

हिप डिस्प्लेसिया (वयस्कों में)

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

आपको क्या महसूस होता है

हिप डिस्प्लेसिया का मतलब है कि आपके कूल्हे का सॉकेट (कटोरी) जितना गहरा होना चाहिए उससे उथला है, इसलिए वह आपकी जांघ की हड्डी के ऊपरी सिरे की गेंद को पूरी तरह नहीं ढकता। बहुत-से लोगों को यह होता है और उन्हें पता भी नहीं चलता, क्योंकि जब तक कूल्हा समय से पहले घिसना शुरू न कर दे, तब तक शायद बिल्कुल भी दर्द न हो।

सबसे आम लक्षण ग्रोइन (जांघ और पेट के बीच का भाग) के आगे वाले हिस्से में गहराई में दुखता हुआ दर्द है, आमतौर पर एक तरफ़। यह अचानक शुरू होने की बजाय आमतौर पर धीरे-धीरे बढ़ता है। कुछ लोगों को इसकी जगह कूल्हे के बाहरी हिस्से में दर्द महसूस होता है, और यह बगल वाला दर्द अक्सर कम होता है और आसानी से नज़रअंदाज़ हो जाता है। दर्द आमतौर पर गतिविधि से बढ़ता है, खासकर लंबी सैर या लंबे समय तक खड़े रहने से, और अक्सर दिन में बाद में शुरू होता है जब आपके कूल्हे की मांसपेशियां थक जाती हैं। गतिविधि से आराम लेने पर यह अक्सर शांत हो जाता है।

यह दर्द तब भी बढ़ सकता है जब आपका कूल्हा ऊपर की ओर मुड़ा हो और अंदर की ओर घूमा हो, उदाहरण के लिए जब आप बैठे-बैठे जूता पहनते हैं, डिशवॉशर में बर्तन रखने के लिए नीचे झुककर बैठते हैं, या किसी नीची कार में बैठते हैं। आपको ग्रोइन में गहराई में कट-कट की आवाज़, चटकने या पॉप होने जैसा एहसास हो सकता है। यह इस बात का संकेत हो सकता है कि सॉकेट के चारों ओर कार्टिलेज (उपास्थि) का नरम किनारा, जिसे लैब्रम कहते हैं, परेशान (इरिटेड) है या फट गया है।

समय के साथ यह दर्द आपको थका सकता है। हो सकता है आप सैर, खेल या सीढ़ियां कम करने लगे, और काम पर एक जगह खड़े रहना या कतार में इंतज़ार करना तकलीफ़देह हो जाए। कुछ लोगों में थोड़ा लंगड़ाया या बतख जैसी डगमगाती चाल आ जाती है, जिसमें कदम रखते समय दूसरी तरफ़ का कूल्हा नीचे झुक जाता है, क्योंकि कूल्हे को स्थिर रखने वाली मांसपेशियां जितना करना चाहिए उससे ज़्यादा मेहनत कर रही होती हैं।

अगर बचपन या किशोरावस्था में आपको कूल्हे की समस्या बताई गई थी, या अपनी जगह से खिसके कूल्हे का इलाज हुआ था, तो इसका संबंध हो सकता है। लेकिन बहुत-से लोग बिना किसी कूल्हे की परेशानी के इतिहास के वयस्क हो जाते हैं, और पहला संकेत बस यही ग्रोइन का दर्द होता है जो ठीक नहीं होता।

असल में क्या हो रहा है

अपने कूल्हे को एक कप में रखी गेंद की तरह समझें। स्वस्थ कूल्हे में कप गेंद को अच्छी तरह घेरे रहता है, इसलिए आपके शरीर का वज़न एक चौड़ी, चिकनी सतह पर फैल जाता है। आपके कूल्हे में कप जितना होना चाहिए उससे उथला और ज़्यादा सीधा खड़ा है, इसलिए वह

गेंद का कम हिस्सा ढकता है। तब आपका वज़न सॉकेट के किनारे के पास कार्टिलेज के एक बहुत छोटे हिस्से पर दबाव डालता है, कुछ ऐसे जैसे पूरे पैर की बजाय जूते के तलवे के किनारे पर चलना। उस छोटे हिस्से पर उससे कहीं ज़्यादा दबाव पड़ता है जितने के लिए वह बना था, और सालों में वह टूटने लगता है।

उथला सॉकेट जोड़ को ढीला भी बना देता है। गेंद कप के अंदर थोड़ी खिसक सकती है, और सॉकेट के चारों ओर कार्टिलेज के नरम किनारे, यानी लैब्रम, को चीज़ों को स्थिर रखने के लिए ज़रूरत से ज़्यादा मेहनत करनी पड़ती है। लैब्रम एक रबड़ की गैस्केट की तरह काम करता है जो जोड़ को सील करती है, लेकिन उथला सॉकेट उससे ऐसा काम करवाता है जिसके लिए वह कभी बना ही नहीं था। वह परेशान (इरिटेड) हो जाता है और फट सकता है, और आपका ज़्यादातर ग्रीडन का दर्द और कट-कट की आवाज़ यहीं से आती है। कूल्हे के आसपास की मांसपेशियां भी जोड़ को स्थिर रखने के लिए ज़्यादा मेहनत करती हैं, इसीलिए वे दिन में बाद में थक जाती हैं और इसीलिए लंबे समय तक खड़े रहना तकलीफ़देह हो जाता है।

यह समस्या आमतौर पर जन्म से पहले या बचपन की शुरुआत में शुरू होती है, जब सॉकेट गेंद के चारों ओर पूरी तरह नहीं बन पाता। यह लड़कियों में ज़्यादा आम है, और अक्सर परिवारों में चलती है। कुछ कूल्हे केवल थोड़े प्रभावित होते हैं, जबकि कुछ इतने ढीले होते हैं कि गेंद आंशिक रूप से सॉकेट से बाहर खिसक जाती है, और कुछ कम मामलों में कूल्हा पूरी तरह अपनी जगह से खिसका (डिसलोकेटेड) होता है। हल्के रूप अक्सर वयस्क होने तक पता नहीं चलते, जब ज़्यादा भार झेल रहे कार्टिलेज और लैब्रम आखिरकार तकलीफ़ देने लगते हैं। अगर यह अतिरिक्त घिसाव बिना रोक-टोक जारी रहे, तो जोड़ में घिसाव वाला गठिया (आर्थराइटिस) सामान्य से कम उम्र में हो सकता है।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

एक्स-रे से पता चलता है कि सॉकेट गेंद को कितनी अच्छी तरह ढकता है। स्कैन से कार्टिलेज, लैब्रम और हड्डी के आकार के बारे में और जानकारी मिल सकती है।

इस तरह की लंबे समय से चली आ रही समस्या में हम आमतौर पर पहले बिना ऑपरेशन वाला इलाज आजमाते हैं। आप किस तरह सक्रिय रहते हैं, उसमें बदलाव करना एक अच्छी शुरुआत है। लंबी सैर, लंबे समय तक खड़े रहना या भारी वज़न डालना कम करने से दर्द शांत हो सकता है, और साथ ही कूल्हे को ऐसे तरीकों से हिलाते रहें जिनसे दर्द न बढ़े। फिजियोथेरेपी का लक्ष्य उन मांसपेशियों को मज़बूत करना है जो कूल्हे को स्थिर रखती हैं, ताकि वे दिन में बाद में कम थकें और जोड़ ज़्यादा आसानी से चले। किसी और कदम के बारे में सोचने से पहले हम आमतौर पर इसे कई महीनों तक पूरा मौका देते हैं।

इस दौरान दर्द निवारक दवाएं आपको चलते-फिरते रहने में मदद कर सकती हैं। आपके जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) की सलाह के अनुसार ली गई साधारण दर्द निवारक दवाएं और सूजन कम करने वाली दवाएं (एंटी-इन्फ्लेमेटरी) दर्द को इतना शांत कर सकती हैं कि आप अपने व्यायाम कर सकें। हम दवा से किसी खास नतीजे का वादा नहीं करते; यह इसलिए है ताकि जब तक हम तय करें कि आपके कूल्हे को आगे क्या चाहिए, तब तक फिजियोथेरेपी और रोज़मर्रा की ज़िंदगी ज़्यादा आरामदायक रहे।

अगर इन कदमों से पर्याप्त सुधार नहीं हुआ, तो हम सर्जरी के बारे में बात करते हैं। वयस्कों के लिए मुख्य विकल्प एक ऑपरेशन है जिसमें सॉकेट की हड्डी को काटकर उसकी जगह बदली जाती है, ताकि कप गेंद को वैसे घेर सके जैसे उसे घेरना चाहिए। इससे आपका वज़न कार्टिलेज के ज़्यादा चौड़े हिस्से पर फैलता है और किनारे से दबाव हटता है। इसका लक्ष्य आपके अपने कूल्हे को जितना हो सके उतने लंबे समय तक काम करते रखना और घिसाव वाले गठिया को धीमा करना है। कभी-कभी इसके साथ फटे लैब्रम को ठीक करने के लिए दूरबीन से ऑपरेशन (आर्थ्रोस्कोपी) से जोड़ के अंदर देखना भी जोड़ा जाता है। अगर जोड़ पहले से ही बुरी तरह घिस चुका है, तो इसकी बजाय पूरा कूल्हा बदलने का ऑपरेशन (टोटल हिप रिप्लेसमेंट) बेहतर विकल्प हो सकता है। हम समझाएंगे कि आपके कूल्हे के लिए कौन-सा विकल्प ठीक है, और आप और हम मिलकर तय करेंगे कि आगे क्या करना है।

क्या उम्मीद करें

हिप डिस्प्लेसिया आमतौर पर अपने आप ठीक नहीं होता। क्योंकि आपका सॉकेट गेंद का जितना हिस्सा ढकना चाहिए उससे कम ढकता है, इसलिए हर बार चलने या खड़े होने पर कार्टिलेज का वही छोटा हिस्सा ज़ोर सहता है। सालों में वह हिस्सा घिस जाता है, और जो दर्द आप अभी महसूस करते हैं वह आने-जाने की बजाय ज़्यादा लगातार होने लगता है। अगर कुछ न किया जाए, तो उथला सॉकेट वयस्क जीवन में जल्दी घिसाव वाला गठिया होने का एक जाना-माना कारण है।

यह कितनी जल्दी होता है, यह हर कूल्हे में बहुत अलग होता है। हल्के बदलाव वाले कुछ कूल्हे सालों तक काम लायक बने रहते हैं, जबकि दूसरे जल्दी घिस जाते हैं। अगर आपके एक्स-रे में घिसाव के शुरुआती बदलाव पहले से दिख रहे हैं, तो आपके जैसे कूल्हे के आकार वाले लगभग तीन में से एक व्यक्ति को 10 साल के अंदर पूरा कूल्हा बदलने के ऑपरेशन की ज़रूरत पड़ती है, और लगभग तीन में से दो को 20 साल के अंदर। ये औसत हैं, आपके लिए कोई भविष्यवाणी नहीं, और आपके सॉकेट का सटीक आकार तय करता है कि आप इस दायरे में कहां आते हैं।

सही इलाज से तस्वीर बहुत अलग हो सकती है। सॉकेट की जगह बदलने वाले ऑपरेशन का लक्ष्य आपके वज़न को ज़्यादा कार्टिलेज पर फैलाना और उस घिसाव को धीमा करना है। सही तरह से चुने गए मरीज़ों में यह दर्द से राहत देता है और कूल्हे के काम करने में सुधार करता है। यह सर्जरी करवाने वाले ज़्यादातर सक्रिय लोग अपनी पिछली गतिविधि के स्तर पर या उससे ऊपर लौट आते हैं। आपका अपना कूल्हा लंबे समय तक काम करता रह सकता है: लगभग 86% कूल्हे 10 साल बाद भी बिना बदले काम कर रहे होते हैं, और 20 साल पर लगभग 60%। 30 साल तक लगभग 29% कूल्हे बचे रहते हैं, और यह ईमानदारी से कहना चाहिए: बहुत-से कूल्हे आखिरकार घिस जाते हैं और आगे चलकर उन्हें बदलना पड़ता है।

कुछ बातें अच्छे नतीजे के खिलाफ़ जाती हैं, और आपके सर्जन आपके साथ इन पर विचार करेंगे। सर्जरी के समय ज़्यादा उम्र, ऑपरेशन से पहले ही जम चुका गठिया, और ऐसा जोड़ जिसके हिस्से आपस में आसानी से न बैठते हों, ये सब नतीजे को कम भरोसेमंद बनाते हैं। अगर कूल्हा पहले से ही बुरी तरह घिस चुका है, तो पूरा कूल्हा बदलने का ऑपरेशन आमतौर पर ज़्यादा भरोसेमंद विकल्प होता है, और डिस्प्लेसिया के लिए यह ऑपरेशन करवाने वाले लोग कम दर्द और बेहतर कामकाज की उम्मीद कर सकते हैं, और उनमें दोबारा बदलने की दर वैसी ही होती है जैसी यही ऑपरेशन करवाने वाले किसी भी दूसरे व्यक्ति में।

डॉक्टर को कब दिखाएं

अगर आपके ग्रोइन के आगे वाले हिस्से में या कूल्हे के बाहरी हिस्से में गहराई में दुखता हुआ दर्द है जो गतिविधि के साथ बार-बार लौटता है, खासकर अगर यह दिन चढ़ने के साथ या लंबी सैर और खड़े रहने से बढ़ता है, तो अपने जीपी को दिखाएं। अगर गतिविधि में बदलाव करने के कुछ महीनों बाद भी दर्द ठीक नहीं हुआ है, या आपको ग्रोइन में गहराई में कट-कट की आवाज़ या चटकना, लंगड़ाना या डगमगाती चाल महसूस होती है, या कूल्हे की वजह से आपने अपने काम कम करने शुरू कर दिए हैं, तो किसी विशेषज्ञ से जांच करवाने के लिए कहें। अगर आपके माता-पिता, भाई या बहन को हिप डिस्प्लेसिया हुआ है या कम उम्र में कूल्हा बदलने का ऑपरेशन हुआ है, या बचपन में आपके अपनी जगह से खिसके कूल्हे का इलाज हुआ था, तो अपने जीपी को बताएं। इन बातों से यह तय करने में मदद मिलती है कि आपको कितनी जल्दी दिखाया जाना चाहिए।