

एक्रोमियोक्लेविकुलर जोड़ की चोट (शोल्डर सेपरेशन)

एसी जोड़ की चोट (शोल्डर सेपरेशन): हंसली (कॉलरबोन) का बाहरी सिरा कंधे की चपटी हड्डी (स्कैपुला) से दूर, ऊपर की ओर उठ जाता है।

Root4(one) / Wikimedia Commons, CC BY 2.5



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

यह चोट लगभग हमेशा कंधे के सबसे ऊपरी सिरे पर सीधे गिरने से शुरू होती है: साइकिल से गिरना, खेल में टैकल या ज़ोरदार टक्कर, या बस किसी सख्त सतह पर ठोकर खाकर गिरना। तुरंत ही कंधे के ऊपरी हिस्से में दर्द होता है, और अगले एक-दो दिन में अक्सर ठीक सिरे पर, जहाँ आपकी हंसली (कॉलरबोन) कंधे से मिलती है, **छूने पर दर्द करने वाली एक गांठ या सीढ़ी जैसा उभार** दिखाई देने लगता है।

उस जगह को छूने पर और बांह उठाने पर दर्द होता है, और शरीर के आर-पार या सिर के ऊपर हाथ बढ़ाना खास तौर पर तकलीफ़देह हो सकता है। अगर आप उस गांठ को दबाएं, तो वह **स्प्रिंग जैसी** महसूस हो सकती है, मानो हंसली के सिरे को नीचे दबाने पर वह वापस ऊपर उछल आती हो, कुछ-कुछ पियानो की चाबी की तरह। बहुत से लोग अपने आप ही बांह को सहारा देकर पकड़े रहते हैं, क्योंकि उसे लटकने देने से दर्द वाले जोड़ पर खिंचाव पड़ता है। लोग **“शोल्डर सेपरेशन”** से यही मतलब लेते हैं, और यह कंधे के डिसलोकेशन (कंधा उतरना) जैसा नहीं है, जिसमें कंधे की गेंद अपने सॉकेट से बाहर निकल जाती है।

असल में क्या हो रहा है

आपके कंधे के बिल्कुल ऊपर एक छोटा जोड़ होता है, जहाँ **हंसली (क्लेविकल)** का बाहरी सिरा कंधे की चपटी हड्डी (स्कैपुला) के एक हड्डीदार सिरे से मिलता है, जिसे **एक्रोमियन** कहते हैं। यही **एक्रोमियोक्लेविकुलर (एसी) जोड़** है। इसे लिगामेंट (स्नायुबंधन) जोड़े रखते हैं, जोड़ के आसपास वाले भी और थोड़ा नीचे मौजूद मज़बूत लिगामेंटों का एक समूह भी (**कोराकोक्लेविकुलर**, या सीसी, लिगामेंट), जो तंबू की रस्सियों की तरह हंसली को नीचे बांधे रखते हैं।

कंधे के सबसे ऊपरी सिरे पर गिरने से कंधे की चपटी हड्डी नीचे की ओर धकेली जाती है, जबकि हंसली अपनी जगह पर रहती है, और इससे **उन लिगामेंटों में खिंचाव आ जाता है या वे फट जाते हैं**। जब केवल जोड़ के अपने लिगामेंटों में मोच आती है, तो हंसली कमोबेश अपनी जगह पर रहती है। जब तंबू की रस्सियों जैसे मज़बूत लिगामेंट भी फट जाते हैं, तो हंसली को अब नीचे नहीं थामा जाता और वह ऊपर उठ जाती है, और इसी से दिखाई देने वाला उभार और सीढ़ी जैसा आकार बनता है।

सर्जन इन चोटों का ग्रेड इस आधार पर तय करते हैं कि कितना नुकसान हुआ है, और इसके लिए एक पैमाना इस्तेमाल करते हैं जिसे **रॉकवुड वर्गीकरण**, I से VI कहते हैं। ग्रेड I और II मोच हैं, जिनमें हड्डी बहुत कम या बिल्कुल अपनी जगह से नहीं खिसकती; ग्रेड III इनके बीच में आता है, जिसमें उभार साफ़ दिखता है लेकिन कंधा फिर भी काफ़ी ठीक से काम करता है; और ग्रेड IV से VI गंभीर (हाई-ग्रेड) चोटें हैं, जिनमें हंसली अपनी जगह से बुरी तरह हट जाती है। यह जानना उपयोगी है कि यह समस्या **घिसा हुआ, गठिया (आर्थराइटिस) वाले एसी जोड़** (सालों के घिसाव से) और **टूटी हुई हंसली** (हंसली का फ्रैक्चर) से अलग है (इन दोनों के बारे में हम अलग से बताते हैं)।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

हमारे क्लिनिक में डॉ. कीरन हिरपरा इस चोट का इलाज सबसे पहले पूरी जांच और इमेजिंग (एक्स-रे जैसे स्कैन) के ज़रिए निदान की पुष्टि करके करते हैं।

अच्छी ख़बर यह है कि **एसी जोड़ की ज़्यादातर चोटों में सर्जरी की ज़रूरत नहीं होती।**

कम गंभीर चोटों (ग्रेड I, II और ज़्यादातर ग्रेड III) का इलाज सीधा-सादा होता है। एक-दो सप्ताह तक **आराम के लिए स्लिंग (बांह को सहारा देने वाली पट्टी)** जोड़ पर पड़ने वाले खिंचाव को हटाती है और इरिटेशन (जोड़ के परेशान हो जाने) को शांत होने देती है। शुरुआती दर्द कम होने के बाद, **फिजियोथेरेपी** हरकत वापस लाती है और कंधे की चपटी हड्डी और कंधे के आसपास की मांसपेशियों को दोबारा मज़बूत करती है। लोग आमतौर पर अच्छा, अक्सर पूरा कामकाज वापस पा लेते हैं और काम और खेल पर लौट आते हैं। एक ईमानदार चेतावनी दिखावट को लेकर है: सब कुछ ठीक हो जाने के बाद भी, कंधे के ऊपर का उभार अक्सर हमेशा के लिए रह जाता है। यह दूसरी तरफ़ से अलग दिखता है, लेकिन आमतौर पर कंधे के काम करने में रुकावट नहीं बनता।

सर्जरी उन्हीं चोटों के लिए रखी जाती है जिन्हें इसकी ज़रूरत है। इसका मतलब है **गंभीर (हाई-ग्रेड) चोटें (ग्रेड IV, V और VI)**, जिनमें हंसली अपनी जगह से बुरी तरह हटी होती है, और कम गंभीर चोटों का वह छोटा समूह जो सही रिहैबिलिटेशन (पुनर्वास) के बावजूद दर्दनाक, कमज़ोर या अस्थिर (जोड़ का ढीलापन) बना रहता है, खासकर उन लोगों में जो भारी शारीरिक या सिर के ऊपर हाथ उठाकर किया जाने वाला काम करते हैं, या गंभीर खिलाड़ियों में। ऑपरेशन में फटे हुए लिगामेंटों को दोबारा बनाया (रीकंस्ट्रक्ट किया) जाता है, ताकि हंसली को वापस नीचे उसकी सही जगह पर खींचा जा सके और ठीक होने तक वहीं थामे रखा जा सके। इसके बारे में हम एसी जोड़ को स्थिर करने के ऑपरेशन (एसी जॉइंट स्टेबिलाइज़ेशन) के अंतर्गत अलग से बात करते हैं।

क्या उम्मीद करें

कम गंभीर चोट वाले ज़्यादातर लोगों के लिए तस्वीर तसल्ली देने वाली है। तेज़ दर्द कुछ सप्ताहों में शांत हो जाता है, और फिजियोथेरेपी के साथ कंधा धीरे-धीरे अपनी ताकत और हरकत का दायरा वापस पा लेता है। ज़्यादातर लोग अपनी सामान्य गतिविधियों और खेल पर लौट आते हैं, यह स्वीकार करते हुए कि **उभार चोट की एक स्थायी याद बनकर रह सकता है**, बिना इसके कि वह कंधे की क्षमता को सीमित करे। ग्रेड III की कुछ चोटें भी, जो शुरू में बहुत गंभीर दिखती हैं, बिना सर्जरी के अच्छी तरह ठीक हो जाती हैं।

जिन चोटों में ज़्यादा समय लगता है, वे गंभीर (हाई-ग्रेड) चोटें हैं, और वे कम गंभीर चोटें जो बस शांत नहीं होतीं। यहां सवाल यह है कि **क्या लिगामेंट को दोबारा बनाने (रीकंस्ट्रक्शन) से आप कंधे से जो काम लेते हैं, उसके लिए ज़्यादा स्थिर, ज़्यादा मज़बूत और कम दर्द वाला कंधा मिलेगा**, और इसका जवाब काफ़ी हद तक आपके काम, आपके खेल और पहले कुछ सप्ताहों में कंधे के व्यवहार पर निर्भर करता है। इस बात के अच्छे प्रमाण हैं कि यह फ़ैसला जल्दबाज़ी के बिना लेना सबसे अच्छा है, यानी सर्जरी का फ़ैसला करने से पहले कंधे को उचित मौका देना, लेकिन साथ ही किसी साफ़ तौर पर अस्थिर, गंभीर (हाई-ग्रेड) चोट को अनिश्चित काल तक न छोड़ना।

डॉक्टर को कब दिखाएं

- **कंधे के सबसे ऊपरी सिरे पर गिरना**, जिसके बाद उसमें दर्द रहे और ऊपर छूने पर दर्द करने वाली गांठ या सीढ़ी जैसा उभार हो: इसकी जांच करवाना उचित है, चोट का ग्रेड तय करने के लिए भी और हंसली के फ्रैक्चर की संभावना को खारिज करने के लिए भी।
- **साफ़ दिखाई देने वाला, उभरा हुआ उभार**, और बांह ऐसी लगे जैसे नीचे की ओर खिंच रही हो: यह ज़्यादा गंभीर ग्रेड की चोट का संकेत है, जिसकी ठीक से जांच ज़रूरी है।
- **दर्द या कमज़ोरी जो कुछ सप्ताह स्लिंग और फिजियोथेरेपी के बाद भी शांत नहीं हो रही**, खासकर अगर आप भारी या सिर के ऊपर हाथ उठाकर किया जाने वाला काम करते हैं या खेल खेलते हैं।
- **उभार के ऊपर त्वचा का तना हुआ होना**, उसके ऊपर त्वचा के रंग में बदलाव, या ऐसा कोई भी एहसास कि हड्डी त्वचा पर ज़ोर से दबाव डाल रही है: इसे जल्दी दिखाएं।