

हैलक्स वैल्गस (बनियन, पैर के अंगूठे का टेढ़ा 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 वैल्गस बनियन (पैर के अंगूठे की जड़ पर उभरी हड्डी) का डॉक्टरी नाम है। इसका मतलब है कि आपके पैर का अंगूठा बगल की ओर, आपकी दूसरी उंगलियों की तरफ़ खिसक गया है, जबकि उसके पीछे की आपके पैर की लंबी हड्डी दूसरी दिशा में खिसक गई है। इससे आपके पैर के भीतरी हिस्से पर जो उभार बनता है, उसे मीडियल एमिनेंस कहते हैं।

सबसे आम लक्षण उस उभार के ऊपर दर्द है, जहाँ आपका जूता उस पर दबाव डालता है। बहुत से लोगों को पैर के अंगूठे की जड़ पर खुद जोड़ में भी दर्द होता है। दर्द की एक और आम जगह है पंजे के गद्दीदार हिस्से के नीचे, आपकी दूसरी उंगली के नीचे। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि आपका अंगूठा अपने हिस्से का सामान्य भार नहीं उठा रहा होता, इसलिए दबाव छोटी उंगलियों की ओर खिसक जाता है।

इस टेढ़ेपन से जूते पहनना मुश्किल हो सकता है। संकरे या तंग जूते उभार पर रगड़ खाते हैं और उसके ऊपर की त्वचा को लाल और सूजा हुआ कर सकते हैं। बार-बार रगड़ से त्वचा मोटी होकर घट्टा (कड़ी मोटी त्वचा) भी बन सकती है। जूते के अंदर लगातार दबाव से कुछ लोगों को अंगूठे के भीतरी हिस्से पर सुन्नपन महसूस होता है। खड़े रहना, चलना और खेलना, सब असहज हो सकते हैं, और हो सकता है आप चौड़े जूते चुनने लगे या लंबी सैर से बचने लगे।

समय के साथ अंगूठा धीरे-धीरे और खिसक सकता है। जैसे-जैसे वह तिरछा होता है, अंगूठे को सीधा करने और मोड़ने वाले टेंडन (कंडरा) सीध से खिसक जाते हैं, जो उसे उसी दिशा में और ज़्यादा खींच लेते हैं। जोड़ का कैप्सूल, यानी जोड़ के चारों ओर ऊतक की आस्तीन जैसी परत, भीतरी तरफ़ खिंचकर ढीला हो जाता है और बाहरी तरफ़ कस जाता है, जिससे अंगूठा अपनी नई स्थिति में टिका रहता है। अंगूठे के जोड़ के नीचे की दो छोटी हड्डियाँ, जिन्हें सेसमॉइड कहते हैं, भी अपनी जगह से खिसक सकती हैं।

आपके खड़े होने और चलने के दौरान आपके पैर की जांच की जाएगी, क्योंकि पैर पर वज़न होने पर टेढ़ापन अक्सर अलग दिखता है। अंगूठे और उसके पीछे की लंबी हड्डी के कोण मापने के लिए खड़े होकर (पैर पर वज़न डालकर) एक्स-रे लिए जाते हैं। इन मापों से यह तय करने में मदद मिलती है कि आपके पैर के लिए किस तरह का सुधार ठीक है।

असल में क्या हो रहा है

बनियन आपके पैर के अंगूठे के जोड़ के संतुलन में धीरे-धीरे आने वाला बदलाव है। आपके अंगूठे के पीछे की लंबी हड्डी, फ़र्स्ट मेटाटार्सल, अंदर की ओर खिसकती है, जबकि आपका अंगूठा दूसरी दिशा में, आपकी छोटी उंगलियों की ओर झुक जाता है। उस हड्डी का सिरा आपके पैर के भीतरी हिस्से पर बाहर की ओर उभर आता है, और यही वह उभार है जिसे आप देख और छूकर महसूस कर सकते हैं।

ऐसा इसलिए होता है क्योंकि अंगूठे को सीधा रखने वाले नरम ऊतक धीरे-धीरे ढीले पड़ जाते हैं। इन्हें उन रस्सियों की तरह समझें जो तंबू के खंभे को सीधा खड़ा रखती हैं। जोड़ के भीतरी तरफ़ के ऊतक की आस्तीन जैसी परत खिंचकर ढीली हो जाती है, जबकि बाहरी तरफ़ के ऊतक कस जाते हैं। ऐसा होने के बाद, आपके अंगूठे को मोड़ने और सीधा करने वाले टेंडन जोड़ के बीचोंबीच सीधे चलने की बजाय उसकी बाहरी तरफ़ आ जाते हैं, इसलिए हर कदम अंगूठे को और ज़्यादा तिरछा खींचता है। जोड़ के नीचे की दो छोटी हड्डियां, सेसमॉइड, भी अंगूठे के नीचे से बाहर खिसक जाती हैं, इसलिए आपका अंगूठा आपके वज़न का कम हिस्सा उठाता है और आपकी दूसरी उंगली के नीचे पंजे का गद्दीदार हिस्सा ज़्यादा उठाता है। इसीलिए वहां दर्द अक्सर बनियन के साथ होता है।

कई चीज़ें इसके होने की संभावना बढ़ाती हैं। यह परिवारों में चलता है: बनियन वाले लगभग 70% लोगों के किसी रिश्तेदार को भी यह होता है। यह पुरुषों की तुलना में महिलाओं में लगभग दस गुना ज़्यादा आम है, और यह आमतौर पर तीस से पचास साल की उम्र के बीच दिखता है। आगे से संकरे जूतों की भी इसमें भूमिका होती है, क्योंकि वे उंगलियों को आपस में दबा देते हैं। ढीले लिगामेंट (स्नायुबंधन), खुद जोड़ का आकार, और रूमेटॉइड आर्थराइटिस जैसी बीमारियां भी इसकी वजह बन सकती हैं; रूमेटॉइड आर्थराइटिस में जोड़ को नुकसान घिसाव से नहीं, बल्कि इसलिए होता है कि रोग-प्रतिरोधक प्रणाली जोड़ की अंदरूनी परत में सूजन (इन्फ्लेमेशन) पैदा कर देती है।

जैसे-जैसे अंगूठा और तिरछा होता है, वह आपकी दूसरी उंगली पर चढ़ सकता है और उसे धकेल सकता है, और कभी-कभी उसे मोड़कर हैमर टो (हथौड़े जैसी मुड़ी उंगली) बना देता है। अंगूठा घूम भी सकता है, जिससे उसका नाखून आपकी दूसरी उंगलियों की ओर मुड़ जाता है। ये बदलाव आमतौर पर सालों में धीरे-धीरे बढ़ते हैं, इसीलिए उभार और खिसकाव रातोंरात दिखने की बजाय चुपके-चुपके बढ़ते लगते हैं।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

खड़े होकर लिए गए एक्स-रे पर टेढ़ेपन के कोण, और यह कि अंगूठे को धकेलकर कितना वापस सीध में लाया जा सकता है, इनसे हमें इलाज को आपके पैर के हिसाब से चुनने में मदद मिलती है।

एक बार अंगूठा खिसक जाने के बाद बिना ऑपरेशन वाला इलाज उसे सीधा नहीं कर सकता, लेकिन यह लक्षणों को शांत कर सकता है। आगे से खुले-खुले, चौड़े जूते उभार पर से दबाव हटाते हैं। उंगलियों के बीच लगाए जाने वाले स्पेसर और रात में पहना जाने वाला स्प्लिंट तकलीफ़ कम कर सकते हैं, हालांकि इनसे टेढ़ापन ठीक होने की संभावना कम है। साधारण दर्द निवारक दवाएं और सूजन कम करने वाली दवाएं (एंटी-इन्फ्लेमेटरी) आपको सक्रिय बने रहने में मदद कर सकती हैं। सर्जरी की बात करने से पहले हम आमतौर पर इन उपायों को ठीक से आजमाने की सलाह देते हैं।

सर्जरी पर तब विचार किया जाता है जब बिना ऑपरेशन वाले इलाज से आपको पर्याप्त राहत न मिली हो, या जब टेढ़ापन गंभीर हो। ऑपरेशन आपके पैर के हिसाब से तय किया जाता है: टेढ़ेपन का प्रकार और उसकी गंभीरता तय करते हैं कि कौन-सा सुधार किया जाएगा। विकल्पों में छोटे चीरों से मेटाटार्सल हड्डी को काटकर सीध में लाने से लेकर, टेढ़ापन बढ़ा होने या जोड़ में गठिया होने पर जोड़ों को आपस में जोड़ना (फ्यूज़न) तक शामिल हैं। जिन बच्चों और किशोरों की हड्डियां अभी बढ़ रही हैं, उनमें सर्जरी आमतौर पर टाली जाती है और पहले बिना ऑपरेशन वाला इलाज आजमाया जाता है, क्योंकि उस उम्र में सर्जरी के बाद अंगूठे के वापस खिसकने की संभावना ज़्यादा होती है। हम आपके साथ विकल्पों पर बात करेंगे और आप और हम मिलकर तय करेंगे कि आपके पैर और आपके लक्ष्यों के लिए कौन-सा ठीक है।

क्या उम्मीद करें

बनियन धीरे-धीरे बढ़ने वाली समस्या है। खिसकाव आमतौर पर अचानक दिखने की बजाय सालों में धीरे-धीरे बढ़ता है, और यह आमतौर पर अपने आप ठीक नहीं होता। क्योंकि समय के साथ अंगूठा और तिरछा होता जाता है, इसलिए अगर अंदरूनी कारणों को यूं ही छोड़ दिया जाए, तो अभी आप जो तकलीफ़ महसूस कर रहे हैं वह शायद बनी रहेगी, और बढ़ भी सकती है।

बिना ऑपरेशन वाला इलाज इस बात में असली फ़र्क ला सकता है कि आपका पैर रोज़-रोज़ कैसा महसूस करता है। चौड़े जूते, स्पेसर और साधारण दर्द निवारक दवाएं अंगूठे को वापस सीधा नहीं खींच सकतीं, लेकिन ये लक्षणों को इतना शांत कर सकती हैं कि बहुत से लोग बिना सर्जरी के सक्रिय बने रहते हैं। अगर ये उपाय काम करना बंद कर दें, या टेढ़ापन गंभीर हो जाए, तो सर्जरी ही वह कदम है जो असल में अंगूठे की स्थिति को ठीक करता है।

ज़्यादातर लोगों के लिए सर्जरी अच्छा काम करती है। बताई गई सफलता दर 80% से 95% तक है। किया जाने वाला सुधार आपके पैर के हिसाब से चुना जाता है, और हल्के से मध्यम टेढ़ेपन और गंभीर टेढ़ेपन, दोनों के लिए भरोसेमंद विकल्प मौजूद हैं। एक आम प्रक्रिया में सिर्फ़ उम्र से नतीजे नहीं बदलते, और एक दूसरी प्रक्रिया में ज़्यादा वज़न होने से नतीजा खराब होता नहीं पाया गया है। गंभीर टेढ़ेपन में, 86% लोगों ने आठ साल बाद कहा कि ऑपरेशन करवाना सार्थक रहा।

सच कहें तो हर किसी के लिए नतीजे पूरी तरह सही नहीं होते। जब सर्जरी के कई साल बाद लोगों से पूछा जाता है, तो लगभग 25.9% बताते हैं कि वे संतुष्ट नहीं थे। मुख्य कारण हैं ऐसा टेढ़ापन जो शुरू में ही पूरी तरह ठीक नहीं हुआ, या पंजे के गद्दीदार हिस्से के नीचे बाद में होने वाला दर्द। समय के साथ अंगूठे के फिर से खिसक जाने की भी थोड़ी संभावना रहती है, जो उन बच्चों और किशोरों में ज़्यादा होती है जिनकी हड्डियां अभी बढ़ रही हैं। अगर ऐसा होता है, तो दोबारा सर्जरी संभव है, और छोटे छेद से की जाने वाली (कीहोल) नई तकनीकें लौटकर आए बनियन को कम जटिलताओं (कॉम्प्लिकेशन) की दर के साथ ठीक कर सकती हैं।

सर्जरी के बाद ठीक होने में दिन नहीं, बल्कि सप्ताह से लेकर महीने लगते हैं, और आपके सर्जन आपको समझाएंगे कि आपके ख़ास ऑपरेशन में यह कैसा रहेगा। असल लक्ष्य है एक ज़्यादा सीधा, ज़्यादा आरामदायक पैर, जिससे आप सामान्य जूते पहन सकें और उस दर्द के बिना चल सकें जो अभी आपको है।

डॉक्टर को कब दिखाएं

अगर चौड़े जूतों और साधारण दर्द निवारक दवाओं के बावजूद उभार के ऊपर या पंजे के गद्दीदार हिस्से के नीचे का दर्द आपको परेशान करता रहता है, या अगर जूते पहनना सच में मुश्किल हो गया है, तो अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) को दिखाएं। अगर समय के साथ आपका अंगूठा और खिसक रहा है, अगर वह आपकी दूसरी उंगली पर चढ़ रहा है या उसे मोड़ रहा है, या अगर अंगूठा इस तरह घूमने लगा है कि उसका नाखून आपकी दूसरी उंगलियों की ओर मुड़ जाता है, तो किसी विशेषज्ञ से जांच करवाने के लिए कहें। जूते के दबाव से अंगूठे के भीतरी हिस्से पर सुन्नपन की भी जांच करवाना ठीक है। अगर उभार के ऊपर की त्वचा लाल, सूजी हुई हो जाए या उस पर घाव (अल्सर) बन जाए, या अगर आपको अपने पैर में खून के दौरे या महसूस करने की क्षमता में बदलाव दिखें, जैसे नब्ज़ का न मिलना या त्वचा का नीला-सा, बदरंग दिखना, तो जल्दी जांच करवाएं।