

हैमेट के फ्रैक्चर और अनामिका/छोटी उंगली के सीएमसी जोड़ के फ्रैक्चर-डिसलोकेशन (हड्डी टूटने के साथ जोड़ का खिसकना)

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

यह अचानक लगने वाली चोट है, धीरे-धीरे बढ़ने वाली समस्या नहीं। यह आमतौर पर तब होती है जब आप किसी चीज़ पर ज़ोर से मुक्का मारते हैं, मुट्ठी के बल गिरते हैं, या हाथ पर कोई भारी चोट लगती है। आपको अपनी अनामिका या छोटी उंगली के आधार पर कुछ चटकने का एहसास हो सकता है या उसकी आवाज़ सुनाई दे सकती है। दर्द तुरंत शुरू हो जाता है, आपकी हथेली के बाहरी किनारे पर, कलाई के पास।

आपकी छोटी उंगली का आधार और वह हड्डी जिस पर वह टिका होता है (हैमेट, कलाई की छोटी हड्डियों में से एक) इस ज़ोर को झेलते हैं। वहाँ का जोड़ टूट सकता है और अपनी जगह से खिसक सकता है। आपको हाथ के पिछले हिस्से (हथेली की उलटी तरफ़) पर सूजन दिखेगी, और वहाँ नील (चोट का नीला निशान) पड़ सकता है। आपकी छोटी उंगली सीध से हटी हुई दिख सकती है या पहले से अलग तरह से बैठी हुई लग सकती है। उस उंगली को हिलाने, कुछ पकड़ने, या हाथ टिकाकर ज़ोर लगाने में दर्द होगा। कॉफ़ी का मग पकड़ना, दरवाज़े का हैंडल घुमाना, या हाथ मिलाना जैसे रोज़मर्रा के काम कठिन हो जाते हैं।

पहले कुछ दिनों से लेकर कुछ सप्ताहों तक, दर्द अक्सर रात में और उंगली हिलाने की कोशिश करने पर ज़्यादा होता है। जैसे-जैसे हड्डी और जोड़ ठीक होने लगते हैं, दर्द धीरे-धीरे कम होता है। सूजन समय के साथ घटती है, लेकिन अगर आप हाथ पर टेक लगाएं या कसकर पकड़ें, तो हाथ में दबाव पड़ने पर दर्द बना रहता है।

ये चोटें आम नहीं हैं, और सामान्य एक्स-रे में नुकसान को देख पाना कठिन हो सकता है। इसीलिए ध्यान से जांच, और खास कोण से ली गई एक्स-रे तस्वीरें (इमेजिंग व्यू) या सीटी स्कैन मायने रखते हैं। अगर चोट का पता न चले, तो हड्डी शायद न जुड़े, जोड़ जल्दी घिस सकता है, और आपकी पकड़ की ताकत और उंगली की हरकत कम हो सकती है। अगर इसका जल्दी इलाज न हो, तो जोड़ अस्थिर (ढीला) भी हो सकता है।

एक बात पर नज़र रखें: आपकी छोटी उंगली तक जाने वाली नर्व (तंत्रिका) इस हड्डी के पास से गुज़रती है। उस उंगली में कमज़ोरी या महसूस होने में बदलाव चोट के कई दिन या सप्ताह बाद दिख सकता है, इसलिए शुरुआत में ही आपकी नर्व के काम की जांच की जाती है और उस पर बारीकी से नज़र रखी जाती है।

अगर चोट के ऊपर की त्वचा फटी हो, हड्डी दिख रही हो, साफ़ दिखने वाला टेढ़ापन (विकृति) हो, उंगलियां फीकी (सफ़ेद पड़ी हुई), ठंडी, सफ़ेद या नीली पड़ रही हों, या अचानक महसूस होना या हिलना-डुलना बंद हो जाए, तो उसी दिन इमरजेंसी विभाग जाएं।

असल में क्या हो रहा है

अपनी छोटी उंगली के आधार को एक छोटे गुटके की तरह समझें, जो आपकी कलाई की एक हड्डी (हैमेट) पर बने घोंड़े की काठी जैसे आकार के एक कगार पर टिका है। इस कगार में दो उथले गड्ढे हैं जिनके बीच एक उभरी हुई धार है, और जब आप कुछ पकड़ते हैं और हाथ को प्याले की तरह मोड़ते हैं, तो गुटका उस पर हल्के से आगे-पीछे झूलता है। आपकी अनामिका भी उसी हड्डी पर बगल में टिकी होती है, और दोनों मिलकर काम बांटती हैं। साथ मिलकर वे उस जगह लगभग 15 से 30 डिग्री की हरकत देती हैं जहां उंगलियां कलाई से मिलती हैं।

जब आप मुक्का मारते हैं या हाथ पर ज़ोर की चोट लगती है, तो ज़ोर सीधे छोटी उंगली से ऊपर होते हुए उस जोड़ में पहुंचता है। कगार में दरार आ सकती है, और गुटका ऊपर और पीछे की ओर अपने खांचे से बाहर धकेला जा सकता है। पास में जुड़े कई छोटे टेंडन (कंडरा) टूटे टुकड़ों को खींचते हैं, जिससे जोड़ सीध से और दूर खिसकता जाता है। इसीलिए उंगली सामान्य रूप से बैठती या हिलती नहीं: जिस सतह पर वह टिकी है, वह टूटी भी है और अस्थिर भी।

हड्डी वापस आपस में जुड़कर ठीक होती है, जैसे टूटी हुई टहनी पर गांठ बनकर वह फिर जुड़ जाती है। लेकिन अगर टुकड़े एक-दूसरे से खिसककर अलग हो गए हों, तो वे गलत स्थिति में जुड़ सकते हैं, या बिल्कुल नहीं जुड़ सकते। अगर जोड़ अपनी जगह से हटा ही रहे, तो सतहें असमान रूप से रगड़ खाती हैं और जल्दी घिस जाती हैं। इसलिए इलाज का लक्ष्य टुकड़ों को सीध में लाना और जुड़ते समय उन्हें स्थिर रखना है।

ये चोटें आम नहीं हैं, और अक्सर बहुत ज़ोर लगने से होती हैं, इसलिए हाथ की दूसरी चोटें भी साथ में हो सकती हैं। यह एक कारण है कि सामान्य एक्स-रे में पूरा नुकसान छूट सकता है, और इसीलिए खास कोण से ली गई तस्वीरें या सीटी स्कैन इस्तेमाल किए जाते हैं।

एक और बात जानने लायक है: हैमेट कलाई की छोटी हड्डियों में से एक है, और यहां के फ्रैक्चर कलाई की हड्डियों के सभी फ्रैक्चर का 2 से 4% होते हैं। आपकी छोटी उंगली और कलाई के बीच का जोड़ सामान्य रूप से लगभग 25 डिग्री तक मुड़ता और सीधा होता है, जो अनामिका के जोड़ की हरकत से ज़्यादा है। यही हरकत कम हो जाने की वजह से, जब तक चोट ठीक न हो जाए, पकड़ना और हाथ को प्याले की तरह मोड़ना अलग महसूस 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, इलाज को आपकी खास चोट के हिसाब से चुनते हैं। इनमें से कुछ चोटें ऑपरेशन के बिना ठीक हो जाती हैं, और कुछ में चोट लगने के जल्द बाद सर्जरी की ज़रूरत होती है, इसलिए जल्दी जांच करवाना मायने रखता है। मरीजों को आम तौर पर उनके जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) हमारे क्लिनिक में रेफर करते हैं; अगर किसी फिजियोथेरेपिस्ट ने आपको हमसे मिलने की सलाह दी है, तब भी मेडिकेयर रिबेट (मेडिकेयर से मिलने वाली राशि) के योग्य होने के लिए आपको अपने जीपी से रेफरल लेना होगा। क्लिनिक में हम आपकी मेडिकल हिस्ट्री लेते हैं, आपके हाथ की जांच करते हैं, और जहां ज़रूरत हो वहां इमेजिंग करवाते हैं। फिर हम आपके साथ विकल्पों पर बात करते हैं।

अगर जोड़ स्थिर है या अपनी जगह से बस थोड़ा सा हटा है, तो हम सर्जरी के बिना इसका इलाज कर सकते हैं। हम जोड़ को वापस सीध में लाते हैं और हड्डी जुड़ने के दौरान उसे स्प्रिंट या प्लास्टर (कास्ट) में स्थिर रखते हैं। जुड़ने के दौरान हम दोबारा इमेजिंग करके स्थिति की जांच करते हैं। जब हिलाना सुरक्षित हो जाए, तो आपके थेरेपिस्ट चरणों में आपकी हरकत और पकड़ को वापस लाते हैं। कुछ लोग यह रास्ता यह जानते हुए चुनते हैं कि जोड़ की सतह शायद पूरी तरह ठीक से न बैठे, और कुछ दर्द या उंगली की स्थिति में बदलाव रह सकता है। यह लेन-देन उस फैसले का हिस्सा है जो आप और हम मिलकर लेते हैं।

जब जोड़ साफ़ तौर पर अपनी जगह से हटा हो, अस्थिर हो, या कई टुकड़ों में टूटा हो, या जब चोट के प्रकार को इसकी ज़रूरत हो, तो शुरू से ही सर्जरी की सलाह दी जाती है। यह उन लोगों के लिए भी सही हो सकती है जिनका काम या खेल हाथ पर भारी ज़ोर डालता है।

ऑपरेशन में हड्डी और जोड़ को सीध में लाकर, ठीक होने तक उन्हें वहीं थामा जाता है। इसमें क्या किया जाता है, इसके बारे में हम आपसे अलग से बात करेंगे।

आप कोई भी रास्ता चुनें, शुरुआती सप्ताह एक जैसे होते हैं। जब तक सूजन कम होती है, हम आपके दर्द को काबू में रखते हैं। ठीक होने के दौरान आप हाथ को बचाकर रखते हैं और ऊपर उठाकर रखते हैं। हैंड थेरेपी सही चरण पर शुरू होती है, न बहुत जल्दी और न बहुत देर से, ताकि जुड़ती हुई हड्डी को छेड़े बिना आपकी उंगलियों और पकड़ में हरकत लौट आए।

क्या उम्मीद करें

ठीक होने की शुरुआत इससे होती है कि हड्डी स्थिर रखे जाने के दौरान वापस जुड़ने लगती है। अगर आपकी चोट का इलाज सर्जरी के बिना होता है, तो आप पहले कुछ सप्ताह स्प्रिंट या प्लास्टर (कास्ट) पहनते हैं, और उस दौरान बारीकी से जांच होती है ताकि पक्का हो सके कि जोड़ सीध में बना रहे। अगर आपकी सर्जरी होती है, तो ठीक होने के दौरान हड्डी और जोड़ को अपनी जगह पर थामा जाता है, और हरकत और पकड़ वापस लाने के लिए एक्सटेंड रिहैबिलिटेशन में रूबी डूलन के साथ हैंड थेरेपी सही चरण पर शुरू होती है।

ठीक होना चरणों में होता है। इलाज के बाद 3 महीने से ज़्यादा समय तक आपकी उंगलियों को सीधा होने में देर लग सकती है, और जकड़न ठीक होने की प्रक्रिया का एक सामान्य हिस्सा है, नाकामी का संकेत नहीं। पकड़ की ताकत लौटने में उंगली की हरकत से ज़्यादा समय लग सकता है। सूजन कम होने और हड्डी जुड़ने के साथ ज़्यादातर लोगों के हाथ का उपयोगी काम-काज लौट आता है, और जैसे-जैसे पकड़ लौटती है, मग पकड़ने या हैंडल घुमाने जैसे रोज़ के काम आसान होते जाते हैं।

दोनों रास्तों के नतीजे उत्साह बढ़ाने वाले हैं। अगर जोड़ जल्दी सीध में लाया जाए और स्थिर बना रहे, तो सर्जरी के बिना इलाज अच्छा काम कर सकता है। इन चोटों की सर्जरी से भी हाथ का काम-काज अच्छी तरह लौट आता है, और इस तरह की चोट का इलाज करवाने वाले लोगों में हाथ के काम-काज में बहुत कम स्थायी कमी रहती है। सर्जरी करवाने वाले कुछ लोग काम पर पूरी ड्यूटी पर लौट आते हैं, हालांकि आपके लिए इसका समय इस पर निर्भर करता है कि आपका हाथ रोज़ क्या काम करता है।

कुछ असली जोखिम हैं जिनके बारे में आपको साफ़-साफ़ पता होना चाहिए। हड्डी गलत स्थिति में जुड़ सकती है, जिसका संबंध लगातार दर्द और जोड़ के जल्दी घिसने से है। जब जोड़ ठीक से सीध में नहीं आता, तो पकड़ की कमज़ोरी मुख्य स्थायी समस्या होती है। हड्डी शायद बिल्कुल भी न जुड़े। खुद सर्जरी में भी जटिलताओं (कॉम्प्लिकेशन) का असली जोखिम होता है, भले ही ज़्यादातर लोगों के हाथ का काम-काज आखिर में अच्छा रहता है। चोट के बाद आपकी नर्व के काम पर बारीकी से नज़र रखी जाती है, क्योंकि छोटी उंगली में महसूस होने में बदलाव या कमज़ोरी कई दिन या सप्ताह बाद दिख सकती है।

अगर आपके लक्षण कम नहीं हो रहे, सप्ताहों के दौरान बढ़ रहे हैं, आपको रात में जगा देते हैं, या आपको काम करने या हाथ इस्तेमाल करने से रोकते हैं, तो अपने जीपी से मिलें या विशेषज्ञ से जांच करवाने के लिए कहें।

डॉक्टर को कब दिखाएं

अगर आपकी उंगली अपनी जगह से हटी हुई या टेढ़ी दिखे, अगर चोट के ऊपर की त्वचा फटी हो, अगर आपकी उंगलियां फीकी (सफ़ेद पड़ी हुई), ठंडी, सफ़ेद या नीली पड़ जाएं, या अगर हाथ में अचानक महसूस होना या हिलना-डुलना बंद हो जाए, तो तुरंत इलाज लें। इनके लिए उसी दिन इमरजेंसी विभाग जाना ज़रूरी है।

अगर आपने किसी चीज़ पर ज़ोर से मुक्का मारा है और छोटी उंगली के आधार पर दर्द कम नहीं हो रहा, या अगर ठीक होने के साथ-साथ सूजन, हरकत या पकड़ हर सप्ताह बेहतर नहीं हो रही, तो देर करने के बजाय जल्दी अपने जीपी से मिलें। सामान्य एक्स-रे में इन चोटों को देख पाना कठिन हो सकता है, इसलिए ध्यान से जांच, और खास कोण से ली गई एक्स-रे तस्वीरें (इमेजिंग व्यू) या सीटी स्कैन मायने रखते हैं। अगर चोट का पता न चले, तो हड्डी शायद न जुड़े, जोड़ जल्दी घिस सकता है, और पकड़ की ताकत और उंगली की हरकत कम हो सकती है।