

अग्रबाहु की हड्डियों के शाफ्ट (बीच के लंबे हिस्से) के फ्रैक्चर (मोंटेजिया और गैलियाज़ी सहित)

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

अग्रबाहु (कोहनी से कलाई तक का हिस्सा) की हड्डी के शाफ्ट (बीच के लंबे हिस्से) का फ्रैक्चर एक पल में हो जाता है। आप फैली हुई बांह के बल गिर सकते हैं, खेल के दौरान सीधी चोट खा सकते हैं, या ऊंचाई से ज़ोर से नीचे गिर सकते हैं। कुछ लोग चोट लगने के पल में कुछ चटकने की आवाज़ सुनते हैं या उसे महसूस करते हैं। इसके लिए अक्सर काफ़ी ज़्यादा बल की ज़रूरत होती है, खासकर जब अग्रबाहु की दोनों हड्डियां एक साथ टूटती हैं।

तुरंत ही आपको अग्रबाहु के साथ-साथ दर्द महसूस होगा। कलाई, कोहनी या हाथ को हिलाने की किसी भी कोशिश से यह आम तौर पर जल्दी बढ़ जाता है। चोट वाली जगह पर सूजन और नीला (चोट का नीला निशान) पड़ जाता है। अगर हड्डियां अपनी जगह से खिसक गई हैं, तो बांह मुड़ी हुई या मरोड़ी हुई दिख सकती है। ज़्यादातर लोग तेज़ दर्द के बिना अपनी हथेली को ऊपर या नीचे की ओर नहीं घुमा पाते, जिससे दरवाज़े का हैंडल घुमाना, केतली से उंडेलना या फ़ोन पकड़ना जैसे रोज़ के काम मुश्किल हो जाते हैं।

बांह के इस हिस्से की कुछ चोटों में सिर्फ़ टूटी हड्डी से ज़्यादा कुछ होता है। मोंटेजिया (Monteggia) चोट में अग्रबाहु की एक हड्डी कोहनी के पास टूटती है, और साथ में कोहनी का जोड़ अपनी जगह से बाहर धकेल दिया जाता है। गैलियाज़ी (Galeazzi) चोट में अग्रबाहु की दूसरी हड्डी कलाई के पास टूटती है, और कलाई की तरफ़ का जोड़ अस्थिर (ढीला) हो जाता है। शुरुआत में इन चोटों का पता चलने से रह सकता है, क्योंकि शुरुआती एक्स-रे में फ्रैक्चर एक साधारण फ्रैक्चर जैसा दिखता है। इसीलिए आपके सर्जन सिर्फ़ साफ़ दिखने वाले फ्रैक्चर को नहीं, बल्कि कोहनी और कलाई दोनों को ध्यान से देखेंगे।

पहले कुछ दिनों और सप्ताहों में दर्द अक्सर रात में और हिलाने की कोशिश करने पर सबसे ज़्यादा होता है। जैसे-जैसे हड्डी जुड़ना शुरू होती है, दर्द धीरे-धीरे कम होता जाता है। बांह को स्थिर रखने की वजह से आपको कलाई और कोहनी में जकड़न महसूस हो सकती है। घुमाने की कितनी क्षमता वापस आएगी, यह कुछ हद तक इस पर निर्भर करता है कि कौन-सी हड्डियों में चोट लगी थी। जब अग्रबाहु की दोनों हड्डियां टूटी हों, या फ्रैक्चर के ऊपर त्वचा फट गई हो, तो घुमाने की क्षमता में कुछ कमी रहने की संभावना ज़्यादा होती है।

अगर चोट के बाद फ्रैक्चर के ऊपर त्वचा फट गई हो, हड्डी दिख रही हो, बांह साफ़ तौर पर टेढ़ी दिख रही हो, उंगलियां फीकी (सफ़ेद पड़ी हुई), ठंडी या नीली पड़ जाएं, या हाथ में अचानक महसूस होना या हिलना बंद हो जाए, तो उसी दिन इमरजेंसी विभाग जाएं।

असल में क्या हो रहा है

आपकी अग्रबाहु में दो हड्डियां साथ-साथ होती हैं: अंगूठे की तरफ़ रेडियस और छोटी उंगली की तरफ़ अलना। ये दोनों एक जोड़ी की तरह काम करती हैं। जब आप हथेली को ऊपर या नीचे की ओर घुमाते हैं, तो एक हड्डी दूसरी के चारों ओर दो जोड़ों पर घूमती है, एक कोहनी के पास और एक कलाई के पास। घुमाने की इसी क्रिया से आप पेचकस चला पाते हैं, हाथ मिला पाते हैं या प्लेट को झुकाकर उससे खाना उतार पाते हैं।

शाफ़्ट फ्रैक्चर का मतलब है इनमें से एक या दोनों हड्डियों के बीच वाले हिस्से का टूटना। दोनों हड्डियों को एक सीढ़ी के दो डंडों (खंभों) की तरह समझें। अगर एक डंडा टूटकर खिसक जाए, तो सीढ़ी अपना आकार नहीं बनाए रख पाती, और ऊपर या नीचे का दूसरा जोड़ सीध में बाहर खिंच जाता है। मोंटेजिया चोट में यही होता है, जहां कोहनी के पास की टूटी हड्डी की वजह से कोहनी का जोड़ अपनी जगह से फिसल जाता है, और गैलियाज़ी चोट में भी, जहां कलाई के पास का फ्रैक्चर कलाई की तरफ़ के जोड़ को अस्थिर छोड़ देता है। इन चोटों में टूटी हड्डी के साथ अपनी जगह से हटा हुआ जोड़ भी होता है, इसलिए इनका बर्ताव एक साधारण फ्रैक्चर से अलग होता है।

हड्डी फिर से आपस में जुड़कर ठीक होती है, ठीक वैसे ही जैसे चटकी हुई डाल जुड़ सकती है अगर उसके टुकड़ों को स्थिर और सीध में रखा जाए। लेकिन घुमाने की क्रिया फिर से काम करे, इसके लिए अग्रबाहु की दोनों हड्डियों का बिल्कुल सही सीध में होना ज़रूरी है। अगर कोई हड्डी थोड़ी-सी भी मुड़ी हुई या छोटी होकर जुड़ती है, तो दोनों हड्डियां आसानी से नहीं घूम पातीं, और घुमाना जकड़ा हुआ या दर्द भरा रहता है। जब साथ में कोई जोड़ भी अपनी जगह से बाहर धकेला गया हो, तो उसे थामे रखने वाले नरम ऊतकों को भी ठीक होना होता है, और बांह के काम करने के लिए जोड़ को वापस सीध में लाना ज़रूरी है।

इसीलिए इन चोटों को गंभीरता से लिया जाता है। इलाज का मकसद हड्डियों और जोड़ों की सामान्य सीध को जल्दी वापस लाना है, क्योंकि इसी से अग्रबाहु के फिर से खुलकर घूमने की सबसे अच्छी संभावना बनती है। जिस मोंटेजिया चोट का पता देर से चलता है, उसका इलाज ज़्यादा जटिल होता है, और उसमें अलना को भी ठीक करने की ज़रूरत पड़ सकती है।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

डॉ. कीरन हिरपरा, माटर प्राइवेट हॉस्पिटल, रॉकहैम्पटन में ऊपरी अंग (कंधे से हाथ तक) के सर्जन, इलाज को आपकी खास चोट के हिसाब से चुनते हैं। अग्रबाहु के कुछ फ्रैक्चर बिना ऑपरेशन के जुड़ जाते हैं, और दूसरों में चोट के बाद जल्दी सर्जरी की ज़रूरत पड़ती है, इसलिए जल्दी जांच होना मायने रखता है। क्लिनिक में हम आपकी पूरी जानकारी लेते हैं, आपकी बांह की जांच करते हैं और जहां ज़रूरत हो वहां इमेजिंग (एक्स-रे, स्कैन आदि) करवाते हैं। कोहनी और कलाई के एक्स-रे में फ्रैक्चर दिख जाता है, और यह भी पता चल जाता है कि कोई जोड़ अपनी जगह से बाहर धकेला गया है या नहीं। मरीज़ों को आम तौर पर उनके जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) हमारे क्लिनिक में रेफ़र करते हैं; अगर किसी फिजियोथेरेपिस्ट ने आपको हमसे मिलने की सलाह दी है, तब भी मेडिकेयर रिबेट (मेडिकेयर से मिलने वाली राशि) के योग्य होने के लिए आपको अपने जीपी से रेफ़रल लेना होगा।

जब फ्रैक्चर स्थिर हो या मुश्किल से खिसका हो, और चोट का प्रकार इसके लायक हो, तो हम बिना सर्जरी के इलाज कर सकते हैं। इसका मतलब है कि हड्डी जुड़ने के दौरान बांह को स्प्रिंट या प्लास्टर (कास्ट) से स्थिर रखना, और यह पक्का करने के लिए जांच वाले एक्स-रे करना कि हड्डी अपनी जगह पर बनी रहे। हिलना-डुलना चरणों में लौटता है, और इसमें आपकी हैंड थेरेपिस्ट (हाथ की विशेषज्ञ थेरेपिस्ट) मार्गदर्शन करती हैं। अलना, यानी छोटी उंगली की तरफ़ वाली हड्डी, के अकेले फ्रैक्चर का इलाज पूरे प्लास्टर के बजाय साधारण सहारे और जल्दी हिलाना-डुलाना शुरू करके किया जा सकता है। हम इस बारे में भी बात करेंगे कि काम और रोज़ की ज़िंदगी के लिए आपको अपनी बांह से क्या चाहिए, और आप कितनी तकलीफ़ सहने को तैयार हैं, क्योंकि इसी से चुनाव तय होता है।

जब हड्डियां अपनी जगह से खिसकी हुई हों, जब कोई जोड़ अस्थिर हो, या जब चोट में फ्रैक्चर के साथ अपनी जगह से खिसका हुआ जोड़ (डिसलोकेशन) भी हो, तो हम शुरू से ही सर्जरी की सलाह देते हैं। इसका मकसद हड्डियों को बिल्कुल सही सीध में लाना और जुड़ने के दौरान उन्हें प्लेट और स्क्रू (पेंच) से वहीं टिकाए रखना है, क्योंकि घुमाने की क्रिया फिर से काम करे, इसके लिए दोनों हड्डियों का बिल्कुल

सही सीध में होना ज़रूरी है। यह फैसला आप और हम मिलकर करते हैं। अगर बिना ऑपरेशन का इलाज संभव है, लेकिन दर्द या बांह की आखिरी स्थिति आपको मंज़ूर न हो, तो आप और हम मिलकर इस पर विचार करेंगे।

दोनों ही रास्तों में शुरुआती प्राथमिकताएं एक जैसी होती हैं। पहले सप्ताहों में दर्द पर काबू रखना मायने रखता है, और जुड़ने के दौरान चोट को सुरक्षित रखना भी। रिहैबिलिटेशन (ताकत और हिलना-डुलना वापस लाने का इलाज) एक्सटेंड रिहैबिलिटेशन में हैंड थेरेपिस्ट रूबी डूलन के साथ होता है, जो आपकी एक्सरसाइज़ तय करती हैं और जिस भी स्प्रिंट की ज़रूरत हो, उसे बनाती हैं। हड्डी जुड़ने के साथ-साथ वे घुमाने, पकड़ने और उठाने पर आपकी वापसी को चरणों में आगे बढ़ाती हैं।

क्या उम्मीद करें

ठीक होना एक नियमित क्रम से होता है। पहले सप्ताहों में स्थिर रखे जाने के दौरान हड्डी जुड़ना शुरू करती है, और दर्द धीरे-धीरे कम होता है। बांह को स्थिर रखने की वजह से कलाई और कोहनी में जकड़न आम है, और फिर से हिलाना शुरू करने पर यह कम होती जाती है। हथेली को ऊपर और नीचे की ओर घुमाना आम तौर पर चरणों में वापस आता है, और इसमें आपकी हैंड थेरेपिस्ट मार्गदर्शन करती हैं।

अगर आपकी चोट का इलाज बिना सर्जरी के किया जाता है, तो हड्डी तब जुड़ती है जब बांह स्प्रिंट या प्लास्टर में आराम कर रही होती है, और जांच वाले एक्स-रे से पुष्टि की जाती है कि हड्डी अपनी जगह पर बनी हुई है। छोटी उंगली की तरफ़ वाली हड्डी के ज़्यादातर अकेले फ्रैक्चर इसी तरह जुड़ जाते हैं, हालांकि कुछ नहीं जुड़ते, और अगर ऑस्टियोपोरोसिस (हड्डियों का कमज़ोर और भुरभुरा होना) की वजह से हड्डी कमज़ोर हो, तो अग्रबाहु की दूसरी हड्डी को बचाने के लिए लंबा प्लास्टर चुना जा सकता है। अगर सर्जरी की ज़रूरत हो, तो हड्डियों को बिल्कुल सही सीध में लाया जाता है और जुड़ने के दौरान प्लेट और स्क्रू से वहीं टिकाए रखा जाता है। गैलियाज़ी चोटें अस्थिर होती हैं, इसलिए कलाई के पास के जोड़ को अपनी जगह पर टिकाए रखने के लिए सर्जरी की ज़रूरत होती है। गैलियाज़ी चोट की सर्जरी के बाद, जब जोड़ स्थिर हो, तो अग्रबाहु को कम समय के लिए सामान्य (न्यूट्रल, न ऊपर न नीचे घुमाई हुई) स्थिति में स्थिर रखना उतना ही अच्छा काम करता है जितना उसे 4 सप्ताह तक हथेली ऊपर की ओर घुमाकर रखना।

ज़्यादातर लोग अपनी बांह का अच्छा इस्तेमाल वापस पा लेते हैं। जब अग्रबाहु की दोनों हड्डियां टूटी थीं, या फ्रैक्चर के ऊपर त्वचा फट गई थी, तो घुमाने की क्षमता में कुछ कमी रहने की संभावना ज़्यादा होती है, जैसा कि पहले बताया गया है। दोनों हड्डियों के फ्रैक्चर की सर्जरी के बाद ताकत और घुमाने की क्षमता आम तौर पर लगभग सामान्य होती है, और कमी केवल मामूली रहती है। गैलियाज़ी चोट के बाद, लंबे समय में कलाई की तरफ़ का जोड़ अक्सर बिना चोट वाली तरफ़ जितना ही खुलकर हिलता है। मोंटेजिया चोट में जब कोहनी के चारों ओर वाले लिगामेंट (स्नायुबंधन) को वापस उसकी जगह पर लाकर इलाज किया गया, तो लोगों को उनकी सबसे हाल की जांच में कोई दर्द नहीं था और कोहनी पूरी तरह हिल रही थी।

कुछ चीज़ें गलत हो सकती हैं। हड्डी धीरे जुड़ सकती है, जुड़ने में नाकाम रह सकती है, या गलत स्थिति में जुड़ सकती है। बांह जकड़ी हुई रह सकती है। कभी-कभी सालों के दौरान प्लेट के नीचे की हड्डी पतली हो सकती है। जिस मोंटेजिया चोट में रेडियल हेड (रेडियस का ऊपरी सिरा) भी टूटा हो, उसका नतीजा पहले से बताना मुश्किल हो सकता है, और ऐसी कुछ चोटों में और सर्जरी की ज़रूरत पड़ती है।

डॉक्टर को कब दिखाएं

अगर आपकी बांह मुड़ी हुई या मरोड़ी हुई दिखे, फ्रैक्चर के ऊपर त्वचा फट गई हो या हड्डी दिख रही हो, आपकी उंगलियां फीकी (सफ़ेद पड़ी हुई), ठंडी या नीली पड़ जाएं, या चोट के बाद आपके हाथ में अचानक महसूस होना या हिलना बंद हो जाए, तो फ़ौरन इलाज लें। इन लक्षणों में उसी दिन इमरजेंसी विभाग जाना ज़रूरी है। अगर आप क्लिनिक से संपर्क न कर पाएं, तो अपने सबसे नज़दीकी इमरजेंसी विभाग जाएं।

कुछ चोटें एक साधारण फ्रैक्चर से ज़्यादा कुछ छिपाए रहती हैं। अगर कोहनी का एक्स-रे न हो, तो मोंटेजिया चोट का पता चलने से रह सकता है, और शुरुआती एक्स-रे में गैलियाज़ी चोट रेडियस के साधारण फ्रैक्चर जैसी दिख सकती है। अगर आपका दर्द कम नहीं हो रहा,

या जुड़ने के साथ-साथ सप्ताह-दर-सप्ताह सूजन, हिलना-डुलना या बांह का काम बेहतर नहीं हो रहा, तो अपने जीपी को दिखाएं या विशेषज्ञ से जांच के लिए कहें। जो लक्षण आपको रात में जगा दें या आपको बांह का इस्तेमाल करने से रोकें, उनकी भी जांच होनी चाहिए।