

वयस्कों में होने वाला फ्लैटफुट (पैर का तलवा चपटा होना)

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

वयस्कों में होने वाला फ्लैटफुट (एडल्ट एक्वायर्ड फ्लैटफुट) तब होता है जब आपके पैर के आर्च (तलवे का ऊपर उठा हुआ घुमावदार हिस्सा) को सहारा देने वाला टेंडन (कंडरा) ठीक से काम करना बंद कर देता है। आर्च धीरे-धीरे नीचे आ जाता है, और आपकी एड़ी बाहर की ओर झुकने लग सकती है। ज़्यादातर लोगों को टखने के भीतरी हिस्से में, उसी टेंडन की सीध में, दर्द महसूस होता है।

दर्द अक्सर देर तक पैरों पर खड़े रहने के बाद बढ़ता है। चलने, लंबे समय तक खड़े रहने या भाग-दौड़ वाले दिन से यह बढ़ सकता है, और यह दर्द शाम या रात तक बना रह सकता है। आराम करने से यह आमतौर पर कम से कम कुछ समय के लिए शांत हो जाता है। कुछ लोगों को टखने या एड़ी के बाहरी हिस्से में भी दर्द महसूस होता है। ऐसा तब होता है जब बैठा हुआ (चपटा हो चुका) पैर इतना आकार बदल लेता है कि एड़ी की हड्डी बाहरी टखने की छोटी हड्डी से दबने लगती है।

आप अपने पैर के आकार में ही बदलाव देख सकते हैं। पीछे से देखने पर आपका पैर बाहर की ओर मुड़ा हुआ लग सकता है, और बाहरी तरफ़ सामान्य से ज़्यादा उंगलियाँ दिख सकती हैं। आपके पैर का अगला हिस्सा भी बाहर की ओर मुड़ा हो सकता है। जब आप बैठते हैं या पंजों के बल ऊपर उठते हैं तो आर्च वापस आ सकता है, जिसका मतलब है कि समस्या अभी भी लचीली है। अगर आर्च हर हाल में चपटा ही रहता है, तो पैर सख्त हो चुका है।

रोज़मर्रा के काम धीरे-धीरे, चुपचाप मुश्किल होते जा सकते हैं। चलते या सीढ़ियाँ चढ़ते समय उस पैर से ज़ोर लगाकर आगे बढ़ने में आपको दिक्कत हो सकती है। उस एक पैर के पंजों के बल खड़ा होना दर्दनाक या नामुमकिन हो सकता है। जूते अजीब तरह से घिस सकते हैं या ऐसा लग सकता है कि वे सहारा नहीं दे रहे, और आपको पैर के बीच वाले हिस्से के नीचे दुखती जगहें या घट्टे (कड़ी मोटी त्वचा) दिख सकते हैं। लंबी सैर, बच्चों के पीछे भागना या काम पर खड़े रहना, ये सब थकाने वाले हो सकते हैं।

एक और बात जानने लायक है: इस समस्या के साथ अक्सर एकिलीज़ टेंडन, यानी आपकी एड़ी के पीछे की मज़बूत डोरी, भी कसी हुई होती है। यह पैर को खींच सकता है और उसे और चपटा कर सकता है, इसलिए आपके सर्जन इसकी भी जांच करेंगे।

असल में क्या हो रहा है

आपके आर्च का मुख्य सहारा एक टेंडन है जिसे पोस्टीरियर टिबियल टेंडन कहते हैं। इसे एक रस्सी की तरह समझें जो आपकी टांग के निचले हिस्से से चलकर, टखने की भीतरी हड्डी के चारों ओर घूमकर, आपके पैर के बीच वाले हिस्से में फैल जाती है। हर कदम पर यह रस्सी कसती है ताकि आर्च ऊपर टिका रहे और पैर स्थिर रहे, जिससे आप ज़ोर लगाकर आगे बढ़ सकें। जब यह रस्सी घिस जाती है और कमज़ोर हो जाती है, तो जिस आर्च को यह थामे रखती है वह धीरे-धीरे नीचे बैठ जाता है।

जैसे-जैसे आर्च नीचे आता है, पूरे पैर का आकार बदल जाता है। आपकी एड़ी बाहर की ओर झुक जाती है, और पैर के बीच वाले हिस्से की हड्डियां इस तरह खिसक जाती हैं कि पैर का अगला हिस्सा शरीर से दूर की ओर मुड़ जाता है। भीतरी तरफ़ की छोटी हड्डियां और लिगामेंट (स्नायुबंधन), जिनमें पट्टे जैसा एक लिगामेंट भी है जो आर्च को थामने में मदद करता है, खिंच जाते हैं, क्योंकि उन्हें वह काम संभालना पड़ता है जो टेंडन अब नहीं कर पाता। इसी बदलाव से भीतरी टखने के उस दर्द का कारण समझ आता है जिसके बारे में आपने अभी पढ़ा। इसी से बाद में बाहरी तरफ़ होने वाले दर्द का भी कारण समझ आता है: जब एड़ी बाहर की ओर झुकती ही रहती है, तो आखिरकार वह बाहरी टखने की छोटी हड्डी से दबने लगती है।

अक्सर कसा हुआ एकिलीज़ टेंडन भी इसमें शामिल हो जाता है। जब यह छोटा होता है, तो चलते समय यह पैर को और ज़्यादा चपटी स्थिति में खींच देता है, जिससे भीतरी तरफ़ की हर चीज़ पर ज़ोर बढ़ जाता है।

डॉक्टर इस समस्या को हल्के से गंभीर तक, चरणों में बताते हैं। शुरुआत में टेंडन में दर्द और सूजन होती है, लेकिन पैर अभी भी सामान्य दिखता है और आर्च बना रहता है। अगले चरण में आर्च चपटा होने लगता है और एड़ी बाहर की ओर झुकने लगती है, लेकिन पैर को अभी भी धकेलकर वापस सही आकार में लाया जा सकता है। बाद में, चपटापन स्थायी रूप से जम जाता है, इसलिए आर्च तब भी वापस नहीं आता जब आप पैरों पर खड़े न हों या पंजों के बल हों। सबसे आगे के चरणों में, चपटापन टखने के जोड़ पर भी असर डालने लगता है।

शुरुआती चरणों में आमतौर पर बिना सर्जरी वाले इलाज से अच्छा फ़ायदा होता है। बाद के, स्थायी रूप से जम चुके चरणों में अक्सर पैर का आकार दोबारा बनाने के लिए ऑपरेशन की ज़रूरत पड़ती है, क्योंकि तब तक इन बदलावों को स्ट्रेचिंग या ब्रेस से वापस अपनी जगह पर नहीं लाया जा सकता।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

ज़्यादातर लोग बिना सर्जरी के इलाज से शुरुआत करते हैं। जूतों में साधारण बदलाव, आर्च सपोर्ट, और भीतरी आर्च के नीचे रखे जाने वाले इनसोल दर्द को कम कर सकते हैं। ये सपोर्ट लक्षणों में मदद करते हैं, लेकिन ये पैर का आकार नहीं बदलेंगे और न ही लचीले पैर को और बदलने से रोकेंगे। फ़िजियोथेरेपी का उद्देश्य कसी हुई पिंडली और एकिलीज़ टेंडन को ढीला करना होता है, जो अक्सर इस समस्या के साथ होते हैं, क्योंकि छोटा टेंडन चलते समय आर्च को और चपटा खींच देता है। नियमित स्ट्रेचिंग से इसके साथ होने वाला पिंडली का दर्द कम हो सकता है। ऑपरेशन के बारे में सोचने से पहले हम आमतौर पर इन उपायों को ठीक से आजमाने की सलाह देते हैं।

जब बिना ऑपरेशन वाले इलाज से पर्याप्त राहत नहीं मिली हो, तो सर्जरी पर विचार करना ठीक हो सकता है। इसका उद्देश्य पैर का आकार दोबारा बनाना और ज़्यादा काम कर रहे टेंडन से ज़ोर हटाना है। इसमें एड़ी की हड्डी को काटकर उसकी जगह बदलना ताकि वह फिर से पैर के नीचे सही जगह पर आ जाए, आर्च को ऊपर टिकाने में मदद के लिए किसी दूसरे टेंडन को वहां ले जाना, और अगर कसा हुआ पिंडली का टेंडन समस्या का हिस्सा है तो उसे लंबा करना या रिलीज़ करना शामिल हो सकता है। गंभीर टेढ़ेपन में, आकार को पूरी तरह ठीक करने के लिए एक से ज़्यादा प्रक्रियाओं की ज़रूरत पड़ सकती है। जिन थोड़े से लोगों के पैर सख्त हो चुके हैं, उनमें पैर के कुछ जोड़ों को आपस में जोड़ देने (फ्यूज़न) से दर्द शांत हो सकता है और काम-काज वापस आ सकता है। हम समझाएंगे कि आपके पैर के लिए कौन-सा तरीका सही है, और सही समय है या नहीं, यह आप और हम मिलकर तय करेंगे।

क्या उम्मीद करें

वयस्कों में होने वाला फ्लैटफुट आमतौर पर अपने आप ठीक नहीं होता। इलाज के बिना, आपके आर्च को सहारा देने वाला टेंडन कमज़ोर होता जाता है, और आर्च नीचे बैठता ही जाता है। आकार के बदलाव समय के साथ धीरे-धीरे बढ़ते हैं, और उनके साथ दर्द और जकड़न भी बढ़ती जाती है। इसीलिए जल्दी इलाज मायने रखता है: समस्या को समय पर काबू में करने से टेढ़ेपन को और बिगड़ने से रोकने में मदद मिल सकती है।

आगे क्या होगा, यह काफ़ी हद तक इस पर निर्भर करता है कि समस्या कितनी आगे बढ़ चुकी है। शुरुआती चरणों में, जब पैर अभी भी लचीला होता है, आमतौर पर बिना सर्जरी वाले इलाज से अच्छा फ़ायदा होता है। सपोर्ट, जूतों में बदलाव और स्ट्रेचिंग दर्द को कम कर सकते हैं और आपको सक्रिय बने रहने में मदद कर सकते हैं। अगर इन उपायों से पर्याप्त राहत नहीं मिलती, तो सर्जरी पर विचार करना ठीक है, क्योंकि बिगड़ते टेढ़ेपन को यूँ ही छोड़ देने से बाद में उसका इलाज अक्सर ज़्यादा मुश्किल हो जाता है।

जब सर्जरी सही कारणों से की जाती है, तो ज़्यादातर लोगों को दर्द से असली राहत मिलती है और उनका पैर बेहतर काम करता है। इसका उद्देश्य पैर का आकार ठीक करना है, और आकार का यही सुधार उस फ़ायदे की वजह बनता है जो आप महसूस करते हैं। सर्जरी चपटेपन को और आगे बढ़ने से भी रोक सकती है, और यह पैर को अंदर की ओर धकेलने की ताकत वापस ला सकती है, यानी वह हरकत जो चलते समय आपके आर्च को स्थिर रखती है।

यह जानना भी ज़रूरी है कि सर्जरी क्या नहीं करती। यह आमतौर पर सामान्य भीतरी आर्च दोबारा नहीं बनाती। आपका पैर पहले से बेहतर दिखेगा और बेहतर काम करेगा, लेकिन हो सकता है कि वह ऐसे पैर जैसा न दिखे जिसमें यह समस्या कभी हुई ही न हो। अंतिम नतीजा इस पर भी निर्भर करता है कि ऑपरेशन से पहले आपका पैर कितना हिल-डुल सकता था, और उसमें शामिल हड्डियों का आकार कैसा है।

खासकर सख्त पैरों के लिए, सर्जरी की सलाह तभी दी जाती है जब बिना सर्जरी वाले इलाज को लंबे समय तक, सच में आजमाने के बाद भी दर्द शांत न हुआ हो। अगर आप उस स्थिति तक पहुंचते हैं, तो आपके सर्जन आपको समझाएंगे कि आपके पैर के लिए आकार का सुधार असल में क्या हासिल कर सकता है, और क्या नहीं।

डॉक्टर को कब दिखाएं

अगर आपके टखने के भीतरी हिस्से में बार-बार दर्द लौटता है, खासकर देर तक पैरों पर खड़े रहने के बाद, तो अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) को दिखाएं। अगर आपके पैर का आर्च साफ़ तौर पर नीचे आ गया है, अगर पीछे से देखने पर आपकी एड़ी बाहर की ओर झुकी दिखती है, या अगर आप उस पैर के पंजों के बल खड़े नहीं हो पाते, तो किसी विशेषज्ञ से जांच करवाने के लिए कहें। टखने या एड़ी के बाहरी हिस्से में दर्द भी जांच करवाने का एक और कारण है, क्योंकि इसका मतलब है कि आपके पैर का बदला हुआ आकार बाहरी टखने की हड्डी पर दबाव डाल रहा है। यही बात तब भी लागू होती है जब आपका पैर सख्त हो गया हो, यानी बैठे होने या पंजों के बल उठने पर भी आर्च चपटा ही रहता हो। यह समस्या समय के साथ धीरे-धीरे बिगड़ती जाती है, इसलिए जितनी जल्दी आपकी जांच होगी, आपके पास उतने ज़्यादा विकल्प होंगे।