

मॉर्टन्स न्यूरोमा

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

दर्द आपके पंजे के अगले गद्देदार हिस्से (बॉल ऑफ़ फुट) में होता है, आमतौर पर तीसरी और चौथी उंगली के बीच की जगह में। ऐसा तब होता है जब उस जगह की एक नर्व (तंत्रिका) मोटी हो जाती है और उसमें इरिटेशन (नर्व का परेशान हो जाना) होने लगता है। वहाँ की नर्व आपकी दूसरी उंगलियों के बीच की नर्वों से अलग तरह से बनी होती है। यह ज़्यादा मोटी होती है और ज़्यादा मज़बूती से अपनी जगह पर टिकी होती है, जिसका मतलब है कि चलते समय यह दब सकती है और खिंच सकती है।

दर्द आपके पैर के तलवे की ओर, उंगलियों की जड़ में महसूस होता है। आप इसे जलन वाला दर्द, या पंजे के अगले हिस्से में किसी नुकीली चीज़ के चुभने जैसा अहसास बता सकते हैं। खड़े होने और चलने से दर्द वाली जगह पर दबाव पड़ता है, इसलिए पैरों पर बिताए दिन के दौरान लक्षण बढ़ते जाते हैं। कदम रखते समय ज़मीन से पैर को धकेलने पर यह और बढ़ सकता है। पैर से वज़न हटा लेने पर आमतौर पर यह कम हो जाता है।

कुछ लोगों को दर्द सबसे ज़्यादा तब महसूस होता है जब वे उठकर चल-फिर रहे होते हैं, न कि रात में या सुबह सबसे पहले। दर्द का बढ़ना आमतौर पर गतिविधि के बाद होता है, जब नर्व बार-बार दब चुकी होती है।

रोज़मर्रा की ज़िंदगी में, दर्द वाली जगह छोटे-छोटे तरीकों से अपना अहसास कराती है। सुपरमार्केट में घूमना, रसोई के काउंटर पर खड़े रहना, या सीढ़ियाँ चढ़ना, ये सभी नर्व पर दबाव डाल सकते हैं। जूते भी मायने रखते हैं। संकरे या तंग जूते पंजे के अगले हिस्से की हड्डियों को आपस में दबाते हैं और उस नर्व पर दबाव डालते हैं, इसलिए बहुत से लोग पाते हैं कि वे फीते ढीले कर रहे हैं या डेस्क के नीचे जूते उतार रहे हैं। कुछ लोगों को चलते-चलते रुककर, बैठकर, जूता उतारकर दर्द वाली जगह को मलने की ज़रूरत महसूस होती है।

अगर यह आपके पैर जैसा लगता है, तो इसे शांत करने के तरीके हैं। पहले आसान, बिना सर्जरी वाले इलाज आजमाए जाते हैं। सर्जरी पर तभी विचार किया जाता है जब वे काम न करें।

असल में क्या हो रहा है

आपके पंजे के अगले हिस्से में गहराई में, उंगलियों की हड्डियों के बीच, एक छोटी नर्व चलती है। तीसरी और चौथी उंगली के बीच वाली नर्व बाकी नर्वों से अलग है। यह ज़्यादा मोटी होती है, और ज़्यादा मज़बूती से अपनी जगह पर टिकी होती है। ठीक वहीं दो नर्व शाखाएं आपस में मिलती हैं और फिर आपकी उंगलियों की ओर आगे बढ़ती हैं। यह मिलने की जगह ऊतक की एक मज़बूत पट्टी के ठीक नीचे होती है, जो आपके पैर की हड्डियों को आपस में जोड़े रखती है।

चलते समय आपके शरीर का वज़न पंजे के अगले हिस्से की हड्डियों को आपस में दबाता है। नर्व उनके बीच बार-बार दबती है। क्योंकि यह कसकर टिकी होती है और रास्ते से हट नहीं सकती, इसलिए यह खिसककर बचने की बजाय पूरा दबाव झेलती है। इसे किसी भारी पायदान के नीचे दबे बगीचे के पाइप की तरह समझें: हर कदम उसे चपटा कर देता है, और समय के साथ पाइप खुद बदल जाता है। नर्व भी इसी तरह प्रतिक्रिया देती है। वह मोटी हो जाती है और उसमें इरिटेशन होने लगता है, और वही मोटी हुई नर्व वह दर्द वाली जगह है जिसे आप महसूस कर सकते हैं।

ऊपर आपने जिन लक्षणों के बारे में पढ़ा, वे सीधे इसी से पैदा होते हैं। नर्व पर दबाव से पंजे के अगले हिस्से में जलन वाला दर्द होता है। तंग जूतों से होने वाला दबाव हड्डियों को और ज़ोर से आपस में दबाता है, इसीलिए संकरे जूतों से दर्द बढ़ जाता है। पैर से वज़न हटाने पर नर्व का दबना बंद हो जाता है, इसलिए बैठने या जूता उतारने पर दर्द कम हो जाता है।

इस समस्या के लिए कोई ग्रेडिंग प्रणाली नहीं है, और कोई ऐसी जांच नहीं है जो इसे हल्का या गंभीर बता सके। मायने यह रखता है कि यह आपकी ज़िंदगी में कितनी रुकावट डालती है। पहले आसान, बिना सर्जरी वाले इलाज किए जाते हैं, और ये बहुत से लोगों पर काम करते हैं। जब इन इलाजों से आराम नहीं मिलता, तब सर्जरी पर विचार किया जाता है। सामान्य ऑपरेशन में मोटी हुई नर्व को ही निकाल दिया जाता है। दर्द लौट आने के कारण जिन लोगों को दूसरे ऑपरेशन की ज़रूरत पड़ती है, उनमें से ज़्यादातर को इससे असली राहत मिलती है, और 67% को पूरी राहत या काफ़ी ज़्यादा सुधार मिलता है।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

खड़े होकर (पैर पर वज़न डालकर) लिए गए एक्स-रे से पंजे के अगले हिस्से में दर्द के दूसरे कारणों, जैसे स्ट्रेस फ्रैक्चर (बार-बार के दबाव से हड्डी में बारीक दरार), को खारिज किया जा सकता है। अल्ट्रासाउंड स्कैन एक और विकल्प है, और एमआरआई स्कैन से न्यूरोमा को पंजे के अगले हिस्से के दर्द के दूसरे कारणों, जैसे सिस्ट (तरल से भरी गांठ) या जोड़ की अंदरूनी परत की सूजन, से अलग पहचानने में मदद मिल सकती है।

हम सबसे पहले वे चीज़ें आजमाते हैं जो आप खुद कर सकते हैं। पंजे के अगले हिस्से के नीचे रखा एक नरम पैड दर्द वाली जगह से दबाव हटाता है और लक्षणों को कम करता है। ज़्यादा खुली जगह वाले जूते चुनना और पैरों पर लंबे दिन बिताना कम करना भी इसी कारण से मदद करता है। फिजियोथेरेपी का मकसद इरिटेशन को शांत करना और पैर में भार को ज़्यादा बराबर बांटना है। आगे बढ़ने से पहले हम आमतौर पर आपसे इन आसान उपायों को ठीक से आजमाने के लिए कहते हैं।

अगर खुद की देखभाल से आराम नहीं मिला है, तो हम इंजेक्शन दे सकते हैं। सुई को अल्ट्रासाउंड की मदद से ले जाने का मतलब है कि कॉर्टिसोन ठीक उसी जगह पहुंचता है जहां नर्व है। कॉर्टिसोन सूजन कम करने वाली एक तेज़ दवा है जो नर्व के आसपास के इरिटेशन को शांत करती है। इस तरह दिए गए कॉर्टिसोन के इंजेक्शनों ने दर्द और कामकाज के लिए हायलूरोनिक एसिड के इंजेक्शनों से बेहतर नतीजे दिखाए हैं; हायलूरोनिक एसिड एक चिकनाई देने वाला पदार्थ है जिसे कभी-कभी पैर की समस्याओं में इस्तेमाल किया जाता है। कुछ लोगों को लंबे समय तक चलने वाली राहत मिलती है, जबकि कुछ पाते हैं कि समय के साथ दर्द धीरे-धीरे लौट आता है।

सर्जरी की बात तब आती है जब इन इलाजों से आपको पर्याप्त सुधार नहीं मिला हो। सामान्य ऑपरेशन में आपके पैर के ऊपरी हिस्से पर एक छोटे चीरे से मोटी हुई नर्व को ही निकाल दिया जाता है। एक और विकल्प में पंजे के अगले हिस्से की हड्डियों का आकार बदला जाता है ताकि चलते समय दबाव ज़्यादा बराबर बंटे, और यह छोटे चीरों से किया जा सकता है, जिसमें जटिलताओं की दर कम होती है। हम आपसे बात करेंगे कि कौन सा विकल्प आपके पैर और आपके लक्ष्यों के लिए सही है, और आप और हम मिलकर तय करेंगे कि आगे क्या करना है।

क्या उम्मीद करें

मॉर्टन्स न्यूरोमा शायद ही कभी अपने-आप ठीक होता है, लेकिन ज़रूरी नहीं कि यह आपकी ज़िंदगी पर हावी हो जाए। ज़्यादातर लोगों में यह बढ़ने और शांत होने के चक्र में चलता है: पैरों पर बिताए दिन के दौरान दर्द बढ़ता है, फिर बैठने या जूते उतारने पर कम हो जाता है। अगर इसे ऐसे ही छोड़ दिया जाए, तो यह बार-बार लौटता रहता है, खासकर अगर नर्व को दबाने वाले जूते और गतिविधियां वैसी ही रहें।

पहले आसान, बिना सर्जरी वाले इलाज आजमाए जाते हैं, और ये बहुत से लोगों पर काम करते हैं। जूते बदलना, पंजे के अगले हिस्से के नीचे पैड लगाना, लंबे समय तक खड़े रहने वाले दिन कम करना, और फिजियोथेरेपी, इन सबका मकसद नर्व से दबाव हटाना है। अगर इनसे आराम नहीं मिलता, तो कॉर्टिसोन का इंजेक्शन इरिटेशन को शांत कर सकता है। कुछ लोगों को लंबे समय तक चलने वाली राहत मिलती है, जबकि कुछ पाते हैं कि समय के साथ दर्द धीरे-धीरे लौट आता है। लक्षण कितने समय तक रहेंगे, इसकी कोई तय समय-सीमा नहीं है; मायने यह रखता है कि दर्द वाली जगह आपकी ज़िंदगी में कितनी रुकावट डालती है।

जब इन इलाजों से आपको पर्याप्त सुधार नहीं मिलता, तब सर्जरी पर विचार किया जाता है। सामान्य ऑपरेशन में मोटी हुई नर्व को ही निकाल दिया जाता है, और दर्द लौट आने के कारण जिन लोगों को दूसरे ऑपरेशन की ज़रूरत पड़ती है, उनमें से ज़्यादातर को इससे असली राहत मिलती है। लक्षण पैदा करने वाले न्यूरोमा को निकालने के बाद मरीजों द्वारा खुद बताए गए नतीजे संतोषजनक हैं, हालांकि हमेशा उतने अच्छे नहीं जितना पहले की रिपोर्टों में बताया गया था, इसलिए एक बिल्कुल ठीक पैर के वादे की बजाय संतुलित उम्मीदें लेकर जाना उचित है।

इस पर विचार करते समय कुछ बातें जानने लायक हैं। नर्व निकालने से प्रभावित उंगलियों के बीच सुन्नपन वाली एक जगह रह सकती है, और कुछ लोगों में जहां नर्व काटी गई थी, वहां छूने पर दर्द करने वाली जगह बन सकती है। पंजे के अगले हिस्से की हड्डियों का आकार बदलने वाले ऑपरेशन पड़ोसी उंगलियों पर अतिरिक्त भार डाल सकते हैं और वहां दर्द पैदा कर सकते हैं। यही कारण है कि आपके सर्जन ऑपरेशन को आपके पैर के हिसाब से चुनने में सावधानी बरतेंगे, और क्यों सर्जरी को तब तक रोका जाता है जब तक आसान इलाजों को ठीक से आजमा न लिया जाए।

डॉक्टर को कब दिखाएं

अगर आपके पंजे के अगले हिस्से में जलन वाला दर्द बार-बार लौटता है, खासकर अगर यह चलने या खड़े रहने के बाद बढ़ता है और बैठने या जूते उतारने पर कम हो जाता है, तो अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) को दिखाएं। अगर ज़्यादा खुली जगह वाले जूते, पंजे के अगले हिस्से के नीचे पैड, या फिजियोथेरेपी जैसे आसान बदलावों को ठीक से आजमाने के बाद भी आराम नहीं मिला है, या अगर दर्द आपको अपना सामान्य काम या रोज़मर्रा की गतिविधियां करने से रोक रहा है, तो विशेषज्ञ से जांच कराने के लिए कहें। यह समस्या खतरनाक नहीं है, और इसमें कोई इमरजेंसी वाली बात नहीं है। लेकिन नर्व पर से दबाव जितनी जल्दी हटाया जाए, बाद में सर्जरी से बचने की आपकी संभावना उतनी ही बेहतर होती है।