

स्वैफॉइड के अलावा कलाई की दूसरी छोटी हड्डियों (कार्पल हड्डियों) के 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

ये चोटें आमतौर पर फैले हुए हाथ के बल गिरने से, कलाई पर सीधी चोट लगने से, या हाथ पर अचानक भारी भार पड़ने से होती हैं। कुछ लोगों को चोट लगने के पल में चटकने या कट की आवाज़ सुनाई देती है या महसूस होती है। तेज़ ज़ोर वाली टक्कर, जैसे ऊंचाई से गिरना या सड़क दुर्घटना, कलाई की एक से ज़्यादा छोटी हड्डियों को एक साथ तोड़ सकती है।

चोट लगते ही कलाई में दर्द होता है। चोट वाली जगह के आसपास आमतौर पर सूजन होती है और नील पड़ता है (चोट का नीला निशान)। दर्द आमतौर पर एक ऐसी जगह पर होता है जिसे आप उंगली रखकर बता सकते हैं, और उस जगह को दबाने पर दर्द होना सबसे भरोसेमंद संकेत है कि कुछ गड़बड़ है। कलाई हिलाने, कुछ पकड़ने, या हाथ के बल धक्का देने पर दर्द बढ़ जाता है। अगर चोट ज़्यादा गंभीर है, तो कलाई साफ़ तौर पर बेढंगी (अपनी सामान्य शक्ल से हटी हुई) दिख सकती है, और हो सकता है कि आप हाथ का बिल्कुल भी इस्तेमाल न करना चाहें।

पहले कुछ दिनों से लेकर सप्ताहों तक, आराम करते समय भी अक्सर दर्द रहता है और यह रात में आपको जगा सकता है। रोज़मर्रा के ऐसे काम जिनमें कलाई पर भार पड़ता है, जैसे कुर्सी से हाथों के बल उठना, खरीदारी का सामान उठाकर ले जाना, या दरवाज़े का हैंडल घुमाना, दर्द देते हैं। हड्डी जुड़ने के साथ दर्द आमतौर पर धीरे-धीरे कम हो जाता है, हालांकि कुछ समय तक पकड़ने या मरोड़ने पर कलाई दुख सकती है।

एक बात जानना ज़रूरी है: ये फ्रैक्चर आसानी से छूट जाते हैं। ये आम नहीं हैं, और साधारण एक्स-रे पर ये छोटी हड्डियाँ एक-दूसरे पर चढ़ी हुई दिखती हैं, इसलिए एक्स-रे सामान्य आने का मतलब हमेशा यह नहीं होता कि फ्रैक्चर नहीं है। इनमें से कुछ फ्रैक्चर, जैसे ट्रेपेज़ियम या ट्रेपेज़ॉइड के फ्रैक्चर, सामान्य तस्वीरों में दिखते ही मुश्किल से हैं। अगर चोट के बाद भी आपकी कलाई में दर्द बना रहता है, तो आपके सर्जन और बारीकी से देखने के लिए एमआरआई या सीटी जैसा कोई स्कैन करवा सकते हैं।

कुछ चेतावनी वाले लक्षणों में तुरंत इलाज की ज़रूरत होती है। अगर आपका हाथ या बांह गर्म, लाल, सूजा हुआ और दर्द भरा हो जाए, खासकर बुखार के साथ, या अगर उंगलियाँ या हाथ फीके (सफ़ेद पड़े हुए), ठंडे, सफ़ेद या नीले पड़ जाएं, या अगर चोट के बाद अचानक आपकी महसूस करने या हिलाने-डुलाने की क्षमता चली जाए, तो उसी दिन इमरजेंसी विभाग जाएं। अगर लक्षण ठीक नहीं हो रहे हैं, सप्ताहों के साथ बिगड़ रहे हैं, रात में आपको जगाते हैं, या आपको काम करने या हाथ का इस्तेमाल करने से रोकते हैं, तो अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) से मिलें या विशेषज्ञ से जांच के लिए कहें।

असल में क्या हो रहा है

आपकी कलाई एक जोड़ नहीं है। यह आठ हड्डियों का एक छोटा गुच्छा है, जो दो कतारों में आपकी अग्रबाहु (कोहनी से कलाई तक का हिस्सा) और आपके हाथ के बीच बैठी होती हैं। हर कतार की हड्डियां ऊतक की मज़बूत पट्टियों से आपस में बंधी होती हैं, जिन्हें लिगामेंट (स्नायुबंधन) कहते हैं, और जब आप अपनी कलाई मोड़ते, सीधी करते या घुमाते हैं, तो पूरा गुच्छा एक-दूसरे से जुड़े तंत्र की तरह हिलता है। जब इनमें से कोई हड्डी टूटती है, या कतारों को साथ थामने वाले लिगामेंट फट जाते हैं, तो वह जुड़ा हुआ तंत्र सुचारु रूप से काम करना बंद कर देता है। कलाई की सामान्य लय बिगड़ जाती है, इसलिए उस पर भार डालने से दर्द होता है और पकड़ कमज़ोर या भरोसे लायक नहीं लगती।

इनमें से ज़्यादातर फ्रैक्चर फैले हुए हाथ के बल गिरने से होते हैं। ज़ोर हाथ से होते हुए किसी एक छोटी हड्डी पर आकर टिक जाता है, और वह हड्डी चटक जाती है। कभी-कभी यह ज़ोर हड्डी तोड़ने के बजाय, या उसके साथ-साथ, लिगामेंट फाड़ देता है। कलाई की छोटी उंगली वाली तरफ़ की ट्राइक्वेट्रम हड्डी सबसे ज़्यादा टूटती है। बाकी हड्डियां, यानी ल्यूनेट, कैपिटेट, ट्रेपेज़ियम, ट्रेपेज़ॉइड और पिसिफ़ॉर्म, बहुत कम टूटती हैं।

कलाई को रबर बैंड से एक साथ बंधे हुए खिलौने के ब्लॉकों के ढेर की तरह समझें। अगर एक ब्लॉक चटक जाए लेकिन अपनी जगह पर रहे, तो दरार के वापस जुड़ने तक भी ढेर भार सह सकता है। हड्डी इसी तरह जुड़ती है: दोनों किनारे दरार के आर-पार नई हड्डी बनाते हैं, जो सप्ताहों में धीरे-धीरे मज़बूत होती जाती है। लेकिन अगर कोई ब्लॉक सीध से खिसक जाए, या ढेर को साथ थामने वाले रबर बैंड टूट जाएं, तो ढेर खुद को सीध में नहीं ला सकता। हड्डियां ऐसे तरीकों से खिसक सकती हैं जिनके लिए वे कभी बनी ही नहीं थीं, और अगर इसे ठीक न किया जाए तो यही लंबी परेशानी की वजह बनता है।

इसीलिए फ्रैक्चर का पैटर्न मायने रखता है। ऐसा साफ़ फ्रैक्चर जो खिसका नहीं है, अक्सर जुड़ने के दौरान प्लास्टर (कास्ट) में ठीक हो सकता है। जो फ्रैक्चर अपनी जगह से हट गया हो, या जिसके साथ लिगामेंट भी फटे हों, उसमें जुड़ने तक टुकड़ों को स्थिर रखने के लिए सर्जरी की ज़रूरत पड़ सकती है। जल्दी पूरी तस्वीर समझना भी मायने रखता है, क्योंकि इनमें से कुछ चोटें शुरू में आसानी से छूट जाती हैं और बिना इलाज रह जाएं तो बाद में ज़्यादा परेशानी देती हैं।

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। इनमें से कुछ फ्रैक्चर बिना ऑपरेशन के जुड़ जाते हैं, और कुछ में चोट के जल्द बाद 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, आपकी कलाई की जांच करते हैं, और जहां ज़रूरत हो वहां इमेजिंग (स्कैन) करवाते हैं, ताकि पता चल सके कि कौन-सी हड्डी टूटी है और वह खिसकी है या नहीं।

अगर फ्रैक्चर स्थिर है और टुकड़े अपनी जगह से नहीं हटते हैं, तो हम आमतौर पर बिना सर्जरी के इसका इलाज करेंगे। इसका मतलब है हड्डी जुड़ने तक कलाई को स्थिर रखने के लिए स्प्रिंट या प्लास्टर, जो इनमें से कुछ चोटों में अक्सर लगभग 4 सप्ताह तक रहता है। बीच-बीच में हम दोबारा इमेजिंग जांच (जैसे एक्स-रे) करके देख सकते हैं कि हड्डी कितनी जुड़ी है। जितना आराम से हो सके, आप हल्की स्ट्रेचिंग और हिलाना-डुलाना शुरू करते हैं, ताकि कलाई जकड़ न जाए। एक हैंड थेरेपिस्ट (हाथ के विशेषज्ञ थेरेपिस्ट) चरण-दर-चरण हिलने-डुलने की ओर इस वापसी में आपका मार्गदर्शन करते हैं और आपको जिस भी स्प्रिंट की ज़रूरत हो, वह बनाते हैं।

शुरुआत से ही सर्जरी की सलाह तब दी जाती है जब टूटे हुए टुकड़े खिसक गए हों, जब कलाई की हड्डियां या लिगामेंट अस्थिर हों, या जब चोट के पैटर्न में जुड़ने के दौरान हड्डियों को बिल्कुल सटीक तरीके से थामे रखना ज़रूरी हो। तेज़ ज़ोर वाली चोटें, जिनमें कई हड्डियां टूटती हैं या लिगामेंट फटते हैं, अक्सर इसी समूह में आती हैं। इसका मकसद हड्डियों को वापस सीध में लाना और उन्हें स्थिर रखना है, ताकि वे

सही स्थिति में जुड़ सकें। कभी-कभी सचमुच चुनाव करने का मौका होता है: फ्रैक्चर प्लास्टर में जुड़ सकता है, लेकिन हो सकता है कि दर्द या हड्डी की अंतिम स्थिति आपके काम या खेल के लिए ठीक न हो, और हम इस बारे में आपसे बात करेंगे।

आप जो भी रास्ता चुनें, पहले सप्ताह आराम और सुरक्षा के बारे में होते हैं। सूजन कम होने तक दर्द निवारक दवाएं आपको आराम में रखती हैं। जब तक हम एक्स-रे पर पक्का न कर लें कि हड्डी जुड़ गई है, तब तक आप स्प्लिंट या प्लास्टर और तय योजना का पालन करते रहते हैं, भले ही उससे पहले कलाई बेहतर लगने लगे। सही चरण पर हैंड थेरेपी आपको चोट पर बहुत जल्दी भार डाले बिना हिलना-डुलना और ताकत वापस पाने में मदद करती है।

क्या उम्मीद करें

ठीक होना दिनों में नहीं, सप्ताहों और महीनों में मापा जाता है। इनमें से कुछ फ्रैक्चर में, एक्स-रे पर हड्डी के पूरी तरह जुड़ी दिखने से काफ़ी पहले ही कलाई बेहतर महसूस हो सकती है और अच्छी तरह काम कर सकती है। जब तक हम एक्स-रे पर पक्का न कर लें कि हड्डी जुड़ गई है, तब तक स्प्लिंट या प्लास्टर और तय योजना का पालन करते रहें, भले ही आपकी कलाई ठीक लगे।

अगर आपका फ्रैक्चर प्लास्टर या स्प्लिंट में जुड़ रहा है, तो हड्डी आमतौर पर कई सप्ताहों में जुड़ती है। स्कैफ़ॉइड (कलाई की एक छोटी हड्डी) और ट्रेपेज़ियम के एक साथ टूटने के एक दर्ज मामले में, छह सप्ताह बाद हड्डियां जुड़ गईं, और सोलह सप्ताह तक कलाई और अंगूठे का पूरा हिलना-डुलना और सामान्य पकड़ वापस आ गई। जैसे-जैसे सप्ताह बीतते हैं, पहले दर्द कम होता है, फिर हैंड थेरेपी के साथ हिलना-डुलना और ताकत वापस आती है। ज़्यादातर लोग जितना आराम से हो सके, रोज़मर्रा के कामों पर लौट आते हैं, और भारी काम या खेल बाद में, हड्डी के मज़बूत हो जाने पर शुरू होते हैं।

अगर आपकी सर्जरी होती है, तब भी हड्डी को जुड़ने के लिए समय चाहिए, लेकिन जुड़ने के दौरान टुकड़ों को स्थिर रखा जाता है। ठीक होने में महीनों लगते हैं। स्कैफ़ॉइड और ल्यूनेट के एक साथ हुए फ्रैक्चर के एक मामले में, सर्जरी के 10 महीने बाद दोनों हड्डियां जुड़ गई थीं, और कलाई का हिलना-डुलना और पकड़ की ताकत बनी रही। कलाई की कई हड्डियों के आसपास की एक और जटिल चोट में ठीक-ठाक नतीजा रहा, जिसमें चार साल पर कलाई के कामकाज के एक पैमाने पर 100 में से 75 अंक मिले, जबकि इसी तरह की एक चोट में दो साल पर 100 में से 85 अंक मिले। बिना सर्जरी के इलाज किए गए एक ट्रेपेज़ॉइड फ्रैक्चर में 12 महीने पर मरीज़ को कोई दर्द नहीं था और कलाई पूरी तरह हिल पा रही थी।

इस तरह के ज़्यादातर अकेले फ्रैक्चर अच्छी तरह ठीक हो जाते हैं। जो चीज़ें गलत हो सकती हैं, उनमें हड्डी का न जुड़ना, हड्डी का गलत स्थिति में जुड़ना, या आगे चलकर कलाई का जकड़ जाना शामिल है। जब एक साथ कई हड्डियों या लिगामेंट को चोट लगी हो, तो ये जोखिम बढ़ जाते हैं, इसीलिए आपके फ्रैक्चर का पैटर्न इलाज की योजना तय करता है। अगर फ्रैक्चर छूट जाए या इलाज में देरी हो, तो हड्डी जुड़ने में नाकाम हो सकती है, उसकी खून की आपूर्ति खत्म हो सकती है, या कलाई की हड्डियां अस्थिर हो सकती हैं। इसीलिए हम बीच-बीच में जुड़ने की जांच करते हैं और आपसे कहते हैं कि अगर लक्षण ठीक नहीं हो रहे हैं, सप्ताहों के साथ बिगड़ रहे हैं, रात में आपको जगाते हैं, या आपको काम करने या हाथ का इस्तेमाल करने से रोकते हैं, तो दोबारा आएं।

डॉक्टर को कब दिखाएं

अगर आपकी कलाई साफ़ तौर पर बेढंगी दिखती है, अगर चोट के ऊपर की त्वचा फटी है, या अगर चोट के बाद आपके हाथ में अचानक महसूस करने या हिलाने-डुलाने की क्षमता चली जाए, तो तुरंत इलाज करवाएं। इन चोटों के साथ नर्व (तंत्रिका) या खून की नली की समस्या भी हो सकती है, इसलिए सुन्नपन, झुनझुनी, या ऐसा हाथ जो फीका (सफ़ेद पड़ा हुआ) या ठंडा पड़ जाए, उसकी उसी दिन जांच ज़रूरी है।

अगर दर्द कम नहीं हो रहा है, या हड्डी जुड़ने के दौरान सूजन, हिलना-डुलना या पकड़ हर सप्ताह बेहतर नहीं हो रहे हैं, तो अपने जीपी से मिलें या विशेषज्ञ से जांच के लिए कहें। क्योंकि ये फ्रैक्चर पहले एक्स-रे में आसानी से छूट जाते हैं, चोट के बाद दुखती रहने वाली कलाई

को और ध्यान से देखा जाना चाहिए। जल्दी किए गए स्कैन से उस चीज़ का पता चल सकता है जो साधारण तस्वीरों में छूट जाती है, और जल्दी जांच से उन समस्याओं से बचने में मदद मिलती है जो निदान में देरी के साथ आती हैं, जैसे धीरे जुड़ना और अस्थिरता।