

टखने का फ्रैक्चर

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

टूटे हुए टखने में आमतौर पर टखने के किनारों पर उभरी हड्डियों पर दर्द होता है, ज़्यादातर बाहरी तरफ़। जब आप खड़े होने या पैर पर वज़न डालने की कोशिश करते हैं, तो दर्द और तेज़ हो जाता है। सूजन और नील (चोट का नीला निशान) जल्दी दिखाई देते हैं, और टखने के ऊपर की त्वचा खिंची हुई या चमकदार दिख सकती है। कुछ लोगों को वहां छोटे-छोटे छाले दिखते हैं जहां सूजन सबसे ज़्यादा होती है।

जब टखना कुछ देर तक बिना हिले रहता है, तो दर्द बढ़ जाता है, इसलिए यह रात में या सुबह पहली बार जागने पर ज़्यादा हो सकता है। कुछ देर पैरों पर खड़े रहने या चलने के बाद भी यह बढ़ जाता है। पैर ऊपर उठाकर आराम करने से आमतौर पर यह थोड़ा कम हो जाता है। चलना, खाना बनाने के लिए रसोई के काउंटर पर खड़े रहना, बाथरूम तक जाना और गाड़ी चलाना, ये सब मुश्किल हो जाते हैं, क्योंकि आप भरोसा नहीं कर पाते कि टखना आपका भार संभाल लेगा।

ज़्यादातर टखने के फ्रैक्चर किसी बड़े हादसे के बजाय साधारण तरीके से गिरने या लड़खड़ाने पर होते हैं। अगर आपका टखना अपनी जगह से हटा हुआ दिखे, या आपका पैर सुन्न, ठंडा, या फीका (सफ़ेद पड़ा हुआ) लगे, तो इस पर तुरंत ध्यान देने की ज़रूरत है।

कुछ बातें चोट के व्यवहार को बदल देती हैं। अगर आपको डायबिटीज़ है, तो टखने के आसपास के घाव धीरे भरते हैं और जटिलताओं की संभावना ज़्यादा होती है, इसलिए आपकी टीम आपके पैर में महसूस करने की क्षमता और खून के बहाव की ध्यान से जांच करेगी। धूम्रपान से भी ठीक होने में समस्याओं की संभावना बढ़ती है। उम्रदराज़ मरीज़ों को अक्सर दूसरी स्वास्थ्य समस्याएं होती हैं, जिनसे इलाज की योजना तय होती है।

चोट कितनी गंभीर है, यह इस पर निर्भर करता है कि कौन-सी हड्डी टूटी है और टखने का जोड़ अपनी सीध से खिसका है या नहीं। केवल टखने के बाहर की हड्डी के फ्रैक्चर आम हैं और अक्सर स्थिर होते हैं। जब टखने के दोनों तरफ़ की हड्डी टूटी हो, या शिन (पैर का अगला हिस्सा, घुटने और टखने के बीच) में और ऊपर की हड्डी भी शामिल हो, तो टखना कम स्थिर होता है और उसे अपनी जगह पर पकड़े रखने के लिए आमतौर पर सर्जरी की ज़रूरत होती है।

किसी भी इलाज का उद्देश्य, चाहे प्लास्टर (कास्ट) हो या सर्जरी, एक जुड़ा हुआ फ्रैक्चर और ऐसा टखना है जो बिना दर्द के सामान्य रूप से हिले और काम करे।

असल में क्या हो रहा है

आपका टखना एक ऐसा जोड़ है जहां तीन हड्डियां मिलती हैं। आपकी शिन की हड्डी (टिबिया) का सिरा ऊपर होता है, और दो छोटी हड्डियां, आपके टखने के हर तरफ एक, दोनों ओर से उसे पकड़ती हैं। ये मिलकर एक खांचा बनाती हैं जिसमें टेलस नाम की एक छोटी हड्डी टिकी रहती है, जैसे लकड़ी के खांचे वाले जोड़ में खूंटी फंसी रहती है। पूरी बनावट कुछ-कुछ उस शिकंजे (क्लैम्प) की तरह काम करती है जो किसी गुटके को अपनी जगह पर पकड़े रखता है। टखने के दोनों ओर जो उभरी हड्डियां आप छूकर महसूस कर सकते हैं, वे उन दो छोटी हड्डियों के सिरे हैं, और वे टेलस को किनारे की ओर खिसकने से रोकते हैं।

लिगामेंट (स्नायुबंधन) कहलाने वाली ऊतक की मज़बूत पट्टियां इन हड्डियों को आपस में जोड़े रखती हैं। आपके टखने के भीतरी तरफ का एक लिगामेंट खड़े होने पर जोड़ को स्थिर रखने के लिए खास तौर पर ज़रूरी है। लिगामेंटों का एक और समूह थोड़ा ऊपर शिन की हड्डी को टखने के बाहर की हड्डी से जोड़ता है, और फ्रैक्चर में ये भी फट सकते हैं। जब कोई हड्डी टूटती है, या इनमें से कोई मुख्य लिगामेंट फट जाता है, तो शिकंजा ढीला हो जाता है। तब टेलस थोड़ा-सा भी अपनी जगह से खिसक सकता है, और इससे जोड़ की सतह पर दबाव फैलने का तरीका बदल जाता है।

ज़्यादातर टखने के फ्रैक्चर किसी बड़े हादसे में नहीं, बल्कि साधारण तरीके से गिरने पर या खेलते समय होते हैं। ये आम हैं, और सभी फ्रैक्चर में से लगभग 10% टखने के होते हैं। टेलस की स्थिति में छोटा-सा बदलाव भी जोड़ के अंदर दबाव बढ़ा देता है, जिससे समय के साथ चिकनी सतह घिस सकती है और गठिया (आर्थराइटिस) हो सकता है। इसीलिए हड्डियों को वापस सीध में लाना ज़रूरी है, चाहे यह प्लास्टर से किया जाए या सर्जरी से। जब टखने के दोनों तरफ की हड्डी टूटी हो, या फ्रैक्चर उस स्तर से ऊपर तक जाता हो जहां शिन की हड्डी और टखने के बाहर की हड्डी मिलती हैं, तो जोड़ अस्थिर होता है और ठीक होने तक सब कुछ अपनी जगह पर पकड़े रखने के लिए आमतौर पर सर्जरी की ज़रूरत होती है।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

टखने के तीन मानक व्यू (अलग-अलग कोण से एक्स-रे) लिए जाते हैं, और कभी-कभी जटिल फ्रैक्चर को ज़्यादा विस्तार से दिखाने के लिए सीटी स्कैन किया जाता है। अगर आपको डायबिटीज़ है, तो इलाज तय करने से पहले हम आपके पैर में महसूस करने की क्षमता और खून के बहाव की भी जांच करते हैं।

पहला सवाल यह है कि टखना स्थिर है या नहीं। अगर टूटी हड्डी अपनी जगह से नहीं खिसकी है और जोड़ मज़बूती से टिका हुआ है, तो फ्रैक्चर का इलाज बिना सर्जरी के किया जा सकता है। इनमें से बहुत-सी चोटों का इलाज सख्त प्लास्टर के बजाय ब्रेस में किया जाता है, क्योंकि ब्रेस ज़्यादा आरामदायक होता है और आपको जल्दी हिलने-डुलने देता है। कुछ स्थिर फ्रैक्चर में किसी स्प्लिंट की ज़रूरत ही नहीं होती, हालांकि आराम के लिए अक्सर ब्रेस इस्तेमाल किया जाता है। आपको जल्दी टखने पर वज़न डालने की अनुमति मिल सकती है, और हम आपको बताएंगे कि आप पर क्या लागू होता है। अगर आपको डायबिटीज़ है, या फ्रैक्चर खिसक गया है, तो एक्स-रे के साथ करीबी फॉलो-अप बहुत ज़रूरी है, क्योंकि हड्डी की किसी भी हलचल को जल्दी पकड़ना ज़रूरी है।

सर्जरी पर तब विचार किया जाता है जब टखना अस्थिर हो, जो आमतौर पर तब होता है जब टखने के दोनों तरफ की हड्डी टूटी हो या जोड़ अपनी सीध से खिसक गया हो। ऑपरेशन का उद्देश्य हड्डियों को जुड़ने तक सही स्थिति में पकड़े रखना है, ताकि टेलस शिन की हड्डी के ठीक नीचे बीच में बना रहे और जोड़ पर दबाव बराबर फैले। यह प्लेट और स्क्रू (पेंच) से किया जाता है, और सटीक योजना इस पर निर्भर करती है कि कौन-सी हड्डियां टूटी हैं, आपकी हड्डी की गुणवत्ता कैसी है, और टखने के आसपास की त्वचा और नरम ऊतकों की हालत कैसी है। अगर शिन को टखने के बाहर की हड्डी से जोड़ने वाला लिगामेंट भी फट गया है, तो उसे भी उसी समय स्थिर करने की ज़रूरत पड़ सकती है।

क्या उम्मीद करें

टूटे टखने के बाद ज़्यादातर लोग अच्छी तरह ठीक हो जाते हैं, और इलाज का उद्देश्य ठीक यही है: एक जुड़ा हुआ फ्रैक्चर और ऐसा टखना जो बिना दर्द के हिले और काम करे। हालांकि, ठीक होना तुरंत नहीं होता। सर्जरी के एक साल बाद भी, बहुत-से लोगों को कुछ लक्षण महसूस होते हैं और कुछ गतिविधियां पहले से मुश्किल लगती हैं। लंबे समय तक बना रहने वाला दर्द सभी मरीजों में से एक-तिहाई से ज़्यादा को होता है, इसलिए यह उम्मीद करना वास्तविक है कि कुछ तकलीफ़ दिनों नहीं, महीनों तक रह सकती है।

आप कितनी जल्दी फिर से अपने पैरों पर खड़े होते हैं, यह आपकी चोट और आपके इलाज पर निर्भर करता है। अगर आपका टखना स्थिर है और उसका इलाज बिना सर्जरी के किया जाता है, तो आप आमतौर पर 6 सप्ताह तक घुटने के नीचे तक का प्लास्टर या ब्रेस पहनेंगे, और बहुत-से सर्जन आपसे उस दौरान पैर पर वज़न न डालने को कहते हैं, हालांकि इसका कोई अच्छा प्रमाण नहीं है कि यह ज़रूरी है। अगर आपकी सर्जरी होती है, तो जब हड्डियां मज़बूती से अपनी जगह पर पकड़ी हुई हों, तब जल्दी, यानी लगभग 2 सप्ताह के भीतर, टखने पर वज़न डालना सुरक्षित लगता है, और यह नहीं दिखा है कि इससे इंतज़ार करने की तुलना में ज़्यादा समस्याएं होती हैं। जल्दी हिलाना-डुलाना और वज़न डालना शुरुआती कामकाज को बेहतर बनाते हैं, लेकिन इनसे काम पर लौटने में लगने वाला समय बदलता नहीं दिखता।

कुछ बातें पहले से जान लेना अच्छा है। लगभग 11.5% लोग सर्जरी के 90 दिनों के भीतर किसी इमरजेंसी विभाग में जाते हैं, ज़्यादातर पहले 2 सप्ताह में, और आमतौर पर सूजन, घाव से जुड़ी चिंता या दर्द की वजह से। ज़्यादा गंभीर जटिलताएं कम होती हैं। डीप वेन थ्रोम्बोसिस (पैर की गहरी शिरा में खून का थक्का) लगभग 3% मामलों में होता है, और फेफड़ों तक पहुंचने वाला थक्का लगभग 0.3% में।

लंबे समय की तस्वीर भी मायने रखती है। साधारण, कम ज़ोर वाली चोट से हुए फ्रैक्चर के बाद टखने के जोड़ में गठिया बहुत कम होता है, लेकिन अस्थिर फ्रैक्चर में यह 30% तक मामलों में हो सकता है, और इसे सामने आने में साल या दशक भी लग सकते हैं। अगर चोट के समय जोड़ की सतह को नुकसान पहुंचा था, या हड्डियां बिल्कुल सही सीध में नहीं जुड़ीं, तो यह जोखिम ज़्यादा होता है। कुछ लोगों को प्लेट और स्क्रू से इरिटेशन (आसपास के ऊतकों का परेशान होना) भी होता है, और उन्हें निकालने से ऐसे लगभग आधे मरीजों को फ़ायदा होता है।

अगर आपको डायबिटीज़ है, तो आप कोई भी इलाज करवाएं, ठीक होना धीमा होता है और जटिलताओं की संभावना ज़्यादा होती है, इसलिए आपकी टीम इसे ध्यान में रखकर अतिरिक्त देखभाल की योजना बनाएगी। धूम्रपान, खून का कम बहाव और दूसरी स्वास्थ्य समस्याओं के भी ऐसे ही असर होते हैं। सिर्फ़ उम्र से नतीजा तय नहीं होता; फ्रैक्चर का प्रकार और हड्डी कितनी खिसकी है, ये कहीं ज़्यादा मायने रखते हैं।

डॉक्टर को कब दिखाएं

ज़्यादातर टखने के फ्रैक्चर साफ़ पहचाने जाते हैं: आप टखने पर वज़न नहीं डाल पाते, और उसमें तेज़ी से सूजन आती है और नीला पड़ जाता है। अगर आपका टखना अपनी जगह से हटा हुआ दिखे, या आपका पैर सून्न, ठंडा, या फीका (सफ़ेद पड़ा हुआ) लगे, तो तुरंत इमरजेंसी विभाग जाएं। यही बात तब भी लागू होती है जब सूजन लगातार बढ़ती जाए और दर्द बहुत तेज़ और कसाव भरा हो जाए, जिसका मतलब हो सकता है कि टांग की मांसपेशियों के खानों (कम्पार्टमेंट) के अंदर दबाव बढ़ रहा है। इसकी उसी दिन जांच ज़रूरी है।

अगर त्वचा फट गई है और हड्डी दिख रही है, तो यह भी इमरजेंसी है। खुले फ्रैक्चर में संक्रमण (इन्फेक्शन) का असली खतरा होता है, इसलिए इंतज़ार न करें।

टखने की किसी भी ऐसी चोट में, जिसमें आप वज़न नहीं डाल पा रहे हैं, या जिसमें दोनों तरफ़ की उभरी हड्डियों को छूने पर दर्द होता है, जल्दी अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) से मिलें। अगर आपको डायबिटीज़ है और आपका टखना टूट जाता है, तो किसी विशेषज्ञ से

जांच कराएं, क्योंकि घाव की समस्याओं की संभावना ज़्यादा होती है और महसूस करने की क्षमता और खून के बहाव की जांच ज़्यादा मायने रखती है। यही बात तब भी लागू होती है जब आपके पैरों में खून का बहाव कम है।

इलाज के बाद, अगर आपको बुखार हो जाए, फैलती लाली हो, या घाव से तरल रिसने लगे, तो अपनी टीम से संपर्क करें। ये संकेत संक्रमण का मतलब हो सकते हैं, और गहरे संक्रमण में घाव को साफ़ करने के लिए आमतौर पर सर्जरी की ज़रूरत होती है।