

स्कैफोल्ड लिगामेंट की चोट

स्कैफोल्ड लिगामेंट की चोट आम तौर पर फैले हुए हाथ पर गिरने के बाद होती है, और दर्द कलाई के पिछले हिस्से में महसूस होता है।

Kieran Hirpara © ① 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

ज़्यादातर लोग इसे पहली बार फैले हुए हाथ पर गिरने के बाद महसूस करते हैं, यानी वही आम तरह से खुद को संभालने की कोशिश में गिरना जिससे कलाई की हड्डी भी टूटती है। कलाई के पिछले हिस्से में दर्द होता है, आम तौर पर थोड़ा अंगूठे की तरफ़, और यह आम तौर पर तब ज़्यादा होता है जब आप हाथ से धक्का देते हैं, पकड़ते हैं, या हाथ पर वज़न डालते हैं: पुश-अप करना, कुर्सी से धक्का देकर उठना, भारी दरवाज़ा खोलना, केतली उठाना।

कलाई अक्सर कमज़ोर और भरोसे लायक नहीं लगती। कुछ लोग बताते हैं कि कलाई को एक खास तरह से हिलाने पर कट-कट की आवाज़, खटका या अटकने जैसा एहसास होता है, जैसे अंदर कुछ खिसक रहा हो। थोड़ी सूजन हो सकती है, और कलाई के पिछले हिस्से पर कलाई की दो छोटी हड्डियों के बीच की जगह को दबाने पर अक्सर दर्द होता है। शुरुआत में इसे आसानी से ऐसी मोच मानकर टाला जा सकता है जो “बस ठीक ही नहीं हो रही”, और यही असली खतरा है: इसमें शामिल लिगामेंट (स्नायुबंधन) अपने आप ठीक नहीं होता।

असल में क्या हो रहा है

आपकी कलाई आठ छोटी हड्डियों का एक समूह है, जिन्हें छोटे, मज़बूत लिगामेंट बिल्कुल सही सीध में पकड़कर रखते हैं। इनमें से सबसे ज़रूरी लिगामेंट में से एक है **स्कैफोल्ड लिगामेंट**, जो कलाई के बीच में उनमें से दो हड्डियों (स्कैफॉइड और ल्यूनैट) को आपस में बांधता है। यह उस मुख्य पत्थर (कीस्टोन) की तरह काम करता है जो कलाई की हड्डियों के पूरे समूह (कार्पस) को एक तालमेल वाली इकाई की तरह हिलाए रखता है।

जब यह लिगामेंट फट जाता है, तो दोनों हड्डियों का आपसी जुड़ाव खत्म हो जाता है। स्कैफॉइड आगे की ओर झुक जाती है और हड्डियां अपनी सामान्य सीध से खिसकने लगती हैं। शुरुआत में यह केवल तब दिख सकता है जब कलाई पर किसी खास स्थिति में ज़ोर डाला जाए (एक “डायनेमिक” समस्या); समय के साथ यह खाली जगह स्थायी हो सकती है (एक “स्टैटिक” समस्या)। दर्द मामूली होने पर भी हम इसे गंभीरता से इसलिए लेते हैं क्योंकि इसका असर लंबे समय में होता है: जिस कलाई की हड्डियां अब सही सीध में नहीं होतीं, वह असमान रूप से घिसती है, और सालों के दौरान यह असामान्य भार कार्टिलेज (उपास्थि) को घिस सकता है और कलाई के एक खास तरह के गठिया (आर्थराइटिस) का कारण बन सकता है। लिगामेंट का जल्दी इलाज असल में इसी को रोकने के लिए होता है।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

डॉ. कीरन हिरपरा माटर प्राइवेट हॉस्पिटल, रॉकहैम्पटन में ऊपरी अंग (कंधे से हाथ तक) के सर्जन हैं, जो यह मार्गदर्शन करते हैं कि हमारे क्लिनिक में इस समस्या का इलाज कैसे किया जाए। मरीज़ आम तौर पर अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) के रेफरल से हमारे क्लिनिक में आते हैं; अगर किसी फिजियोथेरेपिस्ट ने आपको हमसे मिलने की सलाह दी है, तब भी मेडिकेयर रिबेट पाने के लिए आपको अपने जीपी से रेफरल लेना होगा। इससे हम आपकी पूरी जानकारी (हिस्ट्री), जांच और इमेजिंग (स्कैन) के गहन आकलन से शुरुआत कर पाते हैं। क्योंकि हाल में हुए फटाव को अक्सर सीधे रिपेयर किया (वापस जोड़ा) जा सकता है, इसलिए हम नई चोट की जांच जल्द से जल्द करने की कोशिश करते हैं; पुरानी चोटों का इलाज अलग तरीके से होता है, जैसा कि नीचे बताया गया है।

सही इलाज बहुत हद तक इस पर निर्भर करता है कि **चोट कितने समय पहले लगी** और **हड्डियां अब भी सही सीध में हैं या नहीं**, इसीलिए सटीक निदान (डायग्नोसिस) मायने रखता है। हम आम तौर पर जांच के साथ एक्स-रे (कभी-कभी मुट्ठी भींचकर लिए गए खास “स्ट्रेस” एक्स-रे) और अक्सर एमआरआई करवाते हैं। लिगामेंट को सीधे देखने का सबसे भरोसेमंद तरीका **कलाई का दूरबीन से ऑपरेशन (आर्थ्रोस्कोपी)** है (छोटे छेद से कैमरा डालकर की जाने वाली सर्जरी), जो पक्के निदान और कई मामलों में इलाज, दोनों का काम करता है।

- **हाल की चोटें**, जिनमें लिगामेंट की अब भी रिपेयर (लिगामेंट को वापस जोड़ना) हो सकती है, सबसे अच्छी स्थिति होती हैं। फटे लिगामेंट को टांकों से वापस उसकी जगह पर सिल दिया जाता है (अब ज़्यादा से ज़्यादा दूरबीन वाली तकनीकों से), कभी-कभी आसपास के ऊतक से उसे मज़बूत किया जाता है, और उसके ठीक होने तक हड्डियों को अस्थायी तारों से अपनी जगह पर पकड़कर रखा जाता है।
- **पुरानी चोटें**, जिनमें लिगामेंट की अब सीधे रिपेयर नहीं हो सकती, लेकिन हड्डियों को अब भी धीरे-धीरे वापस सीध में लाया जा सकता है, उनका इलाज आम तौर पर लिगामेंट को **दोबारा बनाकर (रीकंस्ट्रक्शन)** किया जाता है। सर्जन आपके अपने किसी टेंडन (कंडरा) की एक पट्टी, या आसपास के ऊतक का इस्तेमाल करते हैं, जिसे बुनकर उसकी जगह पर लगाया जाता है ताकि जुड़ाव वापस आए और स्क्वैफ़ॉइड फिर से सीधी खड़ी हो जाए।
- **लंबे समय से चली आ रही चोटें**, जिनमें हड्डियां गलत स्थिति में जकड़ गई हैं, या गठिया पहले ही शुरू हो चुका है, रिपेयर या दोबारा बनाने की सीमा से आगे निकल चुकी होती हैं। यहां हम **सैल्वेज ऑपरेशन (बचाव वाले ऑपरेशन)** की ओर जाते हैं, जिनका लक्ष्य आपको एक मज़बूत, बहुत कम दर्द वाली कलाई देना होता है, चुनी हुई छोटी हड्डियों को आपस में जोड़कर (फ्यूज़न) या निकालकर, और लंबे समय तक आराम के बदले कुछ हद तक हिलने-डुलने की क्षमता की कमी को स्वीकार करके।

हल्के, संयोग से पता चले मामले जो कोई परेशानी नहीं दे रहे, उन पर कभी-कभी केवल नज़र रखी जा सकती है, और कलाई को स्थिर रखने में मदद करने वाली मांसपेशियों को मज़बूत करने के लिए हैंड थेरेपी की जाती है।

क्या उम्मीद करें

यह कलाई की ऐसी चोट है जिसे जल्दी पकड़ने का फ़ायदा मिलता है। जब किसी ताज़ा फटाव की रिपेयर की जाती है या वापस सीध में लाए जा सकने वाले फटाव में लिगामेंट को दोबारा बनाया जाता है, तो लक्ष्य एक स्थिर, आरामदायक कलाई होता है जिससे आप ज़्यादातर गतिविधियों पर लौट सकें, हालांकि हिलने-डुलने की आखिरी सीमा का थोड़ा हिस्सा खोना सामान्य है, और ठीक होने में सप्ताह नहीं, महीने लगते हैं। सर्जरी के बाद, रिपेयर के पक्का होने तक कुछ समय प्लास्टर (कास्ट) या स्प्लिंट में रहने की उम्मीद करें, जिसके बाद हिलने-डुलने की क्षमता और ताकत वापस पाने के लिए एक तय हैंड थेरेपी कार्यक्रम होता है। अगर तार इस्तेमाल किए गए हों, तो आम तौर पर कई सप्ताह बाद उन्हें क्लिनिक में निकाल दिया जाता है।

ईमानदार बात यह है: कोई भी ऑपरेशन कलाई को बिल्कुल पहले जैसा नहीं बनाता, और चोट का इलाज जितनी जल्दी होता है, नतीजे आम तौर पर उतने बेहतर होते हैं। अगर आप सैल्वेज वाले चरण तक पहुंच गए हैं, तो इसमें असली समझौता है, लेकिन यह फ़ायदेमंद है:

कुछ जकड़न की कीमत पर, बहुत कम दर्द और ऐसी कलाई जिस पर आप भरोसा कर सकें। सबसे ज़्यादा मायने यह रखता है कि ऑपरेशन आपकी खास चोट के अनुसार चुना जाए, और इस बारे में ठीक से बातचीत करना ज़रूरी है।

डॉक्टर को कब दिखाएं

- गिरने के बाद **कुछ सप्ताह से ज़्यादा समय तक दर्द, कमज़ोरी या “कट-कट” बनी रहने वाली** कलाई, खासकर धक्का देने या पकड़ने पर कलाई के पिछले हिस्से में दर्द। यह न मानें कि ठीक न होने वाली “मोच” हानिरहित है।
- आपकी **कलाई की हड्डी टूटी है (डिस्टल रेडियस फ्रैक्चर)** और हड्डी जुड़ जाने के बाद भी कलाई में दर्द या अस्थिरता (जोड़ का ढीलापन) बनी हुई है। लिगामेंट की ये चोटें अक्सर साथ-साथ होती हैं और छूट सकती हैं।
- लगातार **खटका, अटकना या कलाई के अचानक जवाब दे देने का एहसास**।
- पहले से पता स्कैफोल्ड चोट के साथ **नया या बढ़ता हुआ दर्द, या ऐसी सूजन जो कम न हो रही हो**: इसके बढ़ने से पहले दोबारा जांच करवाना सही है।