

मेटाटार्सल फ्रैक्चर (पंजे की लंबी हड्डी का टूटना)

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

मेटाटार्सल फ्रैक्चर आपके पैर की लंबी हड्डियों में से किसी एक का टूटना है, जो आपकी उंगलियों और पैर के बीच वाले हिस्से के बीच होती हैं। टूटी हड्डी के ऊपर दर्द, सूजन और नील (चोट का नीला निशान) होता है। पैर पर खड़े होने या चलने में आमतौर पर दर्द होता है, और चलना-फिरना मुश्किल हो जाता है। कदम बढ़ाने के लिए ज़मीन से ज़ोर लगाने पर दर्द अक्सर ज़्यादा होता है, और पैर से वज़न हटाने पर कम हो जाता है।

दर्द कहां होता है, यह इस पर निर्भर करता है कि कौन-सी हड्डी टूटी है। आपके पैर की सबसे बाहरी हड्डी (पांचवीं मेटाटार्सल) के टूटने से पैर के बाहरी किनारे पर दर्द होता है और छूने पर दुखता है, और चलना मुश्किल होता है। उस जगह पर सीधी चोट लगने के बाद नील पड़ सकता है। सबसे भीतरी हड्डी (पहली मेटाटार्सल) या बीच की हड्डियों के टूटने पर वज़न डालने और पैर हिलाने पर दर्द होता है, और चलना मुश्किल हो जाता है। उस जगह को छूने पर दर्द होता है, और ऐसा लग सकता है कि टूटी हड्डी त्वचा के नीचे थोड़ी हिल रही है।

कुछ फ्रैक्चर किसी एक चोट से नहीं, बल्कि बार-बार पड़ने वाले भार से होते हैं। इन्हें स्ट्रेस फ्रैक्चर कहते हैं, और ये कई सप्ताह में धीरे-धीरे बनते हैं। दूसरी और तीसरी मेटाटार्सल सबसे ज़्यादा प्रभावित होती हैं। स्ट्रेस फ्रैक्चर में आपको पैर के ऊपरी या बाहरी हिस्से में ऐसा दर्द महसूस हो सकता है जो कई सप्ताह में गतिविधि के साथ बढ़ता जाता है, और आराम करने पर शांत हो जाता है। नर्तकों और दौड़ने वाले खिलाड़ियों में दूसरी मेटाटार्सल एक आम जगह है।

रोज़ के वे काम मुश्किल हो जाते हैं जिनमें पैर के अगले हिस्से पर भार पड़ता है: शॉपिंग ट्रॉली धकेलना, सीढ़ियां चढ़ना, खाना बनाने के लिए रसोई के काउंटर पर खड़े रहना, या लेटरबॉक्स तक जाना। सूजन के कारण जूते तंग लग सकते हैं।

एक बात जानना ज़रूरी है: आपके तलवे पर नील पड़ना पैर के बीच वाले हिस्से के जोड़ों से जुड़ी किसी ज़्यादा गंभीर चोट की ओर इशारा कर सकता है। अगर आपको इस तरह का नील है, या आपका दर्द बहुत तेज़ है, तो जल्दी से जांच करवाएं।

असल में क्या हो रहा है

आपके पैर में पांच लंबी हड्डियां होती हैं जिन्हें मेटाटार्सल कहते हैं, जो पैर के बीच वाले हिस्से से उंगलियों की जड़ तक जाती हैं। इन्हें पुल के शहतीरों की तरह समझें: जब आप खड़े होते हैं और चलते हैं, तो हर एक भार का अपना हिस्सा उठाती है। जब इनमें से कोई शहतीर मुड़ने, टकराने या गिरने से चटक जाता है, तो आपको ऊपर बताया गया दर्द और सूजन होती है।

ये हड्डियां काम बराबर नहीं बांटतीं। सबसे भीतरी मेटाटार्सल बाकियों से छोटी और चौड़ी होती है और हर कदम पर आपके शरीर के वजन का लगभग एक-तिहाई उठाती है। बाहरी मेटाटार्सल और भीतरी मेटाटार्सल बीच की तीन हड्डियों से ज़्यादा आज़ादी से हिलती हैं; बीच की ये हड्डियां आपस में कसकर सटी होती हैं और लिगामेंट (स्नायुबंधन) से बंधी रहती हैं, यानी वे मज़बूत पट्टियां जो हड्डी को हड्डी से जोड़ती हैं। यह कसी हुई बनावट बीच की हड्डियों की रक्षा करती है, इसलिए वहां किसी एक हड्डी का फ्रैक्चर शायद ही कभी अपनी जगह से खिसकता है, जब तक कि कई हड्डियां एक साथ न टूटी हों।

इन हड्डियों के फ्रैक्चर अलग-अलग तरह के होते हैं। कुछ साधारण दरारें होती हैं जो सीध में रहती हैं। दूसरे फ्रैक्चर उन्हें पैदा करने वाले जोर से, या टेंडन (कंडरा) यानी मांसपेशी को हड्डी से जोड़ने वाली रस्सियों के टूटे टुकड़े को खींचने से, अपनी जगह से हट जाते हैं। बाहरी मेटाटार्सल एक खास मामला है: एक टेंडन उसकी जड़ के पास जुड़ता है और टूटे टुकड़े को खींचकर सीध से बाहर कर सकता है। उस जड़ के पास के फ्रैक्चर को तीन क्षेत्रों में भी बांटा जाता है: वह जगह जहां टेंडन जुड़ता है, वह जोड़ जो यह हड्डी अगली हड्डी के साथ साझा करती है, और उसके ठीक आगे की हड्डी की डंडी। फ्रैक्चर कहां है, यह मायने रखता है, क्योंकि कुछ क्षेत्रों में खून की आपूर्ति कम होती है, जो हड्डी तक जुड़ने वाली कोशिकाएं पहुंचाने की व्यवस्था है। कम खून पहुंचने के कारण ये फ्रैक्चर धीरे जुड़ते हैं और इनके बिल्कुल न जुड़ने की संभावना ज़्यादा होती है।

स्ट्रेस फ्रैक्चर अलग तरह से होते हैं। हड्डी लगातार खुद को नया बनाती रहती है, और इसमें लगभग 2 सप्ताह लगते हैं। अगर आप हड्डी पर उसके नया बनने की गति से ज़्यादा तेज़ी से भार डालते हैं, आमतौर पर दौड़ने या नाचने में अचानक बढ़ोतरी से, तो छोटी-छोटी दरारें जमा हो जाती हैं। इसी कारण दर्द किसी एक चोट के साथ आने की बजाय कई सप्ताह में धीरे-धीरे आता है।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

तीन कोणों से लिए गए एक्स-रे टूटी हड्डी की स्थिति दिखाते हैं। कभी-कभी हड्डी की जड़ के पास के फ्रैक्चर के लिए सीटी स्कैन इस्तेमाल होता है, जो ज़्यादा विस्तृत तस्वीर देता है, और एमआरआई नरम ऊतक की चोट दिखा सकता है या स्ट्रेस फ्रैक्चर का जल्दी पता लगा सकता है।

कई फ्रैक्चर बिना ऑपरेशन के ठीक हो जाते हैं। सख्त तलवे वाला जूता या वॉकिंग बूट पैर को सुरक्षित रखता है, जबकि आप उतना वजन डालते हैं जितना सहन कर सकें। कुछ फ्रैक्चर में एक तय समय तक प्लास्टर (कास्ट) की ज़रूरत होती है जिसमें पैर पर कोई वजन न डाला जाए, और फिर धीरे-धीरे भार डालना शुरू किया जाता है। हम यह भी देखते हैं कि फ्रैक्चर क्यों हुआ: पैर की बनावट, ट्रेनिंग का भार या विटामिन डी की कमी, ये सब भूमिका निभा सकते हैं, और इन पर ध्यान देने से दोबारा फ्रैक्चर होने से बचाव में मदद मिलती है।

सर्जरी पर तब विचार किया जाता है जब टूटी हड्डी अपनी जगह से खिसक गई हो, जब कई हड्डियां एक साथ टूटी हों, जब फ्रैक्चर जोड़ की सतह तक पहुंचा हो, या जब बाहरी मेटाटार्सल की जड़ के पास का फ्रैक्चर धीरे जुड़ रहा हो। इसका उद्देश्य जुड़ने तक टुकड़ों को सही स्थिति में टिकाए रखना है, स्क्रू (पेंच) या छोटी प्लेट से, या कभी-कभी हड्डी के अंदर रखी एक पिन से। बाहरी मेटाटार्सल की जड़ के पास के कुछ फ्रैक्चर में, प्लास्टर आज़माने के बाद की बजाय तुरंत सर्जरी की सलाह दी जा सकती है, क्योंकि इन फ्रैक्चर में खून की आपूर्ति कम होती है और इनके न जुड़ने या दोबारा टूटने की संभावना ज़्यादा होती है। ऑपरेशन करना है या नहीं, यह फैसला आप और हम मिलकर करते हैं, फ्रैक्चर कैसा दिखता है और आपके काम और गतिविधियों की ज़रूरतें क्या हैं, इन दोनों को तौलकर।

क्या उम्मीद करें

ज़्यादातर मेटाटार्सल फ्रैक्चर में आगे का नतीजा अच्छा होता है। जब फ्रैक्चर की ठीक से जांच और इलाज होता है, तो लगभग सभी बिना किसी लगातार तकलीफ़ के जुड़ जाते हैं। हड्डी सामान्य तरह से जुड़ती है, और ऐसा फ्रैक्चर जो बिल्कुल न जुड़े, कम ही होता है, एक ध्यान देने लायक अपवाद के साथ: बाहरी मेटाटार्सल की जड़ के पास का फ्रैक्चर, जहां खून की आपूर्ति कम होती है। वह जगह धीरे जुड़ती है और उसमें परेशानी होने की संभावना ज़्यादा होती है।

इसमें कितना समय लगता है, यह फ्रैक्चर के प्रकार पर निर्भर करता है। बाहरी मेटाटार्सल की जड़ के पास का साधारण फ्रैक्चर, जिसका इलाज बिना सर्जरी के हो, 8 सप्ताह के अंदर जुड़ने की उम्मीद होती है। बीच की हड्डियों के स्ट्रेस फ्रैक्चर आमतौर पर आराम से, या ऐसे प्लास्टर से ठीक हो जाते हैं जो जुड़ने के दौरान पैर से वजन हटा देता है। अगर इसके बावजूद दूसरी मेटाटार्सल की जड़ पर स्ट्रेस फ्रैक्चर न जुड़े, तो हड्डी को जोड़ने के लिए कभी-कभी ऑपरेशन की ज़रूरत पड़ती है।

अगर आपका फ्रैक्चर सीध से हटा हुआ है और उसे टिकाए रखने के लिए सर्जरी की जाती है, तो हड्डी को सीधा किया जा सकता है और अच्छे नतीजे मिलते हैं। बाहरी मेटाटार्सल की जड़ के पास फ्रैक्चर वाले खिलाड़ियों के लिए, सर्जरी भरोसेमंद तरीके से उन्हें प्रतियोगिता के उनके पिछले स्तर पर वापस ले आती है। इस चोट वाले मेजर लीग सॉकर के खिलाड़ी ऊंची दर से अपने खेल में लौटते हैं।

कुछ ईमानदार सावधानियां भी हैं। अगर टूटी हड्डी गलत स्थिति में जुड़ जाए, तो इससे लंबे समय तक चलने वाली अपंगता हो सकती है, इसीलिए हड्डियों को सीध में लाना मायने रखता है। कुछ लोगों को वहां भारी-सा, दुखता हुआ दर्द महसूस होता है जहां स्कू लगा होता है, और बाहरी मेटाटार्सल की जड़ के पास लगी धातु इतनी तकलीफ दे सकती है कि बाद में उसे निकालना पड़े। खेल में बहुत जल्दी लौटने में जोखिम है: उस हड्डी की सर्जरी के 8 सप्ताह के अंदर लौटने पर, चार में से एक व्यक्ति का फ्रैक्चर 3 महीने पर भी नहीं जुड़ा होता, हालांकि इससे शायद ही कभी हड्डी का स्थायी रूप से न जुड़ना होता है। कुछ गिने-चुने लोगों की हड्डी उसी जगह फिर से टूट जाती है, हड्डी के पूरी तरह जुड़ जाने के बाद भी।

बच्चों के पैर के फ्रैक्चर आमतौर पर अच्छी तरह जुड़ जाते हैं और उनका इलाज बिना ऑपरेशन के किया जाता है।

डॉक्टर को कब दिखाएं

अगर पैर मुड़ने, टकराने या गिरने के बाद आपके पैर में सूजन या नील के साथ दर्द है, खास तौर पर अगर पैर पर खड़े होने या चलने में दर्द होता है, तो जल्दी से अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) से मिलें। अगर दर्द कई सप्ताह में गतिविधि के साथ शुरू हुआ और आराम करने पर शांत नहीं होता, तो किसी विशेषज्ञ से जांच के लिए कहें, क्योंकि पहले 3 सप्ताह में एक्स-रे सामान्य दिख सकते हैं और आगे स्कैन की ज़रूरत पड़ सकती है। अगर आपके तलवे पर नील है, उम्मीद से कहीं ज़्यादा तेज़ दर्द है, या पैर फीका (सफ़ेद पड़ा हुआ), ठंडा या सुन्न है, तो इमरजेंसी विभाग जाएं, क्योंकि ये किसी ज़्यादा गंभीर चोट का संकेत हो सकते हैं जिसके लिए उसी दिन इलाज की ज़रूरत होती है।