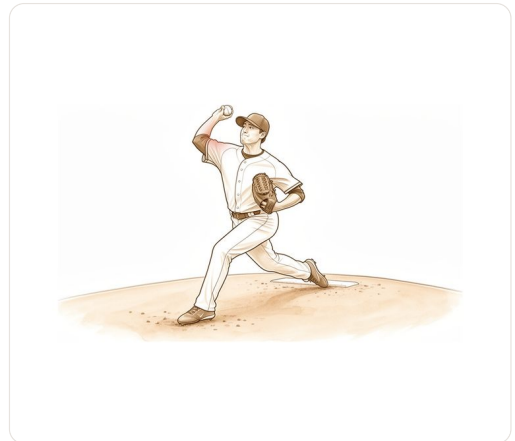


अल्नर कोलैटरल लिगामेंट की चोट (टॉमी जॉन इंजरी)

अल्नर कोलैटरल लिगामेंट (टॉमी जॉन) की चोट: फेंकते समय बार-बार पड़ने वाला वैल्गस दबाव (कोहनी को भीतरी तरफ से खोलने वाला जोर) कोहनी के भीतरी हिस्से के लिगामेंट पर खिंचाव डालता है।

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनुदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

आपको क्या महसूस होता है

अगर आप बहुत ज़्यादा फेंकते हैं (बेसबॉल, भाला फेंक, या कोई भी खेल जिसमें सिर के ऊपर से जोर से फेंकना होता है), तो आपको कोहनी के भीतरी हिस्से में दुखन या दर्द महसूस हो सकता है। यह अक्सर सबसे ज़्यादा जोर लगाने के पल में होता है, ठीक उससे पहले जब आपकी बांह गेंद छोड़ने के लिए तेज़ी से आगे की ओर झटकती है। बहुत से खिलाड़ी इसे कोहनी के भीतरी हिस्से पर हड्डी के उभार के ठीक ऊपर एक गहरी, बार-बार परेशान करने वाली दुखन बताते हैं।

दूसरा आम संकेत यह है कि आपका फेंकना बदल जाता है। आपकी रफ़्तार थोड़ी कम हो जाती है, आपके श्रो अपनी सामान्य सटीकता या “पॉप” (धार) खो देते हैं, या आप पहले जितना जोर से या जितनी देर तक फेंक ही नहीं पाते। कभी-कभी दर्द एक सीज़न के दौरान धीरे-धीरे बढ़ता है; कभी-कभार एक ही श्रो से तेज़ दर्द होता है या “पॉप” (चटकने) जैसा महसूस होता है, और कोहनी अचानक अस्थिर या बेकार लगने लगती है।

कुछ लोगों को अनामिका और छोटी उंगली तक जाती झुनझुनी, सुन्नपन या सुई चुभने जैसा एहसास भी होता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि एक नर्व (तंत्रिका) कोहनी के भीतरी हिस्से के ठीक पीछे से गुज़रती है, और उस जगह की सूजन या अस्थिरता उसे परेशान (इरिटेट) कर सकती है।

असल में क्या हो रहा है

आपकी कोहनी के भीतरी हिस्से में ऊतक की एक मज़बूत पट्टी होती है, जिसे **अल्नर कोलैटरल लिगामेंट (यूसीएल)** कहते हैं। इसका काम यह है कि जब कोई जोर कोहनी को उस दिशा में धकेले, तो कोहनी भीतरी तरफ़ से खुल न जाए; इस हरकत को **वैल्गस** कहते हैं। फेंकने से ठीक इसी लिगामेंट पर बहुत ज़्यादा और बार-बार दबाव पड़ता है। हर जोरदार श्रो इसे थोड़ा खींचता है, और हज़ारों श्रो के बाद लिगामेंट धीरे-धीरे उधड़ सकता है, पतला और कमजोर हो सकता है। ऐसा कम होता है कि एक ही जोरदार श्रो से यह फट जाए।

जब यूसीएल को नुकसान पहुंचता है, तो यह कोहनी को मज़बूती से पकड़कर नहीं रख पाता, इसलिए फेंकने के भार में जोड़ थोड़ा-सा ढीला हो जाता है। यही ढीलापन दर्द, रफ़्तार और नियंत्रण में कमी, और कभी-कभी नर्व के लक्षणों का कारण बनता है। यह वही चोट है जो **“टॉमी जॉन”** के नाम से मशहूर हुई; यह नाम उस पहले बेसबॉल पिचर के नाम पर पड़ा जिसका यह लिगामेंट सर्जरी से दोबारा बनाया गया और जो फिर से फेंकने लगा।

यह जानना उपयोगी है कि यह चोट ज़्यादातर फेंकने वाले खिलाड़ियों में ही होती है। जो लोग बार-बार सिर के ऊपर से नहीं फेंकते, उनमें क्षतिग्रस्त यूसीएल रोज़मर्रा की ज़िंदगी में शायद ही कभी समस्या पैदा करता है, क्योंकि सामान्य काम इस लिगामेंट पर उस तरह भार नहीं डालते जैसे पिचिंग (गेंद फेंकना) डालती है।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

हमारे क्लिनिक में, डॉ. कीरन हिरपरा पहले रेफ़रल से लेकर आपके हिसाब से बनाई गई इलाज की योजना तक आपकी देखभाल का मार्गदर्शन करते हैं। हम आपकी चोट की सीमा और आपके लक्ष्यों को समझने के लिए पूरी जांच से शुरुआत करते हैं।

सही इलाज इस पर निर्भर करता है कि लिगामेंट (स्नायुबंधन) को कितना नुकसान पहुंचा है, और इस पर भी कि क्या आपको ऊंचे स्तर पर फेंकने में लौटना है।

आंशिक या कम गंभीर फटाव के लिए, और उन सभी लोगों के लिए जिन्हें प्रतिस्पर्धी स्तर पर फेंकने की ज़रूरत नहीं है, पहले बिना सर्जरी वाला इलाज किया जाता है। इसका मतलब है कुछ समय के लिए फेंकने से आराम, फिर सावधानी से चरणबद्ध तरीके से बनाया गया रिहैबिलिटेशन (पुनर्वास) कार्यक्रम, जो अग्रबाहु (कोहनी से कलाई तक का हिस्सा), कंधे और धड़ (कोर) की ताक़त दोबारा बनाता है, फेंकने की तकनीक को ठीक करता है, और एक तय “थ्रोइंग प्रोग्राम” (फेंकने का चरणबद्ध कार्यक्रम) के ज़रिए आपको धीरे-धीरे फेंकने में वापस लाता है। ठीक होने में मदद के लिए कभी-कभी प्लेटलेट-रिच प्लाज़्मा (पीआरपी) जैसे पदार्थों के इंजेक्शन दिए जाते हैं, लेकिन इनसे फ़ायदा होने के प्रमाण अभी भी अनिश्चित हैं।

सर्जरी पर तब विचार किया जाता है जब लिगामेंट पूरी तरह फट गया हो, या जब अच्छे रिहैबिलिटेशन के बाद भी कोई पूरी लगन वाला खिलाड़ी फिर से पिचिंग (माउंड पर लौटना) न कर पाया हो। दो मुख्य ऑपरेशन हैं:

- **यूसीएल रिक्स्ट्रक्शन (“टॉमी जॉन सर्जरी”)**। क्षतिग्रस्त लिगामेंट को एक टेंडन (कंडरा) ग्राफ़्ट से दोबारा बनाया जाता है, जो आमतौर पर आपकी अपनी अग्रबाहु या टांग से लिया जाता है; इसे हड्डी में बनी छोटी सुरंगों से गुज़ारकर एक नया, मज़बूत लिगामेंट बनाया जाता है। फेंकने वाले खिलाड़ियों के लिए यह लंबे समय से स्थापित, परखा हुआ ऑपरेशन है।
- **इंटरनल ब्रेस के साथ यूसीएल रिपेयर**। चुने हुए कम उम्र के उन खिलाड़ियों में, जिनका लिगामेंट पूरी लंबाई में उधड़ने के बजाय एक सिरे पर हड्डी से साफ़ तौर पर उखड़ गया हो, सर्जन लिगामेंट को टांकों से वापस जोड़ सकते हैं और उसे एक मज़बूत टेप से अतिरिक्त मज़बूती दे सकते हैं। इससे आमतौर पर फेंकने में जल्दी वापसी होती है, और इसे सही तरह के फटाव के लिए ही रखा जाता है।

दोनों ऑपरेशनों में सर्जन कोहनी के भीतरी हिस्से की नर्व की भी जांच करते हैं, और अगर वह परेशान (इरिटेड) हो रही हो, तो उसे बचाते हैं या उसकी जगह बदल देते हैं।

क्या उम्मीद करें

सर्जरी करवाने वाले ज़्यादातर फेंकने वाले खिलाड़ियों के लिए संभावनाएं सचमुच अच्छी हैं: बहुत बड़ी संख्या अपने पिछले स्तर पर फेंकने में लौट आती है, हालांकि इसमें धैर्य लगता है। रिक्स्ट्रक्शन (टॉमी जॉन) का मतलब आमतौर पर प्रतिस्पर्धी थ्रोइंग से पहले लगभग एक साल या उससे ज़्यादा समय तक चरणबद्ध तरीके से ठीक होना है, जबकि सही मरीज़ में इंटरनल ब्रेस के साथ रिपेयर से यह जल्दी हो

सकता है। दोनों ही मामलों में, वापसी सिर्फ ऑपरेशन से नहीं, बल्कि एक लंबे, व्यवस्थित रिहैबिलिटेशन कार्यक्रम से होती है; जल्दबाजी में लौटना रुकावटों (दोबारा समस्या होने) का मुख्य कारण है।

यह पक्का नहीं है कि सभी लोग पूरी तरह ठीक हो जाएंगे: कुछ खिलाड़ी उसी स्तर पर नहीं लौट पाते, और नर्व के लक्षणों या ग्राफ्ट पर कभी-कभी लगातार ध्यान देने की ज़रूरत पड़ती है। लेकिन साफ़ निदान, इलाज के सही चुनाव, और पूरी लगन से किए गए रिहैबिलिटेशन के साथ, इस चोट के नतीजे खेल सर्जरी में सबसे संतोषजनक नतीजों में से हैं।

डॉक्टर को कब दिखाएं

- **फेंकते समय कोहनी के भीतरी हिस्से में दर्द**, खासकर अगर यह बार-बार लौटता हो या एक सीज़न के दौरान बढ़ता जा रहा हो।
- **फेंकने की रफ़्तार, सटीकता या सहनशक्ति में कमी**, जो आराम करने से भी दूर न हो।
- फेंकते समय अचानक **कोहनी के भीतरी हिस्से में “पॉप” (चटकना) या तेज़ दर्द**, जिसके बाद बांह कमज़ोर या अस्थिर महसूस हो।
- अनामिका और छोटी उंगली में **सुन्नपन, झुनझुनी या कमज़ोरी**।
- **कम उम्र के या बढ़ते हुए खिलाड़ी में कोहनी के भीतरी हिस्से में दर्द**: फेंकने के उसी दबाव से बच्चे की ग्रोथ प्लेट (बच्चों की हड्डी का बढ़ने वाला हिस्सा) को चोट लग सकती है, और इसकी जल्दी जांच ज़रूरी है।