

पीआईपी जोड़ (उंगली के बीच वाले जोड़) का फ्रैक्चर-डिसलोकेशन

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

पीआईपी जोड़ आपकी उंगली का बीच वाला जोड़ (पोर) है। यहां फ्रैक्चर-डिसलोकेशन का मतलब है कि यह जोड़ टूट गया है और जोड़ की सतहें अपनी सीध से खिसक गई हैं। यह आम तौर पर तब होता है जब उंगली मुड़ी हुई हो और कोई गेंद या गिरना उंगली को पीछे की ओर धकेल दे या उसे मरोड़ दे। चोट लगने के समय आपको “पॉप” जैसा चटकने का एहसास हो सकता है या उसकी आवाज़ सुनाई दे सकती है।

चोट लगते ही बीच वाले जोड़ में दर्द और सूजन होगी। शुरुआत में सूजन अक्सर हल्की से मध्यम होती है। उंगली टेढ़ी या मुड़ी हुई (धूमी हुई) दिख सकती है, और बगल की उंगलियों की सीध से हटी हुई हो सकती है। शायद आप उसे मोड़ना या सीधा करना नहीं चाहेंगे। रोज़मर्रा के काम जल्दी ही मुश्किल हो जाते हैं: चाबी घुमाना, बटन लगाना, कप पकड़ना, टाइप करना।

यह मान लेना आसान है कि यह बस उंगली में लगा झटका (जैम्ड फिंगर) है जो अपने आप ठीक हो जाएगा, क्योंकि उंगली में लगे ज़्यादातर झटके ठीक हो जाते हैं। यह चोट अलग है। हड्डी के टूटे टुकड़े और खिसके हुए जोड़ को जल्दी सीध में लाना ज़रूरी है। अगर जोड़ सीध से हटा ही रहे, तो उंगली एक मुड़ी हुई स्थिति में जकड़कर जम सकती है, और बाद में उंगली को फिर से सीधा करना और हिलाना कहीं ज़्यादा मुश्किल हो जाता है। इसीलिए इस चोट में अपने आप ठीक होने का इंतज़ार करने के बजाय ठीक से जांच करवाने की ज़रूरत है।

पहले कुछ दिनों और सप्ताहों में, जोड़ को हिलाने की कोशिश करने पर उसमें दर्द होगा, और रात में दुख सकता है। ठीक होना शुरू होने के साथ सूजन और दर्द को धीरे-धीरे कम होना चाहिए। आपके सर्जन उंगली के आगे वाले जोड़ों की भी जांच करेंगे, क्योंकि उसी गिरने से उंगली के आखिरी जोड़ में भी चोट लग सकती है।

कुछ चेतावनी के लक्षणों में तुरंत इलाज की ज़रूरत होती है। अगर चोट के बाद आपकी उंगली या हाथ फीका (सफ़ेद पड़ा हुआ), ठंडा, सफ़ेद या नीला पड़ जाए, या उसमें अचानक महसूस होना या हिलना-डुलना बंद हो जाए, तो उसी दिन इमरजेंसी विभाग जाएं। अगर चोट के ऊपर की त्वचा फटी हो, हड्डी दिख रही हो, या उंगली साफ़ तौर पर टेढ़ी (विकृत) दिख रही हो, तो उसी दिन जाएं। अगर आपकी उंगली या हाथ गर्म, लाल, सूजा हुआ और दर्दनाक हो जाए, खास तौर पर बुखार के साथ, तो उसी दिन इमरजेंसी विभाग जाएं।

असल में क्या हो रहा है

आपका बीच वाला जोड़ वह जगह है जहां तीन चीज़ें मिलती हैं: हथेली के सबसे पास वाली उंगली की हड्डी का सिरा, उसके बाद वाली हड्डी का आधार, और ऊतक की एक नरम गद्दी जो जोड़ को पीछे की ओर मुड़ने से रोकती है। इस चोट में, जोड़ की सतहें अपनी जगह से खिसक गई हैं और उस दूसरी हड्डी का एक टुकड़ा टूटकर अलग हो गया है। जोड़ को बांधकर रखने वाले कुछ नरम ऊतक भी फट गए हैं।

इस जोड़ को एक कब्जे की तरह समझें, जिसे नीचे की तरफ एक पट्टा और दोनों किनारों पर दो पट्टे स्थिर रखते हैं। जब उंगली पीछे की ओर धकेली जाती है, तो नीचे वाला पट्टा फटकर हड्डी से अलग हो जाता है, और किनारों के पट्टे भी फट सकते हैं। तब कब्जा अपने खांचे से बाहर खिसक जाता है। जब पट्टे के साथ हड्डी का एक टुकड़ा भी टूटकर अलग हो जाता है, तो कब्जे के पास टिकने के लिए कोई ठोस सहारा नहीं रहता, इसलिए वह अपने आप सीध में नहीं टिकेगा।

टूटी हुई हड्डी की मात्रा बहुत मायने रखती है। अगर टूटन में जोड़ की सतह का छोटा हिस्सा शामिल है, तो सीध में लाने के बाद जोड़ फिर भी स्थिर रह सकता है। अगर सतह का ज़्यादा हिस्सा शामिल है, तो जोड़ अस्थिर हो जाता है और बिना मदद के अपनी स्थिति में नहीं टिकेगा। टुकड़े का आकार, जोड़ कितना खिसका है, और कौन-से नरम ऊतक फटे हैं, ये सब तय करते हैं कि आगे क्या होगा।

हर ऊतक अलग तरह से ठीक होता है। टूटी हुई हड्डी कुछ सप्ताहों में नई हड्डी बनकर वापस जुड़ती है। फटा हुआ नरम ऊतक उसी हड्डी से निशान बनकर जुड़ जाता है जिससे वह अलग हुआ था, लेकिन सिर्फ तभी जब ऐसा होते समय उसे सही स्थिति में थामा गया हो। अगर जोड़ को सीध से हटा हुआ छोड़ दिया जाए, तो ठीक होता हुआ ऊतक गलत जगह पर जम जाता है, और जोड़ की सतहें आराम से फिसलने के बजाय आपस में रगड़ खाती हैं। समय के साथ यह घिसाव जोड़ को हमेशा के लिए दर्दनाक और जकड़ा हुआ छोड़ सकता है।

इसीलिए जोड़ को जल्दी सीध में लाना मायने रखता है। जब टुकड़ों को उनकी सही जगह पर थाम दिया जाता है, तो हड्डी और नरम ऊतक, दोनों को काम करने लायक स्थिति में ठीक होने का मौका मिलता 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 बिना ऑपरेशन के ठीक हो जाती हैं, और कुछ को चोट लगने के कुछ ही समय बाद सर्जरी की ज़रूरत होती है, इसलिए जल्दी जांच ज़रूरी है। मरीज़ों 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 पूरी जानकारी लेते हैं, आपकी उंगली की जांच करते हैं, और जहां ज़रूरत हो वहां इमेजिंग करवाते हैं। स्कैन से पता चलता है कि जोड़ की सतह का कितना हिस्सा शामिल है और हिलाने पर जोड़ अपनी जगह पर टिका रहता है या नहीं। इसी से तय होता है कि आपके लिए कौन-सा रास्ता सही है।

अगर टूटन में जोड़ की सतह का छोटा हिस्सा शामिल है और सीध में लाने के बाद जोड़ स्थिर रहता है, तो हम अक्सर बिना सर्जरी के इसका इलाज कर सकते हैं। ठीक होने के दौरान एक स्प्लिंट उंगली को स्थिर रखता है। कुछ स्थिर चोटों में, स्प्लिंट उंगली के पिछले हिस्से पर लगता है और बीच वाले जोड़ को पूरी तरह सीधा होने से रोकता है, लेकिन फिर भी उसे मुड़ने देता है। बडी टेपिंग, जिसमें चोट वाली उंगली को उसकी बगल की उंगली के साथ टेप से बांधा जाता है, भी स्थिर चोटों में काम कर सकती है और उंगली को जल्दी हिलाते रहने देती है। हम दोबारा इमेजिंग करके ठीक होने पर नज़र रखते हैं, और एक हैंड थेरेपिस्ट (हाथ के विशेषज्ञ थेरेपिस्ट) सही चरण पर आपकी हरकत की वापसी में मार्गदर्शन करते हैं।

अगर जोड़ की सतह का ज़्यादा हिस्सा टूटा है, या जोड़ अपने आप अपनी जगह पर नहीं टिकता, तो हम शुरू से ही सर्जरी की सलाह देते हैं। मकसद है टूटे टुकड़ों और जोड़ को काम करने लायक स्थिति में थामे रखना, ताकि आप जल्दी हिलाना शुरू कर सकें। ऐसा करने के कई तरीके हैं, त्वचा के आर-पार लगाए गए तारों से लेकर प्लेट और स्क्रू (पेंच) तक, और चुनाव आपकी चोट के प्रकार और आपकी

ज़रूरतों पर निर्भर करता है। यह फैसला आप और हम मिलकर लेते हैं, और हम आपसे बात करेंगे कि हर विकल्प का आपके लिए क्या मतलब है।

आप कोई भी रास्ता चुनें, शुरुआती सप्ताह एक जैसे होते हैं। ठीक होना शुरू होने के साथ दर्द लगातार कम होता जाता है, और हम उसे काबू में रखने में आपकी मदद करेंगे। जब तक हड्डी और नरम ऊतक जुड़ते हैं, आप उंगली को बचाकर रखते हैं। एक्सटेंड रिहैबिलिटेशन में रूबी डूलन के साथ हैंड थेरेपी सही चरण पर शुरू होती है, और इस दौरान आपको जिस भी स्प्लिंट की ज़रूरत हो, वह रूबी बनाती हैं।

क्या उम्मीद करें

जैसे ही जोड़ को सीध में लाकर वहां थामा जाता है, ठीक होना शुरू हो जाता है। टूटी हुई हड्डी कुछ सप्ताहों में जुड़ती है, और फटे हुए नरम ऊतक को निशान बनकर जुड़ने से पहले उन्हीं सप्ताहों तक स्थिर रखे जाने की ज़रूरत होती है। इस दौरान दर्द और सूजन लगातार कम होते जाते हैं, हालांकि जोड़ कुछ समय तक दबाने पर दुखता रहेगा और हाथ इस्तेमाल करने के बाद उसमें दर्द हो सकता है।

इस तरह की चोट के बाद बीच वाला जोड़ स्वाभाविक रूप से जकड़ जाता है, और मोड़ वापस आने में दिन नहीं, महीने लगते हैं। एक्सटेंड रिहैबिलिटेशन में रूबी डूलन के साथ हैंड थेरेपी सही चरण पर शुरू होती है और आपकी हरकत की वापसी में मार्गदर्शन करती है।

ज़्यादातर लोग लिखना, खाना और टाइप करना जैसे हल्के रोज़ के काम जल्दी कर पाते हैं, जबकि ज़्यादा ज़ोर से पकड़ना और भार उठाना बाद में लौटता है। आप काम पर कब लौट सकते हैं, यह इस पर निर्भर करता है कि आपके काम में क्या-क्या शामिल है, और खेल तब तक रुकता है जब तक जोड़ मज़बूत न हो जाए और अच्छी तरह हिलने न लगे।

नतीजे चोट के हिसाब से और इस हिसाब से अलग-अलग होते हैं कि इलाज कितनी जल्दी हुआ। अगर इलाज में देर हो और जोड़ एक मुड़ी हुई स्थिति में जकड़कर जम चुका हो, तो पूरी हरकत वापस आने की संभावना कम होती है, और कसे हुए ऊतकों को ढीला करने (रिलीज़) की ज़रूरत पड़ सकती है। सर्जरी का मकसद आपको जल्दी हिलाना शुरू करने देना है, और जोड़ को मज़बूती से अपनी जगह पर थामे रखने से यह संभव होता है। कुछ लोगों में जकड़न, पूरी तरह सीधी न होने वाली उंगली, या लगातार दर्द रह जाता है। कुछ गिने-चुने लोगों को और सर्जरी की ज़रूरत पड़ती है, और समय के साथ जोड़ में गठिया (आर्थराइटिस) हो सकता है।

ठीक होती उंगली पर साथ-साथ नज़र रखें। अगर आपकी उंगली या हाथ गर्म, लाल, सूजा हुआ और दर्दनाक हो जाए, खास तौर पर बुखार के साथ, तो उसी दिन इमरजेंसी विभाग जाएं। अगर लक्षण कम नहीं हो रहे, सप्ताहों के दौरान बढ़ रहे 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 साफ़ तौर पर टेढ़ी (विकृत) दिखे, अगर चोट के ऊपर की त्वचा फटी हो, या अगर हड्डी दिख रही हो, तो तुरंत इलाज लें। अगर चोट के बाद आपकी उंगली या हाथ फीका (सफ़ेद पड़ा हुआ), ठंडा, सफ़ेद या नीला पड़ जाए, या उसमें अचानक महसूस होना या हिलना-डुलना बंद हो जाए, तो उसी दिन इमरजेंसी विभाग जाएं। यही बात तब भी लागू होती है जब आपकी उंगली या हाथ गर्म, लाल, सूजा हुआ और दर्दनाक हो जाए, खास तौर पर बुखार के साथ।

बाकी सब स्थितियों में, पहले अपने जीपी को दिखाएं। अगर दर्द कम नहीं हो रहा, या ठीक होने के साथ-साथ आपकी उंगली की सूजन, हरकत या इस्तेमाल हर सप्ताह बेहतर नहीं हो रहा, तो विशेषज्ञ से जांच करवाने के लिए कहें। इस चोट को उंगली में लगा झटका (जैम्ड फिंगर) समझकर टाल देना आसान है, लेकिन अपने आप ठीक होने का इंतज़ार करने से जोड़ एक मुड़ी हुई स्थिति में जकड़कर जम सकता है। जोड़ जितनी जल्दी सीध में लाया जाता है, हरकत वापस आने की संभावना उतनी ही बेहतर होती है।