



<https://printo.it/pediatric-rheumatology/BD/intro>

## লম্বি পহৈন সনিড্ৰোম

ববিরণ 2016

প্যাটলে ফমি়োৱাল পহৈন-হাঁটু ব্যথা

এটা কি?

এটি সবচেয়ে কমন পডেয়াট্ৰিক ওভাৰইউজ সনিড্ৰোম। অবৰিাম চলাফৰো ও ব্যায়ামৰে কাৰনে সন্ধি বা টনেডনে চলমান আঘাত হতে এ ৰোগ হয়। এটি বড়দেৰে ক্ৰেত্ৰে বশৌ হয় (টনেসি/গলফ এলবো, কাৰপাল টানেলে সনিড্ৰোম, ইত্যাদি)

যসেকল কাজে প্যাটলে ফমি়োৱাল জয়েন্টে (প্যাটলো ও ফমি়াৰ দ্বাৰা গঠিত) বশৌ চাপ পড়ে, তা থেকে হাঁটুৰ সামনে দিকে এই প্যাটলে ফমি়োৱাল পহৈন হয়।

যখন হাঁটুৰ ব্যথার সাথে প্যাটলোৰভেতৰে দিক্ৰে (কাৰটলিজে) পৰবিত্তন ও থাকে, তখন তাকে 'কনড্ৰোম্যালসেয়া অফ দি প্যাটলো' বা 'কনড্ৰোম্যালসেয়া প্যাটলে' বলে।

সমাৰ্থক শব্দ : প্যাটলে ফমি়োৱাল সনিড্ৰোম, এন্ট্ৰেয়িৰ নিপহৈন, কনড্ৰোম্যালসেয়া অফ প্যাটলো, কনড্ৰোম্যালসেয়া প্যাটলে বলা হয়।

প্ৰক্ৰোপ কমেন ?

৮ বছৰ বয়সৰে নীচে বৰিল, তবে কশি়োৰ বয়সে এৰ প্ৰক্ৰোপ আস্তে আস্তে বাড়তে থাকে। ময়েদেৰে এ ৰোগ বশৌ হয়। যসেকল শশি়ুৰ নক-নি (জনিভাল গাম) বা বো লগে জেনু ভরোম), মসিএলাইনমেন্ট এবং প্যাটলোৰ ইনসাবলিটি রয়েছে তাদেৰে ক্ৰেত্ৰে এ ৰোগ বশৌ হতে পাৰে।

প্ৰধান লক্ষণসমূহ কি?

হাঁটুৰ সম্মুখভাগে ব্যথা যা দৈড়ানো, সঁড়ি দিয়ে উঠা নামা করা, মাটিতে বসা বা লাফা লাফতি বাড়ে। হাঁটু ভাঁজ করে দীৰ্ঘক্ৰে বসে থাকলেও ব্যথার মাত্ৰা বৃদ্ধি পায়।

কভিবে ৰোগ নৰিণয় করা যাবে ?

এখানে প্ৰীক্ৰা ন্ৰীক্ৰ বা একসৰে করার প্ৰয়োজন হয় না, কেবেল শাৰীৰিক লক্ষণসমূহ বচিাৰ কৰহেই এ ৰোগ নৰিণয় করা যায়। প্যাটলেতে চাপ দিয়ে, অথবা ক্যাড্ৰসিপেস যখন কনট্ৰাক্টে, তখন প্যাটলোৰ আপওয়ার্ড মুভমেন্ট

---

আটকে ফেলে ব্যথা উৎপাদন করা যায়।

কভাবে চিকিৎসা করা যায় ?

বশীরভাগ ক্ষতেরই এটিনিরিদেষ রোগ এবং আপনা আপনহি সরে যায়। যদি দৈনন্দিন কাজকর্ম বা খলোধুলা ব্যহত করে, তাহলে "কোয়াড্রসিপস স্ট্রেনেসনেহি" করা যতে পারে। ব্যায়ামের পর ব্যথা কমানো জন্য কোল্ড প্যাক লাগানো যায়।

দৈনন্দিন জীবনযাত্রা ?

স্বাভাবিক জীবন যাপন সম্ভব। তবে ব্যথামুক্ত জীবন যাপনের জন্য নিরিদেষ্ট পরমিাপ শারীরিক কসরতে সীমাবন্ধ থাকতে হবে। খুব বশী কর্মতৎপর শশুরা প্যাটলোর স্ট্র্যাপসহ নি-স্লীভ ব্যবহার করতে পারে।