

टखने का इम्पिंजमेंट

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

आपको क्या महसूस होता है

टखने के इम्पिंजमेंट (दबना या रगड़ खाना) का मतलब है कि आपके टखने के जोड़ के अंदर कोई चीज़ दब रही है या भिंच रही है, आमतौर पर आगे की तरफ़ या पीछे की तरफ़। टखने के आगे की तरफ़, पैर को बार-बार ज़ोर से ऊपर-नीचे मोड़ने से जोड़ के किनारे के पास हड्डी की छोटी-छोटी उभरी धारियां या हड्डी के उभार (बोन स्पर्स) बन सकते हैं। फिर जब आप अपने टखने को पूरा मोड़ते हैं तो ये उभार दब जाते हैं, जिससे दर्द होता है। टखने के पीछे की तरफ़, जोड़ के पीछे की एक छोटी अतिरिक्त हड्डी (जिसे कभी-कभी ओस ट्राइगोनम कहा जाता है) या परेशान (इरिटेड) हुआ नरम ऊतक उसी तरह दब सकता है, जब आप पंजे को नीचे की ओर तानते हैं।

दर्द आमतौर पर एक ही जगह पर रहता है। टखने के आगे वाले इम्पिंजमेंट में, आपको यह जोड़ के आगे की तरफ़ गहराई में, या आगे की तरफ़ थोड़ा बाहर की ओर महसूस होता है। टखने के पीछे वाले इम्पिंजमेंट में, आपको टखने के पीछे, अपने एकिलीज़ टेंडन (कंडरा) के ठीक आगे, एक गहरा दुखता हुआ दर्द महसूस होता है। कुछ लोगों को जोड़ का अटकना या कट-कट की आवाज़ भी महसूस होती है, जिसका मतलब यह हो सकता है कि जोड़ के अंदर कार्टिलेज (उपास्थि) या हड्डी का कोई ढीला टुकड़ा है।

कुछ खास हरकतों से यह दर्द शुरू हो जाता है। पंजे को ज़ोर से नीचे की ओर तानना, पैर से धक्का देकर आगे बढ़ना, कूदना या किक मारना टखने के पीछे के दर्द को शुरू कर सकता है। टखने को पूरा ऊपर की ओर मोड़ना, जैसे उकड़ूं बैठना या चढ़ाई पर चलना, आगे की तरफ़ दर्द शुरू कर सकता है। इस समस्या वाले बहुत से लोगों को पहले उसी टखने में मोच आ चुकी होती है, और दर्द ठीक होने के बजाय बना रहता है या गतिविधि के साथ बार-बार लौट आता है। मोच के बाद टखने के आसपास सूजन और नील पड़ना (चोट का नीला निशान) आम है, और पैर पर खड़े होने या चलने पर दर्द होना आम बात है।

रोज़मर्रा की ज़िंदगी में, यह उन कामों को सीमित कर सकता है जिनके लिए आप अपने टखने पर भरोसा करते हैं। दौड़ना, तेज़ी से दिशा बदलना, सीढ़ियां चढ़ना, या नीचे उकड़ूं बैठना असहज हो सकता है या उस पर भरोसा करना मुश्किल हो सकता है। कुछ लोगों को लगता है कि टखना ढीला है या अचानक जवाब दे देता है। अगर आराम, स्टैपिंग (टैप से बांधना) या फिजियोथेरेपी के बावजूद आपका दर्द कई सप्ताह से बना हुआ है, या आपका टखना बार-बार अटकता है या लॉक हो जाता है, तो जोड़ की ठीक से जांच करवाना सही रहेगा।

असल में क्या हो रहा है

आपके टखने का जोड़ एक कब्जे (हिंज) की तरह है, जहां आपकी शिन की हड्डी और पैर के बाहरी तरफ़ की छोटी हड्डी के सिरे टैलस नाम की एक हड्डी को पकड़े रहते हैं, जो इन दोनों के बीच बैठी होती है। ऊतक की मज़बूत पट्टियां, जिन्हें लिगामेंट (स्नायुबंधन) कहते हैं, इन

हड्डियों को आपस में जोड़े रखती हैं। जब आप अपने टखने को किसी भी दिशा में पूरा मोड़ते हैं, तो ये हड्डियां और लिगामेंट एक-दूसरे के बहुत करीब आ जाते हैं।

इम्पिंजमेंट तब होता है जब इस तंग जगह में कोई अतिरिक्त चीज़ जगह घेर लेती है। टखने के आगे की तरफ़, सालों तक ज़ोर से मोड़ने से, जो कूदने और दौड़ने वाले खेलों में आम है, जोड़ के किनारे पर हड्डी के छोटे उभार बन सकते हैं। वहां परेशान (इरिटेड) हुआ या निशान वाला नरम ऊतक भी मोटा हो सकता है, अक्सर तब जब एक या ज़्यादा मोचों से टखने के बाहरी तरफ़ के लिगामेंट में खिंचाव आ गया हो। जब आप टखने को पूरा ऊपर की ओर मोड़ते हैं, तो उभार या मोटा हुआ ऊतक हड्डियों के बीच दब जाता है, और यही दबना वह दर्द है जो आपको आगे की तरफ़ गहराई में महसूस होता है।

पीछे की तरफ़ भी यही बात उल्टी दिशा में लागू होती है। पंजे को ज़ोर से नीचे की ओर तानने से नरम ऊतक, या एक छोटी अतिरिक्त हड्डी, आपकी एड़ी की हड्डी और शिन के निचले सिरे के बीच दब जाती है। डांसर और वे खिलाड़ी जो बहुत किक मारते या कूदते हैं, बहुत समय इसी मुद्दा में बिताते हैं, इसीलिए यह दर्द टखने के पीछे, एकिलीज़ टेंडन के पास गहराई में होता है।

आपने जो अटकना, कट-कट की आवाज़ और जोड़ का अचानक जवाब दे देना महसूस किया होगा, वे भी इसी तस्वीर में फिट बैठते हैं। मोच के बाद जोड़ के अंदर निशान वाले ऊतक की एक तह रह सकती है, कुछ-कुछ दरवाज़े के कब्ज़े में फंसे रबर के एक ढीले टुकड़े की तरह। हर बार जब टखना पूरा मुड़ता है, वह तह दब जाती है, जोड़ परेशान (इरिटेड) बना रहता है, और सूजन और गहरा दर्द ठीक होने के बजाय बार-बार लौट आते हैं।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

टखने के पीछे वाले इम्पिंजमेंट के लिए, हम आमतौर पर आसान उपायों से शुरुआत करते हैं। इसका मतलब है उन गतिविधियों को बदलना या उनसे आराम लेना जिनसे दर्द शुरू होता है, और फिजियोथेरेपी, ताकि इरिटेशन (ऊतक का परेशान हो जाना) शांत हो और जोड़ के आसपास ताकत और नियंत्रण बढ़े। इसे 3 से 6 महीने तक ठीक से आजमाकर देखें। बिना सर्जरी वाला इलाज इस समस्या वाले 60% लोगों में कारगर होता है। अगर दर्द फिर भी परेशान करता रहे, तो एक इंजेक्शन इसे शांत कर सकता है: जिन लोगों को इंजेक्शन लगा, उनमें से 85% ने दर्द में राहत बताई। बिना सर्जरी वाले इलाज के 3 से 6 महीने तक सफल न होने पर सर्जरी पर विचार किया जाता है।

टखने के आगे वाले इम्पिंजमेंट के लिए भी यही तरीका लागू होता है। पहले गतिविधि में बदलाव, कुछ समय आराम या ब्रेस पहनना, और रिहैबिलिटेशन (ताकत और हरकत लौटाने वाली एक्सरसाइज़) किए जाते हैं। इन उपायों के बावजूद लक्षण बने रहने पर दूरबीन से ऑपरेशन (आर्थ्रोस्कोपी) पर विचार किया जाता है, जो एक पतले कैमरे का इस्तेमाल करके छोटे चीरों से किया जाने वाला कीहोल ऑपरेशन है।

जब फिजियोथेरेपी, ब्रेस और टखने को स्थिर रखने (इमोबिलाइज़ेशन) समेत बिना सर्जरी वाला इलाज काम न करे, तो ढीले या अस्थिर टखने के लिए भी सर्जरी सही कदम हो सकती है। ऐसे में ऑपरेशन दूरबीन से, छोटे चीरों के ज़रिए किया जाता है, और एक ही प्रक्रिया में खिंचे हुए लिगामेंट को कसा जा सकता है और जोड़ के अंदर की दूसरी चीज़ों की भी सफ़ाई की जा सकती है।

ऑपरेशन खुद इस हिसाब से तय किया जाता है कि आपका इम्पिंजमेंट कहां है। टखने के आगे वाले इम्पिंजमेंट में, सर्जन हड्डी के उस उभार या मोटे हुए ऊतक को निकाल देते हैं जो दब रहा है। टखने के पीछे वाले इम्पिंजमेंट में, पीछे की अतिरिक्त हड्डी या परेशान (इरिटेड) हुए ऊतक को उसी तरह निकाला जाता है। चूंकि चीरे छोटे होते हैं, जोड़ को ज़्यादा खोला नहीं जाता, और बहुत से खिलाड़ी यह रास्ता इसलिए चुनते हैं क्योंकि यह खेल में जल्दी लौटने के लिए ज़्यादा अनुकूल है। हम आपसे बात करेंगे कि ऑपरेशन में क्या किया जाता है, ठीक होने की प्रक्रिया कैसी होती है, और इससे क्या हासिल हो सकता है और क्या नहीं, ताकि आप और हम मिलकर तय कर सकें कि सर्जरी आपके लिए सही है या नहीं।

क्या उम्मीद करें

जब तक आप वह गतिविधि करते रहते हैं जिससे यह होता है, तब तक टखने का इम्पिंजमेंट शायद ही कभी अपने आप ठीक होता है। हर बार जब आप पैर से धक्का देते हैं, कूदते हैं, उकड़ूँ बैठते हैं, या पंजे को नीचे की ओर तानते हैं, तो दर्द बना रहता है या लौट आता है। कुछ लोग अपनी गतिविधि को संभलकर, थोड़ा-थोड़ा करके सालों तक काम चला लेते हैं। दूसरे पाते हैं कि टखना धीरे-धीरे उन कामों को और ज़्यादा सीमित करने लगता है जिनके लिए वे उस पर भरोसा करते हैं, खासकर अगर जोड़ ढीला भी लगता हो या अचानक जवाब दे देता हो।

शुरुआत में ही समझदारी से देखभाल करने पर, बहुत से लोग बिना सर्जरी के ठीक रहते हैं। गतिविधि में बदलाव, आराम और फिजियोथेरेपी से टखने के पीछे वाले इम्पिंजमेंट वाले काफ़ी लोगों को आराम मिल जाता है, और इस समस्या वाले कुछ बच्चे और किशोर सर्जरी से पूरी तरह बच जाते हैं।

अगर आपकी सर्जरी होती है, तो नतीजे आमतौर पर चमत्कारी होने के बजाय स्थिर होते हैं। टखने के आगे वाले इम्पिंजमेंट के लिए कीहोल (दूरबीन से) इलाज दर्द से अच्छी राहत देता है और ज़्यादातर लोग काम और खेल पर लौट पाते हैं। उस प्रक्रिया में जटिलता (कॉम्प्लिकेशन) की दर कम है, कुल मिलाकर लगभग 4.6%, और लगभग 1.1% मामलों में गंभीर समस्याएं होती हैं। टखने के पीछे वाले इम्पिंजमेंट के लिए, कीहोल सर्जरी में जटिलता की दर 7.3% है, जबकि बड़े चीरे से जोड़ खोलने पर यह 15.9% है। फ़ैसला लेते समय इन आंकड़ों पर अपने सर्जन के साथ विचार करना सही रहेगा।

अगर आपका टखना अस्थिर भी है, तो उसी ऑपरेशन में सर्जरी से खिंचे हुए लिगामेंट को कसा जा सकता है और जोड़ की सफ़ाई की जा सकती है। लिगामेंट का यह रिपेयर (लिगामेंट को वापस जोड़ना और कसना) करवाने वाले और जल्दी पैर पर वज़न डालना शुरू करने वाले ज़्यादातर लोग 6 सप्ताह तक अच्छी तरह चलने-फिरने लगते हैं, और बहुत से लोग एक साल के भीतर खेल में लौट आते हैं। अंतिम उपाय के तौर पर लिगामेंट को दोबारा बनाने (सैल्वेज लिगामेंट रिकंस्ट्रक्शन) के बाद 14 साल तक जिस एक मरीज़ पर नज़र रखी गई, उसका टखना तब भी स्थिर और बिना दर्द के था। इनमें से किसी भी ऑपरेशन का पूरा फ़ायदा इस पर निर्भर करता है कि आप जल्दबाज़ी में वापस लौटने के बजाय रिहैबिलिटेशन को ठीक से, चरणों में करें।

यहां लिखी कोई भी बात आपके अपने टखने के लिए कोई वादा नहीं है। आपका अपना नतीजा इस पर निर्भर करता है कि जोड़ का कौन-सा हिस्सा दब रहा है, लिगामेंट खिंचे हुए हैं या नहीं, और आपको अपने टखने से क्या-क्या काम लेना है।

डॉक्टर को कब दिखाएं

अगर आपके टखने के आगे या पीछे का दर्द गतिविधि के साथ बार-बार लौटता है, या कई सप्ताह के आराम और फिजियोथेरेपी के बाद भी ठीक नहीं हुआ है, तो अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) से मिलें। अगर आपका टखना ढीला लगता है या अचानक जवाब दे देता है, या अटकता है या लॉक हो जाता है, जिसका मतलब जोड़ के अंदर कोई ढीला टुकड़ा हो सकता है, तो किसी विशेषज्ञ से जांच करवाने के लिए कहें। अगर टखने के आगे की किसी एक जगह को छूने पर दर्द बना रहता है, या पंजे को नीचे की ओर तानने पर टखने के पीछे गहरा दुखता हुआ दर्द होता है, तो भी जांच करवाना सही रहेगा। स्कैन की हमेशा तुरंत ज़रूरत नहीं होती; आपके टखने की ध्यान से की गई जांच ही यह पता लगाने का मुख्य तरीका है कि समस्या क्या है। अगर मोच के बाद पहले एक-दो दिन में दर्द और सूजन बहुत ज़्यादा हो, तो जांच से सही तस्वीर मिलना मुश्किल हो सकता है, इसलिए कुछ दिन बाद दोबारा जांच से ज़्यादा साफ़ जवाब मिल सकता है।