

सिंडेसमोसिस की चोट (सिंडेसमोटिक इंजरी)

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

सिंडेसमोसिस की चोट उन लिगामेंट (स्नायुबंधन) पर असर डालती है जो आपके टखने के ठीक ऊपर पैर के निचले हिस्से की दोनों हड्डियों को आपस में जोड़े रखते हैं। दर्द आम तौर पर किसी एक जगह के बजाय टखने के आसपास फैला होता है, और अक्सर आगे और बाहरी तरफ़, टखने के बाहरी लिगामेंट के ठीक ऊपर होता है। टखने के अंदर वाली तरफ़ के पास भी छूने पर दर्द हो सकता है।

कुछ हरकतों से यह बढ़ जाता है। पहाड़ी या चढ़ाई पर चलना, एक पैर पर घूमना या मुड़ना, और एक पैर के पंजे के अगले गद्देदार हिस्से पर उठना, इन सबसे आम तौर पर दर्द होता है। पैर को बाहर की ओर घुमाना, या उसे ऊपर शिन की ओर मोड़ना भी दर्द शुरू कर सकता है। सूजन और नील पड़ना (चोट का नीला निशान) आम हैं, और नील पैर में काफ़ी ऊपर तक या अंदर वाले टखने के पार तक फैल सकता है। अगर टखना अस्थिर है, तो उस पर वज़न डालना आम तौर पर बहुत दर्दनाक होता है।

कुछ तरह से दर्द का भड़कना साधारण मोच के बजाय इस चोट की ओर इशारा करता है। आराम के बावजूद बने रहने वाला दर्द इसका एक आम लक्षण है। इसके उलट, ऐसी मोच जो हर बार के बीच में पूरी तरह ठीक हो जाती है, टखने के बाहरी लिगामेंट की किसी दूसरी समस्या की ओर इशारा करती है। लंबे समय तक बनी रहने वाली सूजन और जकड़न, पैर से धक्का देते समय कमज़ोरी, और यह एहसास कि टखना जवाब दे सकता है, ये सब मूल चोट के काफ़ी बाद तक बने रह सकते हैं, तब भी जब सामान्य जांच ठीक लगती हो।

रोज़ के काम मुश्किल हो सकते हैं। सीढ़ियां या चढ़ाई चढ़ना, कुर्सी से उठना, और कपड़े पहनने के लिए एक पैर पर खड़े होना, इन सब में दर्द हो सकता है। आप पा सकते हैं कि चलते समय आप ठीक से पैर से धक्का नहीं दे पाते, इसलिए आप दूसरे पैर पर ज़्यादा ज़ोर डालते हैं।

कुछ शुरुआती चेतावनी के संकेत मायने रखते हैं। अगर आप बिल्कुल भी वज़न नहीं डाल पा रहे, अगर सूजन तेज़ी से और बहुत ज़्यादा आती है, या अगर पैर के अंदर वाले या ऊपरी हिस्से पर बहुत ज़्यादा नील पड़ा है, तो सिंडेसमोसिस के शामिल होने की संभावना ज़्यादा है। ये चोटें आसानी से छूट जाती हैं, और शुरुआत में कभी-कभी इन्हें सीधी-सादी मोच समझ लिया जाता है। अगर इनमें से कुछ भी आपके टखने से मिलता-जुलता लगता है, तो इसके अपने आप ठीक होने का इंतज़ार करने के बजाय इसकी ठीक से जांच करवाना सही रहेगा।

असल में क्या हो रहा है

आपके पैर के निचले हिस्से में दो हड्डियां होती हैं, टिबिया और फिबुला, जो आपके टखने के ठीक ऊपर अगल-बगल रहती हैं। इन्हें मज़बूत लिगामेंट का एक समूह आपस में जोड़े रखता है, जिसे सिंडेसमोसिस कहते हैं। इसे एक मज़बूत पट्टे की तरह समझें जो चलते समय दोनों

हड्डियों को फैलकर अलग होने से रोकता है। यह आपके शरीर का वज़न पैर से होकर नीचे तक पहुंचाने में भी मदद करता है, इसलिए हर बार खड़े होने पर यह असली काम करता है।

यह चोट तब लगती है जब आपका पैर ऊपर शिन की ओर मुड़ा हो और उसी समय बाहर की ओर मुड़ जाए। मोड़ने वाला यह जोर दोनों हड्डियों को अलग कर सकता है और पट्टे को फाड़ सकता है। अगर चोट गंभीर हो, तो दूसरी संरचनाओं को भी नुकसान हो सकता है, जैसे टखने के अंदर वाली तरफ़ का लिगामेंट या खुद फिबुला हड्डी। हड्डियों के सच में अलग होने के लिए कई मज़बूत लिगामेंट और उनके बीच की एक सख्त झिल्ली, सबका फटना ज़रूरी है।

जब पट्टे को नुकसान होता है, तो टखने का जोड़ अपनी कुछ स्थिरता खो देता है। तब आपके टखने के नीचे की छोटी हड्डी, टैलस, हिलने-डुलने पर अपनी जगह से थोड़ा खिसक सकती है। यही खिसकना ऊपर बताए गए दर्द, सूजन और टखने के जवाब देने के एहसास की वजह है। फटा हुआ लिगामेंट सूजन (इन्फ्लेमेशन) का शिकार होकर निशान वाले ऊतक (स्कार टिशू) में भी बदल सकता है, जो टखने के आगे के ऊतकों को दबा सकता है और दर्द को बनाए रख सकता है।

अगर हड्डियां अलग ही रहती हैं और इसका इलाज नहीं होता, तो समय के साथ जोड़ असमान रूप से घिस सकता है और घिसाव वाला गठिया हो सकता है। इसीलिए सही निदान मायने रखता है। कुछ चोटें स्थिर होती हैं, यानी पट्टे में खिंचाव है लेकिन वह अब भी हड्डियों को अपनी जगह पर थामे हुए है। ये आम तौर पर बिना सर्जरी के, संभलकर वज़न डालने से ठीक हो जाती हैं। दूसरी चोटें अस्थिर होती हैं, यानी हड्डियां धीरे-धीरे अलग हो सकती हैं, और इनमें ठीक होने तक हड्डियों को साथ थामे रखने के लिए ऑपरेशन की ज़रूरत होती है। इसे जल्दी सुलझाना मायने रखता है, क्योंकि छह महीने से ज़्यादा की देरी आगे चलकर कमज़ोर कार्यक्षमता से जुड़ी है।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

क्योंकि यह चोट छूट सकती है, इसलिए क्या करना है यह तय करने से पहले हम कभी-कभी ऐसे स्कैन इस्तेमाल करते हैं जिनमें लिगामेंट साफ़ दिखते हैं।

अगर आपकी चोट स्थिर है, यानी लिगामेंट के पट्टे में खिंचाव है लेकिन वह अब भी हड्डियों को अपनी जगह पर थामे हुए है, तो सर्जरी की ज़रूरत नहीं होती। ठीक होने के दौरान हम टखने की रक्षा करते हैं और आपको धीरे-धीरे उस पर वज़न डालने देते हैं। फिजियोथेरेपी से आपको टखने में हिलना-डुलना, ताकत और भरोसा वापस पाने में मदद मिलती है। कुछ लोगों के लिए शुरुआत में नरम पट्टी का सहारा काफ़ी होता है, जबकि दूसरों को तीन सप्ताह तक प्लास्टर (कास्ट) की ज़रूरत होती है। वज़न डालने से कितना आराम देना सही है, यह अलग-अलग होता है, और हम इसमें आपका मार्गदर्शन करेंगे।

अगर चोट अस्थिर है, यानी हड्डियां धीरे-धीरे अलग हो सकती हैं, तो आम तौर पर सर्जरी की सलाह दी जाती है। छह महीने से ज़्यादा इंतज़ार करने से नतीजा खराब होता है, इसलिए हमारा लक्ष्य इसे जल्दी सुलझाना होता है। ऑपरेशन लिगामेंट के ठीक होने तक दोनों हड्डियों को साथ थामे रखता है। यह एक स्कू (पेंच) से, एक मज़बूत टांके और एक छोटे बटन से, या फटे हुए लिगामेंट की सीधी रिपेयर (लिगामेंट को वापस जोड़ना) से किया जा सकता है। हम बात करेंगे कि आपकी चोट के लिए कौन-सा विकल्प सही है और आप और हम मिलकर योजना तय करेंगे।

सर्जरी के बाद फिजियोथेरेपी से जल्दी ठीक होने में मदद मिलती है। ज़्यादातर लोग ऑपरेशन के लगभग चार महीने बाद खेल सहित सामान्य गतिविधियों पर लौट आते हैं।

क्या उम्मीद करें

आगे क्या होगा यह इस पर निर्भर करता है कि आपकी चोट स्थिर है या अस्थिर। स्थिर चोट, जिसमें लिगामेंट का पट्टा अब भी हड्डियों को अपनी जगह पर थामे रखता है, आम तौर पर बिना सर्जरी के ठीक हो जाती है। आप टखने की रक्षा करते हैं, धीरे-धीरे उस पर वज़न डालते

हैं, और फिजियोथेरेपी से ताकत दोबारा बनाते हैं। इस तरह इलाज किए गए लोग लंबे समय में अच्छी कार्यक्षमता बताते हैं, और कुछ ही लोगों को टखने में दोबारा चोट लगती है।

अस्थिर चोट में लिगामेंट के ठीक होने तक हड्डियों को साथ थामे रखने के लिए ऑपरेशन की ज़रूरत होती है। जब यह अच्छी तरह किया जाता है, हड्डियों को सटीक सीध में लाकर मज़बूती से थामा जाता है, तो ज़्यादातर लोग सामान्य गतिविधियों पर लौट आते हैं। सर्जरी के लगभग चार महीने बाद ज़्यादातर लोग खेल सहित अपनी आम गतिविधियों पर लौट आते हैं। बहुत से लोगों के टखने दशकों बाद भी अच्छी तरह काम करते हैं, भले ही स्कैन में कभी-कभी जोड़ में घिसाव वाला गठिया दिखे। एक लंबे अध्ययन में, जिन सभी लोगों के लिगामेंट की सीधी रिपेयर हुई थी, उन्होंने कहा कि ज़रूरत पड़ने पर वे यह फिर से करवाएंगे।

ठीक होना शायद ही कभी सीधी रेखा में होता है। शुरुआत में पैर पर वज़न डालना मुश्किल हिस्सा होता है, और टखने को फिर से चलाने में फिजियोथेरेपी के साथ लगातार मेहनत लगती है। जल्दी वज़न डालना और हिलाना-डुलाना शुरू करने से पहले कुछ सप्ताहों में आपका टखना बेहतर काम करता है, हालांकि ज़रूरी नहीं कि इससे आप काम पर जल्दी लौट सकें। लोग कितनी जल्दी गतिविधियों पर लौटते हैं, यह हर व्यक्ति में बहुत अलग होता है, इसलिए कोशिश करें कि खुद की तुलना किसी और से न करें।

अगर अस्थिर चोट को ऐसे ही छोड़ दिया जाए, तो समस्याएं ठीक होने के बजाय बनी रहती हैं। हड्डियां धीरे-धीरे अलग हो सकती हैं, जोड़ असमान रूप से घिस सकता है, और लंबे समय की अस्थिरता से आपको लगातार दर्द और कमज़ोर टखना रह सकता है। सर्जरी के लिए छह महीने से ज़्यादा इंतज़ार आगे चलकर कमज़ोर कार्यक्षमता से जुड़ा है, इसीलिए जल्दी जांच मायने रखती है। कभी-कभी इलाज के बाद भी लिगामेंट ढीले जुड़ते हैं, और ढीला या अस्थिर जोड़ कमज़ोर नतीजों से जुड़ा है।

कुछ चोटों में टखने के जोड़ के अंदर भी नुकसान होता है। ऐसा आधी तक अस्थिर चोटों में होता है, और लगभग पांच में से एक मामले में इसके लिए अतिरिक्त इलाज की ज़रूरत होती है। आपकी देखभाल की योजना बनाते समय आपके सर्जन इसकी जांच करेंगे।

डॉक्टर को कब दिखाएं

अगर आप टखने पर बिल्कुल भी वज़न नहीं डाल पा रहे, अगर सूजन तेज़ी से और बहुत ज़्यादा आती है, या अगर पैर के अंदर वाले या ऊपरी हिस्से पर बहुत ज़्यादा नील पड़ा है, तो जल्दी से अपने टखने की जांच करवाएं। ये शुरुआती संकेत हैं कि यह चोट साधारण मोच से ज़्यादा है। अगर आराम के बावजूद दर्द बना रहता है, अगर टखना अस्थिर लगता है या जवाब देता है, या अगर चोट के काफ़ी बाद तक सूजन और जकड़न बनी रहती है, तो विशेषज्ञ से जांच करवाने के लिए कहें। यह चोट आसानी से छूट जाती है, और शुरुआत में कभी-कभी इसे सीधी-सादी मोच समझ लिया जाता है। अगर इसे बहुत देर तक छोड़ दिया जाए, तो सर्जरी से पहले छह महीने से ज़्यादा इंतज़ार आगे चलकर कमज़ोर कार्यक्षमता से जुड़ा है। अगर आपको पहले ही बताया जा चुका है कि यह मोच है लेकिन आपका टखना ठीक नहीं हो रहा, तो यह पूछना सही रहेगा कि क्या सिंडेसमोसिस की जांच की गई है।