

टैलस फ्रैक्चर

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

टैलस फ्रैक्चर आपके टखने के अंदर गहराई में स्थित एक छोटी हड्डी का फ्रैक्चर (हड्डी टूटना) है। टैलस आपकी टिबिया (शिन की हड्डी) और एड़ी की हड्डी के बीच होती है, और दोनों को जोड़ती है। क्योंकि यह इन दो हड्डियों के बीच होती है, इसलिए दर्द आम तौर पर टखने और एड़ी वाले पिछले पैर (हिंडफुट) में गहराई में महसूस होता है, न कि किसी एक तेज़ दर्द वाली जगह पर जिसे आप उंगली से दिखा सकें।

पैर पर वज़न डालने पर दर्द बढ़ जाता है। चलना, खड़े होना, सीढ़ियाँ चढ़ने के लिए पैर से धक्का देना, या टखने को मोड़ना आम तौर पर इसे भड़का देता है। पैर को ऊपर उठाकर आराम करने से यह अक्सर शांत हो जाता है। टखने और पिछले पैर में अक्सर सूजन आ जाती है, और सूजन से जूते तंग लग सकते हैं। बहुत से लोगों को सुबह उठने पर या कुछ देर स्थिर बैठने के बाद टखना जकड़ा हुआ लगता है।

रोज़ के वे काम कठिन हो जाते हैं जिनके लिए स्थिर और आसानी से हिलने वाला टखना चाहिए। आपको लेटरबॉक्स तक चलकर जाने, रसोई के काउंटर पर खड़े रहने या गाड़ी चलाने में मुश्किल हो सकती है। शॉपिंग ट्रॉली धकेलना या फ़र्श से उठना कठिन हो सकता है, क्योंकि आपका पैर आपका वज़न बराबर से नहीं संभाल पाता।

कुछ टैलस फ्रैक्चर के साथ उसी टखने में दूसरी चोटें भी होती हैं। टखना टूटने पर टैलस के कार्टिलेज (उपास्थि) को नुकसान आम है, और हड्डी जुड़ने के बाद भी यह दर्द देता रह सकता है। अगर चोट के बाद आपका टखना जवाब देता हुआ लगता है या बार-बार सूजता है, तो यह कार्टिलेज की चोट की ओर या टखने के बाहरी हिस्से के ढीले लिगामेंट (स्नायुबंधन) की ओर इशारा कर सकता है। बाहरी टखने की हड्डी से हड्डी की एक पतली परत का टूटकर अलग होना और साथ में सूजा हुआ पिछला पैर, ऐसा पैटर्न है जिसकी आपके सर्जन सावधानी से जांच करना चाहेंगे।

ये फ्रैक्चर आसानी से छूट सकते हैं। साधारण एक्स-रे से टखने की कार्टिलेज की लगभग आधी चोटें छूट जाती हैं, तब भी जब साथ में शारीरिक जांच की जाए। सीटी स्कैन टूटी हड्डी को बारीकी से दिखाता है, लेकिन कार्टिलेज नहीं दिखा सकता। एमआरआई स्कैन कार्टिलेज और उसके नीचे की हड्डी, दोनों को दिखाता है, और यह काफ़ी हद तक वैसा ही होता है जैसा सर्जन कैमरे से जोड़ के अंदर देखते हैं।

अगर मुड़ने, ऊंचाई से गिरने या कार दुर्घटना के बाद आपके टखने में गहराई में दर्द है, तो उसे झेलते हुए काम करते न रहें। ठीक से जांच करवाने के लिए कहें।

असल में क्या हो रहा है

टैलस एक छोटी हड्डी है जो ऊपर आपकी शिन की हड्डी और नीचे आपकी एड़ी की हड्डी के बीच एक तंग जगह में होती है। इसकी अपनी कोई मांसपेशी नहीं होती और इसकी ज्यादातर सतह चिकने कार्टिलेज से ढकी होती है। इसे शिकंजे में फंसे चॉक के एक सख्त टुकड़े की तरह समझें: जब आपका पैर ज़ोर से ऊपर की ओर धकेला जाता है और टखना दबता है, तो यह हड्डी उस पर दबाव डाल रही दोनों हड्डियों के बीच चटक सकती है।

अलग-अलग फ्रैक्चर अलग-अलग ज़ोर से होते हैं। पैर ऊपर मुड़ा हुआ और अंदर की ओर लुढ़का हुआ हो और ज़ोर से ज़मीन पर उतरें, तो टैलस के बाहरी तरफ से हड्डी का एक छोटा टुकड़ा टूट सकता है। ज़ोरदार मरोड़ या पैर का किसी एक दिशा में बहुत ज्यादा धकेला जाना टैलस के पिछले हिस्से से छोटे टुकड़े तोड़ सकता है। जब टखना बीच से सीधा नीचे की ओर कुचला जाता है, तो टैलस का मुख्य हिस्सा फट सकता है, और अगर उसी समय अंदर वाली टखने की हड्डी भी टूट जाए, तो दरार दोनों से होकर जा सकती है।

इन फ्रैक्चर की दिक्कत यह है कि ये किन चीज़ों को बिगाड़ते हैं। टैलस दो काम करने वाले जोड़ बनाने में मदद करती है, और टूटकर अलग हुआ कोई भी टुकड़ा जोड़ के अंदर ढीला पड़ा रह सकता है, कभी-कभी उसी गड्ढे में उल्टा पलटा हुआ जिससे वह निकला था। ढीले टुकड़े और ऊबड़-खाबड़ जोड़ की सतहें आसानी से सरकने के बजाय घिसती हैं, इसीलिए चोट के काफ़ी बाद तक टखना जकड़ा हुआ और दर्दनाक रह सकता है। अगर फ्रैक्चर अपनी जगह से बहुत ज्यादा खिसका हुआ है, या हड्डी जोड़ से पूरी तरह बाहर निकल जाती है, तो टैलस तक खून की आपूर्ति बिगड़ सकती है, और हड्डी का कुछ हिस्सा मर सकता है। क्षतिग्रस्त कार्टिलेज और ऐसा जोड़ जो अब आसानी से सीध में नहीं बैठता, समय के साथ टखने में घिसाव वाले गठिया का कारण बन सकते हैं।

इसीलिए इन फ्रैक्चर को गंभीरता से लिया जाता है, तब भी जब ये छोटे लगते हैं। टैलस के बाहरी तरफ की एक बहुत छोटी दरार स्नोबोर्डिंग की एक जानी-मानी चोट है, और अगर यह छूट जाए या इसका इलाज देर से हो, तो टखने के नीचे वाला जोड़ बुरी तरह घिस सकता है। टुकड़ों को जल्दी अपनी जगह पर वापस लाना, और जोड़ की सतहों को बराबर से वापस जोड़ना, टखने को बिना दर्द के सामान्य रूप से हिलने-डुलने का सबसे अच्छा मौका देता है।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

आम तौर पर शुरुआत एक्स-रे से होती है, और जब तस्वीर और साफ़ होनी चाहिए तब सीटी स्कैन या एमआरआई स्कैन हड्डी और कार्टिलेज को करीब से दिखाता है।

कुछ टैलस फ्रैक्चर स्थिर होते हैं और अपनी जगह पर रहते हैं। इनके लिए हमें शायद ऑपरेशन करने की ज़रूरत ही न पड़े। हड्डी जुड़ सके इसके लिए टखने को प्लास्टर (कास्ट) या ब्रेस में स्थिर रखा जाता है, और जब तक हड्डी जुड़ती है आप पैर पर वज़न नहीं डालते। प्लास्टर में कितना समय रहना है, यह फ्रैक्चर पर निर्भर करता है। कुछ स्थिर टखने के फ्रैक्चर में, लक्षणों और एक साल बाद टखना कैसा महसूस होता है इसके लिए, तीन सप्ताह प्लास्टर या ब्रेस में रहना उतना ही अच्छा काम करता है जितना छह सप्ताह, इसलिए हमें हमेशा लंबी अवधि की ज़रूरत नहीं होती। जैसे-जैसे हड्डी जमती है, हिलना-डुलना, ताकत और संतुलन दोबारा बनाने के लिए फिजियोथेरेपी शुरू होती है।

अगर फ्रैक्चर से टुकड़े अपनी जगह से खिसक गए हैं, या जोड़ की सतह अब चिकनी नहीं रही, तो आम तौर पर तुरंत सर्जरी की सलाह दी जाती है। मकसद है हड्डी के टुकड़ों को वापस जोड़ना और टैलस का आकार वापस लाना ताकि जोड़ की सतहें फिर से सीध में आ जाएं। क्योंकि हर फ्रैक्चर का पैटर्न अलग होता है, इसलिए शुरू करने से पहले हम ऑपरेशन की योजना सावधानी से बनाते हैं, और योजना से तय होता है कि हम हड्डी तक कैसे पहुंचेंगे। कुछ फ्रैक्चर में जुड़ने तक टुकड़ों को थामे रखने के लिए प्लेट या छोटे तारों की ज़रूरत होती है। अगर कार्टिलेज और हड्डी का कोई टुकड़ा जोड़ में ढीला हो गया है, तो हम उसे वापस लगा सकते हैं या सतह को चिकना कर सकते हैं। जब कार्टिलेज की कोई चोट सरल इलाज से ठीक नहीं हुई है, तो आपकी अपनी हड्डी और कार्टिलेज का एक छोटा प्लग क्षतिग्रस्त जगह में लगाया जा सकता है।

कुछ फ्रैक्चर अच्छी शुरुआती देखभाल के बावजूद बाद में परेशानी देते हैं। अगर टैलस का कोई हिस्सा खून की आपूर्ति खोकर मर जाता है, या टखना एक दर्दनाक, घिसे हुए आकार में जम जाता है, तब भी विकल्प मौजूद हैं। इनमें जोड़ की सफ़ाई करना, हड्डी का ग्राफ्ट (शरीर के दूसरे हिस्से से ली गई हड्डी) लगाना, या हड्डियों को आपस में जोड़कर एक कर देना (फ्यूजन) शामिल है ताकि दर्द वाली सतहें आपस में घिसें नहीं। कुछ भी होने से पहले हम इन सब के बारे में आपसे बात करते हैं, और फ़ैसला आप और हम मिलकर लेते हैं।

क्या उम्मीद करें

ज़्यादातर टैलस फ्रैक्चर इलाज से जुड़ जाते हैं, और बहुत से लोग चलने-फिरने और रोज़ की गतिविधियों पर लौट आते हैं। बाद में आपका टखना आपके कितना काम आता है, यह काफ़ी हद तक इस पर निर्भर करता है कि हड्डी को कितना नुकसान हुआ था और टुकड़ों को कितनी जल्दी वापस अपनी जगह पर लाया गया। जिन फ्रैक्चर को जल्दी अपनी जगह पर लाया जाता है, और जोड़ की सतहें आसानी से सीध में बिठाई जाती हैं, वे आपके टखने को बिना दर्द के सामान्य रूप से हिलने-डुलने का सबसे अच्छा मौका देते हैं।

कुछ फ्रैक्चर दूसरों से ज़्यादा गंभीर होते हैं। अगर हड्डी अपनी जगह से बहुत ज़्यादा खिसकी हुई थी, या जोड़ से पूरी तरह बाहर धकेल दी गई थी, तो टैलस का कुछ हिस्सा खून की आपूर्ति खोकर मर सकता है, और समय के साथ टखने में घिसाव वाला गठिया हो सकता है। अच्छे इलाज के बावजूद ये समस्याएं आम रहती हैं, और गंभीर चोट वाले लोगों के एक छोटे समूह में लगातार दर्द और जकड़न रह जाती है जो उनके काम करने की क्षमता को सीमित करती है। अतिरिक्त वज़न से भी फ़र्क पड़ता है: मोटापे वाले लोगों में टखने के फ्रैक्चर के इलाज के बाद आम तौर पर ज़्यादा दर्द, कमज़ोर कार्यक्षमता और रोज़मर्रा की ज़िंदगी में ज़्यादा परेशानी होती है।

अगर टुकड़ों को कभी वापस अपनी जगह पर नहीं लाया गया, या इलाज में देर हुई, तो आगे की स्थिति आम तौर पर खराब होती है। ऐसा जोड़ जो अब आसानी से सीध में नहीं बैठता, सरकने के बजाय घिसता है, और उस घिसने से कार्टिलेज को होने वाला नुकसान हड्डी के खुद जुड़ जाने के काफ़ी बाद तक दर्द देता रह सकता है। टैलस के बाहरी या पिछले किनारों के छोटे फ्रैक्चर आसानी से छूट सकते हैं, और अगर इनका देर से पता चले या इनका ठीक से इलाज न हो, तो ये टखने के नीचे वाले जोड़ में लंबे समय की अक्षमता पैदा कर सकते हैं।

ठीक होना जल्दी के बजाय धीरे-धीरे होता है। हड्डी जुड़ने तक आप कुछ समय पैर पर वज़न नहीं डालते, फिर हिलने-डुलने, ताकत और संतुलन पर काम करते हैं। टखना महीनों तक जकड़ा हुआ और सूजा हुआ रह सकता है, और ऊबड़-खाबड़ ज़मीन पर उस पर भरोसा करने में कुछ समय लग सकता है। कुछ लोग चोट से पहले वाले खेल के स्तर पर लौट आते हैं। दूसरों का टखना लंबे दिनों के बाद या ठंडे मौसम में दुखता रहता है। आपके सर्जन आपसे बात करेंगे कि आपके ख़ास फ्रैक्चर के लिए इनमें से कौन-सा रास्ता होने की संभावना है, और अगर टखना उम्मीद के मुताबिक ठीक नहीं होता तो रास्ते में क्या किया जा सकता है।

डॉक्टर को कब दिखाएं

किसी भी भारी लैंडिंग, मरोड़, ऊंचाई से गिरने या कार दुर्घटना के बाद अगर टखने में गहराई में दर्द रह जाए, तो तुरंत जांच करवाएं, ख़ासकर अगर पिछला पैर तेज़ी से सूज जाए या टखना अस्थिर लगे। यह देखने के लिए इंतज़ार न करें कि यह अपने आप ठीक होता है या नहीं। अगर आपका टखना बार-बार जवाब देता है, बार-बार सूजता है, या आराम से दर्द ठीक नहीं हुआ है, तो विशेषज्ञ से जांच करवाने के लिए कहें, क्योंकि इन चोटों के साथ कार्टिलेज को नुकसान और टखने के बाहरी हिस्से के ढीले लिगामेंट आम हैं और आसानी से छूट जाते हैं। साधारण एक्स-रे से शारीरिक जांच के साथ भी कार्टिलेज की लगभग आधी चोटें छूट जाती हैं, इसलिए एमआरआई स्कैन की ज़रूरत पड़ सकती है। अगर आपका टखना बहुत ज़्यादा सूजा हुआ और टेढ़ा-मेढ़ा दिख रहा है, या आप उस पर बिल्कुल भी वज़न नहीं डाल पा रहे, तो इमरजेंसी विभाग जाएं, क्योंकि बुरी तरह खिसकी हुई टैलस अपनी ही खून की आपूर्ति रोक सकती है और उसे तुरंत इलाज की ज़रूरत होती है।