

स्नैपिंग स्कैपुला (कंधे की चपटी हड्डी से कट-कट की आवाज़)

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

स्नैपिंग स्कैपुला का मतलब है कि जब आपकी कंधे की चपटी हड्डी (स्कैपुला) आपकी छाती की दीवार के ऊपर से हिलती है, तो आपको उससे किरकिराहट, कट-कट या चटकने की आवाज़ सुनाई देती है या महसूस होती है। डॉक्टर कभी-कभी इसे “वॉशबोर्ड सिंड्रोम” कहते हैं, क्योंकि यह आवाज़ ऐसी लग सकती है जैसे कोई पहिया कपड़े धोने के लहरदार तख्ते (वॉशबोर्ड) पर चल रहा हो। यह आवाज़ अपने आप में आम है। जिन लोगों को कोई भी लक्षण नहीं होता, उनमें से लगभग एक तिहाई लोगों की कंधे की चपटी हड्डी से कुछ किरकिराहट आती है। अगर दर्द न हो, तो अकेले इस आवाज़ को किसी इलाज की ज़रूरत नहीं होती।

आमतौर पर लोग दर्द की वजह से डॉक्टर के पास आते हैं। यह दर्द कंधे की चपटी हड्डी के आसपास या उसके नीचे होता है, अक्सर उसके उस भीतरी किनारे के पास जो आपकी रीढ़ के सबसे करीब है। सिर से ऊपर हाथ ले जाने वाली गतिविधियों में, यानी ऊपर की ओर या शरीर के आर-पार हाथ बढ़ाने पर, यह अक्सर बढ़ जाता है, और यह खेल में आपके प्रदर्शन के कम होने के रूप में भी सामने आ सकता है। यह दर्द सूजी हुई बर्सा से आता है, यानी वह पतली, तरल से भरी गद्दी जो कंधे की चपटी हड्डी को पसलियों के ऊपर आसानी से फिसलने देती है, या फिर हड्डी के अपने आकार से। छाती की दीवार एक साउंड बॉक्स (आवाज़ को गुंजाने वाला खोखला डिब्बा) की तरह काम करती है, इसलिए जो आवाज़ आपको सुनाई देती है, वह उस हलचल से कहीं ज़्यादा तेज़ होती है जिससे वह पैदा होती है।

दर्द की वजह से रोज़ के काम मुश्किल हो सकते हैं। किसी भारी कड़ाही को ऊंची शेल्फ़ पर रखना, रस्सी पर धुले कपड़े टांगना, या सीटबेल्ट तक हाथ बढ़ाना, इन सभी से दर्द शुरू हो सकता है। कुछ लोगों को यह गतिविधि के दौरान के बजाय गतिविधि के बाद सबसे ज़्यादा महसूस होता है। यह इतना तेज़ हो सकता है कि नींद में खलल पड़े या आप अपनी बांह का सामान्य रूप से इस्तेमाल न कर पाएं।

अगर आपके लक्षण ठीक नहीं हो रहे हैं, सप्ताहों के दौरान बढ़ते जा रहे हैं, रात में आपकी नींद तोड़ देते हैं, या आपको काम करने या अपनी बांह का इस्तेमाल करने से रोकते हैं, तो अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) से मिलें या किसी विशेषज्ञ से जांच करवाने के लिए कहें।

असल में क्या हो रहा है

आपकी कंधे की चपटी हड्डी को फिसलने के लिए ही बनाया गया है। यह आपकी छाती की दीवार पर टिकी होती है, और दोनों के बीच चिकने, चर्बी वाले ऊतक की एक पतली परत होती है, जो दो हिलती सतहों के बीच गैस्केट की तरह काम करती है। चार जोड़ मिलकर आपके कंधे को हिलाते हैं, और इस हलचल का लगभग दो-तिहाई हिस्सा खुद बॉल-और-सॉकेट वाले जोड़ से आता है, जबकि बाकी एक

तिहाई हिस्सा कंधे की चपटी हड्डी के पसलियों के ऊपर फिसलने से आता है। जब यह फिसलन सहज होती है, तो आपको इसका कभी पता नहीं चलता।

स्नैपिंग स्कैपुला में समस्या यह है कि कोई चीज़ इस फिसलन में रुकावट डालती है। कभी-कभी इसकी वजह हड्डी का आकार होता है: कंधे की चपटी हड्डी का भीतरी किनारा सामान्य से ज़्यादा पसलियों की ओर झुका या मुड़ा हुआ हो सकता है, जिससे यह छाती की दीवार के जितना पास होना चाहिए, उससे ज़्यादा पास टिकती है। कभी-कभी इस हड्डी पर अतिरिक्त हड्डी की एक छोटी गांठ होती है। अक्सर इस हड्डी के आसपास की मांसपेशियां असमान ढंग से काम करती हैं, जिससे आपके हिलने पर यह हड्डी सही रास्ते पर सहज ढंग से नहीं चलती। इनमें से कोई भी कारण इस हड्डी को फिसलने के बजाय रगड़ खाने या अटकने पर मजबूर कर सकता है।

यह रगड़ कंधे की चपटी हड्डी और पसलियों के बीच की गद्दी को परेशान (इरिटेट) करती है। यह गद्दी, जिसे बर्सा कहते हैं, तरल से भरी एक पतली थैली है जो हड्डी और नरम ऊतक के बीच शॉक एब्ज़ॉर्बर (झटका सोखने वाली चीज़) की तरह काम करती है। जब इसमें सूजन (इन्फ्लेमेशन) आ जाती है, तो यह मोटी हो जाती है और छूने पर दुखती है, और यही वह दर्द है जो आपको कंधे की चपटी हड्डी के नीचे या आसपास महसूस होता है। यह रगड़ ऊतक को भी प्रतिक्रिया में मोटा कर सकती है, जो बार-बार की रगड़ के प्रति शरीर की प्रतिक्रिया है।

इससे ऊपर बताए गए लक्षण समझ में आते हैं। आवाज़ खुरदुरी हो चुकी सतहों के एक-दूसरे पर चलने से आती है, और छाती की दीवार साउंड बॉक्स की तरह इसे बढ़ा देती है। दर्द सूजी हुई गद्दी से आता है, अपने आप में आवाज़ से नहीं। इसीलिए इन दोनों समस्याओं का इलाज अलग-अलग होता है, और इसीलिए इलाज का ध्यान सूजन को शांत करने और कंधे की चपटी हड्डी को नियंत्रित करने वाली मांसपेशियों को फिर से सही ढंग से काम करना सिखाने पर रहता है।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

डॉ. कीरन हिरपरा, माटर प्राइवेट हॉस्पिटल, रॉकहैम्पटन में ऊपरी अंग के सर्जन हैं, और वे आपकी समस्या के अनुसार सबसे कम चीर-फाड़ वाले विकल्पों से शुरुआत करते हैं। मरीज़ आम तौर पर अपने जीपी के रेफ़रल से हमारे क्लिनिक आते हैं; अगर किसी फिजियोथेरेपिस्ट ने आपको हमसे मिलने की सलाह दी है, तब भी मेडिकेयर रिबेट पाने के लिए आपको अपने जीपी से रेफ़रल लेना होगा। क्लिनिक में हम आपकी पूरी जानकारी लेते हैं, आपके कंधे की जांच करते हैं और ज़रूरत हो तो स्कैन करवाते हैं, ताकि पता लगाया जा सके कि आवाज़ और दर्द किस वजह से हो रहे हैं।

ज़्यादातर लोग बिना ऑपरेशन के ठीक हो जाते हैं, इसलिए इलाज सर्जरी के बिना शुरू होता है। पहला कदम फिजियोथेरेपी का एक कार्यक्रम है, जिससे आपकी कंधे की चपटी हड्डी को नियंत्रित करने वाली मांसपेशियां मज़बूत होती हैं, और साथ में उन मांसपेशियों की स्ट्रेचिंग की जाती है जो कस गई हैं। जिन गतिविधियों से लक्षण शुरू होते हैं, उनमें बदलाव करने से भी मदद मिलती है। आगे किसी और चीज़ के बारे में सोचने से पहले इसे 3 से 6 महीने तक ठीक से आजमाएं।

अगर दर्द बना रहे, तो दवा से सूजन को शांत करने में मदद मिल सकती है। सूजन कम करने वाली गोलियां (एंटी-इन्फ्लेमेटरी), उसी तरह की जो बहुत से लोग मांसपेशियों के दर्द के लिए लेते हैं, इस चरण का हिस्सा हैं। हम आपकी कंधे की चपटी हड्डी के नीचे की बर्सा में स्कैन की मदद से (इमेज-गाइडेड) स्टेरॉयड और लोकल एनेस्थीसिया की दवा का इंजेक्शन भी दे सकते हैं। इससे दो काम होते हैं: यह सूजी हुई गद्दी को शांत करता है, और यह पुष्टि करता है कि आपका दर्द इसी जगह से आ रहा है।

सर्जरी पर तभी विचार किया जाता है जब इन इलाजों के कई महीनों के बाद भी दर्द बना रहे और इनसे आपको पर्याप्त सुधार न मिला हो। यह दूरबीन से किया जाने वाला ऑपरेशन (आर्थ्रोस्कोपी) है, जो छोटे चीरों से एक कैमरे की मदद से किया जाता है। इसमें आपकी कंधे की चपटी हड्डी और आपकी पसलियों के बीच की सूजी हुई बर्सा हटाई जाती है। आपकी कंधे की चपटी हड्डी के ऊपरी भीतरी कोने को तभी काटकर छोटा किया जाता है जब ऑपरेशन के दौरान वह उभरा हुआ पाया जाए। सर्जरी के बाद ज़्यादातर लोगों का दर्द काफ़ी कम हो जाता है, लेकिन अक्सर कुछ कट-कट की आवाज़ बनी रहती है। हम आपसे बात करेंगे कि सर्जरी का आपके लिए क्या मतलब हो सकता है, और आप और हम मिलकर तय करेंगे कि क्या यह सही कदम है।

क्या उम्मीद करें

ज़्यादातर लोग बिना ऑपरेशन के ठीक हो जाते हैं। इलाज की शुरुआत आपकी कंधे की चपटी हड्डी को नियंत्रित करने वाली मांसपेशियों को मजबूत करने के लिए फिजियोथेरेपी, सूजन कम करने वाली दवा और उन गतिविधियों में बदलाव से होती है जिनसे लक्षण शुरू होते हैं। इसे 3 से 6 महीने तक ठीक से आज़माएं। बहुत से लोगों का दर्द इस दौरान कम हो जाता है और उन्हें कभी सर्जरी की ज़रूरत नहीं पड़ती।

अगर इन इलाजों के कई महीनों के बाद भी दर्द बना रहे, तो सर्जरी पर विचार किया जा सकता है। दूरबीन से किया जाने वाला ऑपरेशन आपकी कंधे की चपटी हड्डी और आपकी पसलियों के बीच की सूजी हुई बर्सा को हटाता है, और इस हड्डी के ऊपरी भीतरी कोने को तभी काटकर छोटा करता है जब वह उभरा हुआ पाया जाए। सर्जरी के बाद ज़्यादातर लोगों का दर्द काफी कम हो जाता है। अक्सर कुछ कट-कट की आवाज़ बनी रहती है, क्योंकि जो इलाज दर्द में मदद करते हैं, वे ज़्यादातर दर्द को ठीक करते हैं, आवाज़ को नहीं। हर लक्षण से पूरी राहत मिलना आम नतीजा नहीं है।

इलाज के बिना लक्षण बने रह सकते हैं और इतने तेज़ हो सकते हैं कि नींद में खलल पड़े या आप अपनी बांह का सामान्य रूप से इस्तेमाल न कर पाएं। इस समस्या को पहचानना और इसका इलाज करना मुश्किल हो सकता है, इसलिए इसके अपने आप ठीक होने का इंतज़ार करने के बजाय जल्दी ही साफ़ निदान (डायग्नोसिस) करवा लेना फ़ायदेमंद है।

अगर आपके लक्षण ठीक नहीं हो रहे हैं, सप्ताहों के दौरान बढ़ते जा रहे हैं, रात में आपकी नींद तोड़ देते हैं, या आपको काम करने या अपनी बांह का इस्तेमाल करने से रोकते हैं, तो अपने जीपी से मिलें या किसी विशेषज्ञ से जांच करवाने के लिए कहें।

डॉक्टर को कब दिखाएं

सिर्फ़ आवाज़ चिंता की वजह नहीं है। जिन लोगों को कोई भी लक्षण नहीं होता, उनमें से लगभग एक तिहाई लोगों की कंधे की चपटी हड्डी से कुछ किरकिराहट आती है, और अकेले इस आवाज़ को किसी इलाज की ज़रूरत नहीं होती। असल मायने दर्द के हैं। अगर आपको कंधे की चपटी हड्डी के आसपास या नीचे ऐसा दर्द है जो ठीक नहीं हो रहा, सप्ताहों के दौरान बढ़ता जा रहा है, रात में आपकी नींद तोड़ देता है, या आपको काम करने या अपनी बांह का इस्तेमाल करने से रोकता है, तो अपने जीपी से मिलें या किसी विशेषज्ञ से जांच करवाने के लिए कहें। अगर दर्द इतना तेज़ हो कि नींद में खलल पड़े, अगर खेल में आपका प्रदर्शन गिर गया हो, या अगर सिर से ऊपर हाथ ले जाने वाली गतिविधि, जैसे ऊपर की ओर या शरीर के आर-पार हाथ बढ़ाना, दर्द शुरू कर देती हो, तो भी जांच करवाने के लिए कहें। स्नैपिंग स्कैपुला को पहचानना मुश्किल हो सकता है, इसलिए जल्दी ही साफ़ निदान करवा लेना फ़ायदेमंद है।