

टखने की पुरानी अस्थिरता

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 की पुरानी (क्रॉनिक) अस्थिरता का मुख्य लक्षण यह एहसास है कि आपका टखना अचानक जवाब दे सकता है। ऐसा अक्सर ऊबड़-खाबड़ ज़मीन पर चलते समय या खेल खेलते समय होता है। इस समस्या वाले बहुत से लोगों का टखना बार-बार अंदर की ओर मुड़ भी जाता है।

दर्द आपके टखने के बाहरी तरफ़, टखने के उभार के नीचे की हड्डी की उभरी धार के साथ-साथ होता है। यह आमतौर पर ढलानों, बजरी या घास पर चलते समय, या गतिविधि के दौरान तेज़ी से दिशा बदलते समय बढ़ जाता है। टखना बुरी तरह नील पड़ा या सूजा हुआ दिखने के बजाय जोड़ की रेखा के आसपास थोड़ा फूला हुआ दिख सकता है, क्योंकि यह नई चोट के बजाय लंबे समय से चली आ रही समस्या है। कुछ लोगों को गतिविधि के बाद हल्की सूजन दिखती है जो कुछ समय तक बनी रहती है।

समय के साथ, बार-बार टखना मुड़ने से इस पर असर पड़ सकता है कि आपको कितनी अच्छी तरह पता चलता है कि आपका पैर कहाँ है। इससे सीढ़ियाँ चढ़ते-उतरते समय, लैडर पर, या नीचे देखे बिना फुटपाथ के किनारे से उतरते समय टखना कम स्थिर लगता है। आसान काम भी मुश्किल हो सकते हैं: रसोई के काउंटर पर खड़े होकर खाना बनाना, सड़क किनारे की घास वाली पट्टी पर कुत्ते को टहलाना, या हर कदम पर नज़र रखे बिना शॉपिंग सेंटर में घूमना। सक्रिय लोगों और खिलाड़ियों के लिए यह बहुत बड़ी रुकावट हो सकती है, और दूसरों के लिए भी यह रोज़मर्रा की ज़िंदगी में आड़े आता है।

ये लक्षण अक्सर टखने की ऐसी मोच के बाद शुरू होते हैं जो कभी पूरी तरह ठीक नहीं हुई। बुरी मोच के बाद लगभग तीन में से एक व्यक्ति में टखने के लक्षण बने रहते हैं, और बहुत से लोगों के जोड़ में लंबे समय तक रहने वाले बदलाव होते हैं। आपको यह भी लग सकता है कि उसी तरफ़ का आपका घुटना भी कम स्वस्थ महसूस होता है, क्योंकि चलते-फिरते समय ये दोनों जोड़ साथ मिलकर काम करते हैं।

अगर इनमें से कोई भी बात जानी-पहचानी लगती है, तो अपने टखने की जांच करवाना सही रहेगा। आपके सर्जन आपके टखने के बाहरी हिस्से की जांच कर सकते हैं और स्कैन देखकर पता लगा सकते हैं कि कौन-से लिगामेंट (स्नायुबंधन) ढीले हैं और क्या जोड़ के अंदर कुछ और भी प्रभावित है।

असल में क्या हो रहा है

आपके टखने का जोड़ मज़बूत पट्टियों से जुड़ा रहता है, जिन्हें लिगामेंट कहते हैं। टखने के बाहरी तरफ़ ऐसे तीन लिगामेंट होते हैं, और ये जोड़ को अंदर की ओर झुकने से रोकते हैं। इन तीनों में आगे वाला सबसे कमज़ोर होता है, इसीलिए जब आपका टखना मुड़ता है तो सबसे ज़्यादा यही फटता है।

जब आपके टखने में पहली बार मोच आती है, तो इनमें से एक या ज़्यादा पट्टियाँ खिंच जाती हैं या फट जाती हैं। ज़्यादातर लोगों में ये ठीक होकर फिर से कस जाती हैं। लगभग तीन में से एक व्यक्ति में ये ढीली रह जाती हैं। ढीली पट्टी जोड़ को कसकर उसकी जगह पर नहीं थाम सकती, इसलिए गतिविधि के दौरान टखना बार-बार अंदर की ओर झुकता रहता है। यही वह अचानक जवाब दे देना है जो आप महसूस करते हैं।

इस समस्या का एक दूसरा हिस्सा भी है। आपका टखना यह महसूस करने के लिए कि आपका पैर कहाँ है, और मुड़ना शुरू होने पर तेज़ी से प्रतिक्रिया करने के लिए, नर्व (तंत्रिका) पर भी निर्भर करता है। बार-बार मोच आने के बाद यह महसूस करने वाली व्यवस्था सुस्त पड़ जाती है, इसलिए मांसपेशियाँ समय पर कसकर जोड़ को संभाल नहीं पातीं। दोनों समस्याएं एक-दूसरे को बढ़ाती हैं: ढीला जोड़ नर्व को भ्रमित करता है, और धीमी प्रतिक्रिया जोड़ को फिर से मुड़ने देती है।

नतीजा एक चक्र है। हर नई बार टखना मुड़ने से लिगामेंट थोड़े और खिंच जाते हैं और महसूस करने की क्षमता थोड़ी और सुस्त हो जाती है। समय के साथ एड़ी और पैर के बीच के हिस्से में जकड़न या सीध में बदलाव भी आ सकते हैं, जिनकी वजह से टखने के मुड़ने की संभावना शुरू से ही ज़्यादा हो जाती है।

इसीलिए ऊपर बताए गए लक्षण बार-बार लौटते रहते हैं। ढीलापन टखने के मुड़ने की वजह बनता है, और सुस्त पड़ी महसूस करने की क्षमता से यह समझ आता है कि सीढ़ियों या ऊबड़-खाबड़ ज़मीन पर टखना तब भी अस्थिर क्यों लगता है जब वह असल में जवाब नहीं दे रहा होता। कुछ लोगों को ऐसी सूजन भी दिखती है जो बनी रहती है, क्योंकि हर बार मुड़ने पर जोड़ की सतहों पर ज़ोर पड़ता है।

अच्छी बात यह है कि समस्या के दोनों हिस्सों पर काम किया जा सकता है। एक्सरसाइज़ से महसूस करने की क्षमता को फिर से प्रशिक्षित किया जा सकता है और जोड़ को स्थिर रखने वाली मांसपेशियों को मज़बूत किया जा सकता है। अगर इसके बावजूद लिगामेंट बहुत ढीले रहें, तो सर्जरी से उन्हें फिर से कसा जा सकता है।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

चूंकि यह लंबे समय से चली आ रही समस्या है, हम आमतौर पर बिना ऑपरेशन वाले इलाज से शुरुआत करते हैं। फिजियोथेरेपी इसका मुख्य आधार है। यह आपके टखने के बाहरी तरफ़ की मांसपेशियों को मज़बूत करती है और आपके संतुलन को फिर से प्रशिक्षित करती है, ताकि टखना मुड़ना शुरू होने पर आपका पैर तेज़ी से प्रतिक्रिया करे। हम गतिविधि के दौरान टखने को स्थिर रखने के लिए ब्रेस या टेपिंग भी जोड़ सकते हैं, और अगर आपकी एड़ी अंदर की ओर झुकी रहती है तो बाहरी किनारे पर उठाव (वेज) वाला इनसोल भी। सर्जरी के बारे में सोचने से पहले इसे ठीक से आजमाएं, क्योंकि एक्सरसाइज़ से आपके टखने के व्यवहार में बदलाव आने के लिए कई सप्ताह तक लगातार मेहनत करनी पड़ती है।

जब इन उपायों से आराम नहीं मिला हो, तो सर्जरी अगला कदम हो सकती है। आम ऑपरेशन में आपके टखने के बाहरी तरफ़ के खिंचे हुए लिगामेंट को कसा जाता है और आसपास के ऊतक से उन्हें मज़बूती दी जाती है, ताकि जोड़ फिर से कसकर थमा रहे। अगर लिगामेंट का ऊतक खुद बहुत ज़्यादा घिस चुका है, तो उसकी जगह टेंडन (कंडरा) के ग्राफ़्ट (शरीर के दूसरे हिस्से से लिया गया ऊतक) से उसे दोबारा बनाया जा सकता है। इनमें से कुछ रिपेयर जोड़ के अंदर कैमरा डालकर छोटे चीरों से, यानी दूरबीन से ऑपरेशन (आर्थ्रोस्कोपी) द्वारा किए जा सकते हैं, जिससे हम उसी ऑपरेशन में टखने के अंदर की दूसरी समस्याओं की जांच और इलाज भी कर सकते हैं। हम आपसे बात करेंगे कि आपके टखने, आपके ऊतक की गुणवत्ता और आपकी गतिविधि के लक्ष्यों के हिसाब से कौन-सा विकल्प सही है, और आप और हम मिलकर तय करेंगे कि सर्जरी आपके लिए सही है या नहीं।

क्या उम्मीद करें

टखने की पुरानी अस्थिरता शायद ही कभी अपने आप ठीक होती है। अचानक जवाब देने की वजह बनने वाला ढीलापन और सुस्त पड़ी महसूस करने की क्षमता आमतौर पर बनी रहती है, और लक्षण गायब होने के बजाय अक्सर गतिविधि के साथ आते-जाते रहते हैं। कुछ लोगों का टखना महीनों तक ठीक चलता है, फिर ऊबड़-खाबड़ ज़मीन पर या खेल के दौरान फिर से मुड़ जाता है। इलाज के बिना, बार-बार मुड़ने और दोबारा मोच आने का चक्र चलता रह सकता है, और जोड़ पर बार-बार पड़ने वाले ज़ोर से समय के साथ लंबे समय तक रहने वाले बदलाव हो सकते हैं।

सही देखभाल से, ज़्यादातर लोगों में असली सुधार दिखता है। टखने को मज़बूत करने वाली और संतुलन को फिर से प्रशिक्षित करने वाली एक्सरसाइज़ बहुत से लोगों के लक्षणों को शांत कर सकती हैं, खासकर जब इन्हें जल्दी शुरू किया जाए और लगातार किया जाए। अगर ये उपाय काफ़ी न हों, तो सर्जरी ढीले लिगामेंट को कसकर स्थिरता लौटा सकती है। यह सर्जरी करवाने वाले लोगों को अक्सर फिर से ऐसा स्थिर, बिना दर्द वाला टखना मिल जाता है जो रोज़मर्रा की गतिविधि और खेल में साथ देता है, और रिपेयर किए गए लिगामेंट आने वाले सालों में जोड़ को और घिसाव से बचाते हैं।

ठीक होने में धैर्य लगता है। चाहे आपका इलाज एक्सरसाइज़ से हो या सर्जरी से, टखने को अपनी ताकत और स्थिरता वापस पाने के लिए कई सप्ताह तक लगातार मेहनत चाहिए। कुछ लोगों को कुछ महीनों में ही अपना टखना ज़्यादा भरोसेमंद लगने लगता है, जबकि दूसरों को सीढ़ियों, ढलानों या ऊबड़-खाबड़ ज़मीन पर उस पर भरोसा करने में ज़्यादा समय लगता है। आप जो रिहैबिलिटेशन प्रोग्राम (ताकत और संतुलन लौटाने वाला एक्सरसाइज़ कार्यक्रम) करते हैं, वह उतना ही मायने रखता है जितना खुद इलाज, इसलिए टखना बेहतर महसूस होते ही रुक जाने के बजाय पूरा कार्यक्रम करना सही रहेगा।

ईमानदारी से यह कहना भी ज़रूरी है कि हर टखना पहली मोच से पहले जैसी हालत में वापस नहीं आता। कुछ लोगों में इलाज के बाद भी हल्के लक्षण बने रहते हैं, और थोड़े-से लोगों को टखना उतना स्थिर नहीं लगता जितना वे चाहते हैं। आमतौर पर नतीजा तब बेहतर होता है जब समस्या का इलाज सालों तक बार-बार मुड़ने के बाद करने के बजाय जल्दी किया जाए। अगर ठीक से एक्सरसाइज़ और सहारे के बावजूद आपके लक्षण कुछ महीनों से ज़्यादा समय से बने हुए हैं, तो अपने सर्जन से अपने विकल्पों पर बात करना सही रहेगा, ताकि आप वह रास्ता तय कर सकें जो आपके टखने और आपकी गतिविधि के लक्ष्यों के लिए सही हो।

डॉक्टर को कब दिखाएं

अगर आपका टखना बार-बार अचानक जवाब दे देता है या अंदर की ओर मुड़ जाता है, खासकर ऊबड़-खाबड़ ज़मीन पर या खेल के दौरान, और कुछ महीनों तक ठीक से एक्सरसाइज़ और सहारे के बाद भी ठीक नहीं हुआ है, तो अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) से मिलें। अगर आपके टखने का बाहरी हिस्सा दर्द करता रहता है या फूला रहता है, अगर उसी टखने में बार-बार मोच आती रहती है, या अगर जोड़ सीढ़ियों, ढलानों या फुटपाथ के किनारों पर तब भी अस्थिर लगता है जब वह असल में मुड़ नहीं रहा होता, तो किसी विशेषज्ञ से जांच करवाने के लिए कहें। ये संकेत हैं कि लिगामेंट शायद अब भी ढीले हैं, और बार-बार मुड़ने से जोड़ के और घिसने से पहले इनकी जांच करवाना सही रहेगा। यह कोई इमरजेंसी नहीं है, लेकिन टखने की जांच जितनी जल्दी होगी, विकल्प उतने ही बेहतर होंगे।