

फीमर की गर्दन का फ्रैक्चर (नेक ऑफ़ फीमर फ्रैक्चर)

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

फीमर की गर्दन (नेक ऑफ़ फीमर) टूटने का मतलब है कि आपके कूल्हे में, जोड़ की बॉल (गेंद) के ठीक नीचे की हड्डी में दरार आ गई है। दर्द आमतौर पर ग्रोइन (जांघ और पेट के बीच का भाग) में, कूल्हे के बाहरी हिस्से में, या जांघ के सामने की ओर नीचे तक महसूस होता है। यह अक्सर इतना तेज़ होता है कि आप उस पैर पर वज़न नहीं डाल पाते।

पैर दूसरे पैर से छोटा दिख सकता है, और पंजा बाहर की ओर मुड़ सकता है। ये दोनों लक्षण इसलिए होते हैं क्योंकि हड्डी के टूटे हुए टुकड़े अपनी जगह से खिसक गए हैं।

कभी-कभी टूट बिल्कुल भी नहीं खिसकी होती। ऐसी दरारों का पता लगाना कठिन हो सकता है, और दर्द कम तेज़ हो सकता है। हो सकता है कि आप अब भी चल पाएं, या थोड़ी दूर तक लंगड़ाते हुए चल पाएं। पैर को हिलाने, कुर्सी से उठने या सीढ़ियां चढ़ने पर ग्रोइन या कूल्हे का दर्द अक्सर भड़क जाता है। सिर्फ़ उस एक पैर पर खड़े होने में भी आमतौर पर दर्द होता है।

कुछ टूट गिरने या ज़ोर की टक्कर के बाद होती हैं। दूसरी स्ट्रेस फ्रैक्चर होती हैं, यानी छोटी दरारें जो किसी एक चोट से नहीं, बल्कि समय के साथ धीरे-धीरे बनती हैं। स्ट्रेस फ्रैक्चर में दर्द आमतौर पर गतिविधि के दौरान शुरू होता है और आराम से कम होता है, और रात में या बैठने या लेटने के बाद पहली बार चलना शुरू करते समय दुख सकता है।

रोज़मर्रा के ऐसे काम, जिनके लिए मज़बूत कूल्हा चाहिए, कठिन हो जाते हैं। टॉयलेट पर बैठना और उठना, शावर में कदम रखना, लेटरबॉक्स तक चलकर जाना, या खरीदारी के सामान की टोकरी उठाकर ले जाना, ये सब बहुत भारी पड़ सकते हैं। हो सकता है कि आप मोड़ें और जूते पहनने के लिए अपना पैर न उठा पाएं।

अगर आप गिरे हैं और आपके कूल्हे का दर्द शांत नहीं हो रहा है, या आप वज़न नहीं डाल पा रहे हैं, तो तुरंत डॉक्टरी मदद लें। इनमें से कुछ फ्रैक्चर पहले एक्स-रे में नहीं दिखते। अगर दर्द बना रहता है, तो टूट के खिसकने से पहले उसका पता लगाने के लिए आगे और स्कैन की ज़रूरत पड़ सकती है।

असल में क्या हो रहा है

आपका कूल्हा एक बॉल-और-सॉकेट (गेंद और कटोरी जैसा) जोड़ है। बॉल आपकी जांघ की हड्डी के ऊपरी सिरे पर होती है, और उस बॉल को जांघ की बाकी हड्डी से जोड़ने वाले हड्डी के छोटे हिस्से को फीमर की गर्दन (फीमोरल नेक) कहते हैं। फीमर की गर्दन का फ्रैक्चर इसी छोटे, जोड़ने वाले हिस्से में आई दरार है।

यह गर्दन आपके शरीर और आपके पैर के बीच का सारा भार उठाती है, कुछ-कुछ उस खंभे की तरह जो बालकनी को थामे रहता है। यह ऊतक की एक कसी हुई आस्तीन (खोल) में भी लिपटी होती है, और उसी खोल के अंदर से जोड़ की बॉल तक खून की सप्लाई जाती है। यही बात इन टूटों को ज़्यादातर दूसरी टूटी हड्डियों से अलग बनाती है। जब गर्दन में दरार आती है, तो बॉल तक खून पहुंचाने वाली नलियां खिंच सकती हैं, दब सकती हैं या फट सकती हैं। खून के बिना हड्डी न तो स्वस्थ रह सकती है और न ही ठीक से जुड़ सकती है।

इसीलिए दोनों तरह की टूट इतना अलग व्यवहार करती हैं। अगर टुकड़े नहीं खिसके हैं, तो खून की सप्लाई आमतौर पर अब भी काम कर रही होती है और हड्डी जुड़ सकती है। अगर टुकड़े खिसक गए हैं, तो नलियों के खराब होने की संभावना ज़्यादा होती है, और जोड़ की बॉल खतरे में होती है। इन टूटों में से लगभग चार में से तीन में बॉल तक खून का बहाव कुछ हद तक कम हो जाता है, हालांकि उनमें से ज़्यादातर में यह बहाव लगभग छह सप्ताह के भीतर लौट आता है।

यहां हड्डी दूसरी हड्डियों की तुलना में धीरे भी जुड़ती है। गर्दन उस कसे हुए खोल के अंदर होती है, इसलिए टूटे हुए सिरे वह मोटा, गोंद जैसा कैल्स (नई हड्डी का जोड़) नहीं बना पाते जो दूसरे फ्रैक्चर के जुड़ने पर दिखता है। हड्डी को अंदर से जुड़ना पड़ता है, जिसका मतलब है कि रिपेयर सफल होने के लिए टुकड़ों को बिल्कुल स्थिर और अच्छी तरह सीध में थामकर रखना ज़रूरी है।

ये टूट एक और वजह से मायने रखती हैं। ये अक्सर वहां होती हैं जहां हड्डी पतली और कमज़ोर हो गई है, इसलिए फ्रैक्चर एक अकेली चोट होने के साथ-साथ कमज़ोर हड्डी का संकेत भी है। और जब टूटे हुए टुकड़े खिसकते हैं, तो पैर छोटा हो सकता है और पंजा बाहर की ओर मुड़ सकता है, और ठीक यही आपने ऊपर वाले हिस्से में देखा होगा।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

सबसे पहले एक्स-रे होता है। अगर एक्स-रे सामान्य दिखे लेकिन आपका दर्द बना रहे, तो हम सीटी स्कैन या एमआरआई स्कैन करवा सकते हैं, क्योंकि इनमें से कुछ टूट पहली तस्वीरों में नहीं दिखतीं।

टूटा हुआ कूल्हा एक ढांचागत चोट है, इसलिए ज़्यादातर लोगों के लिए पहले आराम और फिजियोथेरेपी आजमाने के बजाय तुरंत सर्जरी की सलाह दी जाती है। इलाज का लक्ष्य टूटे हुए टुकड़ों को स्थिर और अच्छी तरह सीध में थामकर रखना है ताकि हड्डी अंदर से जुड़ सके, और जोड़ की बॉल तक खून की सप्लाई को बचाना है। कुछ लोगों में, जिनकी छोटी दरार बिल्कुल नहीं खिसकी है, हम हड्डी को बिना ऑपरेशन के जुड़ने देने पर बात कर सकते हैं। उस रास्ते का मतलब है 4 से 6 सप्ताह तक पैर पर वज़न न डालना, और इस बात की असली संभावना है कि टूट बाद में खिसक जाए और फिर भी सर्जरी की ज़रूरत पड़े। इस पर आप और हम मिलकर विचार करते हैं।

जब सर्जरी की योजना हो, तो चुनाव आपकी उम्र, टूट के प्रकार, और टुकड़े खिसके हैं या नहीं, इस पर निर्भर करता है। कम उम्र के लोगों और काम या खेल में अब भी सक्रिय लोगों के लिए, हमारा लक्ष्य आपके अपने जोड़ की बॉल को बचाना होता है। हड्डी को सीध में लाकर धातु से थामा जाता है, अक्सर स्क्रू (पेंच) से या जांच के इस हिस्से के लिए बने प्लेट-और-स्क्रू वाले उपकरण से। कुछ टूटों में, खासकर जहां टुकड़े खिसक गए हों या हड्डी कमज़ोर हो, हम इसके बजाय कूल्हे के जोड़ का कुछ हिस्सा या पूरा जोड़ बदलने की सलाह दे सकते हैं। अगर पहला ऑपरेशन सफल नहीं रहा है, तब भी कूल्हा बदलना एक अच्छी तरह सहन किया जाने वाला और असरदार विकल्प है। हम आपसे बात करेंगे कि आपकी चोट के लिए कौन सा विकल्प सही है, और आप हमारे साथ मिलकर तय करेंगे।

क्या उम्मीद करें

आगे के नतीजे आपकी उम्र, टूट के प्रकार, और टुकड़े खिसके हैं या नहीं, इस पर निर्भर करते हैं। ज़्यादातर लोगों का इलाज सफल रहता है, और बहुत से लोग उन गतिविधियों में लौट आते हैं जो वे चोट से पहले कर रहे थे। ठीक होना धीरे-धीरे होता है। कुछ सप्ताह और महीनों में आप उम्मीद कर सकते हैं कि दर्द कम होगा, आपकी ताकत बढ़ेगी, और आपका चलना कदम-दर-कदम सुधरेगा।

कुछ सच्ची सीमाएं भी समझ लेनी चाहिए। कुछ लोगों के कूल्हे का काम-काज पहले से कम रह जाता है, और कुछ को आगे चलकर और सर्जरी की ज़रूरत पड़ती है। अगर जोड़ की बॉल की खून की सप्लाई खत्म हो जाए, या हड्डी धंसकर बैठ जाए, तो नतीजे खराब होते हैं।

15 मिमी से ज़्यादा धंसने का संबंध हड्डी जुड़ने की समस्याओं और काम-काज में ज़्यादा कमी से है। कूल्हे के फ्रैक्चर के बाद लगभग 6 में से 1 व्यक्ति कम से कम 10 साल जीवित रहता है, जो खुद टूट के बजाय उन बहुत से लोगों की उम्र और सामान्य सेहत को दिखाता है जिनका कूल्हा टूटता है।

टूटे हुए कूल्हे को ऐसे ही छोड़ देना शायद ही कभी सुरक्षित विकल्प होता है। अगर टुकड़े खिसक गए हैं, तो इंतज़ार करने से खून की सप्लाई का नुकसान बढ़ता जाता है, इसलिए जोड़ को बचाने और काम-काज सुधारने के लिए इन टूटों का इलाज तत्काल आधार पर किया जाता है। न खिसकी हुई दरार के लिए भी साफ़ योजना ज़रूरी है, क्योंकि वह बाद में खिसक सकती है। ये फ्रैक्चर आमतौर पर पहले से पतली हड्डी में होते हैं, इसलिए टूट एक अकेली चोट होने के साथ-साथ कमज़ोर हड्डी का संकेत भी है। हड्डी को मज़बूत बनाना आपके दूसरे कूल्हे और आपकी लंबे समय की सेहत की सुरक्षा का हिस्सा है।

आपके सर्जन आपको समझाएंगे कि आपकी खास चोट के लिए प्रमाण किस चीज़ का समर्थन करते हैं, और आपके लिए यथार्थवादी रिकवरी कैसी दिखती है।

डॉक्टर को कब दिखाएं

अगर आप गिरे हैं या आपको ज़ोर की टक्कर लगी है और आप उस पैर पर वज़न नहीं डाल पा रहे हैं, या पैर छोटा दिखता है और पंजा बाहर की ओर मुड़ा हुआ है, तो तुरंत इमरजेंसी विभाग (आपातकालीन विभाग) जाएं। इन टूटों में समय बहुत अहम है: टुकड़े जितनी देर तक खिसके रहते हैं, जोड़ की बॉल तक खून की सप्लाई उतने ही ज़्यादा खतरे में होती है। अगर गिरने के बाद कूल्हे या ग्रीइन का दर्द शांत नहीं हुआ है, तो जल्द से जल्द जांच के लिए कहें, भले ही आप अब भी चल पा रहे हों, क्योंकि इनमें से कुछ टूट पहले एक्स-रे में नहीं दिखतीं। अगर जांच की हड्डी के फ्रैक्चर का इलाज चल रहा है और आपको उसी तरफ़ के कूल्हे में लगातार दर्द है, तो उस कूल्हे की भी जांच करवाने के लिए कहें। कूल्हे की चोट के बाद दर्द कम होना शुरू हो जाने पर अगर नया या बढ़ता हुआ दर्द हो, तो उसकी भी जल्दी जांच होनी चाहिए।