

पेरोनियल टेंडन की समस्याएं

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

पेरोनियल टेंडन (कंडरा) दो डोरी जैसी संरचनाएं हैं जो आपके टखने की बाहरी हड्डी के पीछे से गुज़रती हैं, टखने के किनारे पर महसूस होने वाले हड्डी के उस उभार के ठीक ऊपर और नीचे। जब इनमें से कोई एक परेशान (इरिटेड) हो जाता है या फट जाता है, तो दर्द ठीक वहीं होता है, आपके टखने और एड़ी वाले पिछले पैर (हिंडफुट) के बाहरी किनारे पर। यह अक्सर टखने के अंदर की ओर मुड़ जाने के बाद शुरू होता है, लेकिन समय के साथ धीरे-धीरे भी बढ़ सकता है।

यह हिस्सा सूज़ा हुआ दिख सकता है और छूने पर दुख सकता है। पैर से धक्का देकर आगे बढ़ना, पैर के बाहरी किनारे पर खड़े होना, या रुकावट के खिलाफ़ पैर को बाहर की ओर घुमाना, इन सब से यह बढ़ सकता है। ऊबड़-खाबड़ ज़मीन पर चलना, सीढ़ियां, और ऐसे खेल जिनमें तेज़ी से दाएं-बाएं हिलना पड़ता है, इसे अक्सर भड़का देते हैं। कुछ लोगों को दर्द सबसे ज़्यादा गतिविधि के बाद या अगली सुबह उठने पर महसूस होता है। आराम करने और गतिविधि कम करने से यह आम तौर पर शांत हो जाता है, अगली बार भड़कने तक।

अगर कोई टेंडन अपनी जगह से खिसक गया है, तो आपको टखने की उस हड्डी के पीछे झटके से खिसकने या चटकने का एहसास हो सकता है या वह दिख सकता है, कभी-कभी दर्द की तेज़ टीस के साथ। ऐसा तब हो सकता है जब आप अपना टखना घुमाते हैं या पैर को नीचे और अंदर की ओर झुकी स्थिति से ऊपर और बाहर की ओर उठाते हैं। कुछ लोगों का टेंडन बार-बार खिसकता है, जिससे ढलानों और सीढ़ियों पर चलना भरोसे लायक नहीं लगता।

अगर कोई टेंडन पूरी तरह फट गया है, तो पैर को बाहर की ओर घुमाना कमज़ोर और मुश्किल हो जाता है। रोज़ के ऐसे काम जिनमें बाहरी टखने पर ज़ोर पड़ता है, जैसे चलने के लिए पैर से धक्का देना, सीढ़ियां चढ़ना, या कपड़े पहनने के लिए एक पैर पर खड़े होना, कठिन हो सकते हैं। सूजन और छूने पर दर्द लगभग वैसे ही होते हैं जैसे साधारण इरिटेशन (टेंडन का परेशान हो जाना) में, इसीलिए शुरुआत में फटने के मामलों को अक्सर कम गंभीर समस्या समझ लिया जाता है।

ये समस्याएं आम नहीं हैं, और इन्हें आसानी से ऐसी साधारण मोच समझ लिया जाता है जो ठीक नहीं हो रही। अगर आराम के बावजूद आपके टखने के बाहरी हिस्से का दर्द बना रहता है, तो इसकी ठीक से जांच करवाना सही रहेगा।

असल में क्या हो रहा है

आपकी बाहरी टखने की हड्डी के पीछे वाले दो टेंडन उस हड्डी में बनी एक उथले खांचे (गूव) में चलते हैं। ऊतक की एक पट्टी, जिसे रेटिनैकुलम कहते हैं, उन्हें खांचे में थामे रखती है, कुछ वैसे ही जैसे सीटबेल्ट डोरियों को अपनी जगह पर थामे रखे। काम करते समय टेंडन हड्डी के सिरे के चारों ओर तेज़ी से मुड़ते हैं, इसलिए जब भी आप पैर से धक्का देते हैं या पैर घुमाते हैं, वे तनाव में रहते हैं।

इस बनावट में कई चीज़ें गड़बड़ हो सकती हैं। अगर खांचा जन्म से ही उथला है, या जगह में अतिरिक्त ऊतक भीड़ बना रहा है, तो टेंडन ढीले बैठते हैं और बाहर खिसक सकते हैं। जब पट्टी फट जाती है, आम तौर पर ऐसे मुड़ने के दौरान जिसमें टखना अंदर की ओर मुड़ जाता है, तो टेंडन हड्डी के किनारे के ऊपर से आगे-पीछे झटके से खिसकने लगते हैं। लोग अक्सर 'पॉप' या चटकने का एहसास बताते हैं, जिसके बाद दर्द और सूजन होती है। हर बार खिसकने से टेंडन उधड़ सकता है, और यह उधड़ना आम तौर पर डोरी की लंबाई के साथ-साथ चलता है, जैसे कोई रस्सी एक-एक धागा करके खुल रही हो।

सबसे ज़्यादा प्रभावित होने वाला टेंडन वह है जो आपके पैर के बाहरी किनारे से जुड़ा होता है, कुछ हद तक इसलिए कि वह टखने के पीछे दूसरे टेंडन और हड्डी के बीच दब जाता है। टखने की हड्डी के ठीक पीछे एक जगह ऐसी भी है जहां इन टेंडनों में स्वाभाविक रूप से खून की आपूर्ति कम होती है, इसलिए वहां की छोटी-सी क्षति भी धीरे-धीरे ठीक होती है। कुछ लोग जन्म से ही एक अतिरिक्त टेंडन के साथ पैदा होते हैं, या उनकी मांसपेशी का मांसल हिस्सा (मसल बेली) खांचे में सामान्य से नीचे तक होता है, जिससे जगह में भीड़ होती है और दबाव बढ़ता है।

ये समस्याएं अक्सर टखने की अस्थिरता (जोड़ का ढीलापन) के साथ-साथ होती हैं। अगर मोच से आपके टखने के बाहरी हिस्से के लिगामेंट (स्नायुबंधन) खिंच गए थे, तो जोड़ को स्थिर रखने के लिए टेंडनों को ज़्यादा मेहनत करनी पड़ती है, और वे ऐसी स्थिति में रहते हैं जहां अचानक मुड़ने से उन्हें चोट लग सकती है। इसीलिए ऊपर बताए गए दर्द, चटकना और कमज़ोरी, सब एक ही कहानी से जुड़े हैं: ऐसे खांचे में टेंडनों का खिसकना, रगड़ खाना या उधड़ना जो अब उनकी रक्षा नहीं करता।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

अल्ट्रासाउंड जैसे स्कैन से यह दिख सकता है कि टखना हिलाने पर कोई टेंडन अपनी जगह से खिसकता है या नहीं, और एमआरआई से टेंडन में लंबाई के साथ-साथ फटाव का पता चल सकता है।

समय के साथ बढ़े इरिटेशन के लिए हम आम तौर पर बिना सर्जरी के शुरुआत करते हैं। इसका मतलब है उन गतिविधियों में बदलाव जो दर्द भड़काती हैं, फीते से बांधा जाने वाला टखने का ब्रेस पहनना, और टेंडन को शांत करने तथा ताकत दोबारा बनाने के लिए फिजियोथेरेपिस्ट के साथ काम करना। जब इरिटेशन सूजन (इन्फ्लेमेशन) की किसी एक छोटी जगह पर केंद्रित हो, तो इसके बजाय टेंडन को पूरा आराम देने के लिए कुछ समय प्लास्टर (कास्ट) में रहने की, साथ में मुंह से ली जाने वाली सूजन कम करने वाली दवाओं (एंटी-इन्फ्लेमेटरी) की सलाह दी जा सकती है। यह तय करने से पहले कि ये उपाय काम नहीं आए, इन्हें पूरा मौका दें।

अगर इन कदमों से आराम नहीं मिला है, तो अगला कदम सर्जरी हो सकता है। ऑपरेशन इस बात पर निर्भर करता है कि टेंडन कैसा दिखता है। उधड़े हुए या आंशिक रूप से फटे टेंडन को साफ़ करके रिपेयर (टेंडन को वापस जोड़ना) किया जा सकता है, और लंबाई में हुए चीर को जल्दी ठीक करने से उसके पूरी तरह फटने की संभावना कम हो जाती है। जो टेंडन पूरी तरह फट (रफ़र) गया है, या जो इतना घिस गया है कि रिपेयर नहीं हो सकता, उसे निकाला जा सकता है और बचे हुए टेंडन का रास्ता बदलकर उसे उसका काम सौंपा जा सकता है। अगर दोनों टेंडन बुरी तरह घिस गए हों, तो एक विकल्प है डोनर (दान किए गए) टेंडन के ऊतक से उन्हें फिर से बनाना। जब टेंडन टखने की हड्डी के पीछे के खांचे से बार-बार खिसकते रहते हैं, तो सर्जरी से उन्हें वहां थामे रखने वाली पट्टी की रिपेयर की जा सकती है या उसे फिर से बनाया जा सकता है, और खांचे को गहरा किया जा सकता है ताकि टेंडन मज़बूती से टिके रहें। इस ऑपरेशन का अपना अलग पेज है, और कोई भी फ़ैसला लेने से पहले हम आपसे बात करेंगे कि आपके टखने के लिए कौन-सा विकल्प सही है।

क्या उम्मीद करें

ये समस्याएं अपने आप गायब होने के बजाय बनी रहती हैं। आराम और गतिविधि कम करने से हर बार भड़का दर्द शांत हो सकता है, लेकिन जब आप खेल या ऊबड़-खाबड़ ज़मीन पर लौटते हैं तो दर्द अक्सर लौट आता है। अगर कोई टेंडन बार-बार अपनी जगह से खिसकता रहता है, तो इलाज होने तक चटकना आम तौर पर जारी रहता है। अगर इसे ऐसे ही छोड़ दिया जाए, तो इरिटेशन और उधड़ना धीरे-धीरे बढ़ सकते हैं, इसीलिए जल्दी सही निदान होना ज़रूरी है।

इलाज से ज़्यादातर लोगों में धीरे-धीरे लगातार सुधार होता है। जो इरिटेशन ब्रेस और फिजियोथेरेपी से शांत हो जाता है, उसमें आप पहले चलने-फिरने और रोज़ के कामों पर लौटने की उम्मीद कर सकते हैं, फिर जैसे-जैसे टेंडन मज़बूत होता है, धीरे-धीरे खेल पर लौट सकते हैं। खिसकने वाले टेंडनों के लिए, उन्हें अपनी जगह पर थामे रखने वाली पट्टी की रिपेयर या उसे फिर से बनाने वाली सर्जरी के बाद समस्या दोबारा होने की दर कम है, और जिन लोगों का यह ऑपरेशन कई साल पहले हुआ था, उनका टखना अब भी स्थिर और दर्द रहित है। टेंडन के आवरण (शीथ) के अंदर छोटे कैमरे से किया जाने वाला दूरबीन से ऑपरेशन कम चीर-फाड़ वाला होता है और खेल पर जल्दी लौटने में मदद कर सकता है, हालांकि इसमें ऑपरेशन थिएटर में ज़्यादा समय लगता है और सर्जन से ज़्यादा कौशल की मांग होती है।

इसकी सीमाओं के बारे में ईमानदारी से बात करना ज़रूरी है। लंबे समय से चली आ रही टखने की अस्थिरता का इलाज करवाने वाले लगभग चार में से एक व्यक्ति को आगे फिर मोच आती है। लगभग आधे लोग खेल के अपने पुराने स्तर पर नहीं लौट पाते, और यह सबसे ज़्यादा खिलाड़ियों में और उन लोगों में देखा जाता है जिनके टखने के बाहरी हिस्से का लिगामेंट भी चोटिल हुआ था। इलाज से पहले यह जानने से आपको काम और खेल के लिए यथार्थवादी लक्ष्य तय करने में मदद मिलती है, और आपके स्कैन देखे जाने के बाद आपके सर्जन आपको आपकी अपनी संभावित समय-सीमा का बेहतर अंदाज़ा दे सकते हैं।

अगर टेंडन के फटाव का इलाज न किया जाए, तो नुकसान आम तौर पर बढ़ता जाता है, और जिन लोगों का टेंडन फटा होता है, उनमें से ज़्यादातर के टखने के जोड़ के अंदर भी ऐसा नुकसान होता है जिस पर अलग से ध्यान देने की ज़रूरत होती है। संदेश साफ़ है: टखने के बाहरी हिस्से का दर्द जो ठीक नहीं हो रहा, उसकी ठीक से जांच होनी चाहिए, क्योंकि कारण जितनी जल्दी पता चलता है, आपके पास उतने ज़्यादा विकल्प होते हैं।

डॉक्टर को कब दिखाएं

अगर आराम के बावजूद आपके टखने के बाहरी किनारे पर दर्द बार-बार लौटता है, या किसी ऐसी मोच के बाद बना रहता है जो कभी पूरी तरह ठीक नहीं हुई, तो अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) को दिखाएं। अगर टखने के बाहरी हिस्से का दर्द बेहतर नहीं होता, तो विशेषज्ञ से जांच करवाने के लिए कहें, क्योंकि यहां फटा हुआ टेंडन आसानी से छूट जाता है और अक्सर उसे साधारण मोच समझ लिया जाता है। अगर रुकावट के खिलाफ़ पैर को बाहर की ओर घुमाने पर टेंडन झटके से खिसकता या चटककर अपनी जगह से हट जाता है, या पैर को बाहर घुमाना कमज़ोर हो गया है, तो जल्दी जांच करवाएं। ये संकेत ऐसे टेंडन की ओर इशारा करते हैं जो खिसक रहा है, उधड़ गया है या पूरी तरह फट गया है, और कारण जितनी जल्दी पता चलता है, आपके पास उतने ज़्यादा विकल्प होते हैं।