

इंटरसेक्शन सिंड्रोम

इंटरसेक्शन सिंड्रोम: कलाई से कुछ सेंटीमीटर ऊपर, जहां अंगूठे के टेंडन कलाई को पीछे की ओर मोड़ने वाले टेंडनों के ऊपर से गुजरते हैं, वहां रगड़ से दर्द और सूजन होती है।

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



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

इंटरसेक्शन सिंड्रोम में आपकी अग्रबाहु (कोहनी से कलाई तक का हिस्सा) के पिछले हिस्से और अंगूठे वाली तरफ़, कलाई से थोड़ा ऊपर, दर्द और सूजन होती है (मोटे तौर पर कलाई के पिछले हिस्से पर हड्डी के उभार से एक हथेली की चौड़ाई जितना ऊपर)। यह कलाई के जोड़ में होने वाला दर्द नहीं है, बल्कि उससे ऊपर, जहां अग्रबाहु की मांसपेशियां एक-दूसरे के ऊपर से गुजरती हैं।

दर्द आमतौर पर तब ज़्यादा होता है जब आप कलाई को पीछे की ओर मोड़ते हैं या अंगूठा हिलाते हैं, और यह अक्सर कुछ समय तक बार-बार दोहराई जाने वाली गतिविधि के बाद शुरू होता है: नाव चलाना (रोइंग), वेटलिफ्टिंग, रैकेट वाले खेल, बागवानी, या बहुत ज़्यादा कीबोर्ड का काम या कलाई पर भारी पड़ने वाला काम। बहुत से लोगों को दुखने वाली जगह पर सूजन दिखती है, और कुछ लोगों को कलाई हिलाने पर हल्की चरमराहट, चूँ-चूँ या किरकिराहट महसूस होती है या सुनाई भी देती है, मानो कुछ रगड़ खा रहा हो। इसे कभी-कभी “गीले चमड़े” जैसी आवाज़ कहा जाता है।

असल में क्या हो रहा है

आपकी अग्रबाहु के पिछले हिस्से पर मांसपेशियों के दो समूह अंग्रेज़ी के X अक्षर की तरह एक-दूसरे के ऊपर से गुजरते हैं। एक समूह आपके अंगूठे तक जाता है; दूसरा नीचे जाकर कलाई को ताक़त देता है। जहां ये एक-दूसरे को काटते हैं, कलाई से कुछ सेंटीमीटर ऊपर, वहां टेंडन (कंडरा) अपने चिकने आवरणों (शीथ) के अंदर एक-दूसरे के पास से आगे-पीछे सरकते हैं।

जब आप कलाई को बहुत ज़्यादा बार-बार हिलाते हैं, तो यह क्रॉसिंग वाली जगह परेशान (इरिटेड) हो जाती है और उसमें सूजन (इन्फ्लेमेशन) आ जाती है। टेंडन के आवरणों की अंदरूनी परत सूज जाती है, रगड़ बढ़ जाती है, और ऊतक छूने पर दुखने लगते हैं और फूल जाते हैं, जिससे दर्द, सूजन और चरमराहट होती है। यह **ज़्यादा इस्तेमाल से होने वाली समस्या** है, किसी एक दुर्घटना से लगी चोट नहीं, और यह डी क्वेर्वेन (de Quervain's) जैसी नहीं है, जो अंगूठे वाली तरफ़ के टेंडन की मिलती-जुलती समस्या है और नीचे, ठीक कलाई पर होती है। इंटरसेक्शन सिंड्रोम उससे ऊपर होता है।

अच्छी ख़बर यह है कि रगड़ बंद होने पर परेशान ऊतक अच्छी तरह शांत हो जाता है, और ज़्यादातर लोगों में यह समस्या कोई स्थायी नुकसान नहीं छोड़ती।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

हमारे क्लिनिक में इस समस्या के इलाज का तरीका डॉ. कीरन हिरपरा तय करते हैं। हम बिना ऑपरेशन वाले इलाज से शुरुआत करते हैं और सर्जरी पर तभी विचार करते हैं जब इन उपायों के बावजूद लक्षण बने रहें।

लगभग हर कोई **बिना सर्जरी के** ठीक हो जाता है। मुख्य उपाय ये हैं:

- **दर्द बढ़ाने वाली गतिविधि से आराम:** यह सबसे ज़रूरी कदम है। कुछ सप्ताह के लिए नाव चलाना, वज़न उठाना या बार-बार दोहराया जाने वाला काम कम करने से सूजन (इन्फ्लेमेशन) शांत हो जाती है।
- **कलाई का स्प्लिंट** जो कलाई को थोड़ा पीछे की ओर मोड़कर रखता है। इससे एक-दूसरे को काटने वाले टेंडनों को आराम मिलता है, और इसे अक्सर कुछ सप्ताह तक पहना जाता है।
- दर्द और सूजन शांत करने के लिए **सूजन कम करने वाली गोलियां या जेल** (एंटी-इन्फ्लेमेटरी, NSAIDs)।
- गतिविधि के बाद दुखने वाली जगह पर **बर्फ़**।

अगर इन उपायों से आराम न मिले, तो टेंडन वाले हिस्से (कम्पार्टमेंट) में **कॉर्टिकोस्टेरायड इंजेक्शन** (अक्सर सटीकता के लिए अल्ट्रासाउंड की मदद से) आमतौर पर सूजन (इन्फ्लेमेशन) कम कर देता है। उन थोड़े से लोगों के लिए जिनके लक्षण इन सबके बावजूद बार-बार लौटते हैं, परेशान टेंडन के आवरण को रिलीज़ करने और साफ़ करने का एक छोटा ऑपरेशन बहुत असरदार होता है। इसकी ज़रूरत बहुत कम पड़ती है।

क्या उम्मीद करें

ज़्यादातर लोग गतिविधि से आराम लेने और स्प्लिंट इस्तेमाल करने पर कुछ सप्ताह से लेकर एक-दो महीने में ठीक हो जाते हैं। आगे की संभावना बहुत अच्छी है: यह ऐसी समस्या है जो सच में ठीक हो जाती है, और शांत होने के बाद आमतौर पर कोई स्थायी कमज़ोरी या जकड़न नहीं छोड़ती।

इसके लौटने की मुख्य वजह उसी भारी या बार-बार दोहराई जाने वाली गतिविधि पर बहुत जल्दी लौटना है। धीरे-धीरे वापस शुरू करना, और जहां लागू हो वहां तकनीक या सामान पर ध्यान देना (उदाहरण के लिए नाव चलाने वालों में चप्पू की पकड़, या जिम में बार की पकड़), इसे हमेशा के लिए दूर रखने में मदद करता है।

डॉक्टर को कब दिखाएं

- अगर बाहु के पिछले हिस्से पर दर्द और सूजन जो एक-दो सप्ताह के आराम और स्प्लिंट के बाद भी शांत न हो।
- उस हिस्से पर चरमराहट या चूँ-चूँ की आवाज़, या ऐसा दर्द जो हर बार अपने खेल या काम पर लौटने पर भड़क उठे।
- आराम के बावजूद बार-बार लौटने वाले लक्षण — इनकी जांच करवाना ठीक है, क्योंकि अल्ट्रासाउंड की मदद से लगाया गया इंजेक्शन मदद कर सकता है।
- कोई भी **बुखार, गर्म लाल त्वचा, या तेज़ी से बढ़ती सूजन**: जल्दी डॉक्टर को दिखाएं, क्योंकि यह साधारण ज़्यादा इस्तेमाल के अलावा किसी और समस्या की ओर इशारा करता है।