

अकिल्स टेंडन का टूटना

यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

आप क्या महसूस कर रहे हैं

एक फटे हुए अकिलीस टेंडन आमतौर पर खुद की घोषणा करता है। ज्यादातर लोगों का कहना है कि उनके टखने के पीछे अचानक चोट लगती है, जैसे उन्हें पैर में लात मार दी गई हो या गोली मारी गई हो, भले ही उन्हें कुछ भी नहीं हुआ हो। यह आमतौर पर एक पुश-ऑफ मूवमेंट के दौरान होता है, जैसे कि लंगिंग, जंपिंग या स्प्रिंगिंग, जब बछड़े की मांसपेशी कड़ी मेहनत कर रही होती है जबकि टेंडन खिंचाव कर रहा होता है।

टूटना अक्सर कंधे पर एक विशिष्ट स्थान पर होता है, लगभग 5 से 6 सेमी ऊपर जहां यह एड़ी की हड्डी से जुड़ता है। इस क्षेत्र में शेष शिरा की तुलना में कम रक्त की आपूर्ति होती है, जो यह समझाने में मदद करता है कि यह वहां क्यों देता है। कुछ लोगों को पहले के दिनों या हफ्तों में उसी स्थान पर दर्द या जकड़न का एहसास होता है, लेकिन कई लोगों को तब तक कुछ भी असामान्य महसूस नहीं होता जब तक टेंडन नहीं जाता।

बाद में, आप नोटिस कर सकते हैं:

- एक अंतराल जिसे आप कंधे में महसूस कर सकते हैं, एक नरम स्थान जहां कॉर्ड हुआ करता था
- उस पैर को धक्का देते समय कम ताकत, इसलिए आप अपने पैर की उंगलियों का उपयोग करके क्षतिपूर्ति कर सकते हैं
- प्रभावित टखने दूसरे की तुलना में कम या पलैप होता है

पैदल चलना, सीढ़ियां चढ़ना और कुर्सी से उठना, यह सब एक साथ काम करने वाले बछड़े और अकिलीस पर निर्भर करता है, इसलिए ये काफी कठिन हो जाते हैं। एक शॉपिंग ट्रॉली को धक्का देना, कार से बाहर निकलना या फुटपाथ से उतरना आपको पकड़ सकता है।

यदि चोट लगने के बाद से कुछ समय बीत चुका है, तो तस्वीर कम स्पष्ट हो सकती है। टखने को दर्दनाक होने के बजाय केवल कमजोर और अस्थिर महसूस किया जा सकता है, जो एक कारण है कि 25% मामलों में टूटने को याद किया जाता है। आपका सर्जन आमतौर पर आपकी कहानी और एक शारीरिक परीक्षा से यह बताने में सक्षम होगा कि क्या हुआ है, और चोट की पुष्टि करने या उपचार की योजना बनाने के लिए केवल कुछ मामलों में स्कैन की आवश्यकता होती है।

वास्तव में क्या हो रहा है

अकिलीस स्नायु वह मोटी कॉर्ड है जिसे आप अपने टखने के पीछे महसूस कर सकते हैं। यह आपके शरीर का सबसे बड़ा और मजबूत कंधा होता है, जो लगभग 12 से 15 सेंटीमीटर लंबा होता है। यह आपके बछड़े की दो मांसपेशियों को आपकी एड़ी की हड्डी से जोड़ता है, और हर बार जब वे मांसपेशियां संकुचित होती हैं, तो टेंडन खींचती है ताकि आप जमीन को धक्का दे सकें।

इसे एक रस्सी के रूप में सोचें जिसे एक बहुत बड़ा काम करने के लिए कहा गया है। क्योंकि यह इतना कठिन काम करता है, इसके कुछ हिस्सों में दूसरों की तुलना में कम रक्त की आपूर्ति होती है। एड़ी की हड्डी से लगभग 5 से 6 सेंटीमीटर ऊपर की जगह सबसे कम प्रभावित होती है और यही वह जगह है जहां अधिकतर टूटने होते हैं। जैसे-जैसे लोग बूढ़े होते जाते हैं, टेंडन को रक्त की आपूर्ति और कम होती जाती है और रस्सी स्वयं कठोर और कम स्प्रिंगी हो जाती है। छोटे-छोटे स्ट्रेन टेंडन की मरम्मत से अधिक तेजी से बनते हैं, जब तक कि एक बड़ा पुश-ऑफ इसे सहन नहीं कर पाता। यही वह झटका है जो आपने महसूस किया।

जब टेंडन फट जाता है, तो दोनों छोर अलग हो जाते हैं और कॉर्ड जो आपके बछड़े को आपकी एड़ी से जोड़ता था, अब जुड़ा नहीं है। यही कारण है कि धक्का देने से कमजोरी महसूस होती है, यही कारण है कि आप इसकी भरपाई के लिए पैर की उंगलियों का उपयोग कर सकते हैं, और यही कारण है कि टखने दूसरे पक्ष की तुलना में कम या प्लैट हो जाते हैं। आपका शरीर अपने आप में अंतर को पाटने की कोशिश करेगा, लेकिन टेंडन के सिरों को एक साथ रखने की जरूरत है जबकि ऐसा होता है, और यही वह जगह है जहां उपचार आता है।

यह जानना आवश्यक है कि पुनर्प्राप्ति एक लंबा खेल है। चोट के बाद बछड़ा और टखने कई वर्षों तक अनुकूलित होते रहते हैं, और अधिकांश लोग अभी भी वापस नहीं हैं कि दूसरा पैर दो साल बाद कैसा महसूस करता है, जो भी उपचार वे करते हैं। टेंडन भी पहले की तुलना में थोड़ा लंबा हो जाता है, जो टखने के काम करने के तरीके को बदल देता है। इसे शुरू से ही जानना आपको बहुत जल्द बहुत अधिक की उम्मीद करने के बजाय एक यथार्थवादी तस्वीर के आधार पर अपनी प्रगति का आकलन करने में मदद करता है।

हम इसके बारे में क्या कर सकते हैं

मैटर प्राइवेट हॉस्पिटल, रॉकहैम्पटन के एक ऑर्थोपेडिक सर्जन डॉ. कीरन हिरपारा, आपके विशिष्ट घाव के अनुसार उपचार करते हैं। मरीजों को आम तौर पर उनके जीपी द्वारा हमारे क्लिनिक में भेजा जाता है; यदि एक फिजियोथेरेपिस्ट ने सुझाव दिया है कि आप हमें देखें, तो आपको मेडिकेयर छूट के लिए पात्र होने के लिए अपने जीपी से एक रेफरल की आवश्यकता होगी। उस पहले दौर पर हम आपका इतिहास लेते हैं, आपके टखने की जांच करते हैं, और केवल उन जगहों पर स्कैन की व्यवस्था करते हैं जहां वे योजना को बदलेंगे। एक ताजा टूटने के लिए निदान आमतौर पर जांच से ही स्पष्ट होता है, इसलिए इमेजिंग की अक्सर आवश्यकता नहीं होती है जब तक कि हम अन्य चोटों की जांच नहीं करना चाहते हैं या एक ऑपरेशन की योजना नहीं बनाते हैं।

चूंकि यह एक संरचनात्मक चोट है, धीमी गति से समाप्त होने वाली समस्या नहीं है, इसलिए हम अभ्यास के एक परीक्षण के साथ शुरू करने के बजाय तुरंत उपचार की सिफारिश कर सकते हैं। दो मुख्य रास्ते हैं, और हम दोनों के माध्यम से आप के साथ बात करेंगे। एक है गैर-ऑपरेटिव देखभाल: आपके शरीर के उन्हें ठीक करने के दौरान, आमतौर पर एक बूट या गिप में, tendon के सिरों को एक साथ रखा जाता है, और आप उस कार्यक्रम के भीतर पैर पर वजन डाल सकते हैं। दूसरी सर्जरी है, जहां फटे हुए सिरों को वापस एक साथ सिल दिया जाता है, कभी-कभी मरम्मत को मजबूत करने के लिए सामग्री के समर्थन बैंड के साथ। दोनों मार्गों का उद्देश्य एक ही है, एक कंधा जो आपको फिर से धक्का देने देता है, और कई लोगों के लिए बारह महीने में परिणाम समान होते हैं चाहे वे कोई भी मार्ग लें।

यह एक साझा विकल्प है और यह आप पर निर्भर करता है। आपकी उम्र, आपका सामान्य स्वास्थ्य, आप कितना सक्रिय होना चाहते हैं, और कितनी जल्दी कंधे के सिरों को एक साथ लाया जा सकता है, यह सब हमारी सलाह को आकार देता है। सर्जरी बिना ऑपरेशन के इलाज की तुलना में फिर से टेंडन के फाड़ने की संभावना को कम करती है, हालांकि किसी भी ऑपरेशन के साथ आने वाले जोखिमों के खिलाफ वजन करने की आवश्यकता है। यदि टूटना कुछ समय पहले हुआ है, या यदि टेंडन के ऊपर की त्वचा समस्या है, तो हम मरम्मत को संभव बनाने और स्वस्थ त्वचा की रक्षा करने के लिए अन्य कदमों का सुझाव दे सकते हैं। हम जो भी रास्ता अपनाते हैं, एक

फिजियोथेरेपिस्ट के साथ एक संरचित पुनर्वास कार्यक्रम योजना का हिस्सा है, क्योंकि बछड़े को टेंडन के ठीक होने के बाद पुनर्निर्माण की आवश्यकता होती है।

क्या उम्मीद करें

एक फटे अकिलीस टेंडन से ठीक होने में समय लगता है। अधिकांश लोगों को पूरी तरह से कार्य करने के लिए कम से कम 12 महीने की आवश्यकता होती है, जो भी उपचार वे लेते हैं। एलीट फुटबॉल खिलाड़ियों को आम तौर पर फिर से शिखर मैच भागीदारी तक पहुंचने में 1 वर्ष का समय लगता है। बछड़ा और टखने वर्षों तक अनुकूलित होते रहते हैं, और अधिकांश लोग अभी भी पूरी तरह से वापस नहीं हैं कि दूसरा पैर दो साल बाद कैसा महसूस करता है।

कुछ परिवर्तन आपके साथ रह सकते हैं। बछिया की मांसपेशी कमजोर रह सकती है और जल्दी थक सकती है, और यह चोट के 7 साल बाद भी दिखाई दे सकती है। चंगा हुआ कंधा भी पहले की तुलना में कम स्प्रिंग है, और यह थोड़ा लंबा हो जाता है, जो आपके टखने को धक्का देने के तरीके को बदल देता है। आपका शरीर अक्सर आपके ध्यान के बिना इसकी भरपाई करता है, पैर के साथ अन्य मांसपेशियों और जोड़ों के साथ कुछ काम उठाता है।

उपचार विकल्प जोखिमों के साथ-साथ दृष्टिकोण को भी आकार देते हैं। बिना ऑपरेशन के इलाज की तुलना में सर्जरी से टेंडन के फिर से फटने की संभावना कम हो जाती है, और कीहोल तकनीकों के साथ की गई मरम्मत में कम से कम 24 महीनों के बाद कोई दोहराव नहीं दिखाया गया है। व्यापार-ऑफ यह है कि सर्जरी अपने स्वयं के जोखिम, मुख्य रूप से घाव समस्याओं और टखने के पीछे के आसपास संक्रमण वहन करता है। बिना सर्जरी के टूटने का इलाज करने से घाव के उन जोखिमों से बचा जाता है, लेकिन फिर से टेंडन के टूटने की अधिक संभावना होती है। कई लोगों के लिए, बारह महीने में परिणाम समान होते हैं, चाहे वे जिस भी रास्ते को चुनें, जब तक कि पुनर्वास कार्यक्रम का ठीक से पालन किया जाता है।

समय भी मायने रखता है। चोट लगने के 48 घंटों के भीतर सर्जरी करना 72 घंटों के बाद प्रतीक्षा करने की तुलना में बाद में कम समस्याओं से जुड़ा हुआ है। यदि टूटने के बाद से 2 सप्ताह से अधिक समय बीत चुका है, तो भी मरम्मत अच्छी तरह से काम कर सकती है।

एक बात जानने लायक है: जूते या गिप्स में अवधि के दौरान पैर में रक्त का थक्का 3 साल बाद टखने के काम करने के तरीके को प्रभावित कर सकता है, इसलिए अपने सर्जन को नए बछड़े के दर्द या सूजन के बारे में तुरंत बताएं।

किसी से कब मिलना है

एक फटे अचिल्लस टेंडन को तत्काल ध्यान देने की आवश्यकता होती है, और समय महत्वपूर्ण होता है। चोट लगने के कुछ दिनों के भीतर एक विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें, क्योंकि 48 घंटों के भीतर की गई सर्जरी 72 घंटों के बाद प्रतीक्षा करने की तुलना में बाद में कम समस्याओं से जुड़ी है। आपातकालीन विभाग में जाएं यदि आपने पहले वर्णित अचानक स्नैप महसूस किया और उस पैर को बिल्कुल भी नहीं हटा सकते हैं, या यदि बछड़ा गर्म, लाल, सूजन और दर्दनाक हो जाता है, जो एक गंभीर संक्रमण का संकेत हो सकता है जिसे उसी दिन देखभाल की आवश्यकता होती है। जब आप बूट या गिप में हों तब आपके पैर में नया दर्द या सूजन आ जाए तो भी तत्काल जांच की आवश्यकता होती है, क्योंकि रक्त का थक्का बाद में आपके टखने के कामकाज को प्रभावित कर सकता है। यदि आप टेंडन में एक अंतर, कमजोरी को धक्का देते हुए, या एक टखने को देखते हैं जो दूसरी तरफ से कम आराम करता है, भले ही चोट हफ्तों पहले हुई हो, तो अपने जीपी को रेफरल के लिए देखें।