

गर्भावस्था और हाथ की समस्याएं

कार्पल टनल और डी क्वेर्वेन (de Quervain's) गर्भावस्था में और बच्चे के जन्म के बाद आम हैं, और आमतौर पर आसान उपायों से ठीक हो जाते हैं।

Kieran Hirpara © ① ② ③ ④ 4.0



यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

गर्भावस्था में और नवजात शिशु की देखभाल के शुरुआती महीनों में हाथों में दर्द, झुनझुनी और अंगूठे में दर्द बहुत आम है। ऐसे समय में, जब आपके हाथ पहले से कहीं ज़्यादा व्यस्त होते हैं, ये बहुत परेशान कर सकते हैं, लेकिन तसल्ली की बात यह है कि इनमें से लगभग सभी समस्याएं **अस्थायी** होती हैं, जो गर्भावस्था और शुरुआती मातृत्व के बदलावों से होती हैं, और इनमें से ज़्यादातर आसान उपायों और समय के साथ अपने आप ठीक हो जाती हैं। सर्जरी की ज़रूरत बहुत कम पड़ती है।

यह पेज उन दो समस्याओं के बारे में बताता है जो हम सबसे ज़्यादा देखते हैं, और उन आसान चीज़ों के बारे में जो मदद करती हैं। यह हमारे इन पेजों का साथी पेज है: **कार्पल टनल और नर्व पर दबाव, डी क्वेर्वेन टेनोसाइटोवाइटिस, और हाथ और बांह में सुन्नपन और झुनझुनी**; यहां हम इस पर ध्यान देते हैं कि जब ये समस्याएं गर्भावस्था और नवजात शिशु के साथ आती हैं, तो क्या अलग होता है।

गर्भावस्था में हाथों में दर्द क्यों होता है

गर्भावस्था शरीर में ऐसे बदलाव लाती है जिनका कलाई के छोटे हिस्सों पर भारी असर पड़ता है। आपके ऊतकों में ज़्यादा तरल जमा होता है, और हार्मोन में बदलाव से टेंडन (कंडरा) और नर्व (तंत्रिका) के आसपास की परतें नरम होकर सूज जाती हैं। कलाई में जगह बहुत कम होती है (वहां नर्व और टेंडन तंग सुरंगों से होकर गुज़रते हैं), इसलिए थोड़ी-सी अतिरिक्त सूजन भी किसी ऐसी चीज़ पर दबाव डाल सकती है जो पहले बिल्कुल आरामदायक थी। इसमें बच्चे को बार-बार उठाने और दूध पिलाने का बिल्कुल नया काम जोड़ दें, तो आसानी से समझ आता है कि हाथ और कलाई क्यों तकलीफ़ देने लगते हैं।

सबसे ज़रूरी बात जो याद रखनी है वह यह है कि इसका कारण आमतौर पर **अस्थायी** होता है: जैसे-जैसे जन्म के बाद गर्भावस्था के तरल और हार्मोन के बदलाव खत्म होते हैं, और आपका शरीर ठीक होता है, दबाव हट जाता है और लक्षण धीरे-धीरे कम हो जाते हैं।

गर्भावस्था में कार्पल टनल सिंड्रोम

कार्पल टनल कलाई के आगे की तरफ़ एक संकरा रास्ता है, जिससे होकर **मीडियन नर्व** हाथ तक जाती है। गर्भावस्था में शरीर में तरल जमा होने से इस सुरंग के अंदर के ऊतक सूज जाते हैं और नर्व को दबा देते हैं। इसका नतीजा होता है **अंगूठे, तर्जनी और बीच की उंगली में सुन्नपन और झुनझुनी** (और अनामिका के आधे हिस्से में भी), जिसे अक्सर सुई चुभने जैसी झुनझुनी बताया जाता है, और यह

आमतौर पर रात में सबसे ज़्यादा होती है, कभी-कभी आपको नींद से जगा देती है ताकि आप हाथ झटकें। कुछ महिलाओं को यह गर्भावस्था के आखिरी कुछ महीनों में सबसे ज़्यादा महसूस होता है।

उत्साह बढ़ाने वाली बात यह है कि प्रसव के बाद यह कैसे बदलता है: **ज़्यादातर महिलाओं में जन्म के कुछ ही सप्ताह के अंदर लक्षण कम हो जाते हैं**, जब अतिरिक्त तरल निकल जाता है। इसी वजह से, गर्भावस्था में इलाज लगभग हमेशा आसान होता है और इसका उद्देश्य आपको आराम देना होता है, जब तक प्रकृति अपना काम करती है:

- **रात में पहनने वाले कलाई के स्प्रिंट** इलाज का मुख्य आधार हैं। कलाई को सीधा रखने वाला स्प्रिंट सोते समय सुरंग को जितना हो सके उतना खुला रखता है और अक्सर यही सबसे ज़्यादा मदद करने वाली चीज़ होती है।
- **गतिविधियों में बदलाव**: ऐसी स्थितियों और कामों को कम करना जिनमें कलाई लंबे समय तक मुड़ी रहती है, और बीच-बीच में आराम करना।
- **हैंड थेरेपी**, स्प्रिंट, हाथ रखने के सही तरीके और हल्की तकनीकों के बारे में सलाह के लिए।
- अगर लक्षण गंभीर हों और ठीक न हो रहे हों, तो कभी-कभी कार्पल टनल में **स्टेरॉयड इंजेक्शन** दिया जाता है, ताकि प्रसव के बाद तक आराम मिल सके।

गर्भावस्था के दौरान सर्जरी की ज़रूरत बहुत कम पड़ती है, ठीक इसलिए क्योंकि बच्चे के आने के बाद यह समस्या अक्सर ठीक हो जाती है।

डी क्वेरेवेन टेनोसाइनोवाइटिस (“मम्मी थंब”)

डी क्वेरेवेन (de Quervain’s) टेनोसाइनोवाइटिस कलाई की अंगूठे वाली तरफ़ के टेंडनों की दर्द भरी सूजन है, जहां वे कलाई की हड्डी के पास एक तंग सुरंग से होकर गुज़रते हैं। दर्द कलाई की अंगूठे वाली तरफ़ होता है और पकड़ने, उठाने और कलाई घुमाने से बढ़ता है, और यह अक्सर थोड़ा-सा अंगूठे और अग्रबाहु (कोहनी से कलाई तक का हिस्सा) में फैलता है।

इसे “**मम्मी थंब**” (मां का अंगूठा) नाम इसलिए मिला है क्योंकि इसका बच्चे को बार-बार उठाने और नीचे से हाथ डालकर उठाने से बहुत गहरा संबंध है, जब आप शिशु को उठाती हैं, गोद में लेती हैं और दूध पिलाती हैं, तो कलाईयों पर दिन में दर्जनों बार ज़ोर पड़ता है, अक्सर अटपटी स्थितियों में। गर्भावस्था और स्तनपान के आसपास हार्मोन के बदलाव भी इसमें भूमिका निभाते हैं। कार्पल टनल के उलट, जो अक्सर जन्म से पहले सबसे ज़्यादा होता है, डी क्वेरेवेन आमतौर पर प्रसव के बाद, नवजात की देखभाल के महीनों में शुरू होता है या बढ़ता है।

यह आमतौर पर ठीक हो जाता है, और इसका इलाज भी ज़्यादातर आसान है:

- **अंगूठे का (स्पाइका) स्प्रिंट**, जो अंगूठे और कलाई को सहारा देता है और अंगूठे का सिरा खुला छोड़ता है: इससे परेशान (इरिटेट) टेंडनों को आराम मिलता है और यही इलाज की नींव है।
- **बच्चे को उठाने का तरीका बदलना**: अंगूठे और कलाई को फैलाकर पकड़ने के बजाय, कलाई को सीधा रखकर नीचे से हाथ डालकर उठाना और अग्रबाहुओं से ज़ोर लगाना। एक हैंड थेरेपिस्ट (हाथ के विशेषज्ञ थेरेपिस्ट) आपको तकनीक में आसान बदलाव दिखा सकते हैं जिनसे सचमुच फ़र्क पड़ता है।
- जहां दर्द ज़िद्दी हो, वहां प्रभावित टेंडन की सुरंग में **स्टेरॉयड इंजेक्शन** अच्छा काम करता है और अक्सर समस्या को ठीक कर देता है।

कई मामलों में शुरुआती महीनों की ज़रूरतें कम होने के साथ यह ठीक हो जाता है, और स्तनपान कराने वाली माताओं में यह समस्या अक्सर स्तनपान खत्म होने के बाद ठीक हो जाती है।

दूसरे दर्द जो आते-जाते रह सकते हैं

इस समय हाथ और कलाई की कुछ और छोटी-मोटी तकलीफें भी हो सकती हैं, जो सभी आम हैं और आमतौर पर अस्थायी होती हैं:

- **कलाई और हाथ में सामान्य दर्द और सूजन**, शरीर में उसी तरल जमा होने से, जो दिन ढलने के साथ ज़्यादा होती है और जन्म के बाद कम हो जाती है।
- **ट्रिगर फिंगर (उंगली का अटकना)**: कोई उंगली या अंगूठा जो मोड़ते समय अटकता है, कट-कट की आवाज़ करता है या लॉक हो जाता है, जो किसी टेंडन के आसपास सूजन से होता है। यह गर्भावस्था में या प्रसव के बाद के महीनों में हो सकता है और अक्सर स्प्लिंट, हैंड थेरेपी या ज़रूरत पड़ने पर स्टेरॉयड इंजेक्शन से ठीक हो जाता है।

गर्भावस्था और स्तनपान में क्या सुरक्षित है

एक आम चिंता यह होती है कि क्या गर्भावस्था या स्तनपान के दौरान कोई इलाज सुरक्षित रूप से किया जा सकता है। अच्छी खबर यह है कि **पहले आजमाए जाने वाले इलाज ही सबसे सुरक्षित भी हैं**:

- **स्प्लिंट, हैंड थेरेपी और गतिविधियों में बदलाव** से आपको या आपके बच्चे को कोई जोखिम नहीं होता, और हम लगभग हमेशा इन्हीं से शुरुआत करते हैं। अक्सर बस इन्हीं की ज़रूरत होती है।
- **स्टेरॉयड इंजेक्शन और सर्जरी** उन थोड़े-से मामलों के लिए रखे जाते हैं जो ठीक नहीं होते, और इन पर आपसे अलग से बात की जाती है, जिसमें आपकी गर्भावस्था या स्तनपान को ध्यान में रखकर समय तौला जाता है, ताकि कोई भी फ़ैसला पूरी जानकारी के साथ लिया जाए और आपकी स्थिति के लिए सही हो।

क्योंकि इनमें से बहुत-सी समस्याएं जन्म के बाद अपने आप ठीक हो जाती हैं, आमतौर पर योजना यही होती है कि हल्के उपायों से आपको आराम में रखा जाए और बाकी काम समय पर छोड़ दिया जाए।

डॉक्टर को कब दिखाएं

कृपया हमसे संपर्क करें, या अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर), मिडवाइफ़ (दाई) या हमारी टीम से मिलें, अगर:

- सुन्नपन या झुनझुनी रात में आने-जाने के बजाय गंभीर या लगातार हो जाए।
- आपको हाथ में कमज़ोरी, कमज़ोर पकड़, या **अंगूठे की जड़ की मांसपेशी का सूखना (पतला होना)** दिखे: ये संकेत हो सकते हैं कि किसी नर्व पर ज़्यादा ध्यान देने की ज़रूरत है।
- बच्चे के जन्म के बाद के महीनों में लक्षण ठीक नहीं हो रहे, जब आप उम्मीद करेंगी कि उनमें सुधार हो रहा हो।
- दर्द या कमज़ोरी आपके बच्चे की देखभाल करने की क्षमता पर असर डाल रही है (दूध पिलाना, उठाना या गोद में लेना) और आसान उपाय काफ़ी नहीं हो रहे।

जल्दी संपर्क करने से हम सही स्प्लिंट लगा सकते हैं, हैंड थेरेपी का इंतज़ाम कर सकते हैं और, अगर कभी ज़रूरत पड़े, तो बाकी थोड़े-से विकल्पों पर बात कर सकते हैं, ताकि एक आम और आमतौर पर कम समय तक रहने वाली समस्या आपके नवजात शिशु के साथ के आनंद में बाधा न बने।