

कलाई के लिगामेंट की चोटें

स्कैफ़ोल्यूनेट लिगामेंट, स्कैफ़ॉइड और ल्यूनेट हड्डियों को आपस में जोड़े रखता है। जब यह फट जाता है, तो वे दोनों हड्डियाँ एक-दूसरे से दूर खिसकने लगती हैं और कलाई असमान रूप से घिसने लगती 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

कलाई के लिगामेंट (स्नायुबंधन) की चोट आमतौर पर फैले हुए हाथ के बल गिरने, कलाई के मुड़ जाने, या कलाई पर भारी वज़न पड़ने के बाद होती है। कौन-सा लिगामेंट चोटिल है, इसके हिसाब से दर्द कलाई के अंगूठे वाली तरफ़ या छोटी उंगली वाली तरफ़ हो सकता है। कुछ लोगों को कलाई को अगल-बगल हिलाने पर कट या खट की आवाज़ महसूस होती है। कलाई कमज़ोर लग सकती है, और पकड़ की ताकत कम हो सकती है। चोट वाली जगह पर अक्सर सूजन आ जाती है, और अगर चोट लगे कुछ समय बीत गया हो तो यह ज़्यादा हो सकती है।

कुछ खास हरकतों से दर्द अक्सर उभर आता है। कलाई को छोटी उंगली की ओर मोड़ना, अग्रबाहु (कोहनी से कलाई तक का हिस्सा) को घुमाना, या कलाई पर अपने शरीर का वज़न डालना, ये सब दर्द को बढ़ा सकते हैं। आराम करने और कलाई को स्थिर रखने से अक्सर दर्द शांत हो जाता है। चोट के बाद के पहले दिनों में, दर्द की वजह से आमतौर पर कलाई ज़्यादा हिल नहीं पाती। ज़्यादा समय बीतने के बाद, कलाई सामान्य रूप से हिल तो सकती है, लेकिन हिलने की आखिरी सीमा पर दर्द हो सकता है, या उसमें हल्की-सी रगड़ महसूस हो सकती है।

रोज़ के वे काम मुश्किल हो जाते हैं जिनमें मज़बूत पकड़ चाहिए, या जिनमें मुड़ी हुई कलाई पर वज़न पड़ता है। कुर्सी से हाथों के सहारे उठना, खरीदारी के थैले उठाकर ले जाना, ज़ोर लगाकर दरवाज़े का हैंडल घुमाना, या फिसलने पर ख़ुद को संभालना, ये सब कलाई में दर्द पैदा कर सकते हैं। कुछ लोगों को सुबह उठने पर कलाई में जकड़न महसूस होती है, या इस्तेमाल के बाद कलाई दुखती है। ऐसा दर्द जो रात में आपको जगा दे, या जो कई सप्ताह में ठीक न हो, उसकी जांच करवाना ठीक है।

कुछ चेतावनी वाले लक्षणों पर ध्यान रखें। अगर आपका हाथ या उंगलियाँ फीकी (सफ़ेद पड़ी हुई), ठंडी, सफ़ेद या नीली हो जाएं, अगर चोट के बाद अचानक हाथ में महसूस करने या हिलाने-डुलाने की क्षमता चली जाए, अगर चोट के ऊपर त्वचा फट गई हो और साथ में हड्डी दिख रही हो या कोई साफ़ टेढ़ापन हो, या अगर हाथ गर्म, लाल, सूजा हुआ और दर्द वाला हो जाए, खासकर बुखार के साथ, तो उसी दिन इमरजेंसी विभाग जाएं। इसके लिए जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) के रेफ़रल की ज़रूरत नहीं है। अगर आपके लक्षण ठीक नहीं हो रहे हैं, सप्ताहों में बिगड़ते जा रहे हैं, आपको रात में जगाते हैं, या आपको काम करने या हाथ का इस्तेमाल करने से रोकते हैं, तो अपने जीपी को दिखाएं या विशेषज्ञ (स्पेशलिस्ट) से जांच के लिए कहें। अगर आप काम के घंटों के बाद या सप्ताहांत पर क्लिनिक से संपर्क नहीं कर पाते, तो अपने सबसे नज़दीकी इमरजेंसी विभाग जाएं।

असल में क्या हो रहा है

आपकी कलाई एक छोटा लेकिन बहुत काम करने वाला जोड़ है। आपकी अग्रबाहु और आपके हाथ के बीच आठ छोटी हड्डियां होती हैं, जो दो कतारों में लगी होती हैं। लिगामेंट, जो ऊतक की मज़बूत पट्टियां होते हैं, इन हड्डियों को आपस में जोड़े रखते हैं और उन्हें एक इकाई की तरह साथ-साथ हिलाते हैं। जब आप हाथ के बल गिरते हैं या कलाई ज़ोर से मुड़ जाती है, तो इनमें से कोई लिगामेंट खिंच सकता है या फट सकता है।

दोनों कतारों को एक साथ थामे रखने का ज़्यादातर काम दो लिगामेंट करते हैं। एक लिगामेंट अंगूठे वाली तरफ़ स्कैफ़ॉइड और ल्यूनेट हड्डियों को जोड़ता है। दूसरा छोटी उंगली वाली तरफ़ ल्यूनेट और ट्राइक्वेट्रम हड्डियों को जोड़ता है। अगर इनमें से कोई एक फट जाए, तो जिन हड्डियों को वह थामे हुए था, वे साथ-साथ हिलने की बजाय अलग-अलग हिलने लगती हैं। इसी वजह से आपकी कलाई में कट या खट की आवाज़ आ सकती है, और इसी वजह से वज़न पड़ने पर वह कमज़ोर लगती है या अचानक जवाब दे देती है।

कलाई की छोटी उंगली वाली तरफ़ सख्त, रबड़ जैसे ऊतक की एक गद्दी भी होती है, जिसे ट्राएंगुलर फ़ाइब्रोकार्टिलेज कॉम्प्लेक्स कहते हैं। इसे अग्रबाहु की दोनों हड्डियों और कलाई की छोटी हड्डियों के बीच लगी एक गैस्केट (दो हिस्सों के बीच कसकर बैठने वाली गद्दी) की तरह समझें। यह जोड़ को गद्दी जैसा सहारा देती है और जब आप अपनी अग्रबाहु घुमाते हैं, तो सब कुछ स्थिर रखती है। यहां फटाव होने से उस तरफ़ दर्द होता है, अक्सर अटकने के एहसास के साथ।

कुछ लिगामेंट जोड़ के बाहर होते हैं और कुछ उसके अंदर। बाहर वाले लिगामेंट सहारा देने वाली रस्सियों की तरह काम करते हैं, जो कुछ दूरी से हड्डियों को अपनी जगह पर थामे रखते हैं। अंदर वाले लिगामेंट हर कतार की हड्डियों को सीधे एक-दूसरे से बांधते हैं। किसी भी तरह के लिगामेंट के फटने से हड्डियां अपनी सीध से खिसक सकती हैं। समय के साथ, ग़लत तरह से हिलने वाली हड्डियां एक-दूसरे से रगड़कर घिस सकती हैं, और जोड़ में जकड़न और दर्द हो सकता है।

कलाई में इनमें से कुछ छोटी हड्डियों तक खून की आपूर्ति भी सीमित होती है, और यह एक वजह है कि लिगामेंट की कुछ चोटें धीरे-धीरे ठीक होती हैं और उनकी जल्दी जांच करवाना ठीक रहता 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, और वे इलाज को आपकी खास चोट के हिसाब से तय करते हैं। कलाई के लिगामेंट की कुछ चोटें बिना ऑपरेशन के ठीक हो जाती हैं, और दूसरी चोटों में चोट के जल्दी बाद सर्जरी की ज़रूरत होती है, इसलिए जल्दी जांच मायने रखती है। मरीज़ों को आमतौर पर उनके जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) हमारे क्लिनिक में रेफ़र करते हैं; अगर किसी फ़िजियोथेरेपिस्ट ने आपको हमसे मिलने का सुझाव दिया है, तब भी मेडिकेयर रिबेट पाने के योग्य होने 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 स्कैन या इमेजिंग करवाते हैं, ताकि पता चल सके कि कौन-सा लिगामेंट चोटिल है और वह कितना फटा है।

कुछ चोटें बिना सर्जरी के ठीक हो जाती हैं। लिगामेंट के हल्के खिंचाव का इलाज प्लास्टर (कास्ट) से किया जा सकता है, जो ठीक होने तक कलाई को स्थिर रखता है। छोटी उंगली वाली तरफ़ की ऊतक की गद्दी के ताज़ा फटाव को भी पहले स्प्रिंट और सूजन कम करने वाली दवा (एंटी-इन्फ़्लेमेटरी) से संभाला जा सकता है, जिससे दर्द और सूजन कम होती है। हैंड थेरेपी (हाथ के विशेषज्ञ थेरेपिस्ट द्वारा इलाज) का मकसद ताकत और हिलना-डुलना वापस लाना है, और जब ठीक होने की प्रक्रिया इजाज़त दे, तब रोज़ के हल्के कामों में हाथ का धीरे-धीरे इस्तेमाल करना मदद करता है।

सर्जरी पर तब विचार किया जाता है जब लिगामेंट पूरी तरह आर-पार फट गया हो, जब कलाई की छोटी हड्डियां अपनी सीध से खिसक गई हों, या जब चोट लगने के कुछ ही समय बाद उसका पता चल जाए और कलाई के जकड़ जाने से पहले उसे रिपेयर (वापस जोड़ना) करने की ज़रूरत हो। इनमें से कई ऑपरेशन दूरबीन से (आर्थ्रोस्कोपी द्वारा) किए जाते हैं, जिसमें कलाई के अंदर एक छोटा कैमरा डालकर चोट को सीधे देखा जाता है और उसे रिपेयर किया जाता है। कुछ फटावों में इसकी बजाय एक छोटा खुला चीरा लगाने की ज़रूरत होती है,

और लंबे समय से चले आ रहे फटावों में लिगामेंट को दोबारा बनाने के लिए टेंडन (कंडरा) ग्राफ्ट (शरीर के दूसरे हिस्से से लिया गया टेंडन) की ज़रूरत पड़ सकती है। हम आपसे बात करेंगे कि आपकी चोट के लिए कौन-सा विकल्प सही है, और आप और हम मिलकर योजना तय करेंगे।

किसी भी ऑपरेशन के बाद, आपका रिहैबिलिटेशन (पुनर्वास) हैंड थेरेपी के ज़रिए होता है, फिजियोथेरेपी के ज़रिए नहीं। सर्जरी के बाद हैंड थेरेपी एक्सटेंड रिहैबिलिटेशन (Extend Rehabilitation) में रूबी डूलन के साथ होती है। रूबी आपकी एक्सरसाइज़ तय करती हैं और ठीक होने के दौरान आपको जिस भी स्प्लिंट की ज़रूरत हो, उसे बनाती हैं।

क्या उम्मीद करें

आगे क्या होगा, यह इस पर निर्भर करता है कि लिगामेंट कितनी बुरी तरह फटा है और उसका इलाज कितनी जल्दी होता है। कुछ हल्की चोटें आराम और स्प्लिंट या प्लास्टर से कुछ सप्ताहों में ठीक हो जाती हैं। दूसरी चोटें तब तक दर्द और कमज़ोरी पैदा करती रहती हैं, जब तक उनकी ठीक से जांच और रिपेयर न हो जाए। जिस कलाई के लिगामेंट फटे ही रह जाएं, वह अस्थिर (ढीली) रह सकती है, और सालों के दौरान हड्डियां अपनी सीध से खिसककर एक-दूसरे से रगड़कर घिस सकती हैं।

ठीक होना अचानक नहीं, धीरे-धीरे होता है। पहले कुछ सप्ताहों में कलाई अक्सर जकड़ी हुई और कमज़ोर रहती है, और खरीदारी का सामान उठाकर ले जाने या कुर्सी से हाथों के सहारे उठने जैसे रोज़ के काम अब भी दर्द उभार सकते हैं। अगले महीनों में हिलना-डुलना और पकड़ की ताकत आमतौर पर थोड़ा-थोड़ा करके लौट आती है। कलाई के अंगूठे वाली तरफ़ के फटे लिगामेंट को दोबारा बनाने की सर्जरी के बाद, लोग आमतौर पर कलाई को लगभग 44 डिग्री आगे की ओर और 58 डिग्री पीछे की ओर मोड़ने की क्षमता वापस पा लेते हैं, और उनकी पकड़ की ताकत दूसरे हाथ की लगभग 88% तक लौट आती है। कुछ लोग पाते हैं कि हाथ के आधार (कलाई के पास वाले हिस्से) के आसपास चोट लगने के बाद उंगलियों को सीधा करने की क्षमता 3 महीने से ज़्यादा समय तक कमज़ोर रहती है, भले ही कलाई खुद जल्दी ठीक हो जाए।

यह साफ़-साफ़ बताना ज़रूरी है कि इलाज क्या कर सकता है और क्या नहीं। लंबे समय से चले आ रहे फटाव के लिए रिकंस्ट्रक्शन (लिगामेंट को दोबारा बनाने का ऑपरेशन) के बाद, कलाई ज़्यादा स्थिर और आरामदेह हो जाती है, लेकिन वह फिर से पूरी तरह सामान्य कलाई नहीं बन जाती। ज़्यादातर लोगों को ऐसी कलाई मिलती है जो कम दर्द और बेहतर ताकत के साथ रोज़ की ज़िंदगी के कामों में साथ देती है। अगर सर्जरी कई सालों तक टाली जाए और गठिया (आर्थराइटिस) पहले ही शुरू हो चुका हो, तो दोबारा बनाने के नतीजे आमतौर पर जल्दी किए गए ऑपरेशन की तुलना में कमज़ोर होते हैं, इसलिए बहुत लंबा इंतज़ार न करना ही फ़ायदेमंद है।

अगर आपके लक्षण ठीक नहीं हो रहे हैं, सप्ताहों में बिगड़ते जा रहे हैं, आपको रात में जगाते हैं, या आपको काम करने या अपने हाथ का इस्तेमाल करने से रोकते हैं, तो अपने जीपी को दिखाएं या विशेषज्ञ (स्पेशलिस्ट) से जांच के लिए कहें। अगर आप काम के घंटों के बाद या सप्ताहांत पर क्लिनिक से संपर्क नहीं कर पाते, तो अपने सबसे नज़दीकी इमरजेंसी विभाग जाएं।

डॉक्टर को कब दिखाएं

कलाई के लिगामेंट की कुछ चोटें इमरजेंसी होती हैं, और कुछ धीरे-धीरे बढ़ने वाली समस्याएं होती हैं जिनके लिए भी जल्दी अपॉइंटमेंट लेना ठीक है। अगर आपका हाथ या उंगलियां फीकी (सफ़ेद पड़ी हुई), ठंडी, सफ़ेद या नीली हो जाएं, अगर चोट के बाद अचानक हाथ में महसूस करने या हिलाने-डुलाने की क्षमता चली जाए, अगर चोट के ऊपर त्वचा फट गई हो और साथ में हड्डी दिख रही हो या कोई साफ़ टेढ़ापन हो, या अगर हाथ गर्म, लाल, सूजा हुआ और दर्द वाला हो जाए, खासकर बुखार के साथ, तो उसी दिन इमरजेंसी विभाग जाएं। इसके लिए जीपी के रेफ़रल की ज़रूरत नहीं है। गिरने के बाद बहुत ज़्यादा सूजी हुई, दर्द वाली कलाई की जल्दी जांच करवानी चाहिए, भले ही आप उसे अब भी हिला पा रहे हों, क्योंकि कुछ गंभीर चोटें सामान्य एक्स-रे में छिपी रह जाती हैं। अगर दर्द कई सप्ताहों में ठीक नहीं हो रहा, बढ़ रहा है, रात में आपको जगा देता है, या आपको काम करने या अपने हाथ का इस्तेमाल करने से रोकता है, तो अपने जीपी को दिखाएं या विशेषज्ञ (स्पेशलिस्ट) से जांच के लिए कहें। यही बात तब भी लागू होती है जब कलाई में बार-बार कट या खट की आवाज़

आती रहे, वज़न पड़ने पर वह कमज़ोर लगे, या चीज़ें उठाकर ले जाते समय अचानक जवाब दे दे। अगर आप काम के घंटों के बाद या सप्ताहांत पर क्लिनिक से संपर्क नहीं कर पाते, तो अपने सबसे नज़दीकी इमरजेंसी विभाग जाएं।