

हैमेट हड्डी के हुक का फ्रैक्चर (हुक ऑफ़ हैमेट 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

हैमेट के हुक का फ्रैक्चर (हड्डी टूटना) एक ही पल में होता है। इसका आम कारण आपके हाथ की हथेली वाली तरफ़, छोटी उंगली के निचले सिरे के पास, सीधा झटका या चोट लगना है। यह चोट बेसबॉल खिलाड़ियों और गोल्फ़रों में आम है, जहाँ बल्ला, क्लब या रैकेट ठीक उसी जगह पर ज़ोर से दबता है। हथेली के लिगामेंट (स्नायुबंधन) और टेंडन (कंडरा) से होकर पड़ने वाला अचानक ज़ोर भी इसका कारण बन सकता है।

चोट लगते ही आपको हाथ की हथेली वाली तरफ़, छोटी उंगली के पास निचले हिस्से में दर्द महसूस होता है। उस जगह को छूने पर दर्द होता है। ज़्यादातर नए (एक्यूट) फ्रैक्चर में, छूने पर यह दर्द हर बार होता है। हाथ से धकेलने या खींचने पर दर्द होता है, इसलिए दरवाज़े का नॉब पकड़ना, कॉफ़ी का मग थामना या जार का ढक्कन घुमाना मुश्किल हो जाता है। आपको सूजन दिख सकती है। दर्द पहले तेज़ होता है, फिर गहरे, दुखते हुए दर्द में बदल जाता है।

पहले कुछ दिन और सप्ताह परेशान करने वाले हो सकते हैं। हाथ इस्तेमाल करने पर दर्द होता है, और शुरुआत में यह दुखता हुआ दर्द आपकी नींद में खलल डाल सकता है। यह चोट दुर्लभ है, और कलाई के सामान्य एक्स-रे में अक्सर दिखती नहीं। इसका मतलब है कि शुरुआत में इसका पता नहीं चल पाता, खासकर जब एक्स-रे सामान्य दिखते हैं। अगर आपके लक्षण इसी तरह के हैं, तो एक खास एक्स-रे व्यू या सीटी स्कैन से फ्रैक्चर का पता चल सकता है। इस चोट के लिए सीटी स्कैन बहुत सटीक है।

कुछ चेतावनी वाले लक्षणों पर तुरंत चिकित्सा सहायता की ज़रूरत होती है। अगर आपका हाथ या बांह गर्म, लाल, सूजी हुई और दर्द भरी हो जाए, खासकर बुखार के साथ, तो उसी दिन इमरजेंसी विभाग जाएं। अगर चोट के ऊपर त्वचा फट गई हो, हड्डी दिख रही हो, या हाथ साफ़ तौर पर टेढ़ा या बेढंगा दिखे, तो उसी दिन जाएं। अगर आपकी उंगलियां या हाथ फीके (सफ़ेद पड़े हुए), ठंडे, सफ़ेद या नीले पड़ जाएं, या आपकी महसूस करने की क्षमता या हिलने-डुलने की ताकत अचानक चली जाए, तो उसी दिन जाएं।

अगर आपके लक्षण शांत नहीं हो रहे हैं, सप्ताहों के साथ बढ़ते जा रहे हैं, आपको रात में जगा देते हैं, या आपको काम करने या अपना हाथ इस्तेमाल करने से रोकते हैं, तो अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) को दिखाएं या विशेषज्ञ से जांच करवाने के लिए कहें। अगर आप क्लिनिक के समय के बाद या सप्ताहांत में क्लिनिक से संपर्क नहीं कर पाते, तो अपने सबसे पास के इमरजेंसी विभाग जाएं।

असल में क्या हो रहा है

आपकी कलाई में गहराई में, हथेली वाली तरफ़, हैमेट नाम की एक छोटी, मुड़ी हुई हड्डी होती है। इसमें हड्डी का एक छोटा हुक होता है जो आगे की ओर आपकी हथेली में निकला होता है। यह हुक उन कुछ लिगामेंट और मांसपेशियों के जुड़ने की जगह है जो आपकी छोटी उंगली को हिलाते हैं, और जब आप पकड़ते हैं तो आपकी उंगलियों के टेंडन ठीक इसी से सटकर फिसलते हैं।

जब आप हाथ के बल गिरते हैं या बल्ला, क्लब या रैकेट घुमाते हैं, तो यह हुक ज़ोर झेलता है। एक ही ज़ोरदार चोट से इसमें दरार पड़ सकती है। एक ही तरह से हज़ारों बार घुमाने से भी यह धीरे-धीरे कमज़ोर होकर टूट सकता है, वैसे ही जैसे पेपर क्लिप को बार-बार आगे-पीछे मोड़ने पर वह टूट जाती है। यह हड्डी छोटी है, और कलाई की हड्डियों के फ्रैक्चर में से केवल लगभग 2% यहां होते हैं।

हुक को खून की आपूर्ति कम होती है, और यह बात मायने रखती है। किसी भी दूसरे ऊतक की तरह, हड्डी को दोबारा जुड़ने के लिए खून की ज़रूरत होती है। पकड़ते समय हुक हिलता भी है, क्योंकि उस पर दबने वाले टेंडन टूटे हुए सिरों को खिसकाते रहते हैं। जो फ्रैक्चर लगातार हिलता रहे और जिसे खून कम मिले, उसे जुड़ने में अक्सर मुश्किल होती है। डॉक्टर इसे नॉनयूनियन कहते हैं, यानी हड्डी कभी नहीं जुड़ती।

अगर टूटे हुए टुकड़े अपनी सामान्य जगह पर हैं, तो शुरुआत में हाथ को स्थिर रखने पर हड्डी अब भी जुड़ सकती है। अगर टुकड़े खिसककर अलग हो गए हैं, या फ्रैक्चर का पता देर से चलता है, तो अपने आप सीधे-सीधे जुड़ने की संभावना कम हो जाती है। ऐसे में इलाज का मतलब आम तौर पर या तो हड्डी को एक छोटे स्क्रू (पेंच) से जोड़कर रखना, या हुक को पूरी तरह निकाल देना होता है। इसे निकालना सुनने में बड़ा कदम लगता है, लेकिन हाथ इस छोटे हुक के बिना अच्छी तरह काम चला लेता है, और बहुत से लोग अपने पहले वाले स्तर पर अपने खेल में लौट आते हैं।

एक और बात जानने लायक है। टूटे हुए हुक का खुरदरा, न जुड़ा हुआ किनारा ठीक आपकी उंगलियों के टेंडन से सटा रहता है। समय के साथ यह उन्हें घिसकर उधेड़ सकता है, जैसे किसी नुकीली चट्टान पर रगड़ती हुई रस्सी। अगर कोई टेंडन टूट जाए, तो टूटे हुए हुक को निकालकर चिकना कर दिया जाता है ताकि टेंडन फिर से काम कर सके।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

डॉ. कीरन हिरपरा, माटर प्राइवेट हॉस्पिटल, रॉकहैम्पटन में ऊपरी अंग (कंधे से हाथ तक) के सर्जन, इलाज को आपकी खास चोट के अनुसार तय करते हैं। हैमेट के हुक के कुछ फ्रैक्चर बिना ऑपरेशन के जुड़ जाते हैं, और कुछ में जल्द ही सर्जरी की ज़रूरत होती है, इसलिए जल्दी जांच करवाना मायने रखता है। 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 की छूट (रिबेट) पाने के लिए आपको अपने जीपी से रेफ़रल लेना होगा। क्लिनिक में हम आपकी पूरी जानकारी लेते हैं, आपके हाथ की जांच करते हैं, और जहां ज़रूरत हो वहां इमेजिंग करवाते हैं। क्योंकि यह फ्रैक्चर अक्सर सामान्य एक्स-रे में छिपा रहता है, इसे साफ़ देखने के लिए हम एक खास एक्स-रे व्यू या सीटी स्कैन का इस्तेमाल कर सकते हैं।

अगर टूटे हुए टुकड़े अपनी सामान्य जगह पर हैं और फ्रैक्चर का पता जल्दी चल जाता है, तो हम आपके हाथ को स्प्लिंट या प्लास्टर (कास्ट) में स्थिर रख सकते हैं ताकि हड्डी जुड़ सके। हम दोबारा इमेजिंग करके हड्डी के जुड़ने पर नज़र रखते हैं, और आपकी हैंड थेरेपिस्ट (हाथ की विशेषज्ञ थेरेपिस्ट), एक्सटेंड रिहैबिलिटेशन (Extend Rehabilitation) की रूबी डूलन, आपको जिस भी स्प्लिंट की ज़रूरत हो उसे बनाती हैं और सही चरण पर आपको फिर से हिलना-डुलना शुरू करने में मार्गदर्शन देती हैं। कभी-कभी खिलाड़ी फ्रैक्चर के साथ खेलते रहना और न जुड़े हुए टुकड़े का इलाज बाद में करवाना चुनते हैं, और हम आपसे बात करेंगे कि आपके लिए इसका क्या मतलब है।

अगर टुकड़े खिसककर अलग हो गए हैं, या फ्रैक्चर अस्थिर है, तो हम शुरू से ही सर्जरी की सलाह दे सकते हैं। एक विकल्प हड्डी के हुक को निकाल देना है, जिससे आप अपने खेल में अपेक्षाकृत जल्दी लौट पाते हैं। दूसरा विकल्प हड्डी को एक छोटे स्क्रू से जोड़कर रखना है, जिसकी सलाह हम पकड़ की ताकत बचाए रखने के लिए कम उम्र के मरीज़ों को दे सकते हैं। इनमें से किसी भी ऑपरेशन के दौरान हमारा

लक्ष्य पास की नर्व (तंत्रिका) और खून की आपूर्ति को बचाकर रखना होता है। इन रास्तों में से चुनाव सचमुच आप और हम मिलकर करते हैं: कभी-कभी स्प्रिंट काम कर सकता है, लेकिन हो सकता है कि दर्द या हड्डी की आखिरी स्थिति आपके हाथ या आपके खेल के लिए ठीक न हो।

आप चाहे कोई भी रास्ता चुनें, शुरुआती सप्ताह मिलते-जुलते होते हैं। हम दर्द संभालने में आपकी मदद करेंगे, और ठीक होने तक आप अपने हाथ को बचाकर रखेंगे। रूबी के साथ हैंड थेरेपी सही चरण पर शुरू होती है, ताकि आपकी पकड़ और हिलना-डुलना सुरक्षित तरीके से वापस आएँ। अगर आपके लक्षण शांत नहीं हो रहे हैं, सप्ताहों के साथ बढ़ते जा रहे हैं, आपको रात में जगा देते हैं, या आपको काम करने या अपना हाथ इस्तेमाल करने से रोकते हैं, तो अपने जीपी को दिखाएं या विशेषज्ञ से जांच करवाने के लिए कहें।

क्या उम्मीद करें

ठीक होना इस बात पर निर्भर करता है कि आप इस सफ़र में कहाँ हैं। अगर आपके फ्रैक्चर का पता जल्दी चल जाता है और टुकड़े अपनी सामान्य जगह पर हैं, तो हाथ को स्प्रिंट या प्लास्टर में स्थिर रखने से हड्डी को जुड़ने का मौका मिलता है। अगर फ्रैक्चर का पता देर से चलता है, या टुकड़े खिसक गए हैं, तो हो सकता है कि हड्डी अपने आप कभी न जुड़े। ऐसे में सर्जरी का मतलब आम तौर पर या तो हड्डी को जोड़कर रखने के लिए एक छोटा स्क्रू, या हुक को पूरी तरह निकाल देना होता है।

अगर हुक निकालने की सर्जरी होती है, तो ज़्यादातर लोग अपेक्षाकृत जल्दी अपने खेल में लौट आते हैं। ऊँचे स्तर के शौकिया खिलाड़ियों के लिए, सर्जरी के बाद वे चोट से पहले वाले प्रदर्शन के स्तर पर खेल में लौट पाते हैं, जांच में हाथ का कामकाज सामान्य रहता है, दर्द कम होता है, और वे नतीजे से संतुष्ट रहते हैं। एक पेशेवर बॉलर के हाथ का कामकाज हुक निकाले जाने के 2.5 महीने बाद संतोषजनक था। जल्दी और देर से की गई, दोनों तरह की सर्जरी के बाद लोग चोट से पहले वाले गतिविधि के स्तर पर लौट आते हैं। हड्डी को स्क्रू से जोड़कर रखना भी अच्छा काम कर सकता है, जिसके बाद समस्याएँ कम होती हैं, और न जुड़े हुए फ्रैक्चर की रिपेयर से पकड़ की ताकत बची रह सकती है और दर्द पूरी तरह दूर हो सकता है।

ठीक होना धीरे-धीरे वापसी है, कोई बटन दबाते ही होने वाली चीज़ नहीं। शुरुआत में आपका हाथ दुखेगा, और यह दर्द सप्ताहों में शांत हो जाता है। हाथ के फिर से इस्तेमाल के साथ, आपके हैंड थेरेपिस्ट के मार्गदर्शन में, पकड़ की ताकत वापस आती है। मग थामना या चाबी घुमाना जैसे रोज़मर्रा के काम आसान होते जाते हैं, जैसे-जैसे टूटा हुआ टुकड़ा टेंडन को परेशान (इरिटेट) करना बंद कर देता है।

कुछ असली जोखिम हैं जिन्हें जानना ज़रूरी है। हुक को खून की आपूर्ति कम होती है, इसलिए हड्डी का धीरे जुड़ना या न जुड़ना मुख्य चिंता है। अगर हड्डी नहीं जुड़ती, तो खुरदरा किनारा आपकी उंगलियों के टेंडन पर रगड़ सकता है। छोटी उंगली के टेंडन का पूरी तरह फट जाना (रप्चर) मूल चोट के 6 महीने से लेकर 25 साल बाद तक कभी भी हुआ है, और उसके बाद पकड़ की ताकत औसतन दूसरे हाथ की 83% रही। अगर कोई टेंडन टूट जाए, तो टूटे हुए हुक को निकालकर चिकना कर दिया जाता है ताकि टेंडन फिर से काम कर सके। सर्जरी में खुद छोटी-मोटी जटिलताओं का जोखिम कम होता है। अगर आपके लक्षण शांत नहीं हो रहे हैं, सप्ताहों के साथ बढ़ते जा रहे हैं, आपको रात में जगा देते हैं, या आपको काम करने या अपना हाथ इस्तेमाल करने से रोकते हैं, तो अपने जीपी को दिखाएं या विशेषज्ञ से जांच करवाने के लिए कहें।

डॉक्टर को कब दिखाएं

अगर चोट के ऊपर खुला घाव हो, हड्डी दिख रही हो, या हाथ साफ़ तौर पर टेढ़ा या बेढंगा दिखे, तो तुरंत चिकित्सा सहायता लें। अगर आपकी उंगलियाँ या हाथ फीके (सफ़ेद पड़े हुए), ठंडे, सफ़ेद या नीले पड़ जाएँ, या आपकी महसूस करने की क्षमता या हिलने-डुलने की ताकत अचानक चली जाए, तो उसी दिन जाएँ। इन लक्षणों के लिए इमरजेंसी विभाग जाना ज़रूरी है, किसी वेटिंग रूम में इंतज़ार करना नहीं।

बाकी सब के लिए, शुरुआत अपने जीपी से करें। अगर दर्द शांत नहीं हो रहा है, या हड्डी जुड़ने के साथ-साथ सूजन, हिलना-डुलना या पकड़ हर सप्ताह बेहतर नहीं हो रहे हैं, तो विशेषज्ञ से जांच करवाने के लिए कहें। यह चोट सामान्य एक्स-रे में छिप जाती है, इसलिए पहला नतीजा सामान्य आने का मतलब यह नहीं कि यह चोट नहीं है। सीटी स्कैन से 95% मामलों में इसका पता चल जाता है, और जल्दी निदान (डायग्नोसिस) होने से आगे चलकर आपकी पकड़ और आपके टेंडन सुरक्षित रहते हैं।