

कैल्केनियल फ्रैक्चर (एड़ी की हड्डी टूटना)

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

कैल्केनियल फ्रैक्चर का मतलब है आपकी एड़ी की हड्डी का टूटना। दर्द आपके पैर के पिछले हिस्से में गहराई में, टखने के नीचे और पीछे होता है। यह आमतौर पर चोट लगते ही शुरू हो जाता है, और उस पैर पर ज़रा-सा भी वज़न डालने से यह बहुत बढ़ जाता है। शुरू में खड़ा होना, लेटरबॉक्स तक चलकर जाना, या दो-तीन सीढ़ियां चढ़ना भी बहुत भारी पड़ सकता है।

आपकी एड़ी और टखने के आसपास के हिस्से में सूजन आ जाएगी। सूजन अक्सर पहले दिन के दौरान बढ़ती है और आपका पैर फूला हुआ और नील पड़ा हुआ (चोट के नीले निशान वाला) दिख सकता है। पैरों पर खड़े रहने के बाद यह आमतौर पर ज़्यादा बुरी लगती है, और रात में या जूता उतारने पर इसमें टीस उठ सकती है। पैर ऊपर करके आराम करने से इसमें आराम मिलता है। कुछ लोगों को सुबह सबसे पहले एड़ी जकड़ी हुई और दुखती हुई लगती है, खासकर टखने के पीछे, जहां सूजन होती है।

रोज़मर्रा के वे काम मुश्किल हो जाते हैं जिनके लिए एड़ी का ठीक से काम करना ज़रूरी है। आपको बैसाखियों या वॉकिंग फ्रेम की ज़रूरत पड़ सकती है, क्योंकि रसोई के काउंटर पर खड़े होने या कपड़े सुखाने के लिए टांगने में दर्द वाली तरफ़ पर वज़न पड़ता है। गाड़ी चलाना, खरीदारी का सामान उठाना और बिना मदद के बाथरूम तक जाना, ये सब मुश्किल हो सकते हैं। क्योंकि हर बार खड़े होने पर एड़ी आपके शरीर का वज़न उठाती है, इसलिए यह चोट पैर की कई दूसरी हड्डियों के टूटने की तुलना में आपको ज़्यादा सीमित कर देती है।

एड़ी का कुछ दर्द किसी एक बार गिरने से नहीं, बल्कि धीरे-धीरे बढ़ता है। अगर बिना किसी साफ़ चोट के आपकी एड़ी कई सप्ताहों से दुख रही है, तो इसकी जांच करवाना ठीक है। स्ट्रेस फ्रैक्चर बार-बार पड़ने वाले ज़ोर से हड्डी में आई एक छोटी दरार है, और अगर इसका देर से पता चले तो इससे लगातार दर्द, हड्डी का धीरे-धीरे जुड़ना, और कभी-कभी ऑपरेशन की ज़रूरत पड़ सकती है।

आपकी एड़ी कैसे ठीक होती है, यह काफ़ी हद तक इस पर निर्भर करता है कि हड्डी कहां टूटी है। जो फ्रैक्चर एड़ी के ऊपर वाले जोड़ में, यानी जहां एड़ी बाकी पैर से मिलती है, पहुंचते हैं, उनसे आमतौर पर जोड़ से बाहर रहने वाले फ्रैक्चरों की तुलना में ज़्यादा लंबे समय तक जकड़न और परेशानी रहती है। बहुत से लोगों को लगता है कि इस चोट से लंबे समय के लिए उनकी ज़िंदगी में बदलाव आ जाता है, और यह आम बात है कि आपकी एड़ी पहले जैसी महसूस न हो।

असल में क्या हो रहा है

आपकी एड़ी की हड्डी, कैल्केनियस, आपके पैर के पिछले हिस्से की सबसे बड़ी हड्डी है। यह आपके टखने के जोड़ के नीचे होती है और हर बार खड़े होने पर आपके शरीर का वज़न उठाती है। इसकी ऊपरी सतह पर चिकने, घुमावदार हिस्से होते हैं जहां यह अपने ऊपर वाली हड्डी से मिलती है, और इन्हीं की वजह से चलते समय आपका पैर लुढ़क और घूम पाता है।

इनमें से ज़्यादातर फ्रैक्चर तब होते हैं जब आप ज़ोर से अपने पैरों के बल गिरते हैं, आमतौर पर ऊंचाई से गिरने पर। ज़ोर आपकी टांग से ऊपर की ओर जाता है और एड़ी के ऊपर वाली हड्डी नीचे एड़ी की हड्डी में वैसे ही धंस जाती है जैसे हथौड़ा किसी ब्लॉक पर पड़ता है। एड़ी की हड्डी अंदर से मधुमक्खी के छत्ते जैसी बनी होती है, कुछ दिशाओं में मज़बूत और कुछ में पतली, इसलिए काफ़ी ज़ोर से गिरने पर यह पिचक सकती है। फ्रैक्चर से एड़ी दबकर छोटी और चौड़ी हो सकती है, और दरार उस जोड़ की सतह तक जा सकती है जहां एड़ी बाकी पैर से मिलती है।

हड्डी कहां टूटी है, यह बहुत मायने रखता है। कुछ फ्रैक्चर जोड़ से बाहर रहते हैं, और ये आमतौर पर कम परेशानी के साथ जुड़ जाते हैं। दूसरे फ्रैक्चर जोड़ की सतह तक दरार डाल देते हैं और उसे सीध से हटा देते हैं, कुछ-कुछ फ़र्श की चिकनी टाइलें टूटने जैसा। खुरदुरी टाइलें फिसलने की बजाय रगड़ खाती हैं, इसीलिए ऐसे फ्रैक्चरों के बाद अक्सर एड़ी के ऊपर वाले जोड़ में जकड़न और दर्द होता है। जोड़ की सतह जितनी ज़्यादा अपनी जगह से हटती है, समय के साथ आपके पैर के काम-काज और जीवन की गुणवत्ता पर उतना ही ज़्यादा असर पड़ सकता है।

आपके सर्जन एक्स-रे पर माप सकते हैं कि एड़ी कितनी दब गई है। स्वस्थ एड़ी 25 से 40 डिग्री के कोण पर होती है, और पिचकी हुई एड़ी की कुछ ऊंचाई कम हो जाती है। एड़ी का सामान्य आकार वापस लाना, जिसमें आपके आर्च (तलवे का घुमावदार हिस्सा) का घुमाव और दूसरी तरफ़ की तुलना में आपकी एड़ी की ऊंचाई शामिल है, इलाज का एक मुख्य उद्देश्य है, क्योंकि इससे आपके पैर को फिर से अच्छी तरह काम करने का सबसे अच्छा मौका मिलता है।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

एक्स-रे में फ्रैक्चर दिख जाता है, और अगर ऑपरेशन पर विचार हो रहा है तो सीटी स्कैन, जो हड्डी का विस्तृत स्कैन है, हमें योजना बनाने में मदद करता है।

क्योंकि एड़ी का फ्रैक्चर एक अचानक लगी चोट है, इसलिए बिना ऑपरेशन वाले इलाज को आजमाने के बाद नहीं, बल्कि सीधे सर्जरी की सलाह दी जा सकती है। आप चाहे कोई भी रास्ता चुनें, उद्देश्य वही रहते हैं: जहां एड़ी बाकी पैर से मिलती है, वहां जोड़ की सतह को सीध में लाना, एड़ी की ऊंचाई वापस लाना, चौड़ी हो चुकी एड़ी को उसकी सामान्य चौड़ाई पर लाना, और टखने के बगल से गुज़रने वाले दो टेंडनों (कंडराओं) की जगह को खाली करना। जोड़ से बाहर रहने वाले कुछ फ्रैक्चरों में, या ऐसे फ्रैक्चरों में जिनके टुकड़े अपनी जगह से नहीं हिले हैं, बिना सर्जरी वाला (क्लोज़्ड) तरीका अच्छा काम कर सकता है। इसका मतलब है आराम, सुरक्षा देने वाला बूट या प्लास्टर (कास्ट), और हड्डी जुड़ने तक पैर पर वज़न न डालना। हड्डी पर्याप्त स्थिर हो जाने के बाद फिजियोथेरेपी का उद्देश्य हिलना-डुलना और ताकत वापस लाना होता है।

सर्जरी आपके लिए सही है या नहीं, यह फ्रैक्चर पर और आप पर निर्भर करता है। कुछ फ्रैक्चर जोड़ की सतह तक दरार डालकर उसे अपनी जगह से हटा देते हैं, और इनमें से बहुत से ऐसे ऑपरेशन से बेहतर ठीक होते हैं जिसमें टुकड़ों को वापस जगह पर लगाकर स्थिर रखा जाता है। हम आपकी उम्र, आपकी सामान्य सेहत, आपकी हड्डी की गुणवत्ता, आप कितना चलते हैं, और आप धूम्रपान करते हैं या नहीं, इन सब पर विचार करते हैं, क्योंकि धूम्रपान से सर्जरी के बाद घाव की समस्याओं की संभावना बढ़ जाती है। कुछ बीमारियां, जैसे डायबिटीज़ जिसमें पैर में महसूस होना कम हो गया हो, या कोई सक्रिय संक्रमण (इन्फेक्शन), ऑपरेशन को समझदारी भरा नहीं रहने देतीं। जहां फ्रैक्चर के लिए ठीक हों, वहां हम कम चीर-फाड़ वाली तकनीकों का इस्तेमाल करते हैं, और इनसे बड़े चीरों की तुलना में घाव की समस्याएं कम हो सकती हैं। सबसे गंभीर फ्रैक्चरों में, जहां जोड़ की सतह बुरी तरह पिचक गई हो, सर्जरी का उद्देश्य हड्डी को बाद में होने वाले फ्यूज़न के लिए अच्छी तरह तैयार करना हो सकता है; फ्यूज़न एक ऐसा ऑपरेशन है जिसमें दर्द दूर करने के लिए जोड़ को जान-बूझकर सख्त कर दिया जाता है।

यह फ़ैसला आप और हम मिलकर लेते हैं। हम समझाएंगे कि हर विकल्प का आपके पैर के लिए क्या मतलब है, और आप तय करेंगे कि आपके लिए सबसे ज़्यादा क्या मायने रखता है।

क्या उम्मीद करें

एड़ी का फ्रैक्चर एक गंभीर चोट है, और सच कहें तो ठीक होने का रास्ता लंबा है। ज़्यादातर लोगों को लगता है कि इस चोट से लंबे समय के लिए उनकी जिंदगी में बदलाव आ जाता है, और यह आम बात है कि आपकी एड़ी पहले जैसी महसूस न हो। जोड़ की सतह तक, यानी जहां आपकी एड़ी बाकी पैर से मिलती है, दरार डालने वाले फ्रैक्चरों से आमतौर पर जोड़ से बाहर रहने वाले फ्रैक्चरों की तुलना में ज़्यादा लंबे समय तक जकड़न और दर्द रहता है। जोड़ से बाहर रहने वाले ये फ्रैक्चर, जो एड़ी के सभी फ्रैक्चरों में से लगभग तीन में से एक होते हैं, आमतौर पर कम परेशानी के साथ ठीक हो जाते हैं।

ठीक होने में सप्ताह नहीं, महीने लगते हैं। शुरुआती समय में आप पैर पर वज़न नहीं डालेंगे, फिर धीरे-धीरे बढ़ाएंगे। ऑपरेशन के बाद पहले छह सप्ताह के भीतर पैर पर कुछ वज़न डालने से वे समस्याएं होती नहीं दिखतीं जिनका लोगों को पहले डर था, इसलिए हो सकता है आपके सर्जन आपको उम्मीद से पहले शुरू करने दें। फिर भी, सूजन, जकड़न और लंगड़ाहट की उम्मीद रखें, जो धीरे-धीरे कम होती है। बहुत से लोगों को दिन के अंत में अब भी अपनी एड़ी का एहसास होता है, और कुछ लोगों की चाल कभी पूरी तरह पहले जैसी नहीं हो पाती।

नतीजे इलाज के रास्ते के साथ बदलते हैं। जो सर्जरी टूटे टुकड़ों को वापस सीध में लाती है, जब वह एड़ी का आकार वापस ले आती है, तो उसका संबंध लंबे समय में बेहतर नतीजों से है, और हड्डी को स्थिर करने (फ़िक्सेशन) के बाद के महीनों और सालों में काम-काज और जीवन की गुणवत्ता के मामले में अच्छे नतीजे देखे गए हैं। लेकिन इन फ्रैक्चरों की सर्जरी में घाव की समस्याओं की असली संभावना रहती है, और कुल मिलाकर जटिलताओं (कॉम्प्लिकेशन) की दर ज़्यादा है। बिना ऑपरेशन वाला इलाज, यानी आराम और बूट या प्लास्टर, भी कम जटिलताओं के साथ संतोषजनक नतीजे दे सकता है। जोड़ तक दरार डालने वाले फ्रैक्चरों में, पंद्रह साल तक की निगरानी में यह देखा गया है कि फ्रैक्चर का इलाज सर्जरी से हुआ हो या उसके बिना, नतीजे मिलते-जुलते रहे।

आमतौर पर जो बात मायने रखती है, वह है फ्रैक्चर कहां है, आपकी सामान्य सेहत कैसी है, और इलाज करने वाली टीम का अनुभव कितना है। एड़ी के फ्रैक्चर मुश्किल चोटें हैं, और इनका इलाज सबसे अच्छी तरह ऐसे सर्जन और केंद्र करते हैं जो इन्हें अक्सर देखते हैं। आपके सर्जन आपको समझाएंगे कि आपके पैर के लिए प्रमाणों का क्या मतलब है, और आप दोनों मिलकर तौल सकते हैं कि हर रास्ता क्या देता है।

डॉक्टर को कब दिखाएं

एड़ी का फ्रैक्चर आमतौर पर साफ़ समझ आ जाता है: ऊंचाई से गिरना, और फिर ऐसा दर्द कि आप चल न सकें। उसी दिन इसकी जांच करवाएं। अगर आपकी एड़ी में बहुत सूजन और नील पड़ गया है, अगर दर्द बहुत तेज़ है, या अगर आप पैर पर ज़रा-सा भी वज़न नहीं डाल पा रहे, तो इमरजेंसी विभाग जाएं। अगर बिना किसी साफ़ चोट के आपकी एड़ी कई सप्ताहों से दुख रही है, तो किसी विशेषज्ञ से जांच करवाने के लिए कहें, क्योंकि स्ट्रेस फ्रैक्चर का देर से पता चलने पर लगातार दर्द, हड्डी का धीरे-धीरे जुड़ना और कभी-कभी ऑपरेशन की नौबत आ सकती है। अगर सूजन बहुत ज़्यादा है और त्वचा खिंची हुई (कसी हुई) महसूस हो, या अगर उसी टांग में ऊपर भी चोट लगी हो, तो तुरंत इलाज लें, क्योंकि एक ही टांग में एक से ज़्यादा फ्रैक्चर एक गंभीर स्थिति है।