

टिबियल प्लेटो 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

टिबियल प्लेटो फ्रैक्चर आपकी टिबिया (शिन की हड्डी) के ऊपरी हिस्से का टूटना है, ठीक वहां जहां यह हड्डी आपके घुटने के जोड़ का निचला आधा हिस्सा बनाती है। घुटने में आमतौर पर सूजन होती है, छूने पर दर्द होता है, और उसका आकार बिगड़ा हुआ भी दिख सकता है। यह सूजन जोड़ के अंदर खून बहने से होती है, जिससे घुटना छूने पर नरम और गुंथे आटे जैसा लग सकता है।

दर्द घुटने के अंदर गहराई में और शिन के ऊपरी हिस्से पर होता है। आमतौर पर यह तब ज़्यादा होता है जब आप पैर पर वज़न डालने, घुटने को मोड़ने-घुमाने, या किसी रुकावट के खिलाफ़ उसे सीधा करने की कोशिश करते हैं। कुर्सी से उठना, सीढ़ियां चढ़ना, और कार में बैठना या उससे उतरना, ये सब मुश्किल हो जाते हैं क्योंकि इनसे टूटी हड्डी पर भार पड़ता है। बिना सहारे के थोड़ी भी दूरी तक चलना अक्सर बहुत दर्दनाक होता है, और बहुत से लोगों को शुरुआती दिनों में बैसाखियों की ज़रूरत पड़ती है।

दर्द अक्सर रात में और पैरों पर कुछ समय खड़े रहने के बाद बढ़ जाता है, चाहे वह समय थोड़ा ही क्यों न हो। पैर को ऊपर उठाकर आराम करने से आमतौर पर यह शांत हो जाता है। घुटना ढीला महसूस हो सकता है या अचानक जवाब दे सकता है, खासकर अगर फ्रैक्चर से जोड़ की सतह अपनी जगह से खिसक गई हो।

कुछ फ्रैक्चर ऊंचाई से गिरने, कार दुर्घटना, या पैदल चलते समय कार की टक्कर लगने के बाद होते हैं। कुछ दूसरे फ्रैक्चर साधारण रूप से गिरने या पैर मुड़ने की चोट से होते हैं, और ऐसा ज़्यादातर उन उम्रदराज़ हड्डियों में होता है जिनकी ताकत कम हो चुकी है। दोनों ही स्थितियों में, जो बल हड्डी को तोड़ता है वह घुटने के आसपास के नरम ऊतकों को भी चोट पहुंचा सकता है, जिनमें कार्टिलेज की गदियां (मेनिस्कस) और जोड़ को स्थिर रखने वाले लिगामेंट (स्नायुबंधन) शामिल हैं।

पहले कुछ दिनों में खतरे के संकेतों पर नज़र रखें। ऐसा तेज़ दर्द जो चोट की तुलना में कहीं ज़्यादा लगे, पिंडली का कसा हुआ और बहुत सूजा हुआ होना, पैर (पंजे) में झुनझुनी या सुन्नपन, या फीका (सफ़ेद पड़ा हुआ) दिखता पंजा हो तो तुरंत जांच की ज़रूरत है। ये संकेत हो सकते हैं कि पैर के निचले हिस्से के मांसपेशियों के खानों (कम्पार्टमेंट) में दबाव बढ़ रहा है, जिसका तुरंत इलाज ज़रूरी है। पंजे और टखने के आसपास सुन्नपन या कमज़ोरी का मतलब यह भी हो सकता है कि चोट से कोई नर्व (तंत्रिका) खिंच गई है। अगर इनमें से कोई भी लक्षण दिखे, तो अपनी देखभाल करने वाली टीम को तुरंत बताएं।

असल में क्या हो रहा है

आपकी शिन की हड्डी का ऊपरी सिरा चौड़ा होकर दो गोल चबूतरों (प्लेटो) में बदल जाता है, जो जांघ की हड्डी से मिलते हैं और आपका वज़न उठाते हैं। इन्हें छत को संभालने वाले दो खंभों की तरह समझें। बाहरी तरफ़ का खंभा छोटा और थोड़ा कमज़ोर होता है। कमज़ोर होने के कारण, आमतौर पर वही पहले टूटता है। इनमें से ज़्यादातर फ्रैक्चर में, बाहरी चबूतरा ही वह हिस्सा होता है जो टूटता है।

ऐसा करने वाला बल आमतौर पर दो चीज़ों का मेल होता है: पैर का बगल की ओर मुड़ जाना, और आपके शरीर का वज़न हड्डी पर सीधा नीचे की ओर दबाव डालना। ऐसा अक्सर तब होता है जब आप वज़न उठाए हुए सीधे पैर पर ज़ोर से उतरते हैं, जैसे ऊंचाई से गिरने पर। जब हड्डी साफ़-साफ़ दो हिस्सों में फटने की बजाय नीचे दब जाती है और कुचल जाती है, तो जोड़ की सतह अपने सामान्य स्तर से नीचे धंस जाती है। यही धंसा हुआ हिस्सा वज़न डालने को इतना दर्दनाक बनाता है और घुटने को अस्थिर महसूस करा सकता है।

फ्रैक्चर किस तरह का होगा, यह काफ़ी हद तक हड्डी पर ही निर्भर करता है। मज़बूत, कम उम्र की हड्डी में आमतौर पर दरार पड़ती है और वह ऐसे टुकड़ों में फटती है जो लगभग अपनी जगह पर बने रहते हैं। ताकत खो चुकी उम्रदराज़ हड्डी इसकी बजाय दबकर पिचक जाती है, जैसे अंगूठे से दबाया गया नरम बिस्कुट। कुछ फ्रैक्चर में दोनों चबूतरे टूटते हैं, जिसका आमतौर पर मतलब होता है कि बल ज़्यादा था और चोट ज़्यादा गंभीर है।

यही बल घुटने के अंदर के नरम ऊतकों को भी नुकसान पहुंचा सकता है। हड्डियों के बीच झटका सहने वाली दो कार्टिलेज गदियां, और जोड़ को स्थिर रखने वाले लिगामेंट, खिंच सकते हैं या फट सकते हैं। यही कारण है कि ऐसे फ्रैक्चर वाले कुछ घुटने सिर्फ़ दर्द ही नहीं करते, बल्कि ढीले महसूस होते हैं या अचानक जवाब दे देते हैं।

अगर टूटने के बाद जोड़ की सतह ऊबड़-खाबड़ रह जाए, या घुटना झुककर अंदर की ओर मुड़े (नॉक-नी) या बाहर की ओर मुड़े (धनुष जैसे) आकार में आ जाए, तो जोड़ पर पड़ने वाला भार बराबर नहीं बंटता। इन चोटों के इलाज का मकसद इसी असमान भार को रोकना है, क्योंकि इससे घिसाव वाला गठिया (आर्थराइटिस) और चलने-फिरने में लंबे समय तक चलने वाली समस्याएं शुरू हो सकती हैं।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

एक्स-रे से टूटी हड्डी की पहली तस्वीर जल्दी मिल जाती है। सीटी स्कैन जोड़ की सतह की ज़्यादा विस्तृत तस्वीर बनाता है और आमतौर पर किसी भी ऑपरेशन से पहले किया जाता है। एमआरआई स्कैन हर बार नहीं किया जाता, लेकिन इससे घुटने के अंदर लिगामेंट और कार्टिलेज गदियों को हुए उस नुकसान का पता चल सकता है जो दूसरे स्कैन में नहीं दिखता।

क्योंकि यह अचानक लगी चोट है, इसलिए पहले बिना ऑपरेशन वाले इलाज को आजमाए बिना, सीधे सर्जरी की सलाह दी जा सकती है। फिर भी, ऐसे हर फ्रैक्चर को ऑपरेशन की ज़रूरत नहीं होती। अगर टूटने से जोड़ की सतह खिसकी नहीं है, या उसमें पड़ा गड्ढा छोटा है और जांच में आपका घुटना स्थिर है, तो हम बिना सर्जरी के इसका इलाज कर सकते हैं। इसका मतलब आमतौर पर एक कब्ज़ेदार (हिंज्ड) ब्रेस होता है, जो टूटी हड्डी की रक्षा करते हुए घुटने को जल्दी हिलने-डुलने देता है, साथ में बैसाखियां और शुरुआत में इस पर सीमा कि आप पैर पर कितना वज़न डालें। फिजियोथेरेपी जल्दी शुरू होती है और इसका मकसद हड्डी जुड़ने के दौरान हिलना-डुलना और ताकत वापस लाना होता है। उम्रदराज़ या कम सक्रिय लोगों में, या जब दूसरी स्वास्थ्य समस्याओं के कारण सर्जरी जोखिम भरी हो, तो जोड़ की सतह में थोड़े से ऊबड़-खाबड़पन के साथ अक्सर जिया जा सकता है।

सर्जरी पर तब विचार किया जाता है जब टूटने से जोड़ की सतह खिसक गई हो, जब यह उम्मीद न की जा सके कि घुटना अपने-आप सीध में आकर स्थिर रहेगा, या जब घुटना अस्थिर हो। हड्डी का फटकर अलग हुआ टुकड़ा, बाहरी चबूतरे के आधे से ज़्यादा हिस्से पर फैला गड्ढा, घुटने के बगल वाली छोटी हड्डी का टूटना, या घुटने का अंदर की ओर मुड़े (नॉक-नी) आकार में धकेल दिया जाना, ये सभी इस बात के मज़बूत संकेत हैं कि सर्जरी की ज़रूरत है। ऑपरेशन का मकसद धंसी हुई जोड़ की सतह को उठाकर उसके सामान्य स्तर पर वापस लाना, टुकड़ों को प्लेट और स्क्रू से अपनी जगह पर टिकाए रखना, और घुटने पर भार को फिर से बराबर बांटना है ताकि घुटना बिना दर्द के और बिना जवाब दिए अच्छी तरह हिल-डुल सके। कभी-कभी उठाई गई सतह के नीचे बची खाली जगह को भरने और हड्डी जुड़ने तक उसे

सहारा देने के लिए बोन ग्राफ्ट या खास बोन सीमेंट का इस्तेमाल किया जाता है। हम कैसे तय करते हैं, और ऑपरेशन में क्या किया जाता है, इसकी जानकारी ऑपरेशन वाले पेज पर दी गई है।

क्या उम्मीद करें

ज़्यादातर टिबियल प्लेटो फ्रैक्चर सप्ताहों से महीनों में एक अनुमानित तरीके से ठीक होते हैं। हड्डी जुड़ने के साथ पहले दिनों का तेज़ दर्द कम हो जाता है, और सूजन धीरे-धीरे उतरती है। फिजियोथेरेपी से हिलना-डुलना और ताकत धीरे-धीरे लौटती है, और यह सामान्य है कि सुधार एक समान रफ़्तार से होने की बजाय रुक-रुककर महसूस हो। फिर भी, जिस घुटने को यह चोट लगी हो, वह शायद ही कभी पहले जैसा महसूस होता है। घुटना आमतौर पर आपके दूसरे घुटने से कम अच्छी तरह काम करेगा, और जिन फ्रैक्चर में दोनों चबूतरे शामिल होते हैं, उनमें एक तरफ़ वाले फ्रैक्चर की तुलना में ज़्यादा लंबे समय तक जकड़न और कमज़ोरी रह जाती है।

अगर टूटा हिस्सा छोटा है और आपका घुटना स्थिर है, तो बिना सर्जरी का इलाज अच्छा काम कर सकता है। जोड़ की सतह थोड़ा ऊबड़-खाबड़पन सह लेती है, और सही तरह से चुने गए फ्रैक्चर इस तरह इलाज करने पर अच्छे कामकाज के साथ जुड़ जाते हैं। इस तरह के इलाज के बाद गंभीर, अपंग कर देने वाला घिसाव वाला गठिया बहुत ही असामान्य है। खिसके हुए या अस्थिर फ्रैक्चर की सर्जरी का मकसद घुटने पर भार को फिर से बराबर बांटना है, और सावधानी से चुने गए मरीज़ इससे भी अच्छे नतीजों की उम्मीद कर सकते हैं। बुरी तरह खिसके हुए फ्रैक्चर को बिना इलाज छोड़ देना ज़्यादा जोखिम भरा रास्ता है: घुटना अंदर की ओर मुड़े (नॉक-नी) या बाहर की ओर मुड़े (धनुष जैसे) आकार में स्थिर हो सकता है, जिससे जोड़ के एक तरफ़ असमान भार पड़ता है, घुटना अस्थिर महसूस होता है, और आपके संतुलन पर असर पड़कर गिरने की नौबत आ सकती है।

ठीक होना सिर्फ़ हड्डी तक सीमित नहीं है। फ्रैक्चर जुड़ जाने के बाद भी कुछ घुटने ढीले महसूस होते रहते हैं या अचानक जवाब दे देते हैं, और आपके चलने का तरीका और जीवन की गुणवत्ता लंबे समय तक थोड़ी अलग रह सकती है। खेल में लौटने के लिए धैर्य चाहिए। इस फ्रैक्चर वाले स्कीयरों में से आधे से कम लोग सर्जरी के तीन साल बाद फिर से स्कीइंग करने लगे थे, हालांकि समय बीतने के साथ आमतौर पर धीरे-धीरे बढ़ती संख्या में लोग मनोरंजन वाले खेलों में लौट आते हैं। अच्छी बात यह है कि मरीज़ अपने घुटने के बारे में जो स्कोर खुद बताते हैं, उनमें पहले साल के बाद भी सुधार होता रहता है।

कुछ थोड़े से लोगों को बाद में और सर्जरी की ज़रूरत पड़ती है। उम्रदराज़ मरीज़ों और ज़्यादा गंभीर फ्रैक्चर वाले लोगों को आगे चलकर घुटना पूरी तरह बदलने के ऑपरेशन (टोटल नी रिप्लेसमेंट) की ज़रूरत पड़ने की संभावना ज़्यादा होती है, और जो घुटना अस्थिर रह जाए या जिसकी हड्डी न जुड़ी हो, उसे आमतौर पर इसकी ज़रूरत जल्दी पड़ती है। शुरुआती गंभीर जटिलताएं असामान्य हैं, लेकिन होती हैं, इसलिए अपनी फॉलो-अप अपॉइंटमेंट पर ज़रूर आएं और जो भी चीज़ ठीक न लगे, उसके बारे में बताएं।

डॉक्टर को कब दिखाएं

अगर आपको ऐसा तेज़ दर्द है जो चोट की तुलना में कहीं ज़्यादा लगता है, पिंडली कसी हुई और बहुत सूजी हुई है, पैर (पंजे) में झुनझुनी या सुन्नपन है, या पैर का पंजा फीका (सफ़ेद पड़ा हुआ) दिखता है, तो इमरजेंसी विभाग जाएं। ये संकेत हो सकते हैं कि पैर के निचले हिस्से की मांसपेशियों के अंदर दबाव बढ़ रहा है, जिसे कम्पार्टमेंट सिंड्रोम कहते हैं। इसकी उसी दिन इमरजेंसी में जांच और इलाज ज़रूरी है। अगर आपके पैर का पंजा ठंडा, सुन्न या कमज़ोर है, तो भी सीधे अस्पताल जाएं, क्योंकि इसका मतलब हो सकता है कि किसी खून की नली या नर्व को नुकसान पहुंचा है। नाड़ी सामान्य होने से यह संभावना खत्म नहीं होती, इसलिए दोनों पैरों के बीच कोई भी अंतर मायने रखता है। गिरने या पैर मुड़ने के बाद अगर घुटने में सूजन और दर्द है जो ठीक नहीं हो रहा, खासकर अगर घुटने का आकार बिगड़ा दिखे या वह अचानक जवाब दे दे, तो जल्द से जल्द अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) को दिखाएं।