

सैजिटल बैंड का फटना (बॉक्सर्स नकल)

सैजिटल बैंड का फटना ('बॉक्सर्स नकल'): वह पट्टा जो एक्सटेंसर टेंडन को उंगली के जोड़ (पोर) के ऊपर बीच में रखता है, फट जाता है, जिससे टेंडन एक तरफ़ खिसक जाता है।

Kieran Hirpara © ① 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

आपकी किसी एक उंगली के आधार पर स्थित जोड़ (पोर), ज़्यादातर बीच की उंगली का, दुखता है, थोड़ा सूजा हुआ होता है, और कुछ ऐसा है जो ठीक से नहीं हिल रहा। इसका खास लक्षण यह है कि जब आप उंगली को मोड़ते और सीधा करते हैं, तो पोर के पिछले हिस्से पर मौजूद टेंडन (कंडरा) झटके से एक तरफ़ उछलता या खिसकता हुआ महसूस होता है। आप देख सकते हैं कि उंगली थोड़ी-सी छोटी उंगली की तरफ़ झुक जाती है, और मुड़ी हुई स्थिति से उंगली को अपने-आप सीधा करना मुश्किल होता है, हालांकि अगर कोई दूसरा व्यक्ति उसे धीरे से सीधा कर दे, तो वह उसी स्थिति में टिकी रह सकती है।

बहुत से लोगों को यह पहली बार किसी चीज़ पर मुक्का मारने के बाद महसूस होता है (किसी पंचिंग बैग पर, दीवार पर, या लड़ाई में), इसीलिए इस चोट को "बॉक्सर्स नकल" (मुक्केबाज़ का पोर) कहा जाता है। लेकिन यह इससे कहीं छोटी हरकत से भी हो सकता है, जैसे उंगली को ज़ोर से झटककर सीधा करना, या सूजन (इन्फ्लेमेशन) वाले गठिया (आर्थराइटिस) से पीड़ित लोगों में यह धीरे-धीरे भी पनप सकता है। हर बार हाथ इस्तेमाल करने पर दर्द भरी कट-कट की आवाज़ या अटकना हो सकता है।

असल में क्या हो रहा है

हर पोर के पिछले हिस्से पर, उंगली को सीधा करने वाला (एक्सटेंसर) टेंडन उंगली के बीचोंबीच नीचे की ओर चलता है, जैसे किसी खांचे में रखा केबल। ऊतक के पतले पट्टे, जिन्हें **सैजिटल बैंड** कहते हैं, इसके दोनों तरफ़ होते हैं और उस टेंडन को पोर के ऊपर बीच में टिकाए रखते हैं। अंगूठे की तरफ़ वाला पट्टा सबसे अहम होता है।

जब वह पट्टा फट जाता है या खिंचकर ढीला हो जाता है (किसी मुक्के से, अचानक ज़ोर वाली हरकत से, या लंबे समय से चल रही जोड़ की सूजन से), तो टेंडन अपनी जगह पर टिका नहीं रहता और पोर के ऊपर से फिसलकर हड्डियों के बीच के गड्ढे में, छोटी उंगली की तरफ़, चला जाता है। क्योंकि अब टेंडन ऊपर की बजाय एक तरफ़ पड़ा होता है, इसलिए वह पूरी तरह मुड़ी हुई स्थिति से उंगली को ठीक से सीधा नहीं खींच पाता, और उंगली हिलने पर वह झटके से आगे-पीछे होता है। यह फिसलना, झटके से उछलना, और उंगली सीधी करने में कमज़ोरी, थोड़े में यही पूरी समस्या है।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

हमारे क्लिनिक में, डॉ. कीरन हिरपरा इस समस्या का इलाज करने के लिए पहले ध्यान से जांच करके और ज़रूरत हो तो इमेजिंग (स्कैन या एक्स-रे) से निदान की पुष्टि करते हैं। हाल की चोट में हम आमतौर पर स्प्रिंट से शुरुआत करते हैं, और जब टेंडन बार-बार खिसकता रहे या चोट पुरानी हो, तब सर्जरी पर विचार करते हैं।

अच्छी खबर यह है कि **अगर इसका जल्दी पता चल जाए, तो यह अक्सर बिना सर्जरी के ठीक हो जाता है।** मुख्य बात यह है कि जब तक पट्टा खुद ठीक हो रहा हो, तब तक टेंडन को फिसलने से रोका जाए।

स्प्रिंट लगाना (बिना ऑपरेशन)। सबसे आम इलाज एक छोटा, आपके नाप का बना स्प्रिंट है, जो चोट वाले पोर को बहुत ज़्यादा मुड़ने से रोकता है, जबकि बाकी उंगलियां और उंगली के आगे वाले जोड़ सामान्य रूप से हिलते-डुलते रहते हैं। इसका एक सरल रूप, जिसे कभी-कभी **रिलेटिव-मोशन या “योक” स्प्रिंट** कहा जाता है, बस चोट वाली उंगली को उसके पास की उंगलियों से ज़रा ऊंचा रखता है, जिससे आप हाथ इस्तेमाल करते रहें तब भी टेंडन बीच में टिका रहता है। स्प्रिंट आमतौर पर लगभग छह से आठ सप्ताह तक पहना जाता है। अगर इसे चोट के पहले कुछ सप्ताह के भीतर शुरू कर दिया जाए, तो यह ज़्यादातर लोगों में अच्छा काम करता है।

सर्जरी। अगर जांच होने तक चोट पुरानी हो चुकी हो, अगर स्प्रिंट से यह ठीक न हो, या अगर टेंडन पूरी तरह अपनी जगह से खिसक रहा हो, तो सर्जरी से इसे ठीक किया जा सकता है। सर्जन या तो फटे हुए पट्टे को सीधे रिपेयर (वापस जोड़ना) करते हैं, या पास के टेंडन की एक पट्टी का इस्तेमाल करके उसे दोबारा बनाते हैं, ताकि पट्टा फिर से बन जाए और टेंडन वापस पोर के ऊपर बीच में आ जाए। सर्जरी के बाद, ठीक होने तक कुछ समय के लिए उंगली को स्प्रिंट में सुरक्षित रखा जाता है।

क्या उम्मीद करें

जो चोटें शुरुआत में ही स्प्रिंट से ठीक की जाती हैं, उनमें नतीजे अच्छे होते हैं: झटके से उछलना बंद हो जाता है, उंगली फिर से सामान्य रूप से सीधी होने लगती है, और ज़्यादातर लोग हाथ का पूरा इस्तेमाल फिर से कर पाते हैं। इसमें धैर्य चाहिए: स्प्रिंट कई सप्ताह तक पहनना होता है, और बहुत जल्दी हाथ पर बहुत ज़्यादा ज़ोर डालने से पट्टा ठीक होने से पहले ही टेंडन फिर से फिसल सकता है।

जिन चोटों में सर्जरी की ज़रूरत होती है (आमतौर पर पुरानी या ज़्यादा गंभीर चोटें), उनमें रिपेयर या रीकंस्ट्रक्शन (दोबारा बनाना) आमतौर पर टेंडन का खिसकना रोकने और सहज हिलना-डुलना वापस लाने में भरोसेमंद होता है, जिसके बाद कुछ समय स्प्रिंट और हैंड थेरेपी (हाथ के विशेषज्ञ थेरेपिस्ट से इलाज) चलती है, ताकि हिलना-डुलना और ताकत वापस आ सके। मुक्केबाज़, मार्शल आर्ट करने वाले और दूसरे खिलाड़ी आमतौर पर अपने खेल में लौट सकते हैं, लेकिन समस्या तुरंत वापस न आए, इसके लिए पहले हाथ को ठीक से भरने का समय चाहिए।

डॉक्टर को कब दिखाएं

- ऐसा पोर जो उंगली मोड़ने और सीधी करने पर झटके से उछलता है, कट-कट की आवाज़ करता है या अटकता है, खासकर मुक्का मारने या ज़ोर वाली हरकत के बाद: इसे जल्दी दिखाएं, क्योंकि जल्दी स्प्रिंट लगाना ही असली फ़र्क डालता है।
- मुड़ी हुई स्थिति से उंगली को अपने-आप सीधा करने में दिक्कत, या उंगली का छोटी उंगली की तरफ़ झुक जाना।
- पोर पर लगातार दर्द और सूजन जो कम नहीं हो रही, या ऐसा महसूस होना कि टेंडन “अपनी जगह से हट गया है।”
- किसी मुक्केबाज़ या मार्शल आर्ट करने वाले के पोर की चोट: ऐसी चोटों के साथ खेलते रहना आसान होता है और इन्हें नज़रअंदाज़ करना भी आसान होता है, और देर करने की बजाय जल्दी इलाज करने पर ये बेहतर ठीक होती हैं।