

टखने के बाहरी लिगामेंट की चोट

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 लिगामेंट (स्नायुबंधन) की ज़्यादातर चोटें टखने के बाहरी तरफ़ होती हैं, जब आपका पैर आपके नीचे अंदर की ओर मुड़ जाता है। इसे इन्वर्जन इंजरी (पैर के अंदर की ओर मुड़ने से लगी चोट) कहते हैं। बाहरी टखने के आगे वाला लिगामेंट, जिसे एंटीरियर टैलोफ़िब्रुलर लिगामेंट या एटीएफ़एल कहते हैं, आमतौर पर सबसे पहले चोटिल होता है। अगर चोट ज़्यादा गंभीर हो, तो उसके नीचे वाला लिगामेंट, कैल्केनियोफ़िब्रुलर लिगामेंट, भी फट सकता है।

आपको आमतौर पर टखना मुड़ने का एक पल याद होगा, जिसके बाद आपके टखने के बाहरी तरफ़ दर्द, नील पड़ना (चोट का नीला निशान) और सूजन होती है। सूजन काफ़ी ज़्यादा हो सकती है। खड़े होने या पैर पर वज़न डालने पर दर्द होता है, और टखने को ज़रा-सा भी अंदर की ओर मोड़ने की कोशिश बहुत ज़्यादा दर्दनाक होती है। दर्द वाली जगह आमतौर पर आपके टखने के बाहरी तरफ़ बाहर निकली हड्डी के ठीक नीचे और थोड़ा आगे होती है।

बाहरी टखने पर भार डालने वाले रोज़मर्रा के काम मुश्किल हो जाते हैं। कमरे में चलना, खाना बनाते समय खड़े रहना, सीढ़ियां चढ़ना और तेज़ चलने के लिए पैर से धक्का देना, इन सबमें दर्द हो सकता है। ऊबड़-खाबड़ ज़मीन, जैसे फुटपाथ का किनारा या घास वाला लॉन, अक्सर इसकी वजह बनती है। दर्द अक्सर गतिविधि के बाद बढ़ जाता है और पहले कुछ दिनों में रात को टीस मार सकता है।

आपके टखने की कुछ बातें इस चोट की संभावना बढ़ा सकती हैं। अगर आपका पैर स्वाभाविक रूप से ऊंचे आर्च (तलवे का घुमाव) वाला और बाहर की ओर मुड़ा हुआ रहता है, तो उसका बाहरी किनारे पर मुड़ जाना ज़्यादा आसान होता है। अगर इस टखने में पहले मोच आ चुकी है, तो दोबारा मोच आने की संभावना ज़्यादा है।

यह जानना ज़रूरी है कि मुड़ा हुआ टखना हमेशा सिर्फ़ मोच नहीं होता। उसी चोट में कभी-कभी छोटा फ्रैक्चर (हड्डी टूटना) या टखने के बाहरी तरफ़ से नीचे जाने वाले टेंडन (कंडरा) की चोट भी शामिल हो सकती है। इसीलिए आपके सर्जन सिर्फ़ दर्द वाली जगह की नहीं, बल्कि आपकी पूरी टांग और पैर की जांच करते हैं, और हड्डी टूटने की जांच के लिए एक्स-रे करवा सकते हैं।

अगर दर्द, सूजन या टखने के अचानक जवाब दे देने का एहसास छह सप्ताह या उससे ज़्यादा समय तक बना रहे, तो यह देखने के लिए कि और क्या हो रहा है, एमआरआई जैसे और स्कैन की ज़रूरत पड़ सकती है।

असल में क्या हो रहा है

आपका टखना एक कब्जे (हिंज) की तरह है, जिसे हड्डी और मज़बूत ऊतक की पट्टियां, जिन्हें लिगामेंट कहते हैं, आपस में जोड़े रखती हैं। आपके टखने के बाहरी तरफ़ के तीन लिगामेंट तंबू की रस्सियों की तरह काम करते हैं। जब आप चलते, दौड़ते या कूदकर ज़मीन पर उतरते हैं, तो ये आपके पैर को अंदर की ओर झुकने से रोकते हैं।

जब आपका पैर आपके नीचे मुड़ जाता है, तो ये रस्सियां ज़रूरत से ज़्यादा खिंच जाती हैं या फट जाती हैं। टखने के लिगामेंट की 75% से ज़्यादा चोटें इसी बाहरी तरफ़ होती हैं। आगे वाली रस्सी, यानी ऊपर बताया गया एटीएफ़एल, तीनों में सबसे कमज़ोर है, इसलिए यह सबसे पहले चोटिल होती है। अगर मरोड़ ज़्यादा ज़ोर की हो, तो नीचे वाली रस्सी भी फट जाती है, और गंभीर चोट में तीनों जवाब दे देती हैं।

डॉक्टर इसे ग्रेड में बताते हैं। ग्रेड I मोच का मतलब है कि लिगामेंट खिंचा है लेकिन फटा नहीं है। ग्रेड II का मतलब है आंशिक रूप से फटना। ग्रेड III का मतलब है कि लिगामेंट पूरी तरह फट गया है। इनमें से ज़्यादातर चोटें, पूरी तरह फटने वाली चोटें भी, बिना सर्जरी के ठीक हो जाती हैं।

कुछ टखने शुरुआती चोट ठीक होने के बाद भी ढीले महसूस होते रहते हैं। इसे क्रॉनिक (पुरानी) अस्थिरता कहते हैं। लिगामेंट खिंची हुई हालत में ही ठीक हो सकता है, उस रबर बैंड की तरह जिसकी लोच खत्म हो गई हो। टखना उन नर्व (तंत्रिका) पर भी निर्भर करता है जो यह महसूस करती हैं कि आपका पैर कहां है, और बार-बार मोच आने के बाद ये सुस्त पड़ सकती हैं। नतीजा वही एहसास होता है जिसके बारे में आपने ऊपर पढ़ा, कि ऊबड़-खाबड़ ज़मीन पर या खेल के दौरान टखना अचानक जवाब दे देता है।

आपके टखने के जोड़ की बनावट की भी भूमिका होती है। टखने की बाहरी हड्डी, फिबुला, शिन की हड्डी के एक खांचे में बैठती है। कुछ लोगों में यह खांचा फिबुला को कम मज़बूती से थामता है, जिससे लिगामेंट को चोट लगने पर जोड़ के अस्थिर होने की संभावना ज़्यादा हो सकती है।

अगर ठीक से रिहैबिलिटेशन (ताकत और संतुलन लौटाने वाली एक्सरसाइज़) के बावजूद आपका टखना बार-बार जवाब देता रहे, तो सर्जरी से बाहरी लिगामेंट को कसकर या दोबारा बनाकर रस्सी जैसा वह सहारा वापस लाया जा सकता है।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

टखने की ज़्यादातर मोचें बिना सर्जरी के ठीक हो जाती हैं। पहले कुछ दिनों में हम आपसे आराम, बर्फ़, दबाव वाली पट्टी और पैर को दिल के स्तर से ऊपर रखने से शुरुआत करवाते हैं, जिसे अक्सर राइस (RICE) कहा जाता है, और अगर खड़े होने या चलने में बहुत दर्द हो तो पैर पर सीमित वज़न डालने को कहते हैं। जैसे-जैसे लक्षण अनुमति दें, आप सुरक्षा के साथ, धीरे-धीरे बढ़ाते हुए पैर पर वज़न डालना शुरू करते हैं। फिर फिजियोथेरेपी संतुलन पर, पैर कहां है इसके एहसास पर, और आपके टखने के बाहरी तरफ़ की मांसपेशियों को मज़बूत करने पर काम करती है। यह ट्रेनिंग टखने में दोबारा मोच आने की संभावना कम करती है। इस ट्रेनिंग के साथ-साथ फंक्शनल ब्रेस (चलते-फिरते समय पहना जाने वाला सहारा) पहनने से मोच के लौटने का जोखिम और कम होता है। हम आमतौर पर इस तरीके को यह दिखाने के लिए लगभग छह सप्ताह देते हैं कि इससे कितना फ़ायदा होता है।

इस चरण में दर्द से राहत आसान है। साधारण दर्द निवारक दवाएं और सूजन कम करने वाली दवाएं (एंटी-इन्फ्लेमेटरी), आपके जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) या फार्मासिस्ट के बताए अनुसार लेने पर, लिगामेंट के ठीक होने के दौरान आपको चलते-फिरते रहने में मदद करती हैं।

सर्जरी की बात तब आती है जब ठीक से रिहैबिलिटेशन के बावजूद टखना बार-बार जवाब देता रहे, या जब बुरी तरह खिंचा हुआ लिगामेंट ठीक होकर अपनी पुरानी मज़बूती तक नहीं लौटा हो। ऑपरेशन में टखने के बाहरी लिगामेंट को कसा जाता है या दोबारा बनाया जाता है ताकि रस्सी जैसा वह सहारा वापस आ जाए, और इस पर तब विचार किया जाता है जब बिना ऑपरेशन वाले इलाज से पर्याप्त सुधार नहीं हुआ हो। ऊंचे स्तर के कुछ खिलाड़ियों को, जिनका लिगामेंट हाल ही में पूरी तरह फटा हो, पहले फिजियोथेरेपी आजमाने के बजाय जल्दी

रिपेयर (लिगामेंट को वापस जोड़ना) का विकल्प दिया जा सकता है। सर्जरी आपके लिए सही है या नहीं, यह फैसला आप और हम मिलकर करते हैं, इस बात को तौलते हुए कि आपके टखने को क्या चाहिए और आपके लिए क्या मायने रखता है।

क्या उम्मीद करें

ज़्यादातर लोगों में मोच वाला टखना ठीक हो जाता है। इनमें से ज़्यादातर चोटें, पूरी तरह फटने वाली चोटें भी, बिना सर्जरी के बेहतर हो जाती हैं। पहले कुछ सप्ताहों में दर्द और सूजन कम होती है, और लिगामेंट के ठीक होने के साथ आप ज़्यादा सामान्य ढंग से चलने लगते हैं।

कुछ टखने इतनी आसानी से ठीक नहीं होते। अचानक लगी मोच के बाद लगभग तीन में से एक व्यक्ति में टखने के लक्षण बने रहते हैं, और इनमें से बहुतों में जोड़ में ही बदलाव दिखते हैं। अगर आपका टखना बार-बार जवाब देता रहता है, या दर्द और सूजन छह सप्ताह या उससे ज़्यादा समय तक बने रहते हैं, तो यह साधारण मोच से ज़्यादा कुछ होने की ओर इशारा करता है। एमआरआई जैसे स्कैन से पता चल सकता है कि और क्या हो रहा है।

पहले कुछ सप्ताहों में आप कैसे आगे बढ़ते हैं, यह मायने रखता है। पहली मोच के दो सप्ताह के भीतर कूदकर ज़मीन पर न उतर पाना, या छह महीने पर भी संतुलन कमज़ोर होना और खुद बताई गई कार्यक्षमता कम होना, इस बात की संभावना बढ़ा देता है कि टखना लंबे समय तक अस्थिर रहेगा। इसीलिए ऊपर बताया गया शुरुआती रिहैबिलिटेशन और संतुलन पर काम इतना ज़रूरी है।

अगर टखने को ढीला छोड़ दिया जाए और वह बार-बार मुड़ता रहे, तो बार-बार जवाब देने से समय के साथ जोड़ की सतह घिस सकती है। चोट से जुड़े टखने के गठिया (आर्थराइटिस) के ज़्यादातर मामले लिगामेंट के नुकसान से शुरू होते हैं, इसलिए लगातार अस्थिर रहने वाले टखने को नज़रअंदाज़ करने के बजाय उसका इलाज करवाना सही है।

जब बिना ऑपरेशन वाला इलाज काफ़ी न रहा हो, तो बाहरी लिगामेंट को कसने या दोबारा बनाने की सर्जरी से स्थिरता वापस आ सकती है। ढीले टखने के लिए साधारण ऑपरेशन करवाने वाले ज़्यादातर लोग बाद में बताते हैं कि उनका टखना स्थिर महसूस होता है, और एक साल बाद एक्स-रे में आमतौर पर पूरी हरकत वाला स्थिर टखना दिखता है।

सर्जरी इस बात की गारंटी नहीं है कि आप ठीक वहीं लौट आएंगे जहां पहले थे। मॉडिफ़ाइड ब्रॉस्ट्रम प्रक्रिया (लिगामेंट को कसने का एक ऑपरेशन) करवाने वाले बच्चों और किशोरों में से, लगभग चार में से एक को पांच से दस साल बाद तक उसी टखने में फिर से मोच आ चुकी थी, और लगभग आधे अपने पिछले स्तर के खेल में नहीं लौट पाए थे। ऐसा सबसे ज़्यादा खिलाड़ियों में और उन लोगों में देखा गया जिनका नीचे वाला लिगामेंट, कैल्केनियोफ़िबुलर लिगामेंट, भी चोटिल हुआ था।

आपका टखना जिस भी रास्ते पर जाए, सच्ची तस्वीर यह है: ज़्यादातर टखने सही शुरुआती देखभाल से ठीक हो जाते हैं, कुछ को स्थिर रहने के लिए सर्जरी की ज़रूरत होती है, और थोड़े-से टखनों में लंबे समय तक कुछ लक्षण बने रहते हैं।

डॉक्टर को कब दिखाएं

मुड़े हुए ज़्यादातर टखने आसान देखभाल से ठीक हो जाते हैं, लेकिन कुछ संकेतों का मतलब है कि आपके टखने को ध्यान से देखने की ज़रूरत है। अगर आप पैर पर बिल्कुल भी वज़न नहीं डाल पा रहे हैं, अगर आपके टखने के बाहरी या अंदरूनी तरफ़ की हड्डी दबाने पर दुखती है, या अगर आपके पैर के बाहरी किनारे में या पैर की छोटी उंगली की जड़ में दर्द होता है, तो अपने जीपी से मिलें। ये जगहें मोच के बजाय टूटी हड्डी की ओर इशारा कर सकती हैं, और एक्स-रे की ज़रूरत पड़ सकती है। अगर दर्द, सूजन या टखने के अचानक जवाब देने का एहसास छह सप्ताह या उससे ज़्यादा समय तक बना रहे, अगर खेल के दौरान या ऊबड़-खाबड़ ज़मीन पर टखना बार-बार मुड़ता रहे, या अगर वह लॉक हो जाता है, अटकता है या उसमें कट-कट की आवाज़ होती है, तो किसी विशेषज्ञ से जांच करवाने के लिए कहें। चोट के बाद पैर के ऊपरी हिस्से में सुन्नपन की भी जांच होनी चाहिए।