

सबट्रोकेन्टेरिक फ्रैक्चर (कूल्हे के ठीक नीचे जांघ की हड्डी का टूटना)

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

सबट्रोकेन्टेरिक फ्रैक्चर (subtrochanteric fracture) जांघ की हड्डी का टूटना है, जो कूल्हे के ठीक नीचे होता है। दर्द आपकी जांघ के ऊपरी हिस्से या ग्रोइन (जांघ और पेट के बीच का भाग) में गहराई में होता है, और आमतौर पर बहुत तेज़ होता है। खड़े होने, चलने या उस पैर पर वज़न डालने से यह बढ़ जाता है। पैर को स्थिर रखकर आराम करने से यह कम होता है।

हड्डी ऐसी जगह पर टूटी होती है जहां ताकतवर मांसपेशियां हड्डी को खींचकर सीध से बाहर कर देती हैं। इसी वजह से इस तरह का फ्रैक्चर अस्थिर होता है और हड्डी जुड़ने तक इसे अपनी जगह पर टिकाए रखना मुश्किल हो सकता है। इसका यह भी मतलब है कि जब भी मांसपेशियां कसती हैं, दर्द भड़क उठता है, जैसे रात में बिस्तर पर करवट बदलते समय या कुछ देर बैठने के बाद कुर्सी से उठने की कोशिश करते समय।

रोज़ के काम जल्दी ही मुश्किल हो जाते हैं। आपको बिना मदद के खड़े होने, सीढ़ियां चढ़ने या बाथरूम तक जाने में दिक्कत होगी। कार में बैठने-उतरने या टॉयलेट सीट पर धीरे से बैठने में जांघ के ऊपरी हिस्से पर भार पड़ता है और अक्सर दर्द होता है। उस करवट सोना असहज होता है, और दर्द से आपकी नींद खुल सकती है।

इस हिस्से में कुछ फ्रैक्चर हड्डियों के पतलेपन के इलाज की दवाओं (ऑस्टियोपोरोसिस की दवाओं) के लंबे समय तक इस्तेमाल के बाद होते हैं। इन्हें एटिपिकल (असामान्य) फ्रैक्चर कहते हैं। हड्डी टूटने से पहले, कुछ लोगों को सप्ताहों या महीनों तक पहले भारी-सा, दुखता हुआ दर्द या जांघ में गहरा दर्द महसूस होता है। अगर आप इनमें से कोई दवा ले रहे हैं और जांघ में नया दर्द हुआ है, तो जल्दी अपने डॉक्टर को बताएं।

जांघ की हड्डी के इस हिस्से में हड्डी का जुड़ना धीमा हो सकता है। कभी-कभी हड्डी जुड़ने में सामान्य से ज़्यादा समय लगता है, और कुछ मामलों में आगे इलाज के बिना हड्डी बिल्कुल नहीं जुड़ती। आपकी रिकवरी पर इसका असर आपके फ्रैक्चर के प्रकार से ज़्यादा पड़ता है: इन एटिपिकल फ्रैक्चर वाले लोगों और सामान्य फ्रैक्चर वाले लोगों के नतीजे कुल मिलाकर लगभग एक जैसे होते हैं।

यहां का फ्रैक्चर आपकी पूरी सेहत और मन पर भी भारी पड़ता है। बड़ी उम्र के लोग अक्सर पाते हैं कि उनके जीवन की गुणवत्ता गिर जाती है, पहले कुछ महीनों में भी और लंबे समय तक भी। यह इस चोट का एक सामान्य हिस्सा है, और रिकवरी के दौरान अपनी देखभाल टीम से इस बारे में बात करना फ़ायदेमंद है।

असल में क्या हो रहा है

जब आप खड़े होते हैं और चलते हैं, तो जांघ की हड्डी आपका पूरा वज़न उठाती है। हड्डी कूल्हे के ठीक नीचे के उस हिस्से में टूटी होती है जहां हड्डी घनी और मोटी होती है, और जहां उस पर पड़ने वाला बल पूरे कंकाल में सबसे ज़्यादा होता है। इसे अपने पैर का भार उठाने वाला खंभा समझें। जब यह टूट जाता है, तो बहुत तेज़ दर्द के बिना उस पैर पर खड़ा होना संभव नहीं होता।

यहां की हड्डी घनी कॉर्टिकल हड्डी है, यानी अंदर की स्पंज जैसी हड्डी नहीं, बल्कि बाहर का सख्त खोल। इस घनी हड्डी में खून की आपूर्ति सीमित होती है, और यही एक कारण है कि इस जगह हड्डी का जुड़ना धीमा होता है। यह फ्रैक्चर अक्सर दो साफ़ सिरों की बजाय कई टुकड़ों में टूटा होता है, जिससे चुनौती और बढ़ जाती है।

जांघ के इस हिस्से के चारों ओर ताकतवर मांसपेशियां होती हैं, और हड्डी टूटने के बाद भी वे खींचती रहती हैं। जो मांसपेशियां कूल्हे को मोड़ती हैं और पैर को बगल की ओर बाहर ले जाती हैं, वे ऊपर वाले टुकड़े को एक दिशा में खींचती हैं। जो मांसपेशियां जांघ को अंदर की ओर खींचती हैं, वे नीचे वाले टुकड़े को दूसरी दिशा में खींचती हैं, जिससे वह छोटा हो जाता है। इसी वजह से हड्डी अपने आप सीध में नहीं रहती, और इसी वजह से जब भी ये मांसपेशियां कसती हैं, दर्द भड़क उठता है।

यहां के कुछ फ्रैक्चर पतली हड्डियों वाले बड़ी उम्र के व्यक्ति के गिरने के बाद होते हैं। कुछ दूसरे फ्रैक्चर किसी कम उम्र के व्यक्ति में कार दुर्घटना जैसी बड़ी चोट के बाद होते हैं। तीसरा समूह उन लोगों में होता है जिन्होंने लंबे समय तक ऑस्टियोपोरोसिस की दवाएं ली हैं, और इसमें फ्रैक्चर बहुत मामूली गिरावट से या बिल्कुल बिना गिरे हो जाता है। ये वही एटिपिकल फ्रैक्चर हैं जिनका ऊपर ज़िक्र किया गया है।

क्योंकि हड्डी पर इतना ज़्यादा बल पड़ता है और मांसपेशियां टुकड़ों को अलग खींचती रहती हैं, इस फ्रैक्चर का इलाज मुश्किल माना जाता है। ज़्यादातर फ्रैक्चर की तुलना में इसमें मरम्मत के लिए लगाए गए इम्प्लांट के विफल होने या हड्डी के जुड़ने में ज़्यादा समय लगने की संभावना ज़्यादा होती है। इसीलिए इलाज में आमतौर पर सर्जरी की जाती है, ताकि हड्डी जुड़ने तक उसे मज़बूती से थामे रखा जा सके।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

इस फ्रैक्चर के लिए सर्जरी ही आमतौर पर इलाज का मुख्य आधार है। हड्डी ऐसी जगह पर टूटी होती है जहां ताकतवर मांसपेशियां उसे लगातार सीध से बाहर खींचती रहती हैं, इसलिए यह शायद ही कभी अपने आप अपनी जगह पर टिकी रहती है। हम आमतौर पर सभी मामलों में सर्जरी की सलाह देते हैं, जब तक कि आप इसके लिए मना न करें या कोई दूसरी बीमारी आपके लिए ऑपरेशन को असुरक्षित न बना दे। कुछ लोगों का इलाज बिना सर्जरी के किया जा सकता है, जैसे जो लोग चल नहीं सकते या जिनके शरीर के दोनों तरफ़ लकवा है, हालांकि उनमें भी ऑपरेशन से देखभाल और आराम आसान हो सकता है।

आम ऑपरेशन में जांघ की हड्डी के खोखले बीच वाले हिस्से के अंदर एक धातु की रॉड डाली जाती है, और स्कू (पेंच) टुकड़ों को सीध में थामे रखते हैं। इसे इंटरमेड्यूलरी नेल (हड्डी के अंदर डाली जाने वाली रॉड) कहते हैं, और यह इस फ्रैक्चर का मानक इलाज है। हड्डी जुड़ने तक यह रॉड हड्डी के ज़रिए भार उठाती है, जो यहां ज़रूरी है क्योंकि जांघ के इस हिस्से पर पड़ने वाला बल आपके शरीर के वज़न का कई गुना होता है। कम मामलों में, इसकी बजाय हड्डी के बाहर प्लेट और स्कू लगाए जा सकते हैं। आपके लिए कौन-सा विकल्प सही है, यह फ्रैक्चर के आकार और आपकी आम सेहत पर निर्भर करता है, और आप और हम मिलकर इस बारे में बात करके फैसला करेंगे।

अगर हड्डी नहीं जुड़ती, या मरम्मत विफल हो जाती है, तब भी आगे की सर्जरी मदद कर सकती है। इसका मतलब हो सकता है फिक्सेशन को दोबारा करना, हड्डी जुड़ने में मदद के लिए बोन ग्राफ्ट (शरीर के दूसरे हिस्से से ली गई हड्डी) लगाना, या कुछ मामलों में जांघ की हड्डी के ऊपरी हिस्से को कृत्रिम जोड़ से बदलना। ये बचाव (सैल्वेज) ऑपरेशन हैं, और इनसे जुड़ी अपनी अलग बातें हैं जिन पर हम उस समय चर्चा करेंगे।

आपको सिर्फ़ आराम और फिजियोथेरेपी से इसे संभालने के लिए घर नहीं भेजा जाएगा। फिजियोथेरेपी फिर भी ज़रूरी है, लेकिन यह सर्जरी के बाद होती है, ताकि ताकत फिर से बने और आप फिर से चल सकें।

क्या उम्मीद करें

सर्जरी के साथ, इस जगह के ज़्यादातर फ्रैक्चर जुड़ जाते हैं। यहां हड्डी धीरे-धीरे जुड़ती है, और जांघ के इस हिस्से के लिए यह सामान्य है। आप उम्मीद कर सकते हैं कि रिकवरी सप्ताहों में नहीं, बल्कि महीनों में होगी, क्योंकि घनी हड्डी और उसके आसपास की ताकतवर मांसपेशियां हड्डी जुड़ने के काम को कई दूसरे फ्रैक्चर की तुलना में धीमा बना देती हैं।

जब हड्डी जुड़ने तक उसे मज़बूती से सीध में थामे रखा जाता है, तो नतीजे अच्छे होते हैं। यहां टुकड़ों को अच्छी तरह सीध में लाना बहुत मायने रखता है, और ऑपरेशन के दौरान आपके सर्जन इसे हासिल करने के लिए पूरी मेहनत करते हैं। जब यह योजना के अनुसार होता है, तो आपका शरीर हड्डी जोड़ने का काम करता है और रॉड भार उठाती है, और आने वाले महीनों में आप ताकत और चलना फिर से बना लेते हैं।

कुछ जोखिम हैं जिनके बारे में साफ़-साफ़ जानना ज़रूरी है। हड्डी के इस हिस्से पर पड़ने वाले बहुत बड़े बल की वजह से, ज़्यादातर दूसरे फ्रैक्चर की तुलना में यहां मरम्मत के लिए लगाए गए इम्प्लांट के विफल होने की संभावना ज़्यादा होती है। हड्डी को जुड़ने में सामान्य से ज़्यादा समय भी लग सकता है, या कुछ मामलों में वह बिल्कुल नहीं जुड़ती। अगर ऐसा होता है, तो आमतौर पर इसके साथ और समस्याएं आती हैं, और चीज़ों को फिर से आगे बढ़ाने के लिए अक्सर आगे की सर्जरी की ज़रूरत पड़ती है। कुछ लोगों में हड्डी थोड़ी मुड़ी हुई स्थिति में जुड़ जाती है, जिससे पैर कैसा महसूस होता है और कैसे काम करता है, इस पर असर पड़ सकता है।

इलाज के बिना हालात ज़्यादा मुश्किल होते हैं। मांसपेशियां टुकड़ों को सीध से बाहर खींचती रहती हैं, इसलिए हड्डी अपने आप अपनी जगह पर नहीं टिकती। सर्जरी के बिना यह किसी काम की स्थिति में नहीं जुड़ेगी, और आप उस पैर पर वज़न नहीं डाल पाएंगे।

अगर पहले ऑपरेशन के बाद हड्डी नहीं जुड़ती, तो भी सब कुछ खत्म नहीं हुआ है। आगे की सर्जरी से फिर भी हड्डी को जोड़ा जा सकता है, और जब ऐसा होता है, तो फ्रैक्चर ठीक हो जाता है। ऑस्टियोपोरोसिस की दवाओं के लंबे इस्तेमाल से जुड़े कुछ फ्रैक्चर और भी धीरे जुड़ते हैं, और उन्हें ठीक घोषित करने से पहले धैर्य और लंबे समय तक फॉलो-अप की ज़रूरत होती है।

बड़ी उम्र के लोगों को यह जानना चाहिए कि रिकवरी का असर सिर्फ जांघ पर नहीं, पूरे व्यक्ति पर पड़ता है। जीवन की गुणवत्ता अक्सर पहले कुछ महीनों में गिरती है और कुछ समय तक कम रह सकती है। आपकी देखभाल टीम का, जिसमें आपके जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) भी शामिल हैं, जल्दी ध्यान देना आपको फिर से अपने पैरों पर खड़ा होने में मदद करता है।

डॉक्टर को कब दिखाएं

यह फ्रैक्चर एक इमरजेंसी है। अगर आप गिर गए हैं या आपको चोट लगी है और जांघ या ग्रोइन में तेज़ दर्द की वजह से आप अपने पैर पर वज़न नहीं डाल पा रहे हैं, तो इमरजेंसी विभाग जाएं। जीपी के अपॉइंटमेंट का इंतज़ार न करें।

कुछ चेतावनी वाले लक्षण बाद में आते हैं। अगर आप लंबे समय से ऑस्टियोपोरोसिस की दवाएं ले रहे हैं और आपको भारी-सा, दुखता हुआ दर्द या जांघ में गहरा दर्द होने लगे, तो जल्दी अपने जीपी को दिखाएं, भले ही आप गिरे न हों। दवा अपने-आप बंद न करें; पहले अपने जीपी से बात करें। यह दर्द हड्डी के असल में टूटने से सप्ताहों या महीनों पहले शुरू हो सकता है, और हड्डी टूटने से पहले इसकी जांच होना ज़रूरी है।

इलाज के बाद, उन समस्याओं पर नज़र रखें जिनके लिए यह फ्रैक्चर जाना जाता है। अगर अपेक्षित महीनों में आपकी जांघ का दर्द कम नहीं हो रहा है, या दूसरी तरफ़ की तुलना में पैर छोटा या मुड़ा हुआ लगता है, तो विशेषज्ञ से जांच करवाने के लिए कहें। अगर आपको बुखार हो, जांघ के आसपास गर्माहट या लाली फैल रही हो, या सुधार के कुछ समय बाद अचानक वज़न डालना संभव न रहे, तो इमरजेंसी विभाग जाएं, क्योंकि ये मरम्मत की जगह के आसपास संक्रमण (इन्फेक्शन) या धातु के इम्प्लांट में किसी समस्या का संकेत हो सकते हैं, जिसकी उसी दिन जांच ज़रूरी है।