

# हैलक्स वैल्गास (बनियन) ठीक करने का ऑपरेशन

यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

रिकवरी एक नज़र में। 15 प्रकाशित अध्ययनों से संकलित — आपके ठीक होने की अपनी गति अलग हो सकती है।

| हल्की ड्यूटी<br>डेस्क का काम,<br>ड्राइविंग, दैनिक कार्य | अधिकांश दैनिक<br>गतिविधियाँ<br>शारीरिक कार्य, खेल, जिम | अंतिम परिणाम का स्थिर होना<br>दर्द और शक्ति                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| —                                                       | —                                                      | <b>12 months</b>                                                                                                                                                |
|                                                         |                                                        | 1 साल पर, मरीज़ों के लक्षणों की जांच और एक्स-रे के नतीजे खुले ऑपरेशन के तरीकों जैसे ही होते हैं, और पुरुष मरीज़ों में शुरुआती कामकाज ज़्यादा तेज़ी से लौटता है। |

## यह ऑपरेशन क्यों सुझाया गया है

बनियन (bunion) आपके पैर के अंगूठे की जड़ पर एक उभार होता है, जहां अंगूठा खिसककर बाकी उंगलियों की ओर मुड़ गया होता है। आगे से संकरे जूते और ऊंची एड़ी वाले जूते इसमें योगदान दे सकते हैं, और यह समस्या कुछ परिवारों में चलती है। यह पुरुषों की तुलना में महिलाओं में ज़्यादा आम है, और आमतौर पर समय के साथ बढ़ती जाती है। सबसे आम लक्षण उभार पर दर्द है, जो जूते पहनने से और बढ़ जाता है। कुछ लोगों को पंजे के निचले गद्दीदार हिस्से में भी दर्द होता है, या उनकी पैर की बाकी छोटी उंगलियों में समस्याएं होने लगती हैं।

हम आमतौर पर पहले बिना ऑपरेशन का इलाज आजमाते हैं: चौड़े जूते, उंगलियों के बीच रखने वाले स्पेसर, और रात में पहनने वाले स्ट्रिंट। इनसे लक्षणों में आराम मिल सकता है, लेकिन ये अंगूठे को सीधा नहीं कर सकते। जब इनसे पर्याप्त सुधार नहीं होता, तब सर्जरी पर विचार किया जाता है। इस ऑपरेशन में विकृति ठीक करने के लिए आपके पैर के अंगूठे की हड्डियों को काटकर सही सीध में लाया जाता है। इसका मुख्य उद्देश्य दर्द से राहत देना और जूते पहनना तथा चलना ज़्यादा आरामदायक बनाना है।

## ऑपरेशन से पहले

---

सर्जरी तय हो जाने के बाद, हम आपके पैर के उन एक्स-रे के आधार पर उसकी योजना बनाते हैं जो आपके खड़े रहते हुए लिए जाते हैं। इनसे पता चलता है कि अंगूठा कितना खिसका है, और इनसे हमें आपके पैर के लिए सही ऑपरेशन चुनने में मदद मिलती है। कुछ मरीजों को एमआरआई या अल्ट्रासाउंड स्कैन की भी ज़रूरत होती है; अगर यह आप पर लागू होता है तो हम आपको बताएंगे।

सर्जरी से पहले के दिनों में, अपनी सामान्य दवाएं लेते रहें, जब तक कि हम आपको कुछ और न बताएं। आपको सात घंटे पहले से खाना-पीना बंद करना होगा। हम छह की बजाय सात घंटे इसलिए कहते हैं ताकि अगर ऑपरेशन थिएटर की सूची जल्दी चल रही हो तो आपको पहले बुलाया जा सके। बाद में आपको घर ले जाने के लिए किसी का इंतज़ाम करें, क्योंकि आप खुद गाड़ी नहीं चला पाएंगे। उस दिन ढीले, आरामदायक कपड़े पहनें, और अपनी मौजूदा दवाओं की सूची साथ लाएं। अगर आपको कोई दूसरी बीमारी है, तो ऑपरेशन से पहले आपको खून की जांच या एनेस्थेटिस्ट (बेहोशी के डॉक्टर) से जांच की ज़रूरत पड़ सकती है।

## ऑपरेशन के दिन

---

आप अस्पताल की सर्जिकल भर्ती यूनिट में पहुंचेंगे, जहां आपकी भर्ती की जाती है और आपको ऑपरेशन थिएटर के लिए तैयार किया जाता है। वहीं आप एनेस्थेटिस्ट से मिलेंगे। यह ऑपरेशन जनरल एनेस्थीसिया (जिसमें आप पूरी तरह बेहोश रहते हैं) में किया जाता है। ऑपरेशन के बाद दर्द से राहत के लिए कभी-कभी साथ में नर्व ब्लॉक (उस हिस्से को सुन्न करने का इंजेक्शन) भी दिया जाता है; एनेस्थेटिस्ट उसी दिन आपसे इस बारे में बात करेंगे।

इसके बाद आपको ऑपरेशन थिएटर में ले जाया जाता है, जहां ऑपरेशन किया जाता है। बाद में आप रिकवरी एरिया में जागते हैं, जहां एनेस्थीसिया का असर खत्म होने तक नर्स आपकी निगरानी करती हैं। आपकी हालत स्थिर हो जाने पर, प्रक्रिया और आपके ठीक होने के हिसाब से आप या तो वार्ड में जाते हैं या घर।

## ऑपरेशन में क्या किया जाता है

---

बनियन ठीक करने के एक से ज़्यादा तरीके हैं, और आपके लिए सही ऑपरेशन इस पर निर्भर करता है कि आपका अंगूठा कितना खिसका है। सभी तरीकों में एक बात साझा है: आपके सर्जन आपके पैर के अंगूठे की हड्डियों को काटकर सही सीध में लाते हैं, फिर जुड़ने तक उन्हें उनकी नई जगह पर टिकाए रखते हैं।

हल्के या मध्यम बनियन में, कट आमतौर पर अंगूठे के पास लगाया जाता है और हड्डी को खिसकाकर ज़्यादा सीधी रेखा में लाया जाता है। कभी-कभी अंगूठे में ही एक दूसरा छोटा कट उसे संतुलित करने में मदद करता है। ज़्यादा गंभीर बनियन में, हड्डी को पैर में और पीछे की ओर काटा जा सकता है। अगर अंगूठे की जड़ का जोड़ अस्थिर हो या घिस गया हो, तो उसे फ्यूज किया जा सकता है (फ्यूजन), ताकि हड्डियां जुड़कर एक हो जाएं।

कुछ ऑपरेशन लंबे खुले चीरे की बजाय, खास उपकरणों से एक या दो छोटे चीरों के ज़रिए किए जाते हैं। आपके सर्जन आपको बताएंगे कि आपके पैर के लिए कौन-सा तरीका ठीक है।

ऑपरेशन के अंत में, चीरों को टांकों से बंद किया जाता है और ड्रेसिंग (घाव की पट्टी) और बैंडेज से ढक दिया जाता है। आप अपने पैर की देखभाल के निर्देशों के साथ घर जाएंगे, और हम जुड़ने की प्रक्रिया जांचने के लिए आपको फिर से देखेंगे।

## ऑपरेशन के बाद

आप रिकवरी एरिया में जायेंगे, जहां एनेस्थीसिया का असर खत्म होने तक नर्स आप पर नज़र रखती हैं। आपका पैर ड्रेसिंग और बैंडेज में लिपटा होगा, और आपको आराम में रखने के लिए हम दवा देंगे। ज़्यादातर लोग जल्द ही खड़े होकर कुछ कदम चल सकते हैं, अक्सर पैर की सुरक्षा के लिए एक खास जूते के साथ। घर पहुंचने के बाद पहले 24 घंटे किसी को आपके साथ रहना चाहिए। आपकी टीम बताएगी कि आप उसी दिन घर जाएंगे या एक रात अस्पताल में रुकेंगे। हम ड्रेसिंग को लगभग 10 दिन तक लगा रहने देते हैं; कृपया उससे पहले उसे न हटाएं, जब तक कि हम आपसे ऐसा करने को न कहें। जब हम आपको देखते हैं तब हम उसे बदलते या हटाते हैं।

## ठीक होने की प्रक्रिया

पहले कुछ दिनों और सप्ताहों तक पैर में दर्द और सूजन की उम्मीद रखें। यह ठीक होने का सामान्य हिस्सा है। आराम, पैर को ऊंचा रखना, और हमारी दी हुई दर्द की दवा से तकलीफ़ कम होगी। सूजन अक्सर आती-जाती रहती है, और इसे पूरी तरह बैठने में कुछ समय लग सकता है।

घर में चलते-फिरते समय पैर की सुरक्षा के लिए आप एक खास जूता पहनेंगे। आपके फिजियोथेरेपिस्ट आपको आसान व्यायाम कराएंगे, ताकि आपकी उंगलियां और टखना हिलते-डुलते रहें और मांसपेशियां मज़बूत रहें। आप घर पर ज़्यादातर हल्के काम कर सकते हैं, लेकिन शुरू में जितना हो सके पैर पर वज़न न डालें, और हमारे दिए निर्देशों का पालन करें। पीठ के बल या करवट लेकर, पैर को तकियों पर ऊंचा रखकर सोना ज़्यादा आरामदायक लग सकता है।

प्रगति के पड़ाव तारीखों से नहीं, घटनाओं से तय होते हैं। जब हम आपको देख लेते हैं और ड्रेसिंग बदल देते हैं, तो जुड़ने के दौरान आपके पैर की जांच होती रहेगी। सूजन बैठने पर जूते फिर से ज़्यादा आरामदायक लगने लगते हैं। जैसे-जैसे हिलना-डुलना और ताकत लौटती है, चलना आसान होता जाता है, और आपके फिजियोथेरेपिस्ट बताएंगे कि आप कब ज़्यादा करने के लिए तैयार हैं। आप तब गाड़ी चला सकते हैं जब आप तेज़ दर्द निवारक दवाएं लेना बंद कर चुके हों और बिना हिचकिचाए अपना पैर पैडलों के बीच ले जा सकें और ज़ोर से ब्रेक लगा सकें। जब तक ऑपरेशन वाले पैर पर ऑपरेशन के बाद वाला जूता, बूट या प्लास्टर (कास्ट) लगा हो, तब तक गाड़ी बिल्कुल न चलाएं; वह जूता खुद ही आपके ब्रेक लगाने की गति को धीमा कर देता है। किस पैर का ऑपरेशन हुआ है, यह मायने रखता है, और यह भी कि गाड़ी ऑटोमैटिक है या मैनुअल: ऑटोमैटिक में ब्रेक दायां पैर लगाता है, जबकि मैनुअल में बायां पैर क्लच दबाता है। आप कब तैयार हैं, यह आपके अपने सर्जन ही तय करेंगे।

ठीक होने की गति हर व्यक्ति में अलग होती है। आपकी समय-सीमा अलग हो सकती है, और आपके सर्जन और फिजियोथेरेपिस्ट पूरे रास्ते आपका मार्गदर्शन करेंगे।

## क्या समस्याएं हो सकती हैं

ज़्यादातर मरीज़ अच्छी तरह ठीक हो जाते हैं, लेकिन कभी-कभी समस्याएं हो सकती हैं। आपके सर्जन और टीम आप पर करीब से नज़र रखते हैं, ताकि किसी भी समस्या का जल्दी पता चल सके।

कभी-कभी अंगूठा ज़रूरत से ज़्यादा सीधा हो जाता है, जिससे वह उलटी दिशा में, आपके दूसरे पैर की ओर झुक जाता है। आप देख सकते हैं कि आपका अंगूठा अंदर की ओर खिसक रहा है, या पैर के भीतरी किनारे पर एक नया दर्द हो रहा है। अगर अंगूठा गलत दिशा में जाता दिखे, तो अपनी अगली फॉलो-अप जांच में इसके बारे में बताएं। ड्रेसिंग और फॉलो-अप पर ध्यान देने से अंगूठे को उसकी सुधारी गई जगह पर रखने में मदद मिलती है।

आपके पैर के अंगूठे के ऊपरी और भीतरी हिस्से में संवेदना देने वाली नर्व (तंत्रिका) उस जगह के पास से गुज़रती हैं जहां हम ऑपरेशन करते हैं। छोटे छेद से की जाने वाली (कीहोल) सर्जरी के दौरान, इनमें से एक नर्व ऐसे क्षेत्र में होती है जिससे हम सावधानी से बचते हैं।

अगर कोई नर्व परेशान (इरिटेड) हो जाए, तो आपको अंगूठे में सुन्नपन, झुनझुनी, या किसी हिस्से में बदली हुई संवेदना महसूस हो सकती है। अगर यह ठीक न हो, तो अपनी फॉलो-अप जांच में हमें बताएं।

जिन हड्डियों को हम काटते हैं, उन्हें जुड़ने के लिए एक-दूसरे से मज़बूती से सटा रहना ज़रूरी है। पैर की कुछ बनावटों में, टुकड़े आपस में पर्याप्त दबकर नहीं बैठ पाते। अगर हड्डियां खिसक जाएं या जुड़ न पाएं, तो आपको कट-कट की आवाज़ या रगड़ जैसा एहसास, ऑपरेशन वाली जगह पर बढ़ता दर्द, या अंगूठे का वापस खिसकना महसूस हो सकता है। इनमें से कुछ भी दिखे तो हमें बताएं, क्योंकि हमें एक्स-रे से जुड़ने की प्रक्रिया जांचनी पड़ सकती है।

आपके पैर की बनावट भी मायने रखती है। अगर आपका उभार बड़ा है और मेटाटार्सल हड्डी (पंजे की लंबी हड्डी) संकरी है, तो कट के बाद हड्डी के सिरे आपस में ठीक से संपर्क में नहीं रह पाते। अगर आपका उभार छोटा है और मेटाटार्सल लंबी है, तो पूरा सुधार कर पाना मुश्किल हो सकता है। हम आपके पैर की बनावट के हिसाब से काम करने के लिए आपके एक्स-रे के आधार पर ऑपरेशन की योजना बनाते हैं, और हम आपसे बात करेंगे कि आपके लिए इसका क्या मतलब है।

अगर आप विस्तार से जानना चाहते हैं, तो इस पेज पर दी गई जटिलताओं की तालिका में आम दरें दी गई हैं।

## हमें कब फ़ोन करें

---

ज़्यादातर समस्याएं जल्दी सामने आती हैं, और हम उनके बारे में बाद की बजाय जल्दी सुनना पसंद करेंगे। अगर आपको बुखार हो, घाव में बढ़ती लाली या घाव से रिसाव हो, या दर्द कम होने की बजाय लगातार बढ़ता जाए, तो हमें फ़ोन करें। अगर आपकी पिंडली में सूजन आ जाए या उसे छूने पर दर्द हो, तो भी हमें फ़ोन करें। अगर अचानक आपकी सांस फूलने लगे या सीने में दर्द हो, अगर आपको अचानक तेज़ दर्द हो, आपको अपने पैर या उंगलियों में कुछ महसूस न हो, या आप उन्हें हिला न सकें, तो इमरजेंसी विभाग जाएं। अगर आपका अंगूठा अंदर की ओर, आपके दूसरे पैर की ओर खिसकने लगे, तो हमें बताएं।

## हैलक्स वैल्गास (बनियन) ठीक करने का ऑपरेशन

### प्रकाशित साहित्य से जटिलता दर

15 प्रकाशित अध्ययनों से संकलित। ये पूरी आबादी के स्तर की दरें हैं, आपका व्यक्तिगत जोखिम नहीं — आप पर क्या लागू होता है, इस बारे में आपके सर्जन आपसे बात करेंगे।

| जटिलता                                                                            | रिपोर्ट की गई दर | नोट्स                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| इलाज के कारण हुआ हैलक्स वैरस (अंगूठे का उलटी दिशा में, दूसरे पैर की ओर मुड़ जाना) | —                | यह हैलक्स वैल्गास के ऑपरेशन की जटिलता के रूप में होता है, अक्सर मैकब्राइड प्रक्रिया जैसे ऑपरेशनों में अंगूठे को ज़रूरत से ज़्यादा सीधा कर देने के कारण।                                                   |
| नर्व (तंत्रिका) को चोट                                                            | —                | छोटे चीरों वाले (मिनिमली इनवेसिव) ऑपरेशन में अंगूठे के ऊपरी-भीतरी हिस्से की त्वचा की नर्व (डॉर्सोमीडियल क्यूटेनियस नर्व) के लिए एक संभावित खतरनाक क्षेत्र होता है; इस क्षेत्र से बचने की सलाह दी जाती है। |
| हड्डी के टुकड़ों का आपस में पर्याप्त संपर्क न होना                                | —                | यह उन मरीजों में अपेक्षित है जिनका उभार बड़ा हो और मेटाटार्सल हड्डियां संकरी हों, जिससे जटिलताएं हो सकती हैं।                                                                                             |
| अंगूठा पर्याप्त सीधा न हो पाना                                                    | —                | जिन मरीजों का उभार छोटा हो और मेटाटार्सल हड्डियां लंबी हों, उनमें पर्याप्त सुधार हो पाना संदिग्ध रहता है।                                                                                                 |
| समस्या का दोबारा लौट आना                                                          | —                | कम उम्र (किशोरावस्था) के हैलक्स वैल्गास में, और जिन मरीजों के लिगामेंट (स्नायुबंधन) ढीले हों या जिन्हें नर्व और मांसपेशियों की कोई बीमारी हो, उनमें समस्या दोबारा लौटने की दर ज़्यादा देखी गई है।         |

मैंने यह जानकारी पढ़ ली है और मुझे डॉ. हिरपरा से इस प्रक्रिया, इसके बाद अपेक्षित रिकवरी और ऊपर दी गई जटिलताओं के बारे में सवाल पूछने का अवसर मिला है।

रोगी — नाम (साफ़ अक्षरों में)

हस्ताक्षर

तिथि