

एकिलीज़ टेंडन का पूरी तरह फट जाना (रप्चर)

यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनुदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

आपको क्या महसूस होता है

एकिलीज़ टेंडन (कंडरा) का पूरी तरह फट जाना (रप्चर) आमतौर पर साफ़ पता चल जाता है। ज़्यादातर लोग बताते हैं कि टखने के पीछे अचानक कुछ चटका, जैसे किसी ने पैर में लात मार दी हो या गोली मार दी हो, जबकि उन्हें किसी ने छुआ तक नहीं था। यह आमतौर पर पैर से धक्का देकर आगे बढ़ने वाली हरकत के दौरान होता है, जैसे आगे की ओर लंबा कदम (लंज) लेना, कूदना या तेज़ दौड़ना, जब पिंडली की मांसपेशी पूरी ताकत से काम कर रही होती है और टेंडन खिंच रहा होता है।

यह फटाव सबसे ज़्यादा टेंडन की एक खास जगह पर होता है, जो एड़ी की हड्डी से उसके जुड़ने की जगह से लगभग 5 से 6 सेमी ऊपर है। इस हिस्से में बाकी टेंडन की तुलना में खून का बहाव कम होता है, जिससे यह समझने में मदद मिलती है कि टेंडन वहीं क्यों जवाब दे देता है। कुछ लोगों को इससे पहले के दिनों या सप्ताहों में उसी जगह पर दर्द या जकड़न महसूस होती है, लेकिन बहुत-से लोगों को टेंडन फटने तक कुछ भी असामान्य महसूस नहीं होता।

इसके बाद, आपको ये बातें महसूस हो सकती हैं:

- टेंडन में एक खाली जगह जिसे आप छूकर महसूस कर सकते हैं, एक नरम जगह जहां पहले डोरी हुआ करती थी
- उस पैर से धक्का देते समय कम ताकत, इसलिए आप कमी पूरी करने के लिए अपने पैर की उंगलियों का इस्तेमाल करने लगते हैं
- प्रभावित टखना दूसरे टखने की तुलना में नीचे की ओर लटका हुआ या ज़्यादा ढीला-ढाला रहता है

चलना, सीढ़ियां चढ़ना और कुर्सी से उठना, ये सब पिंडली और एकिलीज़ के साथ मिलकर काम करने पर निर्भर करते हैं, इसलिए ये काम साफ़ तौर पर मुश्किल हो जाते हैं। शॉपिंग ट्रॉली धकेलना, कार से बाहर निकलना या फुटपाथ के किनारे से नीचे उतरना आपको अचानक मुश्किल में डाल सकता है।

अगर चोट लगे कुछ समय बीत चुका है, तो तस्वीर उतनी साफ़ नहीं होती। टखने में दर्द होने के बजाय वह बस कमज़ोर और अस्थिर महसूस हो सकता है, और यही एक कारण है कि 25% तक मामलों में यह फटाव पकड़ में नहीं आता। आमतौर पर आपके सर्जन आपकी बताई बातों और शारीरिक जांच से समझ जाएंगे कि क्या हुआ है, और चोट की पुष्टि करने या इलाज की योजना बनाने के लिए स्कैन की ज़रूरत केवल कुछ मामलों में ही होती है।

असल में क्या हो रहा है

एकिलीज़ टेंडन वह मोटी डोरी है जिसे आप अपने टखने के पीछे छूकर महसूस कर सकते हैं। यह आपके शरीर का सबसे बड़ा और सबसे मज़बूत टेंडन है, जो लगभग 12 से 15 सेमी लंबा होता है। यह आपकी पिंडली की दो मांसपेशियों को एड़ी की हड्डी से जोड़ता है, और जब भी ये मांसपेशियां सिकुड़ती हैं, टेंडन खिंचता है ताकि आप ज़मीन से धक्का देकर आगे बढ़ सकें।

इसे एक ऐसी रस्सी समझें जिससे बहुत बड़ा काम लिया जाता है। क्योंकि यह बहुत मेहनत करता है, इसके कुछ हिस्सों में दूसरे हिस्सों की तुलना में खून का बहाव कम होता है। एड़ी की हड्डी से लगभग 5 से 6 सेमी ऊपर वाली जगह को सबसे कम खून मिलता है, और ठीक वहीं ज़्यादातर फटाव होते हैं। उम्र बढ़ने के साथ टेंडन में खून का बहाव और कम हो जाता है, और रस्सी खुद ज़्यादा सख्त और कम लचीली हो जाती है। छोटे-छोटे खिंचाव जितनी तेज़ी से जमा होते हैं, टेंडन उतनी तेज़ी से उनकी मरम्मत नहीं कर पाता, और आखिरकार पैर से लगाया गया एक ज़ोरदार धक्का उसकी सहन-क्षमता से ज़्यादा हो जाता है। यही वह चटकना है जो आपने महसूस किया।

जब टेंडन फटता है, तो उसके दोनों सिरे एक-दूसरे से दूर खिंच जाते हैं और जो डोरी पहले आपकी पिंडली को एड़ी से जोड़ती थी, वह अब जुड़ी नहीं रहती। इसी वजह से पैर से धक्का देना कमज़ोर लगता है, इसी वजह से आप इसकी भरपाई के लिए पैर की उंगलियों का इस्तेमाल कर सकते हैं, और इसी वजह से टखना दूसरी तरफ़ की तुलना में नीचे लटका या ढीला-ढाला रहता है। आपका शरीर खुद ही इस खाली जगह को भरने की कोशिश करेगा, लेकिन ऐसा होते समय टेंडन के सिरों को एक-दूसरे के पास पकड़कर रखना ज़रूरी है, और यहीं इलाज की भूमिका आती है।

यह जानना उपयोगी है कि ठीक होना एक लंबी प्रक्रिया है। चोट के बाद सालों तक पिंडली और टखना खुद को ढालते रहते हैं, और ज़्यादातर लोग, चाहे उनका कोई भी इलाज हुआ हो, दो साल बाद भी उस हालत में नहीं लौट पाते जैसा दूसरा पैर महसूस होता है। टेंडन भी आमतौर पर पहले से थोड़ा लंबा हो जाता है, जिससे टखने के काम करने का तरीका बदल जाता है। यह बात शुरुआत से जानने से आप बहुत जल्दी बहुत ज़्यादा की उम्मीद करने के बजाय, एक वास्तविक तस्वीर के सामने अपनी प्रगति को परख सकते हैं।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

हाल ही में हुए फटाव में निदान आमतौर पर जांच से ही साफ़ हो जाता है, इसलिए अक्सर स्कैन की ज़रूरत नहीं होती, जब तक कि हम दूसरी चोटों की जांच न करना चाहें या ऑपरेशन की योजना न बनानी हो।

क्योंकि यह ढांचे की चोट है, धीरे-धीरे घिसाव वाली समस्या नहीं, इसलिए हम एक्सरसाइज़ आज़माने से शुरुआत करने के बजाय सीधे इलाज की सलाह दे सकते हैं। इसके दो मुख्य रास्ते हैं, और हम आपके साथ दोनों पर बात करेंगे। एक है बिना ऑपरेशन वाला इलाज: टेंडन के सिरों को एक-दूसरे के पास पकड़कर रखा जाता है जब तक आपका शरीर उन्हें जोड़ता है, आमतौर पर एक बूट या प्लास्टर (कास्ट) में, और इस कार्यक्रम के दौरान आप जल्दी ही पैर पर वज़न डाल सकते हैं। दूसरा है सर्जरी, जिसमें फटे हुए सिरों को टांकों से वापस जोड़ा जाता है, कभी-कभी रिपेयर को मज़बूती देने के लिए सहारा देने वाली सामग्री की एक पट्टी के साथ। दोनों रास्तों का उद्देश्य एक ही है, ऐसा टेंडन जिससे आप फिर से पैर से धक्का दे सकें, और बहुत-से लोगों में बारह महीने पर नतीजे लगभग एक जैसे होते हैं, चाहे वे कोई भी रास्ता चुनें।

यह फैसला आप और हम मिलकर करते हैं, और यह आप पर निर्भर करता है। आपकी उम्र, आपका सामान्य स्वास्थ्य, आप कितना सक्रिय रहना चाहते हैं, और टेंडन के सिरों को कितनी जल्दी पास लाया जा सकता है, ये सब हमारी सलाह को तय करते हैं। बिना ऑपरेशन वाले इलाज की तुलना में सर्जरी से टेंडन के दोबारा फटने की संभावना कम होती है, हालांकि इसे हर ऑपरेशन के साथ आने वाले जोखिमों के मुकाबले तौलना ज़रूरी है। अगर फटाव कुछ समय पहले हुआ था, या टेंडन के ऊपर की त्वचा में कोई समस्या है, तो हम रिपेयर को संभव बनाने और भरती हुई त्वचा को बचाने के लिए दूसरे कदम सुझा सकते हैं। हम कोई भी रास्ता चुनें, फिजियोथेरेपिस्ट के साथ एक व्यवस्थित रिहैबिलिटेशन (पुनर्वास) कार्यक्रम योजना का हिस्सा होता है, क्योंकि टेंडन के ठीक होने के बाद पिंडली को फिर से मज़बूत बनाना ज़रूरी होता है।

क्या उम्मीद करें

पूरी तरह फटे एकिलीज़ टेंडन से ठीक होने में समय लगता है। ज़्यादातर लोगों को पूरी कार्यक्षमता वापस पाने में कम से कम 12 महीने लगते हैं, चाहे उनका कोई भी इलाज हुआ हो। शीर्ष स्तर के (एलीट) फुटबॉल खिलाड़ियों को आमतौर पर मैचों में फिर से पूरी तरह हिस्सा लेने में 1 साल लगता है। पिंडली और टखना सालों तक खुद को ढालते रहते हैं, और ज़्यादातर लोग दो साल बाद भी पूरी तरह उस हालत में नहीं लौट पाते जैसा दूसरा पैर महसूस होता है।

कुछ बदलाव हमेशा आपके साथ रह सकते हैं। पिंडली की मांसपेशी कमज़ोर रह सकती है और जल्दी थक सकती है, और यह चोट के 7 साल बाद भी दिख सकता है। ठीक हुआ टेंडन पहले की तुलना में कम लचीला भी होता है, और यह आमतौर पर थोड़ा लंबा हो जाता है, जिससे आपका टखना धक्का देने का तरीका बदल जाता है। आपका शरीर अक्सर आपके जाने बिना इसकी भरपाई कर लेता है, और पैर की दूसरी मांसपेशियां और जोड़ कुछ काम अपने ऊपर ले लेते हैं।

इलाज के विकल्प जोखिमों और आगे की संभावनाओं, दोनों को प्रभावित करते हैं। बिना ऑपरेशन वाले इलाज की तुलना में सर्जरी से टेंडन के दोबारा फटने की संभावना कम होती है, और छोटे छेद से की जाने वाली (कीहोल) तकनीकों से किए गए रिपेयर में कम से कम 24 महीने बाद तक टेंडन दोबारा फटने का कोई मामला नहीं दिखा है। इसका दूसरा पहलू यह है कि सर्जरी के अपने जोखिम होते हैं, मुख्य रूप से टखने के पीछे घाव की समस्याएं और संक्रमण (इन्फेक्शन)। बिना सर्जरी के फटाव का इलाज करने से घाव के ये जोखिम नहीं होते, लेकिन टेंडन के दोबारा फटने की संभावना ज़्यादा होती है। बहुत-से लोगों में बारह महीने पर नतीजे लगभग एक जैसे होते हैं, चाहे वे कोई भी रास्ता चुनें, बशर्ते रिहैबिलिटेशन कार्यक्रम का ठीक से पालन किया जाए।

समय भी मायने रखता है। चोट के 48 घंटे के भीतर सर्जरी होने पर, 72 घंटे से ज़्यादा इंतज़ार करने की तुलना में बाद में कम समस्याएं होती हैं। अगर फटाव को 2 सप्ताह से ज़्यादा समय बीत चुका हो, तब भी रिपेयर अच्छा काम कर सकता है।

एक बात जानना ज़रूरी है: बूट या प्लास्टर में रहने के दौरान पैर में खून का थक्का 3 साल बाद टखने के काम करने के तरीके पर असर डाल सकता है, इसलिए पिंडली में नया दर्द या सूजन होने पर अपने सर्जन को जल्दी बताएं।

डॉक्टर को कब दिखाएं

पूरी तरह फटे एकिलीज़ टेंडन पर जल्दी ध्यान देने की ज़रूरत होती है, और समय मायने रखता है। चोट लगने के कुछ ही दिनों के भीतर किसी विशेषज्ञ से जांच कराएं, क्योंकि 48 घंटे के भीतर की गई सर्जरी से, 72 घंटे से ज़्यादा इंतज़ार करने की तुलना में, बाद में कम समस्याएं होती हैं। अगर आपने ऊपर बताया गया अचानक चटकना महसूस किया है और आप उस पैर से बिल्कुल भी धक्का नहीं दे पा रहे हैं, या अगर पिंडली गर्म, लाल, सूजी हुई और दर्दनाक हो जाती है, जो किसी गंभीर संक्रमण का संकेत हो सकता है जिसके लिए उसी दिन इलाज ज़रूरी है, तो इमरजेंसी विभाग जाएं। बूट या प्लास्टर में रहते हुए पिंडली में नया दर्द या सूजन होने पर भी तुरंत जांच ज़रूरी है, क्योंकि खून का थक्का बाद में टखने के काम करने के तरीके पर असर डाल सकता है। अगर आपको टेंडन में खाली जगह, धक्का देने में कमज़ोरी, या दूसरी तरफ़ की तुलना में नीचे लटका टखना दिखे, तो रेफ़रल के लिए अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) से मिलें, भले ही चोट सप्ताहों पहले लगी हो।