

लिसफ्रांक चोट (पैर के बीच के हिस्से की चोट)

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

लिसफ्रांक (Lisfranc) चोट आपके पैर के बीच के हिस्से को प्रभावित करती है, जहाँ आपकी उंगलियों की ओर जाने वाली लंबी हड्डियाँ आपके तलवे के आर्च (मेहराब) की छोटी हड्डियों से मिलती हैं। दर्द आमतौर पर पैर के बीच वाले हिस्से के ऊपर, आर-पार महसूस होता है, और उस जगह पर अक्सर सूजन आ जाती है। हल्की चोट में सूजन एक ही जगह पर रह सकती है, जिससे आप ठीक-ठीक बता सकते हैं कि दर्द कहाँ है। ज़्यादा गंभीर चोट में पैर का पूरा ऊपरी हिस्सा सूज सकता है, जिससे यह बताना मुश्किल हो जाता है कि दर्द कहाँ से आ रहा है।

पैर पर वज़न डालने से दर्द बढ़ता है। चलना, खड़े रहना, सीढ़ियाँ चढ़ना और पंजे के गद्दीदार हिस्से से ज़ोर लगाकर आगे बढ़ना, इन सबमें दर्द होता है, और हल्की चोट के बाद भी पंजे से ज़ोर लगाकर आगे बढ़ना अक्सर मुश्किल होता है। पैर को अंदर या बाहर की ओर मरोड़ने में भी दर्द हो सकता है। आपके तलवे पर नील पड़ सकता है (चोट का नीला निशान), जो इस चोट का एक जाना-माना लक्षण है। कुछ लोग फिर भी चल लेते हैं, लेकिन पैर ठीक महसूस नहीं होता, और दर्द उस तरह शांत नहीं होता जैसे किसी साधारण मोच में होता है।

रोज़मर्रा की ज़िंदगी में समस्याएं व्यावहारिक होती हैं। आप पा सकते हैं कि चलते समय आप ठीक से पंजे से ज़ोर नहीं लगा पाते, इसलिए आप एड़ी पर ज़्यादा ज़ोर डालते हैं या दूसरे पैर पर उछलकर चलते हैं। कुर्सी से उठना, खाना बनाने के लिए रसोई के काउंटर पर खड़े रहना, या चलते हुए सामान उठाकर ले जाना मुश्किल हो जाता है। सीढ़ियाँ धीरे-धीरे चढ़नी पड़ती हैं, क्योंकि आपको भरोसा नहीं होता कि पैर का बीच वाला हिस्सा आपका वज़न उठा लेगा।

एक बात जानना ज़रूरी है: इस चोट का छूट जाना आसान है। 20% तक लिसफ्रांक चोटों की शुरुआत में गलत पहचान होती है या वे नज़रअंदाज़ हो जाती हैं, और लगभग 20 से 24% पहली जांच में छूट जाती हैं, कभी-कभी शुरुआती एक्स-रे में भी। कम ज़ोर वाली चोटें, जिनमें पैर किसी बड़े हादसे की बजाय मुड़ने या लड़खड़ाने से चोटिल हुआ हो, पहचानने में सबसे मुश्किल होती हैं, क्योंकि उनमें सूजन और नील हल्के दिख सकते हैं। अगर आप अपने पैर पर वज़न नहीं डाल पा रहे हैं, या ऐसा करने में दर्द होता है, और साथ में पैर के बीच वाले हिस्से में सूजन है और छूने पर दर्द होता है, तो इस मेल को हमेशा गंभीरता से लेना चाहिए।

असल में क्या हो रहा है

आपके पैर का बीच वाला हिस्सा रोमन मेहराब की तरह बना होता है। आपकी उंगलियों की ओर जाने वाली लंबी हड्डियाँ मेहराब का एक हिस्सा बनाती हैं, और छोटी हड्डियों की एक कतार दूसरा हिस्सा। जहाँ ये मिलती हैं, वहाँ जोड़ों का एक समूह होता है जिसे लिसफ्रांक जोड़

कहते हैं, और यह आपके पैर के अगले हिस्से और एड़ी के बीच मज़बूत कड़ी का काम करता है। हर बार जब आप चलते हैं, यह हिस्सा भार उठाता है और झटका सोखता है।

मेहराब हड्डियों के आकार से और ऊतक की मज़बूत पट्टियों से टिका रहता है, जिन्हें लिगामेंट (स्नायुबंधन) कहते हैं। एक लिगामेंट बाकी सबसे ज़्यादा अहम है: यह आर्च की एक छोटी हड्डी से आपकी दूसरी उंगली की ओर जाने वाली हड्डी की जड़ तक जाता है। यह लगभग 8 से 10 मिमी चौड़ा और 5 से 6 मिमी मोटा होता है, और यही मुख्य चीज़ है जो आपके आर्च को ढहने से रोकती है। पहली और दूसरी उंगली की हड्डियों के बीच कोई लिगामेंट नहीं होता, इसलिए यही एक पट्टी पूरे आर्च को अपनी जगह पर रखने का काम करती है।

लिसफ्रांक चोट में, इस पट्टी में मोच आ जाती है या यह फट जाती है, या इसके आसपास की हड्डियों में दरार आ जाती है और वे खिसक जाती हैं। हड्डियां एक-दूसरे से दूर फैल सकती हैं, जिससे आर्च चपटा हो जाता है। इसी कारण पंजे से ज़ोर लगाने में दर्द होता है और आप अपने पैर के बीच वाले हिस्से पर भरोसा नहीं कर पाते: जिस ढांचे को आपका वज़न उठाना चाहिए, वह अब एक साथ जुड़ा नहीं रहता। तलवे पर नील इसलिए पड़ता है क्योंकि चोटिल ऊतक पैर के निचले हिस्से के करीब होता है।

ये चोटें एक स्थिर मोच से, जिसमें कुछ भी नहीं खिसका होता, लेकर ऐसी गंभीर चोट तक होती हैं जिसमें हड्डियां साफ़ तौर पर अलग हो गई हों या टूट गई हों। स्थिर चोट बिना सर्जरी के ठीक हो सकती है। जब हड्डियां अपनी जगह से हट गई हों, तो आमतौर पर उन्हें वापस सही जगह पर टिकाए रखना पड़ता है, क्योंकि जो आर्च टेढ़ा जुड़ता है वह अक्सर दर्द करता रहता है और समय के साथ जकड़ जाता है।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

आमतौर पर शुरुआत दोनों पैरों के खड़े रहकर लिए गए एक्स-रे से होती है, क्योंकि पैर के बीच वाले हिस्से के जोड़ अपनी असली स्थिति तभी दिखाते हैं जब आप पैरों पर खड़े हों। अगर उन एक्स-रे से बात साफ़ न हो, तो सीटी या एमआरआई स्कैन लिगामेंट और छोटी हड्डियों को ज़्यादा विस्तार से दिखा सकता है। जब हमें पता चल जाता है कि हड्डियां कितनी खिसकी हैं, और चोट मोच है या फ्रैक्चर के साथ जोड़ का खिसकना (फ्रैक्चर-डिसलोकेशन), तब हम बात कर सकते हैं कि आपके लिए क्या ठीक है।

स्थिर चोट में, जिसमें कुछ भी अपनी जगह से नहीं खिसका होता, हम आमतौर पर बिना ऑपरेशन के इलाज से शुरुआत करते हैं। इसका मतलब है पैर पर वज़न न डालना ताकि चोटिल लिगामेंट आराम कर सकें, और फिर ताकत दोबारा बनाने और आपको फिर से सामान्य रूप से चलाने के लिए फिजियोथेरेपी। आगे क्या करना है यह तय करने से पहले हम अगले कुछ सप्ताह तक देखते हैं कि आप कैसे सुधर रहे हैं।

दर्द से राहत सीधी-सादी होती है। पैर के शांत होने के दौरान साधारण दर्द निवारक दवाएं और सूजन कम करने वाली दवाएं (एंटी-इन्फ्लेमेटरी) दर्द में मदद करती हैं, और इनसे आप फिजियोथेरेपी से बचने की बजाय उसमें हिस्सा ले पाते हैं।

सर्जरी पर तब विचार किया जाता है जब हड्डियां अपनी जगह से हट गई हों, या जब जोड़ अस्थिर हो और खुद को एक साथ न रख पाए। इसका उद्देश्य हड्डियों को उनकी सामान्य जगह पर वापस लाना और जुड़ने तक उन्हें वहीं टिकाए रखना है, जिससे आपके पैर का आर्च सुरक्षित रहता है। एक विकल्प में स्क्रू (पेंच) या छोटी प्लेटों से हड्डियों को सीध में रखा जाता है, जब तक लिगामेंट ठीक होते हैं। दूसरा विकल्प प्रभावित जोड़ों का फ्यूज़न है, यानी हड्डियों को आपस में बढ़कर एक ठोस टुकड़ा बनने दिया जाता है; कुछ खास तरह की चोटों में इस पर विचार किया जाता है, क्योंकि लिगामेंट का ठीक होना हड्डी के जुड़ने से कम भरोसेमंद होता है। कुछ चोटों का इलाज इसकी बजाय लचीले फिक्सेशन से किया जा सकता है, जिसमें सख्त स्क्रू की जगह नरम सामग्री इस्तेमाल होती है; यह हड्डियों को स्थिर रखता है, साथ ही कुछ हिलने-डुलने की छूट देता है, और लगाई गई धातु निकालने के लिए दूसरे ऑपरेशन से बचाता है। ऐसी चोट के लिए जो पहले छूट गई हो या अस्थिर छोड़ दी गई हो, सर्जरी तब भी मदद कर सकती है अगर अभी तक गठिया (आर्थराइटिस) शुरू न हुआ हो। हम आपसे बात करेंगे कि आपकी चोट के लिए कौन-सा तरीका ठीक है, और आप और हम मिलकर तय करेंगे।

क्या उम्मीद करें

लिसफ्रांक चोट वाले ज़्यादातर लोग तब अच्छी तरह ठीक होते हैं जब चोट का सही समय पर पता चल जाए और उसका ठीक से इलाज हो। मुख्य बात है हड्डियों को उनकी सामान्य जगह पर वापस लाना और जुड़ने तक उन्हें वहीं टिकाए रखना। जब ऐसा होता है, तो आपके पैर का आर्च अपना आकार बनाए रखता है, और आपके बिना लगातार दर्द के चलने की सबसे अच्छी संभावना होती है। अगर चोट स्थिर है और कुछ नहीं खिसका है, तो यह बिना सर्जरी के ठीक हो सकती है, हालांकि लिगामेंट के ठीक होने तक आपको फिर भी पैर पर वज़न नहीं डालना होगा।

अगर लिसफ्रांक चोट छूट जाए या उसका इलाज न हो, तो नतीजा अलग होता है। आर्च चपटा हो सकता है और पैर बाहर की ओर मुड़ सकता है, जिससे पैर के बीच वाले हिस्से के ऊपर और आर्च के नीचे दर्द रहता है। समय के साथ इससे आपके पैर के बीच वाले हिस्से में गठिया, जकड़न, और आपके चलने के तरीके में स्थायी बदलाव हो सकता है। कुछ लोगों को बाद में प्रभावित जोड़ों को फ्यूज़ करने के लिए ऑपरेशन की ज़रूरत पड़ती है, क्योंकि नुकसान पहले ही हो चुका होता है। इसीलिए इस चोट को तब भी गंभीरता से लिया जाता है जब यह हल्की दिखती है।

अच्छे इलाज के बाद भी, ठीक होना हमेशा पूरी तरह सही नहीं होता। कुछ लोगों को तब भी दर्द रहता है जब हड्डियों को ठीक उसी जगह वापस रख दिया गया हो जहां उन्हें होना चाहिए। यह बना रहने वाला दर्द निशान वाले ऊतक (स्कार टिशू) से, या चोट के समय कुचले गए कार्टिलेज (उपास्थि) से आ सकता है। ठीक होने में सप्ताह नहीं, महीने लगते हैं, और ताकत दोबारा बनने के दौरान पैर का जकड़ा हुआ और थका हुआ महसूस होना सामान्य है।

अगर आप खेल खेलते हैं, तो आंकड़े उत्साह बढ़ाने वाले हैं। इलाज के बाद 93% से 94% खिलाड़ी किसी न किसी स्तर पर खेल में लौट आते हैं, और 74% से 88% अपने चोट से पहले वाले स्तर पर लौट आते हैं। यह दायरा ईमानदार है: कुछ लोग पूरी तरह लौट आते हैं, जबकि दूसरों को अपनी ट्रेनिंग या प्रतियोगिता का तरीका बदलना पड़ता है।

याद रखने वाली मुख्य बात यह है। जल्दी और ठीक से इलाज होने पर, ज़्यादातर लोग फिर से चलने, काम करने और सामान्य जीवन जीने लगते हैं। अगर इसे छोड़ दिया जाए, तो यही चोट लंबे समय तक चलने वाली समस्याएं पैदा कर सकती है। शुरुआत में सही पहचान होने से इस बात पर असली फ़र्क पड़ता है कि आने वाले सालों में आपका पैर कैसा महसूस करेगा।

डॉक्टर को कब दिखाएं

अगर आप अपने पैर पर वज़न नहीं डाल पा रहे हैं, या ऐसा करने में दर्द होता है, और साथ में पैर के बीच वाले हिस्से में सूजन है और छूने पर दर्द होता है, तो जल्दी से अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) से मिलें। अगर दर्द उस तरह शांत नहीं होता जैसे किसी साधारण मोच में होता है, या चलते समय पंजे से ज़ोर लगाने में आपको लगातार परेशानी होती है, तो किसी विशेषज्ञ से जांच के लिए कहें। अगर आपका पैर बहुत ज़्यादा सूज जाए, तना हुआ और दर्दनाक हो जाए, तो इमरजेंसी विभाग जाएं, क्योंकि इस तरह की गंभीर चोट पैर के अंदर दबाव बढ़ा सकती है और इसकी तुरंत जांच होनी चाहिए। इस चोट का छूट जाना आसान है, कभी-कभी शुरुआती एक्स-रे में भी, इसलिए अगर आपका पैर ठीक महसूस नहीं होता, तो ठीक से जांच करवाने पर ज़ोर देना फ़ायदेमंद है।