

रीढ़ की चोट और फ्रैक्चर का वर्गीकरण

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

रीढ़ की चोट के बाद, आपकी रीढ़ में कहीं भी, खोपड़ी के निचले हिस्से से लेकर नीचे पूंछ की हड्डी (टेलबोन) तक, दर्द हो सकता है या दबाने पर दर्द हो सकता है। कुछ लोगों को यह एक साफ़ जगह पर महसूस होता है। दूसरों को पीठ या गर्दन के बड़े हिस्से में महसूस होता है। रीढ़ की ज़्यादातर चोटों से नर्व (तंत्रिका) की समस्याएं नहीं होतीं, लेकिन सिर्फ दर्द होना ही अपनी रीढ़ की जांच करवाने के लिए काफ़ी वजह है।

चोट कहां है, इससे तय होता है कि आपको क्या महसूस होगा। पीठ के बीच वाले और निचले हिस्से के फ्रैक्चर (हड्डी टूटना) अक्सर उस जगह के आसपास होते हैं जहां छाती वाला हिस्सा कमर के निचले हिस्से से मिलता है, खासकर ऊंचाई से गिरने के बाद। गर्दन की चोटों सिर पर लगी चोट के बाद हो सकती हैं, और कभी-कभी इनमें रीढ़ के एक से ज़्यादा लेवल शामिल होते हैं। अगर आपको कोई ऐसी समस्या है जो रीढ़ को सख्त कर देती है, जैसे एंक्लिज़िंग स्पॉन्डिलाइटिस, तो हल्की-सी टक्कर के बाद भी फ्रैक्चर हो सकता है और वह फिर भी अस्थिर हो सकता है।

दर्द आमतौर पर हिलने-डुलने, वज़न उठाने, या किसी भी ऐसी चीज़ से बढ़ता है जिससे चोट वाली हड्डी पर भार पड़े। बिना हिले आराम करने से यह अक्सर कम हो जाता है। कुछ चोटों में रात में या सुबह पहली बार उठने पर ज़्यादा दर्द होता है। आगे झुकना, लंबे समय तक बैठना, और नीची कुर्सी या बिस्तर से उठना मुश्किल हो सकता है। अगर चोट गर्दन में है, तो गाड़ी पीछे करने (रिवर्स करने) के लिए सिर घुमाने में दर्द हो सकता है। खरीदारी का सामान उठाकर ले जाना, सीढ़ियां चढ़ना, या कपड़े पहनना, इन सबमें सामान्य से ज़्यादा समय लग सकता है।

अगर मेरुरज्जु (स्पाइनल कॉर्ड) या उससे निकलने वाली नर्व प्रभावित हों, तो आपको कमज़ोरी, सुन्नपन, या पेशाब या मल पर नियंत्रण में बदलाव महसूस हो सकता है। ये संकेत अहम हैं और इन्हें तुरंत बताना चाहिए, क्योंकि नर्व का काम समय के साथ बदल सकता है और इसकी जांच करके इसे दर्ज करना ज़रूरी है।

आपकी देखभाल करने वाली टीम दर्द वाली जगह से दूर की चोटों को भी देखेगी। लगभग 10% मामलों में रीढ़ के किसी दूसरे लेवल पर भी फ्रैक्चर होते हैं, इसलिए सिर्फ दर्द वाले हिस्से का नहीं, पूरी रीढ़ का स्कैन किया जाता है।

असल में क्या हो रहा है

आपकी रीढ़ 33 हड्डियों का एक खंभा है, जो एक के ऊपर एक रखी होती हैं। सात आपकी गर्दन में होती हैं, बारह छाती वाले हिस्से में, पांच कमर के निचले हिस्से में, और बाकी सबसे नीचे आपस में जुड़ी होती हैं। हर हड्डी के आगे एक ठोस हिस्सा होता है जो आपका वज़न

उठाता है, और पीछे हड्डी का एक छल्ला होता है जो बीच से होकर गुजरने वाली नर्व की रक्षा करता है। ऊतक की मज़बूत पट्टियाँ, जिन्हें लिगामेंट (स्नायुबंधन) कहते हैं, पूरे ढेर को एक साथ बांधे रखती हैं।

हड्डियाँ और लिगामेंट किसी तंबू के खंभों और रस्सियों की तरह काम करते हैं। खंभे चीज़ों को सीधा खड़ा रखते हैं, रस्सियाँ आकार को स्थिर रखती हैं। अगर कोई खंभा चटक जाए या कोई रस्सी टूट जाए, तो तंबू धीरे-धीरे झुक सकता है या मुड़कर गिर सकता है, भले ही पहली नज़र में वह ठीक दिखे। अस्थिर रीढ़ की चोट यही है: ऐसा नुकसान जिससे रीढ़ अपना आकार खो सकती है या उन नर्व पर दबाव डाल सकती है जिनकी उसे रक्षा करनी है।

कुछ जगहों पर दूसरों से ज़्यादा ज़ोर पड़ता है। जहाँ छाती वाला हिस्सा कमर के निचले हिस्से से मिलता है, वहाँ रीढ़ का पसलियों से कसा हुआ सख्त हिस्सा एक ज़्यादा लचीले हिस्से से मिलता है, इसलिए उस जगह पर बहुत ज़्यादा बल पड़ता है और वहाँ हड्डी ज़्यादा बार टूटती है। छाती वाले हिस्से में नर्व ले जाने वाली नली सबसे संकरी भी होती है, इसलिए सूजन या हड्डी के टुकड़ों के लिए कम जगह होती है और उनसे नर्व की परेशानी होने की संभावना ज़्यादा होती है।

जब खुद मेरुरज्जु को चोट लगती है, तो डॉक्टर बताते हैं कि कितना काम खत्म हुआ है। कम्प्लीट (पूरी) चोट का मतलब है कि चोट के नीचे कोई महसूस करने की क्षमता या हिलने-डुलने की क्षमता नहीं बची है। इन्कम्प्लीट (अधूरी) चोट का मतलब है कि चोट के नीचे कुछ महसूस करने या हिलने-डुलने की क्षमता बची हुई है, और बचे हुए इस काम का संबंध बेहतर नतीजे से है। चोट कहाँ है, यह भी मायने रखता है: गर्दन में नुकसान से चारों हाथ-पैर प्रभावित हो सकते हैं, जबकि उससे नीचे का नुकसान पैरों को प्रभावित करता है।

आपको जो दर्द और जकड़न महसूस होती है, वह खुद टूटी हड्डी और खिंचे हुए ऊतक से आती है। कोई भी कमज़ोरी, सुन्नपन, या पेशाब या मल में बदलाव, नर्व पर पड़ रहे दबाव या उन्हें हुए नुकसान से आते हैं।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

रीढ़ के ज़्यादातर फ्रैक्चर में ऑपरेशन की ज़रूरत नहीं होती। अगर आपकी चोट स्थिर है, नर्व सामान्य रूप से काम कर रही हैं, और रीढ़ का आकार बना हुआ है, तो हम आमतौर पर बिना ऑपरेशन वाले इलाज से शुरू करते हैं। इसका मतलब है एक ब्रेस या प्लास्टर (कास्ट) जो 3 महीने तक आपकी पीठ को सीधी तनी हुई (पीछे की ओर खुली) स्थिति में रखता है, और 1, 2, 4 और 6 सप्ताह पर करीबी फॉलो-अप जांच, यह देखने के लिए कि हड्डी और ज़्यादा दबकर नहीं बैठी है। छाती वाले हिस्से और कमर के निचले हिस्से के स्थिर फ्रैक्चरों में, बिना ऑपरेशन वाले इलाज से सर्जरी की तुलना में लंबे समय में बेहतर दर्द नियंत्रण और कामकाज देखा गया है। हड्डी जुड़ने तक हम आपसे भारी वज़न उठाने और ऐसी किसी भी चीज़ से बचने को कहेंगे जिससे चोट वाली हड्डी पर भार पड़े। जब हड्डी काफ़ी स्थिर हो जाए, तो फिजियोथेरेपी का मकसद आपकी हिलने-डुलने की क्षमता और ताकत वापस लाना होता है।

कुछ चोटों में ब्रेस से ज़्यादा की ज़रूरत होती है। अगर फ्रैक्चर अस्थिर है, अगर हड्डी पीछे की ओर धकेलकर नर्व ले जाने वाली नली में चली गई है, या अगर आपको कमज़ोरी, सुन्नपन या पेशाब या मल में बदलाव है, तो आमतौर पर सर्जरी की सलाह दी जाती है। ऑपरेशन रीढ़ को स्थिर करता है ताकि वह अपना आकार बनाए रखे, और नर्व पर से दबाव हटाता है। कुछ लोगों में यह चोट के कुछ ही समय बाद किया जाता है, क्योंकि जल्दी स्थिर करने से रिहैबिलिटेशन जल्दी शुरू हो पाता है। अगर आपको कई लेवलों पर चोट है, या आपका दूसरी गंभीर चोटों का इलाज अभी चल रहा है, तो हम रीढ़ को जल्दी स्थिर कर सकते हैं और अंतिम रिपेयर बाद में पूरा कर सकते हैं, जब आपका शरीर शुरुआती सदमे से उबर जाए। अगर एंकिलॉज़िंग स्पॉन्डिलाइटिस जैसी किसी समस्या ने आपकी रीढ़ को सख्त कर दिया है, तो फ्रैक्चर अक्सर अस्थिर होता है और आमतौर पर सर्जरी की ज़रूरत पड़ती है, क्योंकि ब्रेस उस तरह की रीढ़ को स्थिर नहीं रख सकता। सर्जरी और बिना सर्जरी वाले, दोनों इलाजों की अपनी भूमिका है, और हम आपसे बात करेंगे कि आपकी चोट और आपकी संपूर्ण सेहत के लिए कौन-सा सही है। सर्जरी एक साझा फैसला है: हम आपको समझाएंगे कि इसमें क्या होता है, इसका मकसद क्या है, और अगर आप इंतज़ार करते हैं तो क्या होता है।

क्या उम्मीद करें

आगे की स्थिति दो बातों पर निर्भर करती है: क्या नर्व प्रभावित हैं, और क्या चोट स्थिर है। रीढ़ की ज़्यादातर चोटों से नर्व की समस्याएं नहीं होतीं, और उनमें आम तौर पर हड्डी धीरे-धीरे लगातार जुड़ती है। छाती वाले हिस्से या कमर के निचले हिस्से का स्थिर फ्रैक्चर, जिसका इलाज बिना सर्जरी के किया जाता है, आमतौर पर ब्रेस में कुछ महीनों में ठीक हो जाता है, और ऐसे लोग उसी तरह की चोट के लिए ऑपरेशन कराने वालों की तुलना में लंबे समय में कम दर्द और बेहतर कामकाज बताते हैं। हड्डी जुड़ जाती है, दर्द कम हो जाता है, और आप चरणों में सामान्य गतिविधियों पर लौट आते हैं।

अगर नर्व प्रभावित हैं, तो आगे की तस्वीर इस पर निर्भर करती है कि चोट के नीचे कितना काम बचा है। इन्कम्प्लीट (अधूरी) चोट, जिसमें कुछ महसूस करने या हिलने-डुलने की क्षमता बची रहती है, का संबंध बेहतर नतीजे से है। कम्प्लीट (पूरी) चोट, जिसमें चोट के नीचे कोई महसूस करने या हिलने-डुलने की क्षमता नहीं बचती, में आगे की संभावना कहीं ज़्यादा कठिन होती है। आपकी देखभाल करने वाली टीम एक से ज़्यादा बार आपकी नर्व के काम की जांच करके उसे दर्ज करेगी, क्योंकि यह समय के साथ बदल सकता है, और किसी भी बदलाव का जल्दी पता चलना ज़रूरी है।

फ्रैक्चर खुद अच्छी तरह जुड़ जाने पर भी कुछ बातें लंबे समय की स्थिति पर असर डालती हैं। कुछ फ्रैक्चरों के बाद सालों में रीढ़ धीरे-धीरे अपना आकार खो सकती है, इसलिए इस पर नज़र रखने के लिए आपकी फॉलो-अप जांच होगी। अगर आपकी उम्र 70 साल या उससे ज़्यादा है, तो कम उम्र के लोगों की तुलना में रीढ़ के किसी दूसरे लेवल पर नया फ्रैक्चर होने की संभावना ज़्यादा है, इसलिए अपनी हड्डियों की मज़बूती बचाए रखना ज़रूरी है। अगर एंकिलॉज़िंग स्पांडिलाइटिस जैसी किसी समस्या ने आपकी रीढ़ को सख्त कर दिया है, तो चोट में आमतौर पर सर्जरी और आपके हिसाब से बनाई गई योजना की ज़रूरत होती है।

अगर आपको दूसरी तरह से भी गंभीर चोटें लगी हैं, तो चोट के 24 से 36 घंटे के भीतर रीढ़ को जल्दी स्थिर करने का संबंध कम जटिलताओं, अस्पताल में कम दिन रुकने, और सांस लेने की मशीन (वेंटिलेटर) पर कम दिनों से है। यह किसी बड़ी दुर्घटना के बाद के पहले दिनों की बात है, आपकी अपनी रिकवरी के बारे में कोई वादा नहीं।

चोट चाहे जो भी हो, रीढ़ की चोट सालों तक आपकी ज़िंदगी की गुणवत्ता पर असर डाल सकती है। ईमानदार फॉलो-अप, समझदारी से की गई गतिविधि, और किसी भी नई कमज़ोरी या सुन्नपन के बारे में तुरंत बताना, इनसे आपको लगातार ठीक होने का सबसे अच्छा मौका मिलता है।

डॉक्टर को कब दिखाएं

अगर रीढ़ की चोट के बाद आपको नई कमज़ोरी, सुन्नपन, या पेशाब या मल पर नियंत्रण में बदलाव हो, या अगर चोट ऊंचाई से गिरने या सिर पर लगी चोट के बाद लगी हो, तो तुरंत इमरजेंसी विभाग जाएं। यही बात तब भी लागू होती है अगर आपको एंकिलॉज़िंग स्पांडिलाइटिस जैसी कोई समस्या है जो रीढ़ को सख्त कर देती है, क्योंकि ऐसी रीढ़ में हल्की-सी टक्कर के बाद भी फ्रैक्चर हो सकता है और वह फिर भी अस्थिर हो सकता है। अगर चोट के बाद आपका दर्द बना हुआ है और कम नहीं हो रहा, या अगर सप्ताहों बाद नई कमज़ोरी या सुन्नपन के साथ दर्द लौट आता है, तो विशेषज्ञ से जांच के लिए कहें। अगर आपकी उम्र 70 साल या उससे ज़्यादा है, तो हल्का-सा लड़खड़ाने के बाद होने वाले किसी भी नए कमर दर्द के बारे में बताएं, क्योंकि उम्र के साथ रीढ़ के किसी दूसरे लेवल पर और फ्रैक्चर होने की संभावना बढ़ जाती है। नर्व का काम समय के साथ बदल सकता है, इसलिए किसी भी नए संकेत की उसी दिन जांच ज़रूरी है।