



[https://printo.it/pediatric-rheumatology/IN\\_HI/intro](https://printo.it/pediatric-rheumatology/IN_HI/intro)

## अंग दर्द सिंड्रोम

के संस्करण 2016

### ८. पटेलो-फेमोरल पेन

#### ८.१. यह क्या होता है?

यह बच्चों में पाये जाने वाले ओवर यूज़ सिंड्रोम का सबसे आम कारण है। इस समूह की बीमारियाँ एक ही भाग खास कर जोड़ या स्नायु पर बार बार चोट लगने या ज़्यादा इस्तेमाल होने से होती हैं। आमतौर से यह बीमारियाँ बच्चों के मुकाबले वयस्कों में अधिक देखी जाती हैं (टेनसि एल्बो, कार्पल टनल सिंड्रोम इत्यादि)

पटेलो-फेमोरल पेन उस एंटीरियर नी पेन को कहा जाता है जो उन क्रियाओं की वजह से हो जाता है जो पटेलो फेमोरल जोड़ पर अत्यधिक बोझ डालती हैं (यह जोड़, नी कैप यानि पटेला और टांग की हड्डी यानि फीमर के बीच होता है)

जब घुटने का दर्द पटेला की अंदरूनी सतह की खराबी के साथ आता है तब उसे कोन्ड्रोमलेशिया ऑफ़ पटेला कहा जाता है।

पटेलो-फेमोरल पेन के कई पर्यायवाची हैं: पटेलोफेमोरल सिंड्रोम, एंटीरियर नी पेन, कोन्ड्रोमलेशिया ऑफ़ पटेला, कोन्ड्रोमलेशिया पटेली।

#### ८.२. यह कतिना आम है?

यह तकलीफ ८ वर्ष की आयु से कम में नहीं पायी जाती पर कशिरावस्था के बाद इसके होने की सम्भावना बढ़ती जाती है। यह तकलीफ लड़कियों में अधिक देखी जाती है। यह तकलीफ उन बच्चों में भी अधिक देखी जाती है जिनके घुटनों की बनावट सही नहीं होती जैसे जिनको नाँक नीज (जैनु वैल्गम) या बो लेग्स (जैनु वैरस) होते हैं व जिनको पटेला की बनावट या टेढ़े जुड़े होने के कारण से हो सकती है।

#### ८.३. इसके मुख्य लक्षण क्या होते हैं?

इसके प्रमुख लक्षण हैं एंटीरियर नी पेन, यानि घुटने के सामने की ओर दर्द होना जो भागने, सीढ़ियाँ चढ़ने उतरने, उकड़ू बैठने व कूदने से बढ़ता है। ज़्यादा देर तक घुटने मोड़ कर बैठने से भी यह दर्द बढ़ता है।

---

#### ८.४. इसका नदान कैसे किया जा सकता है?

इसका नदान शारीरिक परीक्षण से किया जा सकता है, इसके लिए किसी जाँच की आवश्यकता नहीं होती। नी कैप को दबाने से या क्वाड्रसिप्स नामक मांसपेशी को दबाने से यह दर्द फिर से पैदा किया जा सकता है व् इसको परखा जा सकता है।

#### ८.५. इसका इलाज कैसे किया जा सकता है?

जनि बच्चों में पटेला की बनावटी तकलीफ नहीं होती उन बच्चों में इस तकलीफ के लिए किसी विशेष इलाज की आवश्यकता नहीं होती और यह तकलीफ अपने आप से ठीक हो जाती है। यर्दा दर्द के कारण खेल कूद या दैनिक गतिविधियों में बाधा आती है तो क्वाड्रसिप्स की मज़बूती के लिए व्यायाम शुरू करना चाहिए। ठन्डे सेक से व्यायाम के बाद का दर्द कम हो जाता है।

#### ८.६. दनिचर्या के बारे में क्या?

बच्चों को सामान्य जीवन व्यतीत करना चाहिए। उनके दर्द को ध्यान में रखते हुए उनकी खेल कूद की गतिविधियों को नियंत्रित रखना चाहिए। बहुत सक्रिय बच्चों को नी स्लीव, जिसमें पटेलर स्ट्रैप होती है, का इस्तेमाल करना चाहिए।