

# प्लांटर फैसाइटिस (एड़ी के नीचे का दर्द)

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 एक ही जगह पर होता है: आपकी एड़ी के नीचे, उस जगह के पास जहाँ आपके तलवे का आर्च (मेहराब) शुरू होता है। यह आमतौर पर सुबह के पहले कदमों में, या कुछ देर बैठने या आराम करने के बाद उठने पर सबसे तेज़ होता है। थोड़ी देर पैरों पर रहने के बाद यह अक्सर शांत हो जाता है। लंबे समय तक पैरों पर न रहने के बाद यह फिर लौट आता है।

इस समस्या को प्लांटर फैसाइटिस (plantar fasciitis) कहते हैं। यह वयस्कों में एड़ी के दर्द का सबसे आम कारण है, और 40 से 60 साल की उम्र के बीच सबसे आम है। यह अक्सर सिर्फ़ एक पैर को प्रभावित करता है, लेकिन लगभग एक-तिहाई लोगों को यह दोनों पैरों में होता है।

रोज़ के काम मेहनत भरे हो सकते हैं। बिस्तर से उठना और बाथरूम तक चलकर जाना दर्द भरा हो सकता है। कुर्सी से खड़े होना, लेटरबॉक्स तक चलकर जाना, या गाड़ी चलाने के बाद कार से उतरना, ये सब दर्द शुरू कर सकते हैं। लंबे समय तक पैरों पर रहना, जैसे खरीदारी करना या काम पर खड़े रहना, इसे बढ़ा सकता है।

अगर दर्द दोनों एड़ियों में है, तो अपने सर्जन को यह बताना ज़रूरी है। दोनों एड़ियों में दर्द कभी-कभी सिर्फ़ प्लांटर फैसाइटिस की बजाय किसी सूजन (इन्फ्लेमेशन) वाली बीमारी की ओर इशारा कर सकता है, और इसकी जांच करवाना ज़रूरी है। बुजुर्गों में एड़ी का दर्द, या ऐसा दर्द जो सामान्य पैटर्न में फ़िट न बैठे, उसकी भी ध्यान से जांच होनी चाहिए, ताकि एड़ी में स्ट्रेस फ्रैक्चर जैसे दूसरे कारणों को खारिज किया जा सके।

आपको दर्द सबसे ज़्यादा तब महसूस हो सकता है जब आप चलते समय पैर से ज़ोर लगाकर आगे बढ़ते हैं, या जब आप सख्त फ़र्श पर नंगे पैर सीढ़ियाँ चढ़ते हैं। कुछ लोग इसे एड़ी के नीचे चोट लगने या पत्थर पर पैर पड़ने जैसा एहसास बताते हैं।

अगर आपका अनुभव भी ऐसा ही है, तो आप अकेले नहीं हैं। अमेरिका में हर साल लगभग 2 मिलियन लोगों को प्लांटर फैसाइटिस होता है। अच्छी खबर यह है कि ज़्यादातर लोग आसान इलाज से बेहतर हो जाते हैं, और अगर दर्द शांत न हो तो आगे के कदम साफ़ हैं।

## असल में क्या हो रहा है

प्लांटर फेशिया ऊतक की एक मोटी पट्टी है जो आपके तलवे के साथ-साथ, एड़ी की हड्डी से उंगलियों की ओर जाती है। इसे एक मज़बूत रस्सी की तरह समझें जो आपके पैर के आर्च को थामे रखती है। जब आप अपने पैर के अंगूठे से ज़ोर लगाते हैं, तो यह रस्सी कस जाती है और आर्च को ऊपर उठाती है, जिससे आपका पैर स्प्रिंग की तरह काम करता है।

नाम के बावजूद, यह असल में सूजन (इन्फ्लेमेशन) की समस्या नहीं है। ऊतक घिस गया है और कमजोर पड़ गया है, कुछ हद तक एक पुरानी रस्सी की तरह जो सालों के भार से उधड़ गई हो। छोटे-छोटे फटाव शरीर की मरम्मत की गति से ज़्यादा तेज़ी से जमा होते जाते हैं। इसी उधड़ने के कारण ऊतक में तब दर्द होता है जब आप पहली बार उस पर खड़े होते हैं, और गर्म होकर खिंच जाने के बाद वह शांत हो जाता है।

कुछ चीज़ें इस रस्सी पर भार बढ़ा सकती हैं। टखने के पीछे कसा हुआ एकिलीज़ टेंडन (कंडरा) या पिंडली की कसी हुई मांसपेशियां आपके टखने के मुड़ने की सीमा घटा देती हैं, जिससे फेशिया पर अतिरिक्त ज़ोर पड़ता है। शरीर का ज़्यादा वज़न और काम पर लंबे घंटों तक खड़े रहना, दोनों भार बढ़ाते हैं। चलते समय अंदर की ओर लुढ़कने वाला पैर भी इसमें भूमिका निभा सकता है।

प्लांटर फेशिया लगभग बिल्कुल नहीं खिंचती, इसलिए यह ज़्यादा लचीलापन नहीं सोख पाती। आपकी एड़ी के नीचे चर्बी की एक गद्दी होती है जो झटका सोखने का काम करती है। बार-बार भारी भार पड़ने से वह गद्दी घिस सकती है, और एड़ी में स्टेरॉयड इंजेक्शन समय के साथ उसे नुकसान पहुंचा सकते हैं।

आपने हील स्पेर (एड़ी का कांटा) के बारे में सुना होगा। ये उस जगह कैल्शियम जमने के छोटे हिस्से होते हैं जहां फेशिया एड़ी की हड्डी से मिलती है, और ये 10-20% आबादी में पाए जाते हैं। हील स्पेर वाले कई लोगों को बिल्कुल दर्द नहीं होता, इसलिए आमतौर पर स्पेर खुद आपके दर्द का कारण नहीं होता।

एक और बात जानना ज़रूरी है। प्लांटर फेशिया आपकी एड़ी के नीचे की एक छोटी नर्व (तंत्रिका) के पास होती है। फेशिया के पास सूजन या निशान वाला ऊतक उस नर्व को परेशान (इरिटेट) कर सकता है, जिससे आपकी तकलीफ़ और बढ़ सकती है।

## हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

आमतौर पर शुरुआत वज़न डालकर लिए गए एक्स-रे से होती है, और जब तस्वीर साफ़ न हो तो अल्ट्रासाउंड या एमआरआई स्कैन मदद कर सकता है।

एड़ी का ज़्यादातर दर्द बिना सर्जरी के ठीक हो जाता है, इसलिए हम आमतौर पर वहीं से शुरुआत करते हैं। जो आसान बदलाव आप खुद कर सकते हैं उनमें अपनी गतिविधियों को बदलना, सहारा देने वाले जूते पहनना, और प्लांटर फेशिया और पिंडलियों के लिए नियमित स्ट्रेचिंग करना शामिल है। फिजियोथेरेपी इन स्ट्रेच के साथ-साथ मज़बूती और भार के सही प्रबंधन पर काम करती है, और पूरा फ़ायदा दिखने में कई सप्ताह या महीने लग सकते हैं। पैर के आर्च पर टेप लगाने से भी थोड़े समय के लिए पहले कदमों का दर्द कम हो सकता है। अगले स्तर पर जाने से पहले इन उपायों को ठीक से आजमाना फ़ायदेमंद है।

अगर खुद की देखभाल से पर्याप्त फ़ायदा नहीं हुआ है, तो हम दूसरे इलाज जोड़ सकते हैं। फेशिया के शांत होने के दौरान सूजन कम करने वाली गोलियां (एंटी-इन्फ्लेमेटरी) या दर्द निवारक दवाएं आपको आराम में रखने में मदद कर सकती हैं। शॉकवेव थेरेपी एक और विकल्प है: हाथ में पकड़ा जाने वाला एक उपकरण दुखती जगह पर ध्वनि तरंगें भेजता है, जो ऊतक को ठीक होने में मदद करती हैं। यह बिना चीरे वाला इलाज है, यानी त्वचा में कुछ भी नहीं चुभाया या काटा जाता, और इसका इस्तेमाल एड़ी के उस दर्द के लिए होता है जो आसान उपायों से शांत नहीं हुआ। इंजेक्शन भी उपलब्ध हैं। कॉर्टिसोन (स्टेरॉयड) इंजेक्शन थोड़े समय के लिए दर्द शांत कर सकता है, हालांकि एड़ी में बार-बार इंजेक्शन उसे कुशन देने वाली प्राकृतिक चर्बी की गद्दी को नुकसान पहुंचा सकते हैं। पीआरपी इंजेक्शन में आपके अपने खून का एक नमूना लिया जाता है, उसमें ठीक करने वाले तत्वों को गाढ़ा करने के लिए उसे प्रोसेस किया जाता है, और फिर उसे फेशिया में इंजेक्ट किया जाता है।

सर्जरी की बात तब आती है जब इन बिना ऑपरेशन वाले उपायों के कम से कम 6 महीने बाद भी एड़ी का दर्द बेहतर न हुआ हो। सबसे आम ऑपरेशन प्लांटर फेशिया रिलीज़ है, जिसमें हम ऊतक की कसी हुई पट्टी का एक हिस्सा काटते हैं ताकि आपकी एड़ी पर से ज़ोर हट जाए। यह अक्सर छोटे चीरों के ज़रिए कैमरे की मदद से किया जा सकता है (दूरबीन से रिलीज़, एंडोस्कोपिक रिलीज़), या कभी-कभी सुई पर आधारित एक छोटी तकनीक से। कुछ लोगों में उसी समय थोड़ी हड्डी या खराब ऊतक भी निकालना पड़ता है। सर्जरी आपके लिए

ठीक है या नहीं, इस पर हम बिना ऑपरेशन वाले विकल्पों को सचमुच आजमा लेने के बाद ही बात करेंगे, और यह आपका और हमारी टीम का मिलकर लिया गया फैसला रहता है।

## क्या उम्मीद करें

ज़्यादातर लोगों में, प्लांटर फैसाइटिस समय और सही इलाज के साथ बेहतर हो जाता है। स्ट्रेचिंग, सहारा देने वाले जूते और फिजियोथेरेपी जैसे आसान उपाय अक्सर कुछ सप्ताह या महीनों में तकलीफ़ शांत कर देते हैं, हालांकि पूरा फ़ायदा महसूस होने में कई महीने लग सकते हैं। कुछ लोगों को लगता है कि दर्द आखिरकार खत्म होने से पहले आता-जाता रहता है।

अगर इलाज का पहला दौर पर्याप्त न हो, तो और विकल्प हैं। शॉकवेव थेरेपी और कॉर्टिसोन इंजेक्शन, दोनों 3 महीने के पड़ाव पर दर्द कम कर सकते हैं और आपके पैर के काम करने में सुधार ला सकते हैं। पीआरपी इंजेक्शन से कॉर्टिसोन इंजेक्शन की तुलना में दर्द और कामकाज में ज़्यादा सुधार हो सकता है, खास तौर पर जब दर्द लंबे समय से चल रहा हो। ऑर्थोटिक इनसोल (जूते के अंदर रखा जाने वाला सहारा), चाहे आपके नाप से बने हों या बाज़ार में तैयार मिलने वाले, थोड़े समय के लिए पैर के कामकाज में भी सुधार ला सकते हैं।

अगर इन उपायों के 6 महीने या उससे ज़्यादा समय बाद भी एड़ी का दर्द शांत नहीं हुआ है, तो सर्जरी पर बात करना ठीक है। जिन लोगों ने बिना सफलता के शॉकवेव थेरेपी आजमाई थी, उनमें दूरबीन से प्लांटर फेशिया रिलीज़ (एंडोस्कोपिक रिलीज़) के 2 साल बाद 85% मरीज़ों में अच्छे या बहुत अच्छे नतीजे मिले। जिन लोगों को कॉर्टिसोन इंजेक्शन के बाद कम से कम कुछ सुधार महसूस हुआ था, वे इस ऑपरेशन से उन लोगों की तुलना में बेहतर करते हैं जिन्हें कोई बदलाव महसूस नहीं हुआ था।

यह कहना भी ईमानदारी होगी कि यह समस्या ज़िद्दी हो सकती है। कुछ लोगों में सालों बाद भी लक्षण बने रहते हैं। लंबे समय में नतीजा महिलाओं के लिए और उन लोगों के लिए ज़्यादा मुश्किल रहता है जिन्हें यह दोनों पैरों में होता है। लगभग 45.6% लोगों को लक्षण पहली बार शुरू होने के लगभग 10 साल बाद भी प्लांटर फैसाइटिस रहता है, इसलिए यह ऐसी समस्या नहीं है जिसे बस नज़रअंदाज़ कर दिया जाए।

इसे यूँ ही छोड़ देना इसे ठीक से संभालने जैसा नहीं है। लगातार दर्द आपके रोज़ के कामों को सीमित कर सकता है, और यह जितना लंबा चलता है, उतनी ही इसके बने रहने की संभावना बढ़ती है। इस बात की भी थोड़ी संभावना है कि दोनों पैरों में एड़ी का दर्द सिर्फ़ प्लांटर फैसाइटिस की बजाय किसी दूसरी स्वास्थ्य समस्या की ओर इशारा करे, और यह एक कारण है कि इसका इंतज़ार करते रहने की बजाय इसकी ठीक से जांच होनी चाहिए।

सच्ची तस्वीर यह है: ज़्यादातर लोग लगातार, समझदारी भरे इलाज से बेहतर होते हैं, कुछ को दूसरों से ज़्यादा समय लगता है, और एक छोटे समूह को आखिरकार सर्जरी की ज़रूरत पड़ती है। हम नज़र रखेंगे कि आप कैसे आगे बढ़ रहे हैं, और अगर चीज़ें सही दिशा में नहीं जा रही, तो योजना बदलेंगे।

## डॉक्टर को कब दिखाएं

इस तरह का एड़ी का ज़्यादातर दर्द जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) के सामान्य अपॉइंटमेंट तक इंतज़ार कर सकता है। अगर दर्द कई सप्ताह से चल रहा है और शांत नहीं हो रहा, या यह आपको सोने या काम करने से रोक रहा है, तो अपने जीपी से मिलें। अगर स्ट्रेचिंग और सहारा देने वाले जूतों जैसे आसान उपायों से कई महीनों बाद भी मदद नहीं मिली है, या दर्द आपको आपकी सामान्य गतिविधियों से रोकता है, तो किसी विशेषज्ञ से जांच के लिए कहें। कुछ लक्षणों की जल्दी जांच होनी चाहिए। अगर दर्द दोनों एड़ियों में है, तो अपने जीपी को बताएं, क्योंकि यह सिर्फ़ प्लांटर फैसाइटिस की बजाय किसी सूजन वाली बीमारी की ओर इशारा कर सकता है। बुजुर्गों में एड़ी का दर्द, या ऐसा दर्द जो सामान्य पैटर्न में फ़िट न बैठे, उसकी भी जांच होनी चाहिए, ताकि एड़ी में स्ट्रेस फ्रैक्चर जैसे दूसरे कारणों को खारिज किया जा सके।