www.printo.it/pediatric-rheumatology/IN_HI/intro

# अंग दर्द सिंड्रोम

के संस्करण 2016

## १. प्रस्तावना

बच्चों में पायी जाने वाली कई बिमारियों में अंग में दर्द की तकलीफ हो सकती है।अंग दर्द सिंड्रोम,यह नाम उन बिमारियों के समावेश को दिया जाता है जिनमें भिन्न कारणों से अंग में लगातार या फिर रुक रुक कर दर्द रहता हो।इस का निदान करने के लिए विशेषज्ञ को जानी हुई बिमारियों के लिए जाँचें करवानी होती हैं,जिनमें से कुछ बीमारियां गंभीर भी हो सकती हैं।

## २. क्रोनिक वाइडस्प्रेड पेन सिंड्रोम(इसे पहले जुवेनाइल फाइब्रोमाईआलजिया सिंड्रोम कहा जाता था)

### २.१. यह क्या होता है?

फाइब्रोमाईआलजिया,"एम्पलीफाईड मांसपेशियों व् अंगों के दर्द" के समूह की श्रेणी में आता है।फाइब्रोमाईआलजिया एक ऐसा सिंड्रोम या तकलीफों का समूह है जिनमें हाथों, पैरों,छाती,जबड़े,गर्दन व् कमर में लम्बे समय तक दर्द महसूस होता है।यह दर्द कम से कम तीन माह से अधिक रहने पर उसे फाइब्रोमाईआलजिया की श्रेणी में रखा जाता है। इस प्रकार के दर्द के साथ साथ ही नींद पूरी न होना,हर समय थकान महसूस होना,ध्यान केंद्रित न कर पाना,स्मरणशक्ति में कमी आना भी इसी समूह में आते हैं।

### २.२ यह बीमारी कितनी आम है?

यह बीमारी अधिकतर व्यस्कों में पायी जाती है।बच्चों में ख़ास तौर से किशोरावस्था में यह बीमारी लगभग १ प्रतिशत बच्चों में पायी जाती है।
लड़कियों में यह तकलीफ लड़कों से अधिक देखी जाती है।इस तकलीफ से पीड़ित बच्चों के कई लक्षण काम्प्लेक्स रीजनल पेन सिंड्रोम के लक्षणों से मिलते हैं।

### २.३.इस बीमारी के मुख्य लक्षण क्या होते हैं?

इस बीमारी में दर्द अलग अलग अंगों में होता है व् इसकी तीव्रता प्रत्येक बच्चे में भिन्न हो

सकती है।दर्द हाथों, पैरों,छाती,पेट,जबड़े,गर्दन व् कमर कहीं पर भी हो सकता है।
इस तकलीफ से पीड़ति बच्चों को नींद पूरी न हो पानी व् हर समय थकान महसूस करने की शकायत भी रहती है।कार्य करने की क्षमता भी काम हो जाती है।
इस तकलीफ में अधकितर सरि दर्द व् अंग में सूजन की शकायत रहती है(अंग में सूजन दखिाई नहीं देती पर अंग में सूजन महसूस होती है),अंग में सुन्नपन व् हाथों,पैरों का नीला पड़ जाना भी इस बीमारी के लक्षण हैं। इन लक्षणों के कारण चंता व् अवसाद पैदा हो सकता है व् स्कूल से अनुपस्थति भी रहती है।

## २.४. इस बीमारी का नदिान कसि प्रकार कयिा जाता है?

इस बीमारी के नदिान के लएि शरीर के तीन भागों में दर्द,जो तीन माह से अधकि समय तक रहे व् साथ में थकान,नींद पूरी न होना अथवा संज्ञानात्मक लक्षण(ध्यान,शक्षिा, तर्क, स्मृत, नर्णिय लेने और समस्या को सुलझाने की क्षमता)पाये जाने पर कयिा जा सकता है। कई मरीज़ों को कुछ स्थानों पर मांसपेशयिों को दबाने से दर्द महसूस होता है(ट्रगिर पॉइंट्स),पर यह लक्षण नदिान के लएि आवश्यक नहीं होता।

## २.५. हम इस रोग का इलाज कैसे कर सकते है?

इस बीमारी से उत्पन्न हुई चंता एक महत्वपूर्ण मसला होती है।चकित्सिक को इस बारे में माता पता को नश्चिंत करना चाहएि की हालाँकि बच्चे का दर्द असली है व् बहुत तीव्र है पर फरि भी वह बच्चे के जोड़ों व् मांसपेशयिों को नुकसान नहीं पहुंचा रहा है।
इस बीमारी के इलाज का एक महत्वपूर्ण व् प्रभावशाली पहलु कार्डओि वैस्कुलर फटिनेस प्रशक्षिण कार्यक्रम होता है जो धीरे धीरे बच्चे के सामर्थ्य के अनुसार बढ़ाया जाता है।इस बीमारी में तैराकी भी एक बहुत अच्छा व्यायाम होता है।संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी(कॉग्नटिवि बीहैवयिर थेरेपी)भी अलग अलग या एक छोटे समूह में दी जा सकती है।इस सबके बाद कुछ बच्चों को नींद की गुणवत्ता बढ़ने के लएि दवा दी जा सकती है।

## २.६. इस बीमारी का प्रोग्नोसिस क्या होता है?

पूर्ण रूप से ठीक होने के लएि बच्चे की मेहनत व् उसके परविारजनों के सहारे की अहम भूमकिा रहती है।वयस्कों की तुलना में इस बीमारी से पीड़ति बच्चे जल्दी ठीक हो जाते है।नयिमति रूप से व्यायाम करना अत आवश्यक होता है।मनोवैज्ञानकि सहारा,नींद,अवसाद व् चंता के लएि दवा,इन सभी के सहारे से यह बीमारी काबू में लाई जा सकती है।

## ३.काम्प्लेक्स रीजनल पेन सड्रिोम टाइप १:

**(पर्यायवाची: रफ्लिेक्स सम्पिैथेटकि डस्ट्रॉफी,लोकलाईज़ेड इडओिपथकि मस्कुलोस्केलेटल पेन सड्रिोम)**

### ३.१.यह क्या होता है?
यह अंगों में होने वाला तीव्र दर्द होता है जसिका कोई कारण ज्ञात नहीं होता व् जसिके साथ त्वचा में परविर्तन भी देखे जाते हैं।

### ३.२. यह कतिनी आम बीमारी है?
यह कतिनी आम बीमारी है इस बारे में ठीक से जानकारी नहीं है।यह बीमारी कशिोरों में(औसतन १२ वर्ष की आयु में) खास कर लड़कयिों में पायी जाती है।

### ३.३.इस बीमारी के प्रमुख लक्षण क्या होते है?
आमतौर से अंगों में लम्बे समय से अत्यधकि दर्द होता है जसिकी तीव्रता बढ़ती रहती है और वभिन्नि दवाओं का असर नहीं होता।अधकितर समय के साथ प्रभावति अंग को इस्तेमाल करने में भी तकलीफ महसूस होने लगती है।
हलके स्पर्श जैसी अनुभूतयिाँ जो आमतौर से दुखदाई नहीं होती वह भी इन बच्चों को अधकि दुखदाई महसूस होती हैं,इसे "ऐलोडाईनआि"कहते हैं।
यह लक्षण बच्चों की दनिचर्या को भी प्रभावति करते हैं जसिकी वजह से उनकी शक्षिा पर भी प्रभाव पड़ता है।
समय के साथ कुछ बच्चों के अंगों में सूजन होना या पसीना आना ,रंग में परविर्तन(सफ़ेद पड़ जाना या बैंगनी धब्बे पड़ जाना) इत्यादि हो सकता है।बच्चे प्रभावति अंग को इस्तेमाल नहीं करते व् उसको वभिन्नि मुद्रा में रखते हैं।

### ३.४. इस रोग का नदिान कैसे कयिा जाता है?
कुछ वर्ष पहले तक इस बीमारी को वभिन्नि नामों से जाना जाता था परन्तु अब इस बीमारी को सभी चकित्सिक काम्प्लेक्स रीजनल पेन सिंड्रोम कहते हैं।इसके नदिान के लिए कई प्रकार के मानदंडों का प्रयोग कयिा जाता है।
इस बीमारी का नदिान बहुत हद्द तक इसके लक्षणों को पहचान कर कयिा जाता है जैसे शारीरकि जांच और वशिेष प्रकार का दर्द (जो तीव्र व् लम्बे समय तक रहने वाला होता है,जसिमें अंग का इस्तेमाल करने में तकलीफ रहती है,दवाओं का असर नहीं होता व् ऐलोडाईनआि होता है)
रोगी के द्वारा बताये गए व् चकित्सिक द्वारा देखे गए लक्षणों के संयोजन से इस बीमारी के नदिान के नष्किर्ष पर पहुंचा जा सकता है।इस के नदिान के लिए यह भी आवश्यक है की मरीज को ऐसी कोई भी बीमारी न हो जसिका इलाज बच्चों के चकित्सिक के द्वारा कयिा जाता हो।इसके बाद ही बच्चे को बच्चों के गठयिा रोग वशिेषज्ञ को मलिना चाहिए।लेबोरेट्री की जाँच साधारणतय ठीक होती है व् एम आर आई में हड्डी,जोड़ अथवा मांसपेशी में कोई वशिेष तकलीफ दखिाई नहीं देती।

### ३.५.इस बीमारी का इलाज कैसे करते है?
फ़िज़ियोथेरेपिस्ट व् ऑक्यूपेशनल थेरेपिस्ट के निर्देशन में एक बेहतरीन व्यायाम के क्रम को करना इस बीमारी का मुख्य इलाज है।साइको थेरेपी का इस्तेमाल ज़रुरत पड़ने पर किया जा सकता है।इन सब के साथ या अलग से कुछ और चिकित्सा पद्दत भी इस्तेमाल की गयी है,जैसे अवसाद दूर करने की दवा,बायो फीड बैक,त्वचा के नीचे इलेक्ट्रिक नर्व स्टिमुलेशन व् व्यवहार संशोधन। इन सभी का नतीजा लगभग एक सा ही है।दर्द कम करने की दवा से आमतौर से कोई असर नहीं होता है। फिलहाल इस बीमारी के होने के कारन का पता लगाने व् उसी मुताबिक उसका इलाज करने पर फिलहाल अनुसन्धान चल रहा है। इस बीमारी का इलाज सबके लिए कष्टप्रद होता है: बच्चे,परिवारजन व् इलाज करने वाली टीम।इस बीमारी के कारण होने वाली मानसिक चिंता के लिए मनोवैज्ञानिक सलाह की आवश्यकता पड़ती है।इस बीमारी में इलाज तब नाकाम होता है जब परिवारजन इसके निदान को मान नहीं पाते व् इसके लिए सुझाये गए इलाज की सभी पध्दतियों का पालन नहीं करते।

### ३.६. इस बीमारी का प्रोग्नोसिस क्या होता है?
व्यस्कों की तुलना में बच्चों में इस बीमारी का प्रोग्नोसिस बेहतर होता है।इसके साथ ही इस बीमारी से पीड़ित बच्चे व्यस्कों की तुलना में जल्दी ठीक हो जाते हैं।हालाँकि पूर्ण रूप से ठीक होने में समय लगता है व् यह अवधि प्रत्येक बच्चे में अलग होती है।समय पर निदान व् इलाज से प्रोग्नोसिस बेहतर होता है।

### ३.७. रोजमर्रा की दिनचर्या पर क्या प्रभाव होता है?
बच्चों को स्कूल जाने,नियमित कसरत व् व्यायाम करने व् संगी साथियों के साथ समय व्यतीत करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

## ४. एरीथ्रोमीलालजिया

### ४.१. यह क्या होता है?
इस बीमारी को "ऐरीथरमालजिया" भी कहा जाता है।इसका नाम तीन ग्रीक शब्दों से लिया गया है: एरीथ्रोस: लाल, मेलोस: अंग, व् अलगोस : दर्द।हलकिन यह बीमारी अत्यंत दुर्लभ होती है पर यह कुछ परिवारों में पायी जाती है।आमतौर से यह लड़कियों में अधिक देखी जाती है व् लगभग दस वर्ष की आयु के आस पास शुरू होती है।
पावों व् कभी कभी हाथों में, जलन,गर्माहट,लाली व् सूजन आ जाना इस बीमारी के प्रमुख लक्षण होते हैं।यह लक्षण गर्मी में अधिक बढ़ जाते हैं और अंग को ठंडा करने से शांत होते हैं।कुछ बच्चे तो इसलिए बर्फ के ठन्डे पानी से अंग निकिलना ही नहीं चाहते।यह बीमारी बहुत विकित होती है।गर्मी व् कठोर परिश्रम से बचाव ही इस तकलीफ को कम कर सकते हैं।
इस तकलीफ को कम करने के लिए चिकित्सक बच्चों को आवश्यकता अनुसार दवाएं देते हैं जैसे एंटी इंफ्लेमेटरी दवाएं,दर्द निवारक दवाएं व् रक्त कोशिकाओं को फ़ैलाने वाली दवाएं

जनिसे रक्त संचार व्यवस्थति रहता है।

## ५. ग्रोइंग पेन्स

### ५.१. यह क्या होता है?
यह नाम उस तकलीफ को दयिा गया है जो घातक नहीं होती व् जसिमें एक वशिष्ट प्रकार का दर्द होता है।यह तकलीफ आम तौर से ३-१० वर्ष की आयु के बच्चों में देखने को मलिती है।इस तकलीफ को"बीनाइन लबि पेन ऑफ़ चाइल्डहुड" या "रेकर्रेंट नॉक्टर्नल लबि पेंस " भी कहा जाता है।

### ५.२. यह बीमारी कतिनी आम है?
यह तकलीफ बच्चों में काफी आम होती है।वश्विभर में औसतन १०-२० प्रतशित बच्चों में यह तकलीफ पायी जाती है।

### ५.३. इस बीमारी के प्रमुख लक्षण क्या है?
दर्द अधकितर पैरों में ही होता है(ज्यादातर पडिली व् टांगों में,घुटनों के पीछे व् जांघों में) व् आमतौर से दर्द दोनों पैरों में होता है।दर्द अधकितर देर शाम को या रात को होता है व् इससे बच्चे की नींद भी खुल जाती है।अक्सर माता पता कहते हैं की यह दर्द तब अधकि होता है जब बच्चे ने पूरे दनि शारीरकि परश्रिम कयिा हो जैसे अधकि खेल कूद इत्यादि।
दर्द आम तौर पर से १० से ३० मनिट तक रहता है,पर यह कुछ मनिटों से ले कर घंटों तक रह सकता है।इसकी तीव्रता भी बलिकुल कम से ले कर बहुत अधकि तक रह सकती है।यह दर्द रुक रुक कर आते हैं व् कभी कभी कई दनि या महीनों तक दर्द नहीं होता।इसके वपिरीत कुछ बच्चों को दर्द प्रतदिनि भी हो सकता है।

### ५.४. इसका नदिान कैसे कयिा जाता है?
इसका नदिान लक्षणों को देख कर कयिा जाता है: जैसे वशिष्ट प्रकार का दर्द,सुबह को बच्चे का एकदम ठीक होना और बच्चे की शारीरकि जाँच एकदम ठीक होना।लैबोरेट्री की जाँचें व् क्ष रे एकदम सही आते हैं पर और बीमारयिों की पहचान करने के लएि यह सब देखना आवश्यक होता है।

### ५.५. इसका इलाज कैसे करते है?
माता पता को यह समझना आवश्यक है की यह बीमारी घातक नहीं होती,इससे उनकी चंता कम हो जाती है।दर्द होने के समय,तेल से मालशि,गरम सकिाई व् दर्द नवािरक दवाएं देने से दर्द कम हो जाता है।जनि बच्चों को बहुत तीव्र दर्द उठता है उन्हें शाम को आइबूप्रोफेन

नमक दर्द नविारक दवा दी जा सकती है।

### ५.६. इस बीमारी का प्रोग्नोससि क्या होता है?

यह बीमारी घातक नहीं होती व् आमतौर से कोई नुकसान नहीं पहुंचाती।बच्चों के बड़े होने क साथ यह अपने आप समाप्त हो जाती है।१००% बच्चों में यह बीमारी उम्र के साथ खत्म हो जाती है।

## ६. बीनाइन हाइपरमोबलिटिी सड्रिोम

### ६.१. यह क्या होता है?

हाइपरमोबलिटिी उन बच्चों के लएि कहा जाता है जनिके जोड़ अत्यंत लचकीले या ढीले होते है।इसे जॉइंट लेक्सटिी भी कहते है।कुछ बच्चों को जोड़ों में दर्द भी सकता है।बीनाइन हाइपरमोबलिटिी सड्रिोम उन बच्चों में होता है जनि्हे लचकीले जोड़ों की वजह से जोड़ों में दर्द रहता हो।इन बच्चों को अन्य कसिी प्रकार की कोई बीमारी नहीं होती।इसीलएि ऐसा मन जाता है की यह कोई बीमारी नहीं है बल्कि सामान्य से हट कर एक भनि्नता है।

### ६.२. यह कतिनी आम है?

यह बच्चों और कशिोरों में काफी आम है व् १० से ३० प्रतशित बच्चों में खास तौर से लड़कयिों में देखी जाती है।यह आयु के साथ कम होती जाती है।कुछ परविारों में यह कई सदस्यों में पायी जाती है।

### ६.३.इस बीमारी के प्रमुख लक्षण क्या है?

हाइपरमोबलिटिी की वजह से बच्चों को जोड़ों में रुक रुक कर,धीमा धीमा दर्द होता है।यह दर्द अधकितर शाम को या रात में घुटने,पैरों व् टखने में होता है।जो बच्चे पयिानो या वायलनि बजाते हैं,उनमें यह दर्द हाथों की उँगलयिों में होता है।शारीरकि गतविधि व् कसरत से यह दर्द बढ़ सकता है।कभी कभी जोड़ में हलकी सी सूजन भी आ सकती है।

### ६.४. इस का नदिान कैसे कयिा जाता है?

इसका नदिान जोड़ों के लचकीलेपन को नापने के पूर्व नरि्धारति मापदंडों को देख कर व् कसिी भी अन्य प्रकार की उत्तकों की बीमारी के न पाये जाने पर कयिा जा सकता है।

### ६.५. इसका इलाज कैसे कयिा जा सकता है?

इसके लएि कसिी वशिष इलाज की बहुत कम आवश्यकता पड़ती है।यदि बच्चे कोई ऐसे खेल,

जैसे फुटबॉल अथवा जम्नास्टक्स जनिमें जोड़ों में खचिाव या बार बार चोट लगने का खतरा हो,में भाग लेते हैं तब उन्हें मांसपेशयिों को ताकतवर रखना चाहएि व् जोड़ों की सुरक्षा के लएि इलास्टकि की पट्टी इत्यादि का प्रयोग करना चाहएि।

### ६.६.दनिचर्या पर इसका क्या प्रभाव पड़ता है?

यह तकलीफ उम्र के साथ अपने आप ही कम हो जाती है व् कसिी भी वशिेष इलाज की आवश्यकता नहीं पड़ती।बल्कि सामान्य जीवन व्यतीत न करने देने से बच्चे को अधकि तकलीफ हो सकती है।
माता पिता को बच्चों को सामान्य प्रकार से खेल कूद,जसिमें बच्चे की रूचि हो, में भाग लेने देना चाहएि।

## ७. ट्रांसएिंट साइनोवाइटसि

### ७.१. यह क्या होता है?

बच्चों में पाई जाने वाली कूल्हे की तकलीफ का यह एक प्रमुख कारण होता है।३-१० वर्ष की आयु के बच्चों में १-२% में यह तकलीफ पाई जाती है।यह तकलीफ लड़कों को अधकि प्रभावति करती है।

### ७.२. यह तकलीफ कतिनी आम है?

यह एक मामूली प्रज्ज्वलन होता है जसिका आमतौर से कारण ज्ञात नहीं होता(इसमें जोड़ों में हल्का सा पानी ज़्यादा आ जाता है)ख़ास कर के कूल्हे के जोड़ में,और यह अपने आप बनिा कसिी इलाज के ठीक हो जाता है।

### ७.३. इस बीमारी के प्रमुख लक्षण क्या है?

कूल्हे में दर्द व् लंगड़ा कर चलना इस तकलीफ के मुख्य लक्षण हैं।कूल्हे में पानी, जांघ में दर्द या कभी कभी घुटने में दर्द के साथ प्रस्तुत होता है।यह दर्द एकदम से शुरू हो जाता है।इसका सबसे आम लक्षण है सुबह सुबह उठ कर लंगड़ाना या बच्चे का सुबह सुबह न चल पाना।

### ७.४. इस का नदिान कैसे कयिा जाता है?

इस बीमारी के नदिान शारीरकि परक्षिण के द्वारा कयिा जाता है।आमतौर से यह बीमारी ३-४ वर्ष के लड़कों में पाई जाती है जो देखने में बीमार नहीं लगते,जन्हिे कोई बुखार नहीं होता व् जो लंगड़ा कर चल रहे होते हैं और उनके कूल्हे परक्षिण करने पर ठीक तरह से हलि नहीं रहे होते।कूल्हे के क्ष रे पर यह दखिाई नहीं देता इसीलएि उसे करने की कोई आवश्यकता नहीं होती।लगभग ५% बच्चों में यह तकलीफ दोनों कूल्हों में पाई जाती है।

### ७.५. इसका इलाज कैसे कयिा जाता है?
इसके इलाज का आधार आराम है,जतिनी तकलीफ हो उसी मुताबकि आराम करवाया जाता है।दर्द व् प्रज्ज्वलन कम करने के लएि दर्द नविारक दवाओं का इस्तेमाल कयिा जाता है।

### ७.६. इसका प्रोग्नोससि क्या है?
इसका प्रोग्नोससि बहुत अच्छा होता है और १००% बच्चे ठीक हो जाते है(इसका नाम इसीलएि ही ट्रांसएिंट होता है)।यदि १० दनि के बाद भी इसके लक्षण यदि १० दनि से अधकि रहते हैं तब कसिी दूसरी बीमारी के बारे में सोचना चाहएि।यह तकलीफ बार बार भी हो सकती है पर प्रत्येक नया एपसिोड पहले से कम तीव्र होता है व् कम समय के लएि रहता है।

## 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 बीमारयिां एक ही भाग खास कर जोड़ या स्नायु पर बार बार चोट लगने या ज़्यादा इस्तेमाल होने से होती हैं।आमतौर से यह बीमारयिां बच्चों के मुकाबले व्यस्कों में अधकि देखी जाती हैं(टेनसि एल्बो,कार्पल टनल सिंड्रोम इत्यादि)
पटेलो-फेमोरल पेन उस एंटीरयिर नी पेन को कहा जाता है जो उन क्रयिाओं की वजह से हो जाता है जो पटेलो फेमोरल जोड़ पर अत्यधकि 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 कोन्ड्रोमलेशयिा ऑफ़ पटेला कहा जाता है।
पटेलो-फेमोरल पेन के कई पर्यायवाची हैं: पटेलोफेमोरल सिंड्रोम,एंटीरयिर नी पेन,कोन्ड्रोमलेशयिा ऑफ़ पटेला,कोन्ड्रोमलेशयिा पटेली।

### ८.२. यह कतिना आम है?
यह तकलीफ ८ वर्ष की आयु से कम में नहीं पायी जाती पर कशिोरावस्था के बाद इसके होने की सम्भावना बढ़ती जाती है।यह तकलीफ लड़कयिों में अधकि देखी जाती है।यह तकलीफ उन बच्चों में भी अधकि देखी जाती है जनिके घुटनों की बनावट सही नहीं होती जैसे जनिको नॉक नीज(जैनु वैल्गम) या बो लेग्स(जैनु वैरस)होते हैं व् जनिको पटेला की बनावट या टेढ़े जुड़े होने के कारण से हो सकती है।

### ८.३. इसके मुख्य लक्षण क्या होते है?
इसके प्रमुख लक्षण हैं एंटीरयिर नी पेन, यानि घुटने के सामने की ओर दर्द होना जो भागने,सीढयिाँ चढ़ने उतरने,उकड़ू बैठने व् कूदने से बढ़ता है।ज़्यादा देर तक घुटने मोड़ कर बैठने

से भी यह दर्द बढ़ता है।

### ८.४. इसका निदान कैसे किया जा सकता है?
इसका निदान 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?
जिन 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।यदि 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. दिनचर्या 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।

## ९. स्लिपिड कैपिटल फेमोरल एपीफाईसिस

### ९.१. यह क्या होता है?
इस तकलीफ में फेमोरल हेड की ग्रोथ प्लेट अपनी जगह से हिल जाती है व् इससे उसके विकास पर असर पड़ता है,इसका कोई कारण ज्ञात नहीं होता।ग्रोथ प्लेट हड्डी का एक मुलायम टुकड़ा होता है जो हड्डी के दो हिस्सों के बीच होता है व् इसी हिस्से से हड्डी का विकास होता है।जब उम्र के साथ ग्रोथ प्लेट में मिनरल जमा हो जाते हैं व् जब यह स्वत: हड्डी का रूप ले लेती है तब हड्डी का विकास रुक जाता है।

### ९.२. यह बीमारी कितनी आम है?
यह एक असामान्य बीमारी है जो १ लाख में ३ से १० बच्चों को ही होती है।यह किशोरावस्था में व् लड़कों में अधिक देखी जाती है।मोटापे से शायद यह बीमारी होने का खतरा अधिक होता है।

### ९.३. इस बीमारी के मुख्य लक्षण क्या है?
लंगड़ा कर चलना ,कूल्हे में दर्द होना व् कोले का पूरी तरह से ना हिल पाना,इस बीमारी के

मुख्य लक्षण होते है।जांघ के ऊपरी २/३ या नचिले १/३ हस्सि में दर्द होता है और कुछ गतविधि करने से दर्द बढ़ जाता है।१५ % बच्चों में यह तकलीफ दोनों कूल्हों में होती है।

### ९.४.इस का नदिान कैसे कयिा जाता है?

शारीरकि परीक्षण में जब कूल्हे पूरी तरह नहीं हलिते तब इसके बारे में शक कयिा जाता है।एक्स रे में मेंढक की टांगों की तरह टांगे रख कर इस बीमारी का नदिान कयिा जाता है।

### ९.५. इसका इलाज कैसे कयिा जाता है?

इस तकलीफ को हड्डी रोग वशिषज्ञ एक आपात्कालीन स्थतिि मानते है व् इसके इलाज के कयि ऑपरेशन के द्वारा पनि लगा कर कूल्हे की हलिी हुई हड्डी को वापसि उसकी जगह पर बैठाया जाता है।

### ९.६. इस बीमारी का प्रोग्नोससि क्या है?

यह प्रत्येक बच्चे में अलग होता है व् इस पर नरि्भर करता है की हड्डी अपनी जगह से कतिनी खसिकी हुई है व् कतिने समय से यह परेशानी है।

## १०. ऑस्टओिकोंड्रोससि(पर्यायवाची:अवैस्कुलर नेक्रोससि, ऑस्टओिनेक्रोससि)

### १०.१. यह क्या होता है?

ऑस्टओिकोंड्रोससि शब्द का अर्थ होता है "मृत हड्डी"।यह बीमारी एक वभिन्नि बीमारयिों के समूह की होती है जनिमें हड्डी के पनपने की जगह पर कसिी अज्ञात कारणवश रक्त प्रवाह रुक जाता है।जन्म के समय हड्डी कार्टलिज की बनी होती है जो की एक मुलायम उत्तक होता है व् यह समय के साथ मनिरल जमा कर के मज़बूत हड्डी में परविर्तति हो जाता है।यह बदलाव एक नरि्धारति स्थान से आरम्भ होता है व् इस स्थान को ओसफिकिेशन सेंटर कहा जाता है।यहाँ से शुरू हो कर धीरे धीरे सारा नरम ऊतक कड़क हड्डी में परविर्तति हो जाता है।
इस समूह की बीमारयिों का मुख्य लक्षण दर्द होता है।जसि भी हड्डी में तकलीफ होती है उसी मुताबकि उस बीमारी को नाम दयिा जाता है।
इमेजगि के द्वारा इस बीमारी का नदिान कयिा जाता है।एक्स रे में यह परविर्तन श्रृंखला में दखिाई देते है: सबसे पहले हड्डी के छोटे टुकड़े हो कर अंदर अंदर छोटे द्वीप बनना,इसके बाद हड्डी की रूप रेखा खत्म होना(ब्रेकडाउन)फरि स्क्लेरोससि (इसमें हड्डी एक्स रे पर ज़्यादा सफ़ेद दखिाई देती है)और अंत में री ओसफिकिेशन( नई हड्डी बनना) व् हड्डी की रूप रेखा फरि से बनना।
हालाँकि यह सुनने में एक गंभीर समस्या लगती है,पर वाकई में यह बच्चों में एक आम तकलीफ होती है व् कूल्हे ही हड्डी को छोड़ कर बाकी जगह होनेसे इसका प्रोग्नोससि बहुत अच्छा

रहता है।कुछ प्रकार के ऑस्टओकोंड्रोससि तो इतने आम होते है की उन्हें सामान्य हड्डी की बनावट की एक वकृितही कहा जाता है जैसे सीवर्स डसिीज़।कुछ तकलीफें जैसे ऑसगुड श्लेटर व् सन्डिगि-लार्सन-जोहानसन को "ओवर यूज़ सड्रिोम" के अंतर्गत भी रखा जा सकता है।

## १०.२. लेग्ग काल्व पर्थेस डजिीज

### १०.२.१.यह क्या होता है?

इस तकलीफ में फेमोरल हेड(जांघ की हड्डी जो कूल्हे के सबसे नज़दीक होती है)में रक्त प्रवाह रुक जाने से एवैस्कुलर नेक्रोससि हो जाती है।

### १०.२.२.यह तकलीफ कतिनी आम होती है?

यह एक आम बीमारी नहीं होती व् लगभग १०.००० में से एक बच्चे में देखी जाती है।यह तकलीफ लड़कियों की अपेक्षा लड़कों में अधकि देखी जाती है(प्रत्येक एक लड़की की तुलना में ४-५ लड़कों में)।अधकितर तकलीफ ३-१२ वर्ष की आयु में यह तकलीफ देखी जाती है,ख़ास कर ४-९ वर्ष की आयु के बीच।

### १०.२.३.इस तकलीफ के मुख्य लक्षण क्या है?

लंगड़ा कर चलना व् कूल्हे में दर्द की शकिायत इस तकलीफ के मुख्य लक्षण है।दर्द की तीव्रता अलग अलग होती है।कुछ बच्चों को दर्द बलिकुल भी नहीं होता।आमतौर से यह तकलीफ एक ही कूल्हे में पाई जाती है पर १०% बच्चों में यह दोनों कूल्हों को प्रभावति कर सकती है।

### १०.२.४.इस का नदिान कैसे कयिा जाता है?

कूल्हा पूरी तरह से हलिता नहीं है व् उसको पूरी तरह हलिाने पर दर्द होता है।शुरुआत में एक्स रे सामान्य दखिाई दे सकते हैं पर बाद में उनमें वशिेष खराबी पता चलने लगती है जैसे की पहले बताई जा चुकी है।बोन स्कैन व् एम.आर.आई. इस तकलीफ को एक्स रे से जल्दी पकड़ पाते है।

### १०.२.५. इसका इलाज कैसे कयिा जाता है?

यह आवश्यक है की इस तकलीफ से पीड़ति बच्चों को बच्चों के हड्डीरोग वशिेषज्ञ के पास भेजा जाये।इमेजगि के द्वारा उनकी तकलीफ का पता लगाया जाना चाहएि।इलाज बीमारी की तीव्रता पर नर्भिर करता है।जब तकलीफ बलिकुल कम होती है तब बनिा कसिी इलाज के अपने आप यह तकलीफ खत्म हो सकती है।
जब तीव्रता अधकि होती है तब इलाज का लक्ष्य होता है की फेमोरल हेड को उसकी जगह पर

रोक कर रखा जाये जसिसे वह पनप कर अपनी गोलाई का आकर ले सके
यह लक्ष्य पाने के लएि छोटे बच्चों को एक वशिेष प्रकार का अब्दक्शन ब्रेस दयिा जाता है।बड़े बच्चों में सर्जरी के द्वारा हड्डी में से एक टुकड़ा नकिल दयिा जाता है जसिसे उसका आकर ठीक कयिा जा सके और फीमर को उसकी सही जगह पर रखा जा सके।

### १०.२.६. इसका प्रोग्नोससि होता है?

प्रोग्नोससि उस पर नर्भिर करता है की फीमोरल हेड में कतिनी खराबी है(जतिनी कम हो उतना अच्छा होता है),व् बच्चे की आयु यदि ६ वर्ष से कम है तब प्रोग्नोससि बेहतर होता है।पूरी तरह से ठीक होने में लगभग २ से ४ वर्ष लग जाते हैं।आम तौर से सभी प्रभावति कूल्हों में से लगभग दो तहिाई आकार व् कार्य में पूर्ण रूप से ठीक हो पाते हैं।

### १०.२.७. रोज़मर्रा की गतविधियिों के बारे में क्या है?

यह इस पर नर्भिर करता है की बच्चे की बीमारी कतिनी है व् उसका इलाज क्या चल रहा है।बच्चों को तेज़ भागना या ऊंचाई से छलांग लगाने जैसी गतविधियिाँ मन की जाती हैं क्योंकि इनसे कूल्हे पर एकदम झटका लगता है।इसके आलावा बच्चे अपनी सामान्य सभी गतविधियिों में हस्सिा ले सकते हैं, पर उन्हें भरी वज़न उठाने की अनुमति नहीं होती।

### १०.३.ऑसगुड श्लैटर डजिीज

यह तकलीफ टीबीएल टुबेरोसटिी (तंग की हड्डी के ऊपरी हस्सिे पर स्थति एक हड्डी का छोटा टीला)के ओसफिकिशन केंद्र पर बार बार चोट लगने से होती है।यह १%कशिोरों में देखी जाती है खास तौर से खेल कूद में अधकि सक्रीय कशिोरों में।
भागने,सीढीयां चढ़ने उतरने,घुटनों के बल बैठने,कूदने इत्यादि गतविधियिों से दर्द बढ़ जाता है।इसका नदिान शारीरकि जांच से कयिा जाता है जसिमे यह वशिेषता मलिती है की घुटने के नीचे टबिअिल टुबेरोसटिी पर दर्द या सूजन होती है व् जहाँ पर पटेला का स्नायु जुड़ा होता है वहां दबाने पर दर्द होता है या कभी कभी सूजन भी देखने को मलिती है।
एक्स रे सामान्य भी हो सकता है या कभी कभी उसनमे टबिअिल टुबेरोसटिी के छोटे छोटे टुकड़े भी दीख सकते हैं।इलाज के लएि ठंडी सकिाई व् गतविधियिों को उतना सीमति करना चाहएि जतिने में मरीज़ बनिा तकलीफ के अपना सभी कार्य कर पाये।समय के साथ यह तकलीफ अपने आप बनिा कसिी वशिेष इलाज के ठीक हो जाती है।

### १०.४ सीवर्स डजिीज

इस स्थतिि को "केलकेनीयल अपोफैसाइटसि" भी कहा जाता है।यह कलकैनेअल अपोफाइससि की ऑस्टओिकोंड्रोससि होती है जो की शायद ऐकलिसि स्नायु से सम्बंधति होती है
यह बच्चों व् कशिोरों में एड़ी के दर्द का मुख्य कारण होता है।अन्य ऑस्टओिकोंड्रोससि की ही भांति यह भी खेल कूद में सक्रीय बच्चों व् खास तौर से लड़कों में देखा जाता है।यह ७-१०

वर्ष की आयु में प्रारम्भ होता है व् इसमें व्यायाम के बाद एड़ी में दर्द होता है जसिसे बच्चे लंगड़ा कर चलते है।
इसका नदिान शारीरकि परक्षिण से ही कयिा जाता है।इसके लएि कसिी भी वशिेष इलाज की आवश्यकता नहीं होती,सरि्फ बच्चे की तकलीफ के अनुसार उसकी गतविधियिों को नयिंत्रति करना पड़ता है जसिसे बच्चे को दर्द न हो।अधकि तकलीफ होने पर एड़ी के नीचे कुशन लगाया जा सकता है।समय के साथ यह तकलीफ अपने आप ठीक हो जाती है।

## १०.५. फ्रीबर्ग डजिीज

यह तकलीफ पैर में स्थति दुसरे मेटा टार्सल के सर पर चोट लगने से हुए ऑस्टओिकोंड्रोससि से होती है।यह बहुत आम तकलीफ नहीं होतीव् अधकितर कशिोरावस्था में लड़कयिों में देखी जाती है।शारीरकि गतविधियिों से दर्द बढ़ता है।शरीक परक्षिण के द्वारा पैर के दुसरे मेटा टार्सल पर दबाने से दर्द होता है व् कभी कभी वहां पर सूजन भी दखिाई देती है।इसका नदिान एक्स रे के द्वारा कयिा जा सकता है पर एक्स रे में यह दखिाई देने में दो सप्ताह से अधकि समय लग सकता है।इलाज के लएि आराम व् मेटा टार्सल के ऊपर पैड लगाया जा सकता है।

## १०.६. शरमन डजिीज

शरमन डजिीज को जुवेनाइल काइफोससि भी कहा जाता है।यह बीमारी रीढ़ की हड्डी की ऊपर व् नीचे की परत में ऑस्टओि नेक्रोससि की होती है।यह अधकितर कशिोर लड़कों में देखी जाती है।अधकितर बच्चों को इस बीमारी में तकलीफ नहीं होती पर उनकी कमर आगे की ओर झुकी हुई होती है।अधकि कार्य करने पर कमर में दर्द हो सकता है जो आराम करने से कम होता है।
इस रोग का संदेह मरीज़ की कमर में आये अधकि झुकाव को देख कर कयिा जाता है व् उसकी पुष्टि एक्स रे के द्वारा की जाती है।
शरमन डजिीज नमक रोग के नदिान के लएि बच्चे की कम से कम एकसाथ तीन रीढ़ की हड्डयिों में आगे की तरफ ५ डग्रिी का झुकाव होना चाहएि व् दो रीढ़ की हड्डयिों के बीच की परत में खराबी दखिाई देनी चाहएि।
शरमन डजिीज के लएि आमतौर से कसिसि वशिेष चकित्सिा की अवश्यक्या नहीं होती, इन बच्चों को नयिमति देख रेख में रखा जाता है व् अधकि जटलि तकलीफ में रीढ़ की हड्डी के लएि ब्रेस दयिा जा सकता है।