रनर्स नी : वजन बढ़ने से घुटने हो सकते हैं क्षतिग्रस्त

जब आप दौड़ने के लिए जमीन पर अपने पांव रखते हो, तब जांघों, घुटनों, पैरों और पंजों की मांसपेशियां तथा हड्डियां समन्वय में काम करती हैं, जिससे बल उत्पन्न होता है, जो आपको दौड़ने का सामर्थ्य देता है. अगर इनमें से कोई भी मांसपेशी कमजोर हो जाये, ठीक प्रकार से काम न करे, तो मांसपेशियों का यह असंतुलन रनर्स नी का कारण बन जाता है. रनर्स नी को चिकित्सीय भाषा में कांड्रोमलेशिया कहते हैं. रनर्स नी का अर्थ है, घुटने के अगले हिस्से यानी नी कैप (पटेला) में तेज दर्द होना. यही वह स्थान है, जहां घुटना जांघ की हड्डी (फीमर) से जुड़ता है. यह समस्या अधिकतर खिलाड़ियों में होती है. घुटनों को बार-बार मोड़ने और उन पर लगातार क्षमता से अधिक दबाव पड़ने पर नी कैप के जोड़ क्षतिग्रस्त हो सकते हैं, टेंडन जो घुटने के जोड़ की हड्डियों और मांसपेशियों को जोड़ते हैं, वे सामान्य से अधिक खिंचा सकते हैं. इससे घुटने में तेज दर्द होता है. हावर्ड मेडिकल स्कूल के अनुसार, यह समस्या महिलाओं में पुरुषों से अधिक सामान्य है. वहीं जिनका वजन अधिक है, उन्हें भी रनर्स नी होने की आशंका अधिक होती है.

डॉ आशीष सिंह
कंसल्टेंट आर्थोपेडिक सर्जन, एआइओआर हॉस्पिटल, पटना

उपचार : रनर्स नी का उपचार इस पर निर्भर करता है कि चोट लगने का कारण क्या है या लक्षण कितने गंभीर हैं. समस्या मामूली है, तो घर पर ही कुछ नान-सर्जिकल उपायों से ठीक किया जा सकता है. समस्या गंभीर होने पर सर्जरी की जरूरत पड़ती है.

क्या हैं कारण

- घुटनों का अत्यधिक इस्तेमाल, विशेषरूप से जहां घुटनों को बार-बार मोड़ना और सीधा करना पड़ता है.
- घुटने पर सीधे चोट लगना या घुटनों के बल गिर जाना.
- घुटनों की हड्डियों का अलाइनमेंट बिगड़ जाना.
- फ्लैट फुट या पैरों से संबंधित दूसरी समस्याएं.
- जांघों की मांसपेशियों का कमजोर हो जाना.

क्या हैं बचाव के तरीके

- नियमित रूप से एक्सरसाइज करें, ताकि आपकी जांघों और पैरों की मांसपेशियां मजबूत बनें.
- दौड़ते समय अच्छी क्वालिटी के जूते पहनें, जो आपके पैरों को पूरा सपोर्ट दें. कड़ी सतह, जैसे कंकरीट पर न दौड़ें
- अपने शरीर का आकार ठीक रखने के लिए अपना स्वस्थ भार बनाये रखें.
- वर्क आउट करने से पहले वार्म-अप जरूर करें.
- अगर आपका डॉक्टर या फिजियो थेरेपिस्ट सलाह दे तो वर्क आउट करते समय नी ब्रेस पहनें.
- जब जूतों का सोल खराब हो जाये या वह आपके पंजों को सही सपोर्ट न दे तो उन्हें बदल लें.

इन लक्षणों से पहचानें

जिन लोगों को रनर्स नी की समस्या होती है, उनमें नी कैप के आसपास तेज दर्द होता है. इसके अलावा निम्न लक्षण दिखाई दे सकते हैं -

- घुटनों को मोड़ने पर दर्द बढ़ जाना.
- घुटनों के जोड़ों में घर्षण/घिसाव महसूस होना.
- सीढ़ियां चढ़ने-उतरने में परेशानी होना.
- घुटनों के आसपास सूजन आ जाना.

बातचीत व आलेख : **शमीम खान**

हेल्दी लाइफ का यह पेज आपको कैसा लगा, हमें बताएं. हमारा ईमेल है : healthylife@prabhatkhabar.in