



<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 বড়দৰে ক্ৰেতৰে বশী হয় (টনেসি/গলফ এলবো, কাৰপাল টানলে সনিড্ৰোম, ইত্যাদি)

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

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

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

প্ৰকোপ কমেন ?

৮ বছর বয়সৰে নীচে বৰিল, তবে কশি়োৱ বয়সে এৰ প্ৰকোপ আস্তে আস্তে বাড়তে থাকে। ময়েদেৰে এ ৰোগ বশী হয়। যসেকল শশি়ুৰ নক-নি (জনিভাল গাম) বা বো লগে জেনু ভরোম), মসিএলাইনমনেট এবং প্যাটলোৰ ইনসাবলিটি ৰয়ছে তাদেৰে ক্ৰেতৰে এ ৰোগ বশী হতে পাৰে।

প্ৰধান লক্ষণসমূহ কি?

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

কভিবে ৰোগ নৰিণয় করা যাবে ?

এখানে পৰীক্ষা নৰীক্ৰম বা একসরে করার প্ৰয়োজন হয় না, কেবেল শাৰীৰিক লক্ষণসমূহ বচিাৰ কৰহেই এ ৰোগ নৰিণয় করা যায়। প্যাটলোতে 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।