

इलियोसोआस इम्पिंजमेंट और टेंडिनोपैथी (कूल्हे के सामने वाले टेंडन का दबना और घिसना)

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

दर्द आपके कूल्हे के सामने की ओर, ग्रोइन (जांघ और पेट के बीच का भाग) में गहराई में होता है। यह अक्सर किसी एक साफ़ चोट के बाद शुरू होने के बजाय धीरे-धीरे बढ़ता है। आपको यह तब महसूस हो सकता है जब आप घुटना ऊपर उठाते हैं, कूल्हे को सीने की ओर लाते हैं, या पैर को पीछे की ओर फैलाते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि इसमें शामिल टेंडन (कंडरा) हिलने के साथ कूल्हे के जोड़ के सामने से होकर सरकता है: कूल्हा मुड़ने पर यह एक तरफ़ रहता है और कूल्हा सीधा होने पर दूसरी तरफ़ खिसक जाता है। जो हरकतें इसे उस जगह के ऊपर से बार-बार आगे-पीछे ले जाती हैं, वे इसे परेशान (इरिटेड) कर सकती हैं।

यह दर्द आमतौर पर गतिविधि के बाद बढ़ता है, और कुछ लोगों को यह सुबह उठते ही या रात में महसूस होता है। इसके साथ कूल्हे के सामने की ओर चटकने या कट-कट की आवाज़ हो सकती है। रोज़मर्रा की चीज़ें कठिन हो सकती हैं: कार से उतरना, सीढ़ियां चढ़ना, मोड़ें और जूते पहनना, या नीची कुर्सी से उठना। ऐसे खेल जिनमें तेज़ी से शरीर घुमाने से कूल्हे पर ज़ोर पड़ता है, जैसे गोल्फ़ या बेसबॉल, अक्सर इसे बढ़ा सकते हैं।

ग्रोइन के दर्द को गलत समझना आसान है। कमर के निचले हिस्से की समस्याएं, या पेल्विस (कूल्हे की हड्डियों का घेरा) के सामने प्यूबिक हड्डी से मांसपेशियों के जुड़ने की जगह पर खिंचाव (जिसे कभी-कभी स्पोर्ट्स हर्निया कहा जाता है), काफ़ी हद तक एक जैसे महसूस हो सकते हैं। ये समस्याएं अक्सर एक साथ होती हैं, और कभी-कभी महीनों तक ग्रोइन के दर्द को गलत कारण से जोड़ा जाता है, इससे पहले कि कूल्हे को असली स्रोत के रूप में पहचाना जाए। अगर आपका पहले ही कूल्हा बदलने का ऑपरेशन हो चुका है, तो कूल्हे के सामने का एक टेंडन वहां भी परेशान (इरिटेड) हो सकता है जहां वह नए जोड़ से रगड़ खाता है, जिससे लगभग उसी जगह दर्द होता है।

क्योंकि कई समस्याएं ग्रोइन में यही गहरा दर्द पैदा कर सकती हैं, इसलिए ध्यान से की गई जांच और सही स्कैन या इंजेक्शन ही यह तय करते हैं कि असल में कौन सी संरचना आपके दर्द की वजह है।

असल में क्या हो रहा है

इलियोसोआस (उच्चारण: इल-ई-ओ-सो-अस) आपके कूल्हे के सामने की एक मांसपेशी है जो आपके घुटने को सीने की ओर उठाती है। यह आपकी निचली रीढ़ और पेल्विस के अंदरूनी हिस्से से नीचे जाकर आपकी जांघ की हड्डी पर एक उभरे हुए बिंदु तक जाती है, और

टेंडन के रेशों की एक मज़बूत डोरी पर खत्म होती है, कुछ-कुछ रस्सी जैसी। यह रस्सी कूल्हे के जोड़ के सामने से गुज़रती है, और जब आप कूल्हा मोड़ते हैं तो एक तरफ़ सरकती है और जब आप उसे सीधा करते हैं तो वापस दूसरी तरफ़ सरकती है।

जब यह टेंडन सामान्य रूप से काम कर रहा होता है, तो यह आसानी से सरकता है। इलियोसोआस टेंडिनोपैथी में, बार-बार भार पड़ने से टेंडन के रेशे खुद परेशान (इरिटेड) हो जाते हैं और घिस जाते हैं। इम्पिजमेंट (दबना या रगड़ खाना) में, टेंडन कूल्हे के सामने से गुज़रते समय दबता है या रगड़ खाता है, कभी आसपास की हड्डियों के आकार की वजह से, और कभी कूल्हे के कृत्रिम जोड़ के उन हिस्सों की वजह से जिनके पास से उसे सरकना पड़ता है। दोनों ही हालात में वही रस्सी दबती है या उस पर ज़ोर पड़ता है, और कूल्हे के हर बार मुड़ने और सीधा होने पर वह फिर से दुखती जगह के ऊपर से घिसटती है। इसीलिए घुटना उठाने, सीढ़ियां चढ़ने या कार से उतरने पर वह दर्द भड़कता है जिसके बारे में आपने ऊपर पढ़ा, और इसीलिए टेंडन अटकने और फिर छूटकर निकलने पर कट-कट या चटकने की आवाज़ कर सकता है।

फिर भी, टेंडन सिर्फ़ एक निष्क्रिय रस्सी नहीं है। यह कूल्हे को स्थिर रखने में भी मदद करता है, इसलिए बहुत ज़्यादा खराब हुआ टेंडन कूल्हे को कम सहारे वाला महसूस करा सकता है। अच्छी ख़बर यह है कि जब टेंडन की सर्जरी की ज़रूरत पड़ती है, तो बचे हुए रेशों में ठीक होने की असली क्षमता होती है: टेंडन को रिलीज़ (ढीला करने के लिए काटना) करने के बाद ज़्यादातर लोगों की ताकत लौट आती है और टेंडन अपनी मोटाई का काफ़ी हिस्सा फिर से बना लेता है।

क्योंकि यह टेंडन गहराई में होता है और इसके लक्षण कमर की समस्याओं और ग्रीन के खिंचाव से मिलते-जुलते हैं, इसलिए दर्द को ग़लत कारण से जोड़ देना आसान है। ठीक-ठीक यह पता लगाना कि कौन सी संरचना दर्द कर रही है, पहला कदम है, और इसी से आगे का सब कुछ तय होता है।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

इस तरह की समस्या में, जो समय के साथ बढ़ी हो, हम आमतौर पर बिना ऑपरेशन वाले इलाज से शुरुआत करते हैं। पहले कदम हैं उन गतिविधियों में बदलाव जो टेंडन को भड़काती हैं, और फिजियोथेरेपी, जिसका लक्ष्य इरिटेशन (टेंडन का परेशान हो जाना) को शांत करना और कूल्हे के हिलने-डुलने और भार झेलने के तरीके को फिर से बेहतर बनाना है। जब आप इस पर काम कर रहे हों, तब सूजन कम करने वाली गोलियां (एंटी-इन्फ्लेमेटरी, आइबुप्रोफ़ेन वाले दवा-परिवार की) दर्द कम कर सकती हैं। इससे आगे कुछ और सोचने से पहले इसे ठीक से आज़माने का पूरा मौका दें।

अगर इन उपायों से आराम नहीं मिला है, तो अगला कदम एक इंजेक्शन हो सकता है। सुई को सही जगह ले जाने के लिए अल्ट्रासाउंड का इस्तेमाल करके, हम कॉर्टिसोन (सूजन कम करने वाली एक तेज़ दवा) को ठीक टेंडन के आसपास पहुंचा सकते हैं। इससे यह पक्का करने में मदद मिल सकती है कि टेंडन ही आपके दर्द का असली स्रोत है, और यह सूजन (इन्फ्लेमेशन) का इलाज भी कर सकता है। सिर्फ़ स्कैन और जांच से भरोसेमंद ढंग से यह अनुमान नहीं लगाया जा सकता कि इस इंजेक्शन से किसे फ़ायदा होगा, और यही एक कारण है कि हम इसे इलाज के साथ-साथ एक टेस्ट के रूप में भी इस्तेमाल करते हैं। यह बात लागू होती है चाहे आपका अपना कूल्हा हो या बदला गया कूल्हा; कूल्हा बदलने के ऑपरेशन के बाद टेंडन के इरिटेशन के लिए भी इसी तरह का निर्देशित इंजेक्शन इस्तेमाल होता है।

सर्जरी की बात तब आती है जब बिना ऑपरेशन वाले इलाज का अच्छी तरह चलाया गया दौर आपको पर्याप्त राहत नहीं दे पाया हो। यह ऑपरेशन दूरबीन से ऑपरेशन (आर्थ्रोस्कोपी, छोटे चीरों से कैमरे की मदद से किया जाता है) है, जो टेंडन के कसे हुए या खराब हुए हिस्से को रिलीज़ करता है ताकि वह कूल्हे के सामने अटकना बंद कर दे। टेंडन फिर भी कूल्हे को स्थिर रखने में मदद करता है, इसलिए हम आपके साथ इस पर ध्यान से विचार करते हैं, और ऑपरेशन का फ़ैसला आप और हम मिलकर लेते हैं। रिलीज़ के बाद ज़्यादातर लोगों को चटकने से छुटकारा मिल जाता है और उनकी ताकत लौट आती है, और टेंडन अपनी मूल मोटाई का 80% से ज़्यादा हिस्सा फिर से बना लेता है। अगर आपका दर्द टेंडन के कूल्हे के कृत्रिम जोड़ के हिस्सों पर रगड़ खाने से होता है, तो उन हिस्सों की सर्जरी एक और विकल्प है जिस पर हम बात कर सकते हैं।

क्या उम्मीद करें

इस समस्या को पहचानने में अक्सर लंबा समय लगता है। इस तरह के ग्रोइन दर्द को अक्सर पहले किसी और चीज़ से जोड़ा जाता है, और बहुत से लोग महीनों तक गलत कारण का इलाज करवाते रहते हैं, इससे पहले कि कूल्हे को असली स्रोत के रूप में पहचाना जाए। ऐसी देरी आम है, और इसका मतलब यह नहीं है कि अब तक आपकी देखभाल में कुछ गलत हुआ है।

अगर इसे ऐसे ही छोड़ दिया जाए, तो दर्द अपने आप शांत होने के बजाय आमतौर पर बना रहता है। जिस दर्द के बारे में आपने ऊपर पढ़ा, वह आमतौर पर उन्हीं हरकतों से भड़कता रहता है, और यह आपको खेल से दूर रख सकता है और रोज़मर्रा के कामों को कठिन बना सकता है। जल्दी सही निदान होना मायने रखता है, क्योंकि इससे इलाज गलत संरचना की बजाय सही दिशा में जाता है।

कारण की सही पहचान और इलाज हो जाने पर ज़्यादातर लोग अच्छी तरह ठीक हो जाते हैं। इस टेंडन से कूल्हे के सामने होने वाले दर्द में, सर्जरी आमतौर पर ग्रोइन के दर्द और उससे आपकी गतिविधियों पर लगी सीमाओं से राहत दिलाने में सफल रहती है। जब टेंडन को दूरबीन से ऑपरेशन द्वारा रिलीज़ किया जाता है, तो 92% से ज़्यादा लोगों को कूल्हे के सामने वाले उस गहरे दर्द से काफ़ी राहत मिलती है। अगर आपका दर्द टेंडन के कूल्हे के कृत्रिम जोड़ के हिस्सों पर रगड़ खाने से होता है, तो उन हिस्सों की सर्जरी उन ज़्यादातर लोगों में दर्द खत्म कर देती है जिन्हें इसके लिए चुना जाता है, और उनकी सबसे हाल की जांच में 85% संतुष्ट थे।

हर नतीजा सीधा-सादा नहीं होता, और कुछ भी तय करने से पहले यह जान लेना अच्छा है। कूल्हे की दूसरी समस्याओं के लिए दूरबीन से ऑपरेशन के दौरान जिन कुछ लोगों का यह टेंडन रिलीज़ किया जाता है, वे चोट से पहले वाले अपने खेल में वापस नहीं लौट पाते, और बाद में उनके कूल्हे का काम-काज आमतौर पर कमज़ोर रहता है। इसी वजह से इस टेंडन की सर्जरी हल्के में नहीं सुझाई जाती, और सलाह देने से पहले आपके सर्जन सोच-समझकर देखेंगे कि यह वाकई आपके कूल्हे के लिए सही है या नहीं।

ठीक होना तुरंत नहीं, धीरे-धीरे होता है। रिलीज़ के बाद टेंडन अपनी मोटाई का काफ़ी हिस्सा फिर से बना लेता है, और ज़्यादातर लोगों की ताकत लौट आती है, लेकिन ऐसा कुछ दिनों में नहीं, बल्कि कुछ सप्ताह से लेकर कुछ महीनों में होता है। यथार्थवादी लक्ष्य रखें: ग्रोइन के गहरे दर्द में लगातार सुधार, सीढ़ियां चढ़ना और कार से सफ़र आसान होना, और अपनी पसंद की गतिविधियों में वापसी, उतनी ही रफ़्तार से जितनी आपका कूल्हा इजाज़त दे।

डॉक्टर को कब दिखाएं

अगर आपको कुछ सप्ताह से ज़्यादा समय से ग्रोइन में गहरा दर्द है, खासकर अगर यह उन्हीं हरकतों से बार-बार भड़कता है और आराम से शांत नहीं हुआ है, तो अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) से मिलें। अगर आपके ग्रोइन के दर्द का पहले ही किसी और समस्या के रूप में इलाज हो चुका है, जैसे कमर की समस्या या प्यूबिक हड्डी से मांसपेशियों के जुड़ने की जगह पर खिंचाव, और महीनों के उस इलाज के बाद भी यह नहीं सुधरा है, तो विशेषज्ञ से जांच के लिए कहें। ऐसी देरी आम है: बहुत से लोग लगभग 7 महीने तक गलत कारण का इलाज करवाते रहते हैं, इससे पहले कि कूल्हे को असली स्रोत के रूप में पहचाना जाए। अगर दर्द आपको खेल खेलने से रोक रहा है, या आपका कूल्हा पहले से कम सहारे वाला लगता है, तो देर करने के बजाय जल्दी दिखाएं। अगर आपका पहले ही कूल्हा बदलने का ऑपरेशन हो चुका है और ग्रोइन के सामने की ओर नया दर्द शुरू हुआ है, तो यह साफ़-साफ़ बताएं, क्योंकि इससे बदल जाता है कि किस चीज़ की जांच करनी है।