Patient Education Leaflet

દર્દી માહિતી પત્રીકા

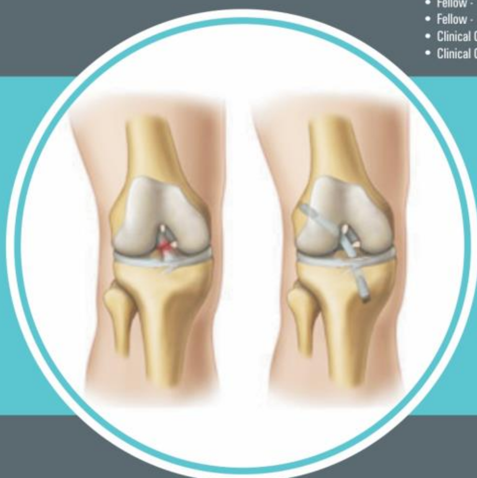
Dr. Ujjval Deliwala

M.S. (Ortho.)

Arthroscopy, Joint Preservation & Sports Injury Specialist

Fellowship & Training

- Scholar - ISAKOS Young Investigator, Mexico, North America
- Fellow - ICS Cartilage Clinical International Fellowship, Italy
- Fellow - European Society of Sports Traumatology Knee Surgery and Arthroscopy, Portugal
- Clinical Observer - NYU Hospital for Joint Diseases, New York , USA
- Clinical Observer - Sunnybrook Health Science Centre, Toronto, Canada



F.A.Q.s - about A.C.L.

(.....all you want to know about ACL & It's Surgery)

એ.સી.એલ. (તાણીયો/દોરડું) વિષે વારંવાર પુછાતા પ્રશ્નો

Frequently Asked Question About ACL Injury
એ.સી.એલ. માટે પુછવામાં આવતા પ્રશ્નો

1 **What is ACL ?**

The ACL (Anterior Cruciate Ligament) is an important ligament of the knee joint that holds the two bones of the knee together & prevents forward displacement during normal day-to-day activities & sports.

એ.સી.એલ. એટલે શું ?

એ.સી.એલ. ઘુંટણના હાડકાને જોડતું લીગામેન્ટ (તાણીયો/દોરડું) છે, જે ઘુંટણના બે હાડકાને જોડે છે. અને રોજ બરોજની જીંદગીમાં અને રમતા સમયે ઘુંટણને આગળ આવવા માટે રોકે છે, મીજાગરા તરીકે કામ કરે છે.

---

2 **How ACL can be Injured ?**

The ACL may get inured during bike accidents or during sports. In the former instance twisting of the knee joint forcefully & landing on the outer aspect of the knee is responsible for the injury & in the latter instance it is mostly due to cutting maneuvers & direct tackling e.g. in football, cricket.

એ.સી.એલ. ને ઈજા કેવી રીતે થાય છે ? એ.સી.એલ. ને નુકશાન કેવી રીતે થાય છે ?

એ.સી.એલ. સ્કુટર/મોટરસાયકલ અથવા અન્ય રોજબરોજની દુર્ઘટનાના કારણે અથવા રમત ગમતના સમયે (ટુટતા) ઈજા થાય છે. ઘુંટણનું જોરથી ફરી જવું, ઘુંટણનું બહારની બાજુ ઉતરી જવું, એ.સી.એલ. ના ટુટવાના કારણ છે. ઘણી વખત સ્પોર્ટસને લગતી રમત રમતા અથવા બાઈક સ્કુટર પરથી પડતા, ઘુંટણ સીધો ખેંચાતા ટુટે છે. જેમ કે ફુટબોલ, ક્રિકેટ રમતી વખતે ઘુંટણનો એ.સી.એલ. ઘણી વખત ટુટી જાય છે.

---

3 **What will happen suddenly after ACL tear ?**

Most people report hearing a "pop" sound at the time of injury Rapid swelling of the knee joint & Inability to bear weight on the affected limb follows this up. There is pain in the affected knee & all movements are limited.

એ.સી.એલ. ટુટવાથી એકદમ શું શું થાય છે ? એ.સી.એલ. ટુટવાના લક્ષણો કયા કયા છે ?

ઘણા લોકોને એ.સી.એલ. ટુટતા સમયે ''કટાક'' અવાજ સંભળાય છે ત્યાર પછી સોજો આવી જાય છે. જે પગમાં ઈજા થઈ હોય તે પગમાં વજન લેવાની શકિત ઓછી થઈ જાય છે અને તે ઘુંટણમાં દુઃખાવો થાય છે, અને ઘુંટણથી જે કામ થતા હોય તે ઓછા થાય છે.

---

4 **Which are the characteristic for old ACL tear ?**

The affected person loses confidence in the limb. Simple activities like running, climbing stairs, jogging etc. become challanging. There is a feeling of instability &sportsman have to give up their sports. Even non-sportsmen have to accept a low profile sedentary lifestyle for the rest of their lives.

જુની એ.સી.એલ. ની ઈજાના લક્ષણો કયા કયા હોય છે ?

પેશન્ટનો વિશ્વાસ એમના પગ પરથી ઉઠી જાય છે. સાધારણ કામ જેમ કે દોડવું,દાદર ચડવો, વગેરે મુશ્કીલ થઈ જાય છે. પડી જવાની બીક લાગે છે. અને ખેલાડીઓને તેમની રમત છોડવી પડે છે. અને જે માણસ ખેલાડી નથી તેમણે પણ બેઠા રહેવાની ધીમી જીંદગી જીવવી પડે છે.

---

5 **What is the Primary treatment for ACL tear ?**

The limb is rested in a brace & ice is applied to decrease the swelling, Painkillers are prescribed & the patients is advisor to use crutches for ambulation 1-2 weeks, Gentle physiotherapy is started & activities are resumed gradually.

એ.સી.એલ. ની ઈજાનો પ્રાથમિક ઈલાજ શું છે ?

પટ્ટો બાંધીને આરામ દેવો. સોજો ઓછો કરવા માટે બરફનો શેક કરવો, દુઃખાવો ઓછો થાય તેના માટે દવા આપવામાં આવે છે. અને પેશન્ટને વોકરથી ૧-૨ અઠવાડીયા સુધી ચાલવાનું કહેવામાં આવે છે. અને ધીરે ધીરે રોજની ક્રિયા શરૂ કરવાનું કહેવામાં આવે છે.

---

6 **What is done in the surgery ?**

This surgery has now become minimally invasive as it is done within small (6mm) incisions that required for the arthoscope. Additional small incision is given to take the graft from patient own leg the advantage of the Arthroscopic procedure over the open one is the improved surgical accuracy, faster recovery & hence & better clinical outcome. The graft is passed in the bones by means of small tunnels & fixed with special screws. The graft procedure is observed with the camera so as to achieve the highest possible accuracy.

આ ઓપરેશનમાં શું કરવામાં આવે છે ?

આ ઓપરેશનમાં એક ૬ એમ.એમ. નું અતિ નાનુ કાણું પાડી દુરબીન નાખવામાં આવે છે. એક બીજા નાના કાણામાંથી કુદરતે આપેલુ વધારાનું દોરડું દર્દીના પોતાના પગમાંથી જ લેવામાં આવે છે. દુરબીનથી કરવામાં આવતા આ ઓપરેશનના અનેક પ્રકારના ફાયદા ખોલીને કરવામાં આવતા જુની પધ્ધતિના ઓપરેશન કરતા ઘણા વધારે છે. પરફેકટ ઓપરેશન, જલ્દીથી રીકવરી આવે અને સારૂ પરીણામ આવે તે માટે હાડકાની વચ્ચે નવો તાણીયો નાના કાણા દ્વારા નાખવામાં આવે છે અને સ્પેશ્યલ સ્ક્રુ/બોલ્ટથી જોડવામાં આવે છે. ઓપરેશનનું દુરબીનથી સતત નિરીક્ષણ થાય છે. જેથી વધુ સારી રીતે ઓપરેશન થાય છે.

---

7 **How long time can operation will be going on ?**

Operation time 1 to 2 hour Most of the patient will come back from anaesthesia effect in two hours.

ઓપરેશન કેટલા લાંબા સમયનું રહેશે ?

ઓપરેશન ૧-૨ કલાક ચાલશે. મોટા ભાગના દર્દીઓ ઓપરેશન બાદ બે કલાકમાં શીશીની અસરમાંથી બહાર આવતા હોય છે.

---

8 **Will I have unbearable pain ?**

After operation little pain is natural, but it will be different from patient to patient. All the possible efforts should start before & after operation to reduce pain, when you are in hospital, you can inform staff, they will give you medicine to reduce pain.

શું મને અનહદ પીડા થશે ?

ઓપરેશન પછી થોડીક પીડા તો સ્વાભાવિક છે, આવી બાબત વ્યકિત-વ્યકિતએ વિશાળ રીતે જુદી જુદી હોય છે. પીડા ઘટાડવાના શકય તમામ પ્રયાસો ઓપરેશન અગાઉ અને ત્યાર બાદ કરવામાં આવે છે. તેમજ ઘરે ગયા બાદ પણ તે અંગે પ્રયાસ કરવામાં આવે છે. જયારે તમે દવાખાનામાં હો ત્યારે તે અંગે તુરંત દવાખાનાના સ્ટાફને જણાવો જયારે ઘરે જશો ત્યારે તમને પીડા ઓછી કરવાની દવા સાથે અપાશે. તમે સુચના મુજબ દવા લેશો તો પીડામાં રાહત રહેશે.

---

9 **Is operation only treatment for this injury ?**

Yes, if one wishes to lead a normal life & pursue sports, surgery is the only way out.

શું ઓપરેશન જ આ ઈજાનો ઈલાજ છે. ?

હા, અગર કોઈ સ્વસ્થ અને સારી રીતે જીવન જીવવા માંગે છે. અથવા બીજીવાર રમત રમવા માંગે છે તો ઓપરેશન જ આનો ઈલાજ છે.

---

10 What will happen if operation not done ?

Initially one may be able to manage with one's life with some difficulty but later on there is premature onset of severe crippling painful arthritis in the middle age, which will eventually require major joint replacement surgery.

જો ઓપરેશન ન કરાવીએ તો શું થાય ?

શરૂઆતમાં પેશન્ટની જીંદગીમાં થોડી મુશ્કેલીઓ આવે છે. પછી નાની ઉંમરમાં ગોઠણમાં સાંધાનો દુઃખાવો થાય છે. લંગડુ ચલાય છે. જેના કારણે લાંબા સમયે આખા ગોઠણ બદલવાનું નાની ઉંમરે મોટુ ઓપરેશન કરાવવું પડે છે.

---

11 How long will I be bedridden after surgery ?

Bed rest is required only on the day of surgery. The patient can walk bearing full weight on the very next day knee bending exercises are started. Crutches are advise for a fortnight after which they can be gradually discarded.

ઓપરેશન પછી કેટલા દિવસ પથારીમાં રહેવું પડે ?

જે દિવસે ઓપરેશન કર્યુ હોય તે દિવસ પથારીમાં સુઇ રહેવું પડે છે. બીજા દિવસથી પેશન્ટ થોડું વજન લઈને ચાલી શકે છે. ચાલવા માટે શરૂઆતમાં વોકરીની મદદ લેવી પડે છે. જે બે અઠવાડીયા પછી વોકરની આદત છુટી પછી સ્ટીક/લાકડી રાખવાની હોય છે.

---

12 When will I be perfectly normal ?

This will take approximately 2-3 months. The time required by the graft to get fully incorporated in the bony tunnels. However complete recovery differs from patient to patient.

હું ક્યારે સરખી રીતે ઠીક થઇ જાવ ?

તેના માટે ૨-૩ મહિનાનો સમય લાગે છે. આ સમય ગ્રાફટને બધી રીતે હાડકાની વચ્ચે જોડવા માટે લાગે છે.
આમ છતા રીકવરી સમય દર્દી-દર્દીએ અલગ અલગ હોય શકે છે.

---

13 Can I use ice ?

Yes, you can ice use but not direct. Keep ice slice in one bag or clothes and use for 20 minutes after every hour after you wake up.

શું મારે બરફનો ઉપયોગ કરવો ?

હા, બરફ સીધો ઘસવાનો નથી પણ આવરણ, કપડુ કે બેગમાં મુકીને હળવા હાથે ઘસવો, તમે જાગો તે પછી દર કલાકે વીસ મીનીટ માટે બરફ ઘસી શકો તે સમયે ઘુંટણ હૃદયમાં લેવલથી ઉપરના ભાગે રહે તેમ રાખશો.

---

14 When I can take bath ?

You should not take direct bath until and unless your stiches not removed, but you can use warm spunch to clean skin near stiches but stiches should not become wet.

હું ક્યારે સ્નાન કરી શકુ ?

આ દરમિયાન તમારે સ્નાન નરમ સ્પન્ચથી પોચા હાથે ટાંકા ભીના ન થાય ત્યાં સુધી કરવું, જ્યાં સુધી કાપા કે ટાંકા ન તુટે (૧૦ દિવસ) અંદરથી ચોખ્ખા અને સુકા ન થઇ જાય ત્યાં સુધી સીધુ સ્નાન કરવું જોઇએ નહી.

---

15 When I can sit crossleg or squat ?

You can sit crossleg or squat after three months (not before).

ક્યારે ઉભડક કે પલોંઠી વાળીને બેસી શકાય ?

તમે ત્રણ મહિના પછી ઉભડક કે પલોંઠી વાળીને બેસી શકો (તે પહેલા તો નહીં જ).

16 When I can go for work ?

If your work is with siting then when you are feeling comfortable. You can go but if your work need some physical stress, then you have to talk with Dr. Deliwala

હું કામે જ્યારે જઈ શકીશ ?

જો તમે બેસીને કામ કરતા હો તો તમે કામે સાનુકુળ જણાતા જઈ શકો પરંતુ જો તમે શારિરીક કામ કરતા હો તો તે અંગે ડો. ડેલીવાલા સાથે ચર્ચા કર્યા બાદ તેઓ જણાવે ત્યારે કામે જઈ શકો.

17 When I can play sports or any other game ?

Again about this you have to talk with Dr. Deliwala usually for sports game it need 6 months.

હું સ્પોર્ટસ અથવા અન્ય રમત રમવા ક્યારે જઈ શકું ?

ફરી આ અંગે તમારે ડો. ડેલીવાલા સાથે વાતચીત કરવી જોઈએ. સામાન્ય રીતે આ અંગેનો સમયગાળો આશરે છ માસનો રહે. જો તમે રમતો કે જેમાં જુદીજુદી ઘણી દિશાએ વિચારવું પડે જેવી કે ફુટબોલ, બાસ્કેટ બોલ આવી રમતો તમે ઓછી પણ બીજી રમતો ઘણી રમી શકો જેવી કે ધીમે ધીમે નિયમતી ચાલવું, ધીરે ધીરે દોડવું, સાયકલ ચાલવવી, ક્રિકેટ ફકત બેટીંગ આવી સઘળી બાબતો અંગે તમને ડો. ડેલીવાલા અને તમારા ફીઝોયોથેરાપીસ્ટ માર્ગદર્શન આપશે. અમુક રમતો પટ્ટાના સહારે રમી શકાશે.

18 When I can drive vehicle ?

When you are comfortable & protected to drive vehicle, you can drive. In beginning you can try to drive in large space, After 3 months you can use 4 wheeler or 2 wheeler without gears and after 6 months you can use 2 wheeler with gears.

હું વાહન ક્યારે ચલાવી શકીશ ?

તમે જયારે સુરક્ષીત અને સગવડરૂપ લાગે ત્યારે વાહન ચલાવી શકશો. શરૂઆતમાં તમોએ ખુલ્લી વિશાળ જગ્યામાં ચલાવી જોવા પ્રયત્ન કરવો. આ અંગે ૩ મહિના પછી ૪ વ્હીલર અથવા ૨ વ્હીલર (પગના ગેર વગરનું) અને ૬ મહિના પછી ટુ વ્હીલર પગના ગેર વાળુ ચલાવી શકશો.

19 When I have to go to meet my physiotherapist ?

After giving operation date & first week after operation you should meet your physiotherapist.

મારે મારા ફીઝોયોથેરાપીસ્ટને મળવા ક્યારે જવું ?

ઓપરેશન અંગેની તારીખ તમને આપવામાં આવે અને શસ્ત્રક્રિયા બાદ તેના પ્રથમ અથવાડીયામાં તમારે તમારા પસંદગીના ફીઝીયોથેરાપીસ્ટની (કસરત કરાવનાર) મુલાકાતની તારીખ નોંધાવી દેવી જોઈએ અને શારીરીક કસરતો અંગેની જોગવાઈ જેમ કે કસરતની સાયકલ, વજનીયાની વ્યવસ્થા હોસ્પીટલમાં દાખલ થતા અગાઉ કરી લેવી જોઈએ.

20 When I have to go to meeet Dr. Deliwala again ?

After Discharge from hospital, You have to follow Dr. Deliwala sir time table for re check up.

મારે ડો. ડેલીવાલાને ફરી ક્યારે મળવું ?

તમને હોસ્પીટલમાંથી મુકત કર્યા બાદ ડો. ડેલીવાલાના દ્વારા અનુસરવાનો સમય આપવામાં આવશે તે સમયે હાજર થવું.

.... we do only & only **Arthroscopy** & related Surgeries ....

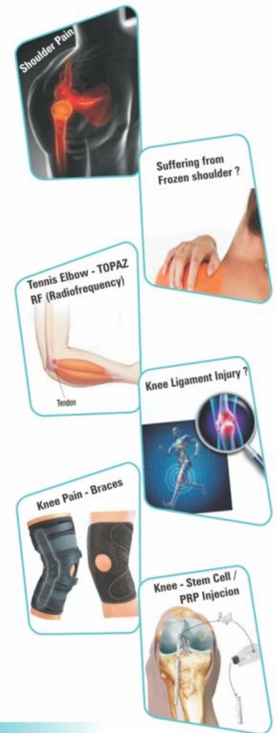
The only clinics in entire

"Saurastra" dedicated to...

Arthroscopy,

Joint Preservation &

Sports Injuries.



For further details on Arthroscopy & related Clinics :
contact@arthroscopyclinic.in
www.arthroscopyclinic.in
Android Mob.App. : 'Deliwala Arthroscopy Clinic'

Deliwala
Arthroscopy Hospital & Sports Injury Center

Near Crescent Circle, Bhavnagar-364 001
(OPD Time : Mon. to Fri. 10 am to 1 pm)
Phone : 0278 - 2525129, Mob.: 9409072019 (Prior appointment must)
(Timing for appointment : 9-30 am to 6-00 pm)

... Centre for Advanced Knee & Shoulder Reconstructive Arthroscopy ...