

फ्लेक्सर टेंडन शीथ गैंग्लियन (उंगली के टेंडन के आवरण की गैंग्लियन सिस्ट)



फ्लेक्सर शीथ गैंग्लियन: उंगली की जड़ पर एक छोटी, सख्त सिस्ट (तरल से भरी गांठ)।

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0

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

फ्लेक्सर टेंडन शीथ गैंग्लियन (उंगली मोड़ने वाले टेंडन के आवरण की गांठ) हथेली में, किसी उंगली की जड़ पर एक छोटी, सख्त गांठ है। यह आम तौर पर केवल कुछ मिलीमीटर चौड़ी होती है, लेकिन इतनी छोटी चीज़ से जितनी उम्मीद होती है, यह उससे ज़्यादा दर्द कर सकती है। दर्द तब होता है जब आप कोई सख्त और संकरी चीज़ पकड़ते हैं, जैसे स्टीयरिंग व्हील, गोल्फ क्लब, साइकिल का हैंडल या शॉपिंग बैग का हैंडल। गांठ उस चीज़ और आपकी उंगली की हड्डी के बीच दब जाती है, और उसे गद्दी देने के लिए बीच में कोई नरम चीज़ नहीं होती।

पकड़ने वाले इन कामों के दौरान या उनके बाद दर्द बढ़ जाता है। भारी शॉपिंग उठाकर ले जाना, औज़ार पकड़ना, या धुले कपड़े निचोड़ना जैसे काम तकलीफ़देह हो सकते हैं। कुछ लोग पाते हैं कि चीज़ को छोड़ देने पर दुखता हुआ दर्द शांत हो जाता है। गांठ खुद नरम नहीं, बल्कि सख्त होती है, और ठीक उस जगह होती है जहां आपकी उंगलियां मुड़कर हथेली से मिलती हैं।

क्योंकि दर्द पकड़ने से जुड़ा है, इसलिए यह उस हाथ से किए जाने वाले आपके कामों को सीमित करने लग सकता है। हो सकता है आप कुछ खास कामों से बचने लगें, या उस जगह पर दबाव न पड़े, इसलिए चीज़ें पकड़ने का अपना तरीका बदलने लगें।

अगर कभी आपकी उंगली, हाथ या बांह गर्म, लाल, सूजी हुई और दर्दनाक हो जाए, खासकर बुखार के साथ, तो इसके लिए उसी दिन इमरजेंसी विभाग में इलाज ज़रूरी है। वहां जाने के लिए आपको अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) से रेफरल की ज़रूरत नहीं है।

असल में क्या हो रहा है

आपकी उंगली दो टेंडनों (कंडरा) की वजह से मुड़ती है, जो आपकी अग्रबाहु (कोहनी से कलाई तक का हिस्सा) से शुरू होकर उंगली की हथेली वाली तरफ़ चलते हैं और उंगली की हड्डी से जुड़ जाते हैं। इन्हें ऐसी रस्सियां समझें जो उंगली मोड़ने पर खींचती हैं। इन रस्सियों को हड्डी से दूर धनुष की तरह उभरने देने के बजाय हड्डी से सटाकर रखने के लिए, ये मज़बूत पट्टों से बनी एक सुरंग के अंदर चलते हैं, जिन्हें

पुली (टेंडन को हड्डी से सटाकर रखने वाला पट्टा) कहते हैं। उस सुरंग के अंदर एक पतली, फिसलन भरी परत होती है जो टेंडनों को पोषण देती है और उन्हें आसानी से फिसलता रखती है।

फ्लेक्सर टेंडन शीथ गैंग्लियन गाढ़े, जेली जैसे तरल की एक छोटी थैली है जो उस सुरंग से बाहर उभर आती है। यह थैली टेंडन के आवरण (शीथ) की अंदरूनी परत से ही भरती है, इसलिए यह दबाव में हो रहे एक छोटे रिसाव की तरह व्यवहार करती है: इसका तरल निकाल दें तो यह फिर भर जाती है, क्योंकि रिसाव अब भी मौजूद है। थैली हथेली में उंगली की ठीक जड़ पर होती है, जहां सुरंग हड्डी से कसकर बंधी होती है और उसके ऊपर कोई नरम गद्दी नहीं होती। इसीलिए केवल कुछ मिलीमीटर चौड़ी गांठ भी पकड़ने पर इतना दर्द कर सकती है: आप जो भी पकड़ रहे हों, उसके और नीचे की हड्डी के बीच गांठ दब जाती है।

यही जगह उन दूसरी बातों को भी समझाती है जो शायद आपने महसूस की हों। क्योंकि गांठ एक संकरी सुरंग के अंदर जगह घेरती है, इसलिए टेंडन के उसमें से फिसलते समय यह उसकी जगह को तंग कर सकती है, और इसीलिए इस जगह पर गांठ वाले कुछ लोगों की उंगली अटकती भी है या उसमें कट-कट की आवाज़ भी होती है। उंगली की पास वाली नर्व (तंत्रिका) आवरण के ठीक बगल में चलती हैं, हर तरफ़ एक, इसलिए किसी नर्व पर दबाव डालने वाली गांठ से सिर्फ़ दर्द ही नहीं, बल्कि झुनझुनी या सुन्नपन भी हो सकता है।

यह जानना फ़ायदेमंद है कि ठीक इसी जगह की गांठ दूसरे कारणों से भी हो सकती है, जैसे फिसलते समय अटकने वाला टेंडन, या हथेली के ऊतक का मोटा हो जाना जो उंगली को हथेली की ओर खींच लेता है। आपके सर्जन आम तौर पर आपके हाथ की जांच करके इनमें फ़र्क कर सकते हैं, और हर एक का इलाज अलग होता है।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

डॉ. कीरन हिरपरा, माटर प्राइवेट हॉस्पिटल, रॉकहैम्पटन में ऊपरी अंग (कंधे से हाथ तक) के सर्जन हैं, और वे आपकी समस्या के अनुकूल सबसे कम चीर-फाड़ वाले विकल्पों से शुरुआत करते हैं। मरीज़ आमतौर पर अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) के रेफ़रल से हमारे क्लिनिक आते हैं; अगर किसी फिजियोथेरेपिस्ट ने आपको हमसे मिलने की सलाह दी है, तब भी मेडिकेयर रिबेट (सरकारी भुगतान वापसी) पाने के योग्य होने के लिए आपको अपने जीपी से रेफ़रल लेना होगा। आपके अपॉइंटमेंट पर हम आपकी पूरी जानकारी (हिस्ट्री) लेते हैं, आपके हाथ की जांच करते हैं, और अगर यह पक्का करने के लिए ज़रूरत हो कि गांठ क्या है, तो अल्ट्रासाउंड स्कैन जैसी इमेजिंग करवाते हैं।

क्योंकि यह गांठ नुकसान नहीं करती और बढ़ती नहीं रहती, इसलिए इलाज पूरी तरह इस पर निर्भर करता है कि यह आपको कितना परेशान करती है। जो गांठ आपको महसूस होती है लेकिन आपकी सामान्य पकड़ के दौरान दर्द नहीं करती, उसके लिए शायद कुछ भी करने की ज़रूरत न हो। अगर कोई खास पकड़ बार-बार दर्द करती है, तो चीज़ें पकड़ने का तरीका बदलना या कुछ समय के लिए उस काम को कम करना काफ़ी हो सकता है। हैंड थेरेपी (हाथ की विशेष थेरेपी) से भी आपको हाथ इस्तेमाल करने के ऐसे तरीके ढूँढ़ने में मदद मिल सकती है जिनसे उस जगह पर कम दबाव पड़े।

सुई से गांठ का तरल निकालना, जिसे एस्पिरेशन कहते हैं, अक्सर सर्जरी से पहले आजमाया जाता है। इससे थैली का तरल निकल जाता है, लेकिन क्योंकि थैली टेंडन के आवरण से भरती है, इसलिए यह आम तौर पर फिर से भर जाती है। कुछ गांठों समय के साथ अपने आप भी शांत हो जाती हैं। आपके मामले में तरल निकालना आजमाने लायक है या नहीं, इस पर हम आपसे बात करेंगे।

अगर इन आसान कदमों से आपको पर्याप्त राहत नहीं मिली है, तो सर्जरी पर विचार किया जा सकता है। ऑपरेशन में उंगली की जड़ पर एक छोटे चीरे से गांठ निकाली जाती है, साथ में टेंडन के आवरण का वह छोटा हिस्सा भी जिससे वह बनती है, और यही उसे वापस आने से रोकता है। हम आम तौर पर सर्जरी तब सुझाते हैं जब आपकी रोज़ की ज़िंदगी का कोई खास, बार-बार किया जाने वाला काम दर्द की वजह से सीमित हो रहा हो, और यह फ़ैसला आप और हम मिलकर करते हैं।

अगर कभी आपकी उंगली, हाथ या बांह गर्म, लाल, सूजी हुई और दर्दनाक हो जाए, खासकर बुखार के साथ, तो उसी दिन इमरजेंसी विभाग जाएं।

क्या उम्मीद करें

इस तरह के ज़्यादातर गैंग्लियन नुकसान नहीं करते और बढ़ते नहीं रहते। कुछ समय के साथ अपने आप शांत हो जाते हैं, और कुछ आते-जाते रहते हैं। अगर आपकी गांठ दर्द नहीं करती, तो हो सकता है आपको कभी किसी इलाज की ज़रूरत ही न पड़े।

अगर पकड़ने पर गांठ दर्द करती है, तो आसान कदम मदद कर सकते हैं। सुई से तरल निकालने से थैली खाली हो जाती है, लेकिन क्योंकि थैली टेंडन के आवरण से भरती है, इसलिए यह आम तौर पर फिर से भर जाती है। जब तक आप यह देखने का इंतज़ार करते हैं कि गांठ शांत होती है या नहीं, तब तक चीज़ें पकड़ने का तरीका बदलना, या जिस काम से दर्द बढ़ता है उसे कम करना, काफ़ी हो सकता है।

अगर इन कदमों से पर्याप्त मदद नहीं मिली है, तो सर्जरी में गांठ को आवरण के उस छोटे हिस्से के साथ निकाल दिया जाता है जिससे वह बनती है, और यही उसे वापस आने से रोकता है। ज़्यादातर लोग पाते हैं कि जब वह जगह दबनी बंद हो जाती है तो उनकी पकड़ ज़्यादा आरामदायक लगती है। हाथ के किसी भी ऑपरेशन की तरह, इसमें भी कुछ जोखिम हैं जिन्हें तौलना ज़रूरी है, जिनमें उंगली के एक किनारे पर सुन्न हिस्सा, जकड़न, संक्रमण (इन्फेक्शन) और मोटा या छूने पर दर्द करने वाला निशान शामिल हैं। फ़ैसला करने से पहले आपके सर्जन आपसे इन पर बात करेंगे।

सर्जरी के बाद ठीक होने में दिन नहीं, बल्कि सप्ताह लगते हैं। शुरुआत में आपका हाथ दुखेगा, और आपकी उंगली की जड़ पर लगे छोटे चीरे को शांत होने में समय लगेगा। सर्जरी के बाद हैंड थेरेपी एक्सटेंड रिहैबिलिटेशन (Extend Rehabilitation) में रूबी डूलन के साथ होती है। रूबी एक हैंड थेरेपिस्ट (हाथ की विशेषज्ञ थेरेपिस्ट) हैं: जैसे-जैसे आपकी उंगली ठीक होगी, वे आपके व्यायाम में आपका मार्गदर्शन करेंगी और आपको जिस भी स्प्लिंट की ज़रूरत हो, उसे बनाएंगी। ज़्यादातर लोग कुछ सप्ताहों के भीतर पकड़ने वाले अपने सामान्य कामों पर लौट आते हैं, हालांकि निशान पर छूने से होने वाला दर्द थोड़ा ज़्यादा समय तक रह सकता है।

अगर आपके लक्षण शांत नहीं हो रहे हैं, सप्ताहों में बिगड़ते जा रहे हैं, रात में आपकी नींद खोल देते हैं, या आपको काम करने या अपना हाथ इस्तेमाल करने से रोकते हैं, तो अपने जीपी को दिखाएं या विशेषज्ञ से जांच के लिए कहें।

डॉक्टर को कब दिखाएं

उंगली की जड़ पर होने वाली ज़्यादातर गांठें नुकसान न करने वाले गैंग्लियन होती हैं, लेकिन उस जगह पर कुछ दूसरी चीज़ें भी ऐसी ही दिख सकती हैं। मोड़ते समय लॉक हो जाने (अटक जाने) वाली या कट-कट की आवाज़ करने वाली उंगली, या हथेली में एक सख्त डोरी जो उंगली को हथेली की ओर खींच रही हो, ऐसी समस्याएं हैं जिनमें आपके सर्जन आपके हाथ की जांच करके फ़र्क कर सकते हैं। किसी भी नई गांठ की जांच करवा लेना फ़ायदेमंद है, ताकि आपको पता हो कि आपको इनमें से कौन-सी समस्या है।

अगर पकड़ने पर गांठ दर्द करती है, अगर आपको उंगली में झुनझुनी या सुन्नपन महसूस होता है, या अगर उंगली अटकती है या उसमें कट-कट की आवाज़ होती है, तो विशेषज्ञ से जांच के लिए कहें। अगर आपके लक्षण शांत नहीं हो रहे हैं, सप्ताहों में बिगड़ते जा रहे हैं, रात में आपकी नींद खोल देते हैं, या आपको काम करने या अपना हाथ इस्तेमाल करने से रोकते हैं, तब भी जांच के लिए कहें।

अगर कभी आपकी उंगली, हाथ या बांह गर्म, लाल, सूजी हुई और दर्दनाक हो जाए, खासकर बुखार के साथ, तो उसी दिन इमरजेंसी विभाग जाएं। वहां जाने के लिए आपको अपने जीपी से रेफ़रल की ज़रूरत नहीं है।