के परिणाम बहुत ही लाभकारी तथा प्रभावी हैं। सामान्य तौर पर ऑपरेशन के तीसरे दिन से मरीजों को वॉकर (Walker) के साथ चला दिय जाता है। 5–6 दिनों में जब मरीज की छुट्टी होती है तब तक मरीज अपनी दैनिक दिनचर्या का काम खुद कर रहे होते हैं। घर में मरीज को 3–4 हफ्ते की फिजियोथेरेपी की जरूरत होती है। आमतौर पर 1–2 महीनों के अन्दर मरीज बिना वॉकर या बैसाखी के सहारे चल रहे होते हैं। पूरी तरह से ठीक हो जाने के बाद मरीज बिना दर्द तथा लचक के चल–फिर सकते हैं, सीढ़ी चढ़ना–उतरना, सोफे–बिस्तर पर बैठना–उठना, कार चलाना तथा हल्का व्यायाम आसानी से कर सकते हैं।

Dr Shrihari Srivastava, Sant Parmanand Hospital

14. कृत्रिम घुटने कितने समय तक चलते हैं (Life of Artificial Knee) तथा उसके बाद क्या किया जा सकता है?

आधुनिक कृत्रिम घुटनों की डिज़ाईन (Design) तथा बनाने की विधि तथा पदार्थ में काफी बदलाव आया है। इसकी वजह से अब ये घुटने पूरी तरह से मुड़ते हैं तथा लम्बे समय तक चलते भी हैं। आमतौर पर आधुनिक घुटने अब 15–20 साल तक चलते हैं। कुछ मरीजों में इंफेक्शन (Infection) या कई बार चोट लगने के कारण घुटनों को जल्दी बदलने की जरूरत पड़ सकती है।

बहुत पुराने होने पर (15–20 साल के बाद) कुछ घुटने हड्डी से ढीले पड़ जाते हैं। इससे मरीज को दर्द शुरू हो जाता है तथा चलने में दिक्कत होने लगती है। ऐसी अवस्था में पुराने घुटनों को निकाल कर नए घुटने लगाए जा सकते हैं।

15. ऑपरेशन के बाद घर जाने पर किन बातों का ध्यान रखना जरूरी है?

सर्जरी के तुरंत बाद घाव का ध्यान रखना जरूरी है। टाँके कटने तक घाव को पानी से बचाना चाहिए।

आपके डॉक्टरों द्वारा बताई हुई दवाईयों का सेवन करें।

फिजियोथेरेपी द्वारा बताई हुई Exercises (व्यायाम) अवश्य करें। पहले कुछ दिन आपको चलने के लिए Walker की जरूरत पड़ेगी। 4–6 हफ्ते में आप बिना कोई सहारे के चल रहे होंगे।

सर्जरी के बाद आपको थोड़ी कमजोरी का अहसास हो सकता है। इसलिए अपने खान–पान का विशेष ध्यान रखें। अगर घुटनों में सूजन बढ़ती है या अगर बुखार आता है अपने डॉक्टर को अवश्य बताएँ।

Dr Shekhar Srivastava Sant Parmanand Hospital

16. TKR ऑपरेशन के बाद सामान्य दिनचार्या आने में कितना समय लगता है?

ऑपरेशन के बाद बैसाखी या छड़ी छूटने में आमतौर पर 4–6 हफ्ते लगते है। इस दौरान आप अपनी नित्य दिनचर्या के काम जैसे कि Toilet जाना, नहाना या कपड़े बदलने का काम खुद बिना किसी दूसरे व्यक्ति के सहारे से कर सकते है।

2–3 महीने में घर के छोटे काम जैसे कि खाना बनाना या हल्की चहल कदमी शुरू कर सकते हैं।

2–3 महीने में आप गाड़ी भी चला सकते हैं। पूरी तरह से रिकवरी (Recovery) में 6–12 महीने लगते हैं।

17. रिकवरी (Recovery) के बाद घुटनों की देखभाल के लिए क्या सावधानियाँ बरतनी होंगी ?

आपकी सर्जरी अत्यंत ही आधुनिक तरीके तथा आधुनिक कृत्रिम घुटनों से की जाएगी तथा कुछ सावधानियाँ रखने पर ये घुटने वर्षों तक आपको सेवाएँ प्रदान करते रहेंगे।

- प्रतिदिन 15–20 मिनट का व्यायाम अवश्य करें।
- Osteoporosis की रोकथाम के लिए Calcium तथा अन्य दवाईयों का सेवन करें।
- इन्फेक्शन (Infection) का विशेष ध्यान रखें।
  अगर आपको Urine, Dental या शरीर के किसी भी भाग में Infection का संदेह लगे तो तुरन्त ही डॉक्टरों की सलाह लें।
- अपने वजन को नियंत्रण में रखें।
- आप हल्के खेल (Sport) जैसे कि Golf, Swimming, Cycling में भाग ले सकते हैं, पर झटके वाले Sport जैसे Football या अन्य Sports से बचें। अगर आप इन छोटी बातों का ध्यान रखें तो ये घुटने वर्षो तक आपकी सेवा करेंगे।

Dr Shekhar Srivastav, Sant Parmanand Hospital

CHECKLIST BEFORE SURGERY

- कृप्या डॉक्टर को मरीज की पुरानी बिमारी तथा चल रही दवाईयों के बारे में बातएँ।
- कृप्या डॉक्टर को मरीज के Blood Tests तथा Heart Patient की स्थिति में ECHO Test की Report दिखाएँ।
- Package के बारे में डॉक्टर से विस्तार में बात कर लें।
- Insurance के Case में अपने Papers पहले से जमा कर लें।
- डॉक्टर से कृत्रिम घुटने के बारे में भी सलाह कर लें।

Dr Shekhar Srivastav, Sant Parmanand Hospital

CASE STUDIES & TESTIMONIALS

Mrs. Sheela
Both Knee Replacement

सर्जरी के बाद मुझे पहले से बहुत आराम आया है। पहले मैं उठ भी नही पाती थी। अब मैं अपना सारा काम खुद कर लेती हूँ।

आपके Hospital के Treatment से जो Relief मुझे मिली है, जो Satisfaction मुझे मिला है उससे बेहद खुश हूँ मैं।

Mr. Ashok Bhan
Both Knee Replacement

मैं घुटनों के दर्द से हताश होकर संत परमानंद हॉस्पिटल में आया था।

Dr. Shekhar Srivastav ने मेरे दोनों घुटनों का एक साथ ईलाज कर के मेरे जिन्दगी के 15–20 साल वापस लौटा दिए। उनकी दूरदर्शिता, हिम्मत और Confidence को देखते हुए मुझे बहुत गर्व हो रहा है।

CASE STUDIES & TESTIMONIALS

Dr Shekhar Srivastav Sant Parmanand Hospital

Mrs. S. Prasad
Both Knee Replacement

Before Surgery

After Surgery

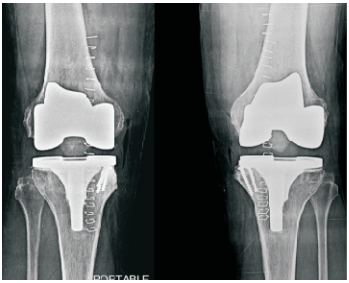
She is a 51 yrs. old lady & had severe arthritis in both her knees leading to pain & deformity. She had problems in performing her day to day activities & pain was also disturbing her sleep.

Her life changed dramatically following total knee replacement of both her knees. The deformity got corrected, pain got better & she became much more active and mobile after the surgery.

Mr. Hari Lal
Both Knee Replacement

Pre-op

Post-op



Post-op X-ray

ऑपरेशन से पहले मैं हर काम के लिए बच्चों के सहारे का मोहताज था। Toilet के लिए भी मुझे बच्चों का सहारा लेना पड़ता था तथा दर्द के कारण मुझे रात भर नींद नहीं आती थी।

Knee Replacement के बाद मैं अपनी सभी दिनचर्या के काम बिना दर्द के बड़ी आसानी से कर लेता हूँ मेरी यह सलाह है कि जिस किसी को भी इस ऑपरेशन की जरूरत है वह इसे अवश्य कराएँ। मुझे तो इससे एक तरह से नई जिन्दगी मिली है।

Dr Shekhar Srivastav, Sant Parmanand Hospital

Mrs. Rooprani
Both Knee Replacement

She got her knee replaced at the age of 84 for osteoarthritis of her knee joint with very successful results. If the patient is medically fit & active then age is not a criteria for knee replacement. The patient should be medically fit to undergo this surgery & Motivated to undergo rehab following surgery.

Mr. Gurcharan Singh
Both Knee Replacement

He has undergone knee replacement of both of his knees. He active & participates in all the activities & enjoys life to its fullest. He's socially very active & does lot of community service.

Add Life To Years,
Not Years To Life

Dr. SHEKHAR SRIVASTAV - Knee & Shoulder Specialist
Dr. Shekhar Srivastav is a **Specialist Orthopedics Consultant & Head of the Orthopedics Department** at Sant Parmanand Hospital. He has undergone training at various centres in Germany & USA. He has special interest in managing Knee & Shoulder Problems including Joint Replacements, Arthroscopy & Sports medicine. He Has successfully treated thousands of patients including Sportspersons for various Knee & Shoulder Problems. He's an invited faculty member to various national & international conferences & also trains medical graduates & Orthopedics surgeons in Arthroscopic & Orthopedics Procedures

Dr. Harjoban Singh - Consultant Orthopaedics
Knee & Shoulder Surgeon
Delhi Institute of Trauma & Orthpaedics,
Sant Parmanand Hospital Delhi
Dr. Harjoban Singh is a trained Orthopedics Surgeon specialising in Arthroscopy & Sports Injury management. He has undergone training at reputed centres in UK & has special interest in managing Ligament injuries & Sports injuries of Knee & Shoulder Joint. He's got publications in various national & international journals & takes keen interest in teaching DNB students & Orthopedics Fellows.

Team DITO -
Headed by Dr. Shekhar Srivastav

घुटने की आर्थराइटिस

KNEE रिप्लेसमेंट सर्जरी

KNEE ARTHRITIS (OA)-

Problem & Management

(Total Knee Replacement)

Delhi Institute of Trauma & Orthopedics (DITO)

SANT PARMANAND HOSPITAL

18 Shamnath Marg, Civil Lines, Delhi-110054 **| Call :** 9971192233

PRIME SPECIALITY CLINIC

182 First Floor, Jagriti Enclave (On Vikas Marg),
Near Jain Hospital, Delhi-110092

Call : 9971 19 2233, 8373 91 4914, 011- 43012111

E-mail : drssrivastav@hotmail.com **| Website :** www.delhiarthroscopy.com

Disclaimer :
This is only for patient educational purpose & is not a authentic scientific material.