

हैलक्स रिजिडस (पैर के अंगूठे के जोड़ का सख्त 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

हैलक्स रिजिडस का मतलब है आपके पैर के अंगूठे की जड़ वाले जोड़ में घिसाव वाला गठिया (आर्थराइटिस)। जोड़ सख्त हो जाता है, और अक्सर आपके पैर के ऊपरी हिस्से पर हड्डी की एक गांठ बन जाती है। इस गांठ को हड्डी का उभार (बोन स्पेर) कहते हैं। यह आपके जूते से रगड़ खा सकता है।

दर्द आपके पैर के अंगूठे की जड़ में होता है, जहां वह पैर से मिलता है। खड़े रहने, चलने और खेलने से यह बढ़ता है। अंगूठे को ऊपर की ओर मोड़ना अक्सर दर्द वाला हिस्सा होता है, और समय के साथ यह हरकत और सीमित होती जाती है। अंगूठा गांठ के आसपास सूजा हुआ या लाल भी दिख सकता है।

कुछ लोगों को गतिविधि के बाद अंगूठे में दर्द होता है, या सुबह उठते ही वह जकड़ा हुआ लगता है। जोड़ सुबह सबसे ज़्यादा जकड़ा हुआ हो सकता है और चलने-फिरने के साथ थोड़ा ढीला हो जाता है।

रोज़मर्रा के वे काम मुश्किल हो जाते हैं जिनमें अंगूठा मुड़ता है। चलते समय पैर से ज़ोर लगाकर आगे बढ़ना, सीढ़ियां चढ़ना, उकड़ूं बैठना, घुटनों के बल बैठना, या एड़ियों के बल बैठी हालत से उठना, इन सबमें दर्द हो सकता है। आमतौर पर सबसे पहले दौड़ना और कूदना छूटता है। एड़ी वाले या आगे से संकरे जूते उभार पर दबाव डालते हैं, इसलिए बहुत से लोग सपाट, खुले-खुले जूते पहनने लगते हैं।

जकड़न खुद जोड़ से और उसके आसपास की हड्डी के उभारों से आती है। ये उभार एक रुकावट की तरह काम करते हैं, जो अंगूठे को जितना ऊपर मुड़ना चाहिए उतना मुड़ने से रोकते हैं। आपके दूसरे पैर में भी यही बदलाव हो सकते हैं, क्योंकि यह समस्या अक्सर दोनों पैरों को प्रभावित करती है। यह परिवारों में भी चल सकती है।

चलते समय आपको अपने पैर के काम करने के तरीके में बदलाव दिख सकते हैं, क्योंकि पैर का अंगूठा आपके आर्च (तलवे का घुमावदार हिस्सा) को उसका काम करने में मदद करता है। जब अंगूठा ठीक से नहीं हिल पाता, तो आपके पैर को इसकी भरपाई करनी पड़ती है।

अगर आपकी उम्र 50 से ज़्यादा है, तो आप अकेले नहीं हैं। इस उम्र में यह समस्या आम है, और यह अक्सर घुटने के घिसाव वाले गठिया के साथ दिखाई देती है।

असल में क्या हो रहा है

आपके पैर के अंगूठे का जोड़ वह जगह है जहां आपके पैर की लंबी हड्डी अंगूठे की पहली हड्डी से मिलती है। स्वस्थ जोड़ में चिकना कार्टिलेज (उपास्थि) दोनों हड्डियों के सिरों को ढकता है और उन्हें एक-दूसरे पर फिसलने देता है। इस समस्या में वह कार्टिलेज घिस जाता है। फिर हड्डियां एक-दूसरे से रगड़ खाती हैं, और जोड़ के बीच की जगह कम हो जाती है।

आपका शरीर इसके जवाब में जोड़ के आसपास अतिरिक्त हड्डी बना देता है। यही वे हड्डी के उभार हैं जो आपको अपने पैर के ऊपरी हिस्से पर महसूस हो सकते हैं। ये अंगूठे के नीचे फंसे दरवाज़ा रोकने वाले गुटके की तरह काम करते हैं, जो उसे ऊपर मुड़ने से रोकते हैं। इसीलिए चलते समय पैर से ज़ोर लगाकर आगे बढ़ने में सबसे ज़्यादा दर्द होता है: जैसे ही आपकी एड़ी उठती है, आपके अंगूठे को ऊपर मुड़ना चाहिए, और उभार उसे वहां तक पहुंचने से रोक देते हैं।

घिसाव आमतौर पर जोड़ के ऊपरी हिस्से से शुरू होता है, इसलिए अंगूठे का ऊपर मुड़ना सबसे पहले खत्म होता है। नीचे की ओर मुड़ना अक्सर ज़्यादा समय तक काम करता रहता है। जोड़ की सतहें पूरी हरकत के दौरान चिकनाई से फिसलने की बजाय एक-दूसरे में दब भी सकती हैं, जिससे घिसाव और बढ़ता है।

यह समस्या तीस की उम्र से आगे कभी भी दिख सकती है। यह महिलाओं में ज़्यादा आम है, और यह अक्सर दोनों पैरों को प्रभावित करती है, खासकर जब यह परिवार में चलती हो। कम उम्र के लोगों में इसकी जड़ जोड़ की सतह पर लगी कोई पुरानी चोट हो सकती है, जिसका उस समय पता ही नहीं चला।

आपके सर्जन यह ग्रेड तय करेंगे कि बदलाव कितने आगे बढ़ चुके हैं, शुरुआती घिसाव से जिसमें ज़्यादातर उभार ही होते हैं, लेकर आखिरी चरण के घिसाव तक जिसमें जोड़ की सतह का ज़्यादातर हिस्सा खत्म हो चुका होता है। शुरुआती चरणों का इलाज आमतौर पर ऐसे ऑपरेशनों से होता है जो जोड़ को बचाए रखते हैं, यानी उभारों को छांटकर ताकि अंगूठा फिर से हिल सके। आखिरी चरणों में, जहां जोड़ बुरी तरह घिस चुका होता है, आमतौर पर बड़े ऑपरेशनों की ज़रूरत पड़ती है, जैसे जोड़ को सख्त कर देना या उसे बदल देना।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

पहला कदम है जोड़ से लिए जाने वाले काम को बदलना। सख्त तलवे और आगे से गहरे, ऊंचे हिस्से वाला जूता आपके पैर के ऊपर के हड्डी के उभार से दबाव हटाता है और उसे रगड़ खाने से रोकता है। जूते के अंदर एक सख्त इनसोल या कार्बन फ़ाइबर प्लेट अंगूठे के मुड़ने को सीमित कर सकती है, जिससे पैर से ज़ोर लगाकर आगे बढ़ते समय दर्द कम होता है। घुमावदार तलवे वाला रॉकर-बॉटम जूता भी मदद करता है, क्योंकि यह अंगूठे को मोड़ने की बजाय हर कदम पर आपके पैर को आगे लुढ़का देता है। इसी वजह से हम ऐसा ऑर्थोटिक (जूते के अंदर रखा जाने वाला खास सपोर्ट) सुझा सकते हैं जिसमें पैर के अंगूठे के नीचे एक बढ़ा हुआ हिस्सा बना हो। जब तक चीज़ें शांत न हो जाएं, आपको खेल रोकना होगा। 60 से ज़्यादा उम्र के कम सक्रिय लोगों के लिए आमतौर पर ये साधारण उपाय अपने आप में काफ़ी होते हैं।

इन बदलावों के साथ दर्द से राहत देने वाली दवाएं मदद कर सकती हैं। सूजन कम करने वाली गोलियां (एंटी-इन्फ्लेमेटरी), जिन्हें NSAIDs कहा जाता है, जोड़ के दर्द को शांत कर सकती हैं। हम आपको बताएंगे कि आपके लिए क्या लेना सुरक्षित है।

अगर ये कदम काम करना बंद कर दें, तो अगला विकल्प सर्जरी है। सही ऑपरेशन इस पर निर्भर करता है कि घिसाव कितना आगे बढ़ चुका है। शुरुआती से मध्य चरण के बदलावों के लिए, हम चीलेक्टांमी नाम के ऑपरेशन में जोड़ के ऊपरी हिस्से से हड्डी के उभार छांट सकते हैं, जिससे अंगूठा फिर से मुड़ने के लिए आज़ाद हो जाता है। कुछ लोगों को घिसी हुई सतह से भार हटाने के लिए अंगूठे या पैर की किसी हड्डी को थोड़ा काटकर सीध में लाने की भी ज़रूरत पड़ती है। जब जोड़ की सतह का ज़्यादातर हिस्सा घिस चुका हो, तो हम जोड़ को पक्के तौर पर सख्त कर देने, जिसे फ्यूज़न (दो हड्डियों को जोड़कर एक कर देना) कहते हैं, या उसे कृत्रिम जोड़ से बदलने की सलाह दे सकते हैं। फ्यूज़न से अंगूठे की सारी हरकत खत्म हो जाती है, लेकिन इससे स्थायी और भरोसेमंद नतीजा मिलता है, और बहुत से लोग जुड़े हुए अंगूठे के साथ भी बहुत सक्रिय रहते हैं। जोड़ बदलने का ऑपरेशन ज़्यादा उम्र के, कम भागदौड़ वाले पैरों के लिए ठीक रहता है;

कम उम्र के, ज़्यादा सक्रिय लोगों में यह जल्दी घिस जाता है। हम आपके साथ विकल्पों पर बात करेंगे और आप और हम मिलकर तय करेंगे कि आपके पैर और आपकी जीवनशैली के लिए क्या ठीक है।

क्या उम्मीद करें

पैर के अंगूठे के जोड़ में घिसाव वाला गठिया आमतौर पर लंबे समय तक चलने वाली समस्या है। जकड़न और दर्द आमतौर पर एक साथ अचानक नहीं आते, बल्कि सालों में धीरे-धीरे बढ़ते हैं। इलाज के बिना, जोड़ आमतौर पर सख्त होता जाता है, और उभार बढ़ने के साथ अंगूठे को ऊपर मोड़ना और मुश्किल होता जाता है। दर्द आमतौर पर अपने आप नहीं जाता, हालांकि खुले-खुले जूते और गतिविधियों में बदलाव जैसे साधारण बदलाव इसे लंबे समय तक शांत रख सकते हैं।

शुरुआत में ज़्यादातर लोग ऊपर बताए साधारण कदमों से अच्छी तरह संभल जाते हैं। जब वे काम करना बंद कर दें, तो सर्जरी का उद्देश्य रुकावट को हटाना और दर्द कम करना होता है। शुरुआती से मध्य चरण के घिसाव में, जोड़ को बचाने वाला ऑपरेशन अंगूठे के मुड़ने की सीमा बढ़ा सकता है और रोज़ के दर्द को कम कर सकता है। आखिरी चरण के घिसाव में, जोड़ को सख्त करना या उसे बदलना दर्द से राहत दे सकता है, और अच्छी तरह पक्का जुड़ा हुआ (फ्यूज़ किया हुआ) जोड़ बहुत बड़ी संख्या में लोगों को बिना दर्द के चलने-फिरने और अच्छी तरह काम करने देता है।

जोड़ बचाने वाली सर्जरी के बाद ठीक होना अक्सर लोगों की उम्मीद से जल्दी होता है। ऑपरेशन के कुछ ही समय बाद आप सख्त तलवे वाले जूते में, जितना सहन हो सके उतना, पैर पर वज़न डाल सकते हैं, और अंगूठे को ऊपर या नीचे मोड़ने पर कोई रोक नहीं होती। आपके सर्जन आपको यह भी दिखाएंगे कि बाद में अपने अंगूठे की देखभाल कैसे करें, क्योंकि घर पर अच्छी तरह देखभाल जारी रखने से अंगूठा सही स्थिति में ठीक होता है।

अपनी उम्मीदें पूरी तरह सामान्य अंगूठे की वापसी पर नहीं, बल्कि सुधार पर रखें। लक्ष्य है एक ऐसा अंगूठा जो ज़्यादा मुड़ सके, चलने और रोज़मर्रा के कामों में कम दर्द करे, और आपको अपनी पसंद की गतिविधियों पर लौटने दे। आप कितनी हरकत वापस पाते हैं, यह इस पर निर्भर करता है कि शुरू में कितना घिसाव था, इसीलिए इस समस्या में आमतौर पर जल्दी इलाज ज़्यादा ठीक रहता है।

डॉक्टर को कब दिखाएं

अगर आपके पैर के अंगूठे की जड़ में लगातार दर्द है जो आराम करने से शांत नहीं होता, या अगर अंगूठे को ऊपर मोड़ने में दर्द और जकड़न बनी रहती है, तो अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) को दिखाएं। अगर आपके पैर के ऊपर की हड्डी की गांठ की वजह से आप सामान्य जूते नहीं पहन पाते, या अगर उसके आसपास अंगूठा सूजा और लाल रहता है, तो किसी विशेषज्ञ से जांच करवाने के लिए कहें। अगर जकड़न आपके दूसरे पैर में भी फैल गई है, तो जांच करवाने के लिए कहें, क्योंकि यह समस्या अक्सर दोनों पैरों को प्रभावित करती है। अगर आपके माता-पिता या भाई-बहन को भी यही समस्या है, तो यह बताना भी ठीक है, क्योंकि यह परिवारों में चल सकती है। अगर आपको पहले से पता है कि आपके घुटने में घिसाव वाला गठिया है, तो अपने जीपी को बताएं, क्योंकि ये दोनों अक्सर साथ-साथ होते हैं।