घुटने के दर्द की Self-Assessment Score Guide

Dr. Anupam Khandelwal द्वारा patients के लिए knee pain severity, treatment choices और next steps समझने की सरल guide.

कnee दर्द प्रश्नावली पूरी करने के बाद इस गाइड का उपयोग करें।

- अपना दर्द स्कोर, चलने की क्षमता, सीढ़ी चढ़ने में दिक्कत, सूजन, टेढ़ापन और रात का दर्द नोट करें।
- एक्स-रे, एमआरआई रिपोर्ट, दवाइयों की सूची और पुराने इंजेक्शन या फिजियोथेरेपी रिकॉर्ड साथ लाएं।
- सिर्फ स्कोर देखकर सर्जरी का निर्णय न लें। जांच और इमेजिंग जरूरी है।

स्कोर	क्या संकेत हो सकता है	अगला कदम
हल्का दर्द	शुरुआती खिंचाव, शुरुआती आर्थराइटिस या गतिविधि से बढ़ने वाला दर्द।	फिजियोथेरेपी, वजन नियंत्रण, जूते/चलने की आदतों में सुधार और जरूरत पर जांच।
मध्यम दर्द	आर्थराइटिस, मेनिस्कस, लिगामेंट या सूजन से रोजमर्रा की परेशानी।	ऑर्थोपेडिक सलाह, एक्स-रे और इलाज की योजना। इंजेक्शन या आर्थ्रोस्कोपी पर चर्चा हो सकती है।
गंभीर दर्द	अधिक कार्टिलेज नुकसान, टेढ़ापन या चलने-फिरने में बड़ी परेशानी।	कnee replacement सहित सभी विकल्पों पर डॉक्टर से चर्चा करें।
तुरंत ध्यान	बुखार, अचानक सूजन, चोट, पैर पर वजन न रख पाना या बहुत तेज रात का दर्द।	जल्दी मेडिकल सलाह लें। ऐसे लक्षणों में इंतजार न करें।

डॉक्टर से मिलने से पहले

- दर्द कब से है - दिन, महीने या साल?
- क्या आप सीढ़ी, पालथी, भारतीय टॉयलेट या 500 मीटर चलने में सक्षम हैं?
- क्या दवाइयों, फिजियोथेरेपी, बेल्ट/ब्रैस या इंजेक्शन से पहले फायदा हुआ?
- क्या आपको डायबिटीज, BP, हार्ट, किडनी या ब्लड थिनर की दवाई है?

इलाज के सामान्य विकल्प

विकल्प	कब उपयोगी	ध्यान रखें
फिजियोथेरेपी	मांसपेशी कमजोरी, शुरुआती आर्थराइटिस, stiffness.	नियमित exercises से बेहतर परिणाम मिलते हैं।
दवाइयां	कम समय की सूजन या दर्द flare.	लंबे समय तक painkiller डॉक्टर की सलाह से ही लें।
Joint injection	हल्के से मध्यम arthritis में.	इंजेक्शन का प्रकार diagnosis और X-ray stage पर निर्भर करता है।
Arthroscopy	चुने हुए meniscus/ligament problems में.	हर arthritis pain के लिए suitable नहीं।
Knee replacement	Advanced arthritis, deformity, walking limitation.	सही timing, planning और rehab जरूरी है।

Consultation: +91-8818814030 | AKJC Indore | dranupamkhandelwal.com

Disclaimer: यह guide patient education के लिए है। Diagnosis और treatment के लिए doctor examination जरूरी है।