

पैर की छोटी उंगलियों की विकृतियां

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

पैर की छोटी उंगलियों की विकृतियां आपकी उंगलियों के बैठने और हिलने-डुलने का तरीका बदल देती हैं। आपकी एक या ज़्यादा छोटी उंगलियां नीचे की ओर मुड़ सकती हैं, बगल वाली उंगली के ऊपर या नीचे चढ़कर बैठ सकती हैं, या जूते से दब सकती हैं। हड्डी के उभार के ऊपर की त्वचा मोटी और सख्त हो सकती है, और उस रगड़ से वह जगह सूजन (इन्फ्लेमेशन) से भरी और दुखती हुई रह सकती है। कुछ मामलों में त्वचा टूटकर अल्सर (खुला घाव) बन जाती है।

दर्द आमतौर पर पंजे के निचले गद्दीदार हिस्से में या मुड़ी हुई उंगली के ऊपर महसूस होता है। जब आपकी उंगलियां तंग या संकरे जूतों में दबती हैं, तब यह बढ़ जाता है, क्योंकि जूता हड्डी पर दबाव डालता है और उसके आसपास के नरम ऊतक को रगड़ता है। खुले-चौड़े जूते वह दबाव हटा देते हैं और अक्सर तकलीफ़ को शांत कर देते हैं। पैर और टखने का इस तरह का दर्द आपका चलना-फिरना कम कर देता है, और यह आपके शरीर के साथ-साथ आपके मन पर भी असर डाल सकता है।

रोज़ के वे काम मुश्किल हो जाते हैं जिनमें पैर के अगले हिस्से पर ज़ोर पड़ता है। दुकान तक पैदल जाना, खाना बनाते समय खड़े रहना, सीढ़ियां चढ़ना, या पैरों पर खड़े रहकर पूरी शिफ्ट निकालना, ये सब दर्द बढ़ा सकते हैं। आप पा सकते हैं कि दुखती उंगलियों से वज़न हटाने के लिए आप अपने चलने का तरीका बदल रहे हैं।

उंगलियों की इन समस्याओं वाले कुछ लोगों में पैर के ऊपरी हिस्से में भी बदलाव होते हैं, जहां तलवे का आर्च (मेहराब) असामान्य रूप से ऊंचा होता है या एड़ी सीध से हटकर बैठती है। अगर यह भी आपकी समस्या का हिस्सा है, तो इससे आपका पूरा पैर वज़न कैसे उठाता है, इस पर असर पड़ सकता है।

अगर आपको रूमेटॉइड आर्थराइटिस है, तो आपके पैर का अगला हिस्सा भी प्रभावित हो सकता है, जिसमें पैर के अंगूठे में बदलाव के साथ-साथ उंगलियां भी अपना आकार खोकर टेढ़ी होने लगती हैं।

असल में क्या हो रहा है

आपकी उंगलियां मांसपेशियों के दो समूहों के बीच संतुलन से सीधी रहती हैं। एक समूह पैर के ऊपरी हिस्से पर चलता है और उंगलियों को ऊपर खींचता है। दूसरा समूह तलवे के साथ चलता है और उन्हें नीचे खींचता है। जब यह संतुलन बिगड़ता है, तो उंगली के जोड़ मिलकर काम करना बंद कर देते हैं। उंगली एक जोड़ पर नीचे मुड़ती है जबकि दूसरे जोड़ पर ऊपर मुड़ती है, और इसी से वे मुड़ी हुई आकृतियां बनती हैं जो आप देख और महसूस कर सकते हैं।

समस्या अक्सर उंगली के निचले हिस्से पर ऊतक की एक छोटी गद्दी से शुरू होती है, जहां उंगली पंजे के गद्दीदार हिस्से से मिलती है। इसे एक गैस्केट (वॉशर) की तरह समझें जो जोड़ को बंद रखता है और स्थिर करता है। जब यह गैस्केट घिस जाता है या फट जाता है, तो उंगली का सहारा छूट जाता है। तब ऊपर वाला टेंडन (कंडरा) इस रस्साकशी में जीत जाता है, उंगली अपनी जड़ पर ऊपर उठ जाती है, और बीच के जोड़ नीचे की ओर मुड़ जाते हैं। उंगली के मुड़ने पर वह पैर की लंबी हड्डी के सिरे को नीचे तलवे की ओर दबा देती है। चर्बी की वह गद्दी जो आमतौर पर उस जगह को कुशन देती है, अपनी जगह से आगे धकेल दी जाती है, जिससे आप कम गद्दी के साथ सीधे हड्डी पर खड़े रह जाते हैं। इसी वजह से आपके पंजे का गद्दीदार हिस्सा दुखता है, और वहां सख्त त्वचा और अल्सर बन सकते हैं।

जूतों की भी भूमिका होती है। तंग या संकरे जूते उंगलियों को दबाते हैं और वह रगड़ जारी रखते हैं जिससे उभार के ऊपर की त्वचा में सूजन आती है। कुछ लोग जन्म से ही ऐसे पैर के आकार के साथ पैदा होते हैं जिसका झुकाव इस ओर होता है, और नर्व (तंत्रिका) या मांसपेशियों को प्रभावित करने वाली बीमारियां भी इसे शुरू कर सकती हैं। उदाहरण के लिए, ऊंचा आर्च बढ़ते हुए पैर में मांसपेशियों के असंतुलन से बनता है, और यह आपका पूरा पैर वज़न कैसे उठाता है, इसे बदल देता है।

अगर आपके पैर का अंगूठा भी बगल की ओर खिसक रहा है, तो यही बात लागू होती है। उसे सीधा रखने वाले ऊतक धीरे-धीरे ढीले पड़ जाते हैं, अंगूठा मुड़कर छोटी उंगलियों की ओर खिसक जाता है, और फिर भीड़ के कारण छोटी उंगलियां मुड़ सकती हैं।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

आमतौर पर शुरुआत वज़न डालकर लिए गए एक्स-रे से होती है, जो आपके खड़े रहते हुए लिए जाते हैं, और इनमें उंगलियों की नज़दीकी तस्वीरें भी शामिल हो सकती हैं। जब हमें जोड़ के आसपास के नरम ऊतकों की ज़्यादा साफ़ तस्वीर चाहिए होती है, तब एमआरआई स्कैन का इस्तेमाल हो सकता है।

उंगलियों की ज़्यादातर विकृतियों में हम बिना ऑपरेशन के इलाज से शुरुआत करते हैं। इसका मुख्य आधार जूते बदलना है: ऐसे जूते जिनका आगे का हिस्सा ऊंचा और खुला हो, मुड़ी हुई उंगली से दबाव हटा देते हैं। फोम या सिलिकॉन जेल की उंगली की खोलियां (टो स्लीव) और उंगलियों के नीचे रखे जाने वाले क्रेस्ट पैड दुखती जगहों को कुशन दे सकते हैं। पंजे के गद्दीदार हिस्से के नीचे रखी गद्दी, जिसमें मेटाटार्सल पैड वाले इनसोल भी शामिल हैं, दर्द वाली जगह से भार को दूर फैला सकती है। बनियनेट (आपकी छोटी उंगली के बाहरी तरफ़ का उभार) के लिए, हम सख्त हो चुकी त्वचा (कैलस) को छीलकर पतला भी कर सकते हैं। अगर आपका पैर चपटा (फ्लैट फुट) भी है, तो इनसोल या आपके पैर के नाप से बना ऑर्थोटिक (जूते के अंदर रखा जाने वाला सहारा) मदद कर सकता है। फिजियोथेरेपी और ये आसान उपाय उंगली को खुद सीधा नहीं कर सकते, लेकिन लक्षणों को शांत कर सकते हैं। हम आमतौर पर आपसे कहते हैं कि सर्जरी के बारे में सोचने से पहले इन्हें ठीक से आजमाकर देखें।

स्टेरॉयड इंजेक्शन, जिन्हें कभी-कभी कॉर्टिसोन कहा जाता है, की यहां बहुत सीमित भूमिका है। खास तौर पर क्लॉ टो (पंजे की तरह मुड़ी उंगली) में, ये उंगली को स्थिर रखने वाले लिगामेंट (स्नायुबंधन) को कमज़ोर कर सकते हैं, और फिर विकृति बढ़ सकती है। हम इनका इस्तेमाल बहुत कम करते हैं, अगर करते भी हैं।

सर्जरी की बात तब आती है जब बिना ऑपरेशन के इलाज से आपको पर्याप्त राहत नहीं मिली हो, या जब उंगली अकड़कर एक स्थिर मुड़ी हुई स्थिति में जम गई हो। ऑपरेशन आपकी उंगली और प्रभावित जोड़ों के हिसाब से तय किया जाता है। इसमें कसे हुए नरम ऊतकों को ढीला (रिलीज़) करके उंगली सीधी करना, मुड़े हुए जोड़ से हड्डी का एक छोटा टुकड़ा निकालना, या पैर के अगले हिस्से को फिर से संतुलित करने के लिए पैर की किसी लंबी हड्डी को छोटा करना शामिल हो सकता है। उंगली को सपाट रखने वाले दोनों ओर के खींचने के बल का संतुलन फिर से बनाने के लिए टेंडनों का रास्ता बदला जा सकता है या उन्हें लंबा किया जा सकता है। उंगली की जड़ पर खराब हुई गद्दी का रिपेयर (उसे वापस जोड़ना) किया जा सकता है। जहां कोई जोड़ बुरी तरह घिस गया हो, वहां उसे फ्यूज़ किया जा सकता है (फ्यूज़न, दो हड्डियों को जोड़कर एक कर देना), ताकि उंगली सीधी और स्थिर रहे। जुड़ने के दौरान सब कुछ अपनी जगह पर टिकाए रखने के लिए अक्सर अस्थायी तार लगाए जाते हैं, और कुछ मामलों में नए स्थायी इम्प्लांट एक विकल्प हैं। हम आपसे बात करेंगे कि आपके पैर के लिए कौन-सा तरीका ठीक है, और आप और हम मिलकर तय करेंगे।

क्या उम्मीद करें

खुले-चौड़े जूतों, गद्दियों और दूसरे आसान उपायों से पंजे के गद्दीदार हिस्से में और मुड़ी हुई उंगली के ऊपर का दर्द अक्सर शांत हो जाता है। ये उपाय उस उंगली को सीधा नहीं कर सकते जिसका आकार पहले ही बदल चुका हो। अगर उंगली अकड़कर एक स्थिर स्थिति में जम गई है, तो बिना सर्जरी के वह आमतौर पर वैसी ही रहेगी।

अगर सर्जरी आपके लिए सही रास्ता है, तो उसका उद्देश्य ज़्यादा सीधी, ज़्यादा आरामदायक उंगली और पैर का ऐसा अगला हिस्सा है जो आपका वज़न ज़्यादा बराबरी से उठाए। ठीक होना धीरे-धीरे होता है। उंगली को फिर से अपने पैर का हिस्सा महसूस होने से पहले उसे जुड़ने और शांत होने के लिए समय चाहिए। कुछ तरीके इस तरह बनाए गए हैं कि आप उंगली को जल्दी हिला सकें, जिससे उंगली के जकड़ जाने की संभावना कम होती है। दूसरे तरीकों में पैर का ज़्यादा हिस्सा शामिल होता है और उन्हें शांत होने में ज़्यादा समय लगता है।

हर ऑपरेशन में कुछ जोखिम होता है। उंगली की सर्जरी के बाद का एक दुर्लभ लेकिन तुरंत होने वाला जोखिम यह है कि किसी उंगली में खून की आपूर्ति कम हो जाए। यह धूम्रपान करने वालों में, या जिनकी उंगली दूसरी बार ठीक की जा रही हो, उनमें ज़्यादा देखा जाता है। आपके सर्जन आपके ऑपरेशन पर लागू होने वाले जोखिमों के बारे में आपसे बात करेंगे।

आगे क्या होगा, यह आपके पैर और चुने गए ऑपरेशन पर निर्भर करता है। कुछ प्रक्रियाओं में कम जटिलताओं (कॉम्प्लिकेशन) का रिकॉर्ड है, जबकि दूसरी, खास तौर पर वे जिनमें छोटी उंगलियों में कई चरण एक साथ किए जाते हैं, उसी सर्जरी के आसान रूपों की तुलना में ज़्यादा जटिलताओं, खराब नतीजों और लंबे समय तक ठीक होने से जुड़ी होती हैं। आपके सर्जन सोच-विचार करेंगे कि कौन-सा तरीका आपकी उंगली को अच्छे नतीजे और आसानी से ठीक होने का सबसे अच्छा मौका देता है।

डॉक्टर को कब दिखाएं

अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) से मिलें अगर मुड़ी हुई उंगली के ऊपर या पंजे के गद्दीदार हिस्से पर कोई दुखती जगह खुले-चौड़े जूतों में कुछ सप्ताह बाद भी शांत न हो रही हो, या अगर वहां की सख्त त्वचा टूटकर अल्सर बन रही हो। अगर दर्द के कारण आप चल, काम या सो नहीं पा रहे हैं, या आपकी उंगलियां इतनी मुड़ रही हैं कि वे जूते में सपाट नहीं बैठतीं, तो किसी विशेषज्ञ से जांच के लिए कहें। पैर के ऊपरी हिस्से के आकार में किसी भी बदलाव का भी ज़िक्र करें, जैसे बहुत ऊंचा आर्च या सीध से हटकर बैठी एड़ी, क्योंकि इससे पूरे पैर पर असर पड़ सकता है और उस पर भी ध्यान देने की ज़रूरत हो सकती है।