

# कैवस फुट (बहुत ऊंचा आर्च वाला पैर)

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

कैवस फुट में पैर का आर्च (तलवे का ऊपर उठा हुआ घुमावदार हिस्सा) बहुत ऊंचा होता है। मुख्य समस्या यह है कि आपके पैर का अगला हिस्सा ज़मीन की ओर नीचे झुका रहता है। पैर का बाहरी किनारा फ़र्श पर टिकाए रखने के लिए आपकी एड़ी अंदर की ओर झुक जाती है। समय के साथ, आपके तलवे के साथ-साथ चलने वाली ऊतक की मोटी पट्टी कस जाती है, और एड़ी उसी झुकी हुई स्थिति में और सख्त हो जाती है।

आपको टखने के अगले हिस्से में दर्द महसूस हो सकता है। क्योंकि आपके पैर का अगला हिस्सा इतनी तेज़ी से नीचे की ओर झुका होता है, इसलिए पैर को सपाट रखने भर के लिए आपके टखने को सामान्य से ज़्यादा ऊपर की ओर मुड़ना पड़ता है। जब उसके पास और जगह नहीं बचती, तो टखने के अगले हिस्से की हड्डियाँ एक-दूसरे से दबती हैं और इससे दर्द होता है।

आपको अपने पंजे के गद्दीदार हिस्से के नीचे, अंगूठे के नीचे और पैर के बाहरी किनारे पर त्वचा के सख्त, छूने पर दुखने वाले हिस्से भी दिख सकते हैं। ये घट्टे (कड़ी मोटी त्वचा) इसलिए बनते हैं क्योंकि आपका वज़न बराबर फैलने की बजाय छोटी-छोटी जगहों पर दबाव डालता है। लंबे समय तक खड़े रहने या चलने से इनमें और दर्द हो सकता है। पैर के अंदर की छोटी मांसपेशियाँ अक्सर सूख (कमज़ोर होकर पतली हो) जाती हैं, और आपकी पैर की उंगलियाँ नीचे की ओर मुड़ सकती हैं या पंजे की तरह टेढ़ी हो सकती हैं। इस टेढ़ेपन से जूते रगड़ खा सकते हैं और आरामदायक जूते ढूँढना मुश्किल हो सकता है।

इस आकार वाले पैर के साथ बहुत से लोग अस्थिर महसूस करते हैं। आपका टखना अचानक जवाब दे सकता है, और ऊबड़-खाबड़ ज़मीन पर या फुटपाथ के किनारे से नीचे उतरते समय आपका टखना मुड़ सकता है। बार-बार मोच आना, टखने के बाहरी हिस्से में दर्द, और पैर की हड्डियों में छोटी दरारें, ये सब इस वजह से हो सकते हैं कि आपका वज़न पैर के बाहरी किनारे पर खिसक जाता है।

ये बदलाव अक्सर दोनों पैरों में होते हैं, हालांकि एक तरफ़ दूसरी से ज़्यादा बुरी हो सकती है। क्योंकि पैर का यह आकार अक्सर परिवारों में चलता है और किसी नर्व (तंत्रिका) या मांसपेशी की बीमारी से जुड़ा हो सकता है, इसलिए आपके सर्जन आपके परिवार के इतिहास के बारे में पूछेंगे और आपकी टांगों की नर्वों की जांच करेंगे। अगर सिर्फ़ एक पैर प्रभावित है, तो कारण का पता लगाने के लिए आपकी रीढ़ के स्कैन की ज़रूरत पड़ सकती है। खड़े होकर (पैर पर वज़न डालकर) लिए गए पैर और टखने के एक्स-रे से पता चलता है कि आर्च कितना ऊंचा है और एड़ी अभी भी लचीली है या नहीं।

## असल में क्या हो रहा है

अपने पैर को एक तिपाई (तीन पैरों वाले स्टैंड) की तरह समझें। स्वस्थ पैर तीन बिंदुओं पर टिका होता है: एड़ी, अंगूठे के पीछे का गद्दीदार हिस्सा, और छोटी उंगली के पीछे का गद्दीदार हिस्सा। कैवस फुट में पैर का अगला आधा हिस्सा बहुत ज़्यादा नीचे झुक जाता है, खासकर आपके अंगूठे के नीचे। पैर का बाहरी किनारा फर्श से छूता रहे, इसके लिए आपकी एड़ी को अंदर की ओर झुकना पड़ता है। तब आपका वज़न तीनों बिंदुओं पर बंटने की बजाय तिपाई के एक किनारे से नीचे जाता है।

पैर के अगले हिस्से का नीचे झुकना आमतौर पर पैर के अंदर की छोटी मांसपेशियों से शुरू होता है। जब ये कमज़ोर या कसी हुई हो जाती हैं, तो ये पिंडली और टांग की ज़्यादा ताकतवर मांसपेशियों को संतुलित करना बंद कर देती हैं। आपके तलवे के साथ चलने वाली ऊतक की कसी हुई पट्टी आर्च को और ऊंचा खींचती जाती है, और आपकी पैर की उंगलियों की लंबी हड्डियों को नीचे ज़मीन पर दबा देती है। उन मांसपेशियों का संतुलन बिगड़ने से आपकी एड़ी अंदर की ओर झुक जाती है और आपकी पैर की उंगलियां मुड़कर पंजे की तरह टेढ़ी हो जाती हैं।

पैर का यह आकार शायद ही कभी अपने आप अकेले होता है। यह आमतौर पर किसी अंदरूनी नर्व या मांसपेशी की बीमारी का संकेत होता है, सबसे ज़्यादा चार्कोट-मैरी-टूथ बीमारी का, जो मांसपेशियों तक जाने वाली नर्वों पर असर डालती है। कैवस फुट वाले लगभग दो-तिहाई लोगों में ऐसी कोई बीमारी होती है। लगभग 10 में से 1 व्यक्ति में पैर का यह आकार कुछ हद तक होता है, और ज़्यादातर लोगों में कभी कोई लक्षण नहीं होते। यह छोटे बच्चों में कम ही दिखता है, लेकिन 8 से 10 साल की उम्र के बाद काफ़ी आम हो जाता है।

आप जो कुछ भी महसूस करते हैं, वह इसी असंतुलन के पैटर्न से होता है। पैर का नीचे झुका अगला हिस्सा आपके टखने को उसकी क्षमता से ज़्यादा ऊपर मुड़ने पर मजबूर करता है, जिससे टखने के अगले हिस्से में दर्द होता है। पंजे के गद्दीदार हिस्से और बाहरी किनारे पर आपके वज़न का दबाव घट्टे बनाता है। झुकी हुई एड़ी आपके टखने को अस्थिर बनाती है और उसके मुड़ने का खतरा बढ़ाती है। पैर के इस आकार का हल्का रूप भी बार-बार मोच, टखने के बाहरी हिस्से के साथ चलने वाले टेंडनों (कंडराओं) के फटने, और पैर की हड्डियों में छोटी दरारों का कारण बन सकता है।

## हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

सबसे सरल इलाजों का उद्देश्य जो कसा हुआ है उसे ढीला करना और जो कमज़ोर है उसे मज़बूत करना है। एकिलीज़ टेंडन, यानी आपके टखने के पीछे की मज़बूत डोरी, की स्ट्रेचिंग इलाज का मुख्य आधार है। फिजियोथेरेपी उन मांसपेशियों को मज़बूत करने पर भी काम करती है जो आपके पैर को ऊपर उठाती हैं और बाहर की ओर घुमाती हैं। हल्के, लचीले और बिना दर्द वाले पैर के लिए शायद आपको बस इतना ही चाहिए। जूतों में बदलाव और इनसोल आपके वज़न को ज़्यादा बराबर फैला सकते हैं और दबाव वाली जगहों को आराम दे सकते हैं, हालांकि ये आर्च को खुद ठीक नहीं करते। अगर आप सक्रिय हैं, तो गद्देदार, न्यूट्रल रनिंग शूज़ तलवे के नीचे का भार कम करते हैं। अगर आपकी पैर की उंगलियां पंजे की तरह टेढ़ी हैं, तो उन्हें ज़्यादा सीधा रखने वाला एक साधारण स्लिंट त्वचा को नुकसान पहुंचाए बिना चलने में सुधार ला सकता है। नर्व से जुड़े पैर वाले बच्चों में ये उपाय सर्जरी को कई सालों तक टाल सकते हैं, और जिन बच्चों पर बढ़ने की उम्र खत्म होने तक नज़र रखी गई, उनमें से लगभग आधे में सर्जरी की ज़रूरत पूरी तरह टल गई। आगे कुछ भी तय करने से पहले बिना ऑपरेशन वाले इलाज को ठीक से आजमाएं।

हम इस समस्या के लिए कॉर्टिसोन या दूसरे इंजेक्शन इस्तेमाल नहीं करते, इसलिए हम इन्हें नहीं सुझाएंगे। पैर के इस आकार के पीछे अक्सर जो नर्व की बीमारी होती है, उसके लिए बोटुलिनिम टॉक्सिन के इंजेक्शन सुरक्षित हैं और अच्छी तरह सहन हो जाते हैं, लेकिन ये आर्च में होने वाले बदलाव को धीमा नहीं करते। बार-बार प्लास्टर (सीरियल कास्टिंग) लगाने से भी फ़ायदा नहीं हुआ है, और ज़्यादा मात्रा में विटामिन C लेने से यह समस्या नहीं बदलती।

सर्जरी की बात तब आती है जब ऊपर बताए कदमों के बावजूद आपके पैर में दर्द हो, वह सख्त हो रहा हो, या बिगड़ रहा हो। जहां भी हो सके, हमारा उद्देश्य आपके जोड़ों को हिलने-डुलने लायक बनाए रखना होता है। इसका मतलब हो सकता है आपके तलवे के साथ चलने वाले कसे हुए ऊतक को रिलीज़ करना, पैर का संतुलन वापस लाने के लिए टेंडनों की जगह बदलना, या आर्च को नीचे लाने के लिए

हड्डियों को काटकर नया आकार देना। अगर आपकी एड़ी अभी भी लचीली है, तो हम जोड़ों को बचाने वाली सर्जरी को प्राथमिकता देते हैं। जब पैर सख्त हो और समस्या गंभीर हो, या जोड़ घिस चुके हों, तो कुछ जोड़ों को आपस में जोड़ देना (फ्यूजन) ही बचा हुआ विकल्प हो सकता है। हम समझाएंगे कि हर विकल्प में क्या होता है, और आप और हम मिलकर तय करेंगे कि आपके पैर और आपके लक्ष्यों के लिए क्या ठीक है।

## क्या उम्मीद करें

कैवस फुट पैर का एक लंबे समय से चला आ रहा आकार है, कोई थोड़े समय की बीमारी नहीं। यह आता-जाता नहीं है। देखभाल के बिना, आर्च आमतौर पर ऊंचा ही रहता है या धीरे-धीरे और ऊंचा होता जाता है, और एड़ी अपनी झुकी हुई स्थिति में सख्त होती जाती है। अभी आप जो समस्याएं महसूस कर रहे हैं, जैसे पंजे के गद्दीदार हिस्से के नीचे दर्द, टखने में मोच और पंजे की तरह टेढ़ी उंगलियां, वे आमतौर पर अपने आप शांत होने की बजाय बनी रहती हैं या धीरे-धीरे बढ़ती हैं।

बिना ऑपरेशन वाला इलाज सच में इस रास्ते को बदल सकता है। स्ट्रेचिंग, मांसपेशियों को मजबूत करना, जूतों में बदलाव और इनसोल दबाव कम करते हैं और आपके पैर के काम करने के तरीके में सुधार लाते हैं। नर्व से जुड़े पैर वाले बच्चों में ये उपाय सर्जरी को कई सालों तक टाल सकते हैं, और जिन बच्चों पर बढ़ने की उम्र खत्म होने तक नज़र रखी गई, उनमें से लगभग आधे में सर्जरी की ज़रूरत पूरी तरह टल गई। जहां आखिरकार सर्जरी की ज़रूरत पड़ी, वहां वह आमतौर पर लगभग 4.5 साल तक टल गई थी। फिर भी, पैर का यह आकार आमतौर पर खत्म नहीं होता। अच्छी देखभाल का उद्देश्य एक ऐसा पैर है जो आरामदायक और स्थिर हो, और जितने लंबे समय तक हो सके वह सब कर सके जिसकी आपको ज़रूरत है।

जब सर्जरी सही कदम हो, तो आगे क्या होगा यह इस पर निर्भर करता है कि आपका पैर अभी कितना लचीला है और बदलाव कितना गंभीर हो चुका है। जहां भी संभव हो, जोड़ों को बचाने वाले ऑपरेशन को प्राथमिकता दी जाती है, और ये ज़्यादातर लचीले पैरों के लिए ठीक रहते हैं, जिनमें चार्कोट-मैरी-टूथ बीमारी से प्रभावित पैर भी शामिल हैं। इन प्रक्रियाओं का उद्देश्य जोड़ों को हिलने-डुलने लायक रखते हुए आर्च को नीचे लाना है। गंभीर और सख्त पैरों में, या घिसे हुए जोड़ों वाले पैरों में, कुछ जोड़ों को आपस में जोड़ने (फ्यूजन) की ज़रूरत पड़ सकती है, और इसे आमतौर पर आखिरी विकल्प के रूप में रखा जाता है। पैर के गंभीर आकार का सुधार करवाने वाले ज़्यादातर लोग काम पर लौट पाते हैं और बाद में बेहतर जीवन की गुणवत्ता बताते हैं।

कुछ सच्ची सीमाएं जानना भी ज़रूरी है। सर्जरी से आपको सामान्य पैर नहीं मिलता। सुधार का उद्देश्य आपके वज़न को ज़्यादा बराबर फैलाना, आपके टखने को स्थिर करना और जूते पहनना आसान बनाना है। कुछ प्रक्रियाएं चलने की दूरी, गतिविधि और जूते पहनने में अच्छा सुधार लाती हैं, लेकिन दर्द पर इनका असर कम होता है। और क्योंकि अंदरूनी नर्व या मांसपेशी की बीमारी अक्सर बनी रहती है, इसलिए सालों में पैर का आकार फिर से बदल सकता है, इसलिए लगातार फॉलो-अप जांच ज़रूरी है।

## डॉक्टर को कब दिखाएं

अगर आपको ऐसा ऊंचा आर्च दिखे जो और ऊंचा होता जा रहा हो, पंजे के गद्दीदार हिस्से के नीचे या बाहरी किनारे पर बार-बार लौटने वाले घट्टे, मुड़ने या पंजे की तरह टेढ़ी होने लगी पैर की उंगलियां, या बार-बार आने वाली टखने की मोच, तो अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) को दिखाएं। अगर चलते या सीढ़ियां चढ़ते समय आपके टखने के अगले हिस्से में दर्द हो, अगर ऊबड़-खाबड़ ज़मीन पर आपका टखना बार-बार अचानक जवाब दे देता हो, या अगर आपका पैर सख्त होता जा रहा हो और जूते फिट करना मुश्किल होता जा रहा हो, तो किसी विशेषज्ञ से जांच करवाने के लिए कहें। क्योंकि पैर का यह आकार अक्सर किसी नर्व या मांसपेशी की बीमारी का संकेत होता है, इसलिए परिवार में ऐसे ही पैरों के इतिहास, अपनी टांगों में कमज़ोरी, या अपने पैरों में महसूस होना कम होने के बारे में ज़रूर बताएं। अगर आपको अचानक कमज़ोरी, सुन्नपन, या पेशाब या मल पर नियंत्रण खत्म होना महसूस हो, तो इमरजेंसी विभाग जाएं, क्योंकि ये मेरुरज्जु (स्पाइनल कॉर्ड) की किसी समस्या की ओर इशारा कर सकते हैं जिसकी उसी दिन जांच ज़रूरी है।