

अखिलेश स्नायु विकार

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

दर्द आमतौर पर एक चोट से आने के बजाय धीरे-धीरे बढ़ता है। आप इसे अपने टखने के पीछे देख सकते हैं, या तो आपकी एड़ी के ठीक ऊपर या ठीक उस जगह पर जहां टेंडन एड़ी की हड्डी से जुड़ती है। ऊँची एड़ी के ठीक ऊपर का स्थान एक सामान्य समस्या क्षेत्र है, लगभग 2 से 6 सेमी ऊपरी कंधा, जहां रक्त प्रवाह खराब होता है और कंधा अधिक आसानी से टूट जाता है।

यह दर्द अक्सर तब होता है जब आप सुबह बिस्तर से उठते हैं या थोड़ी देर तक बैठे रहते हैं। जब आप गर्म होते हैं और घूमते हैं तो यह कम हो जाता है, फिर गतिविधि के बाद वापस आ सकता है। दौड़ना और अन्य बार-बार लोडिंग, चाहे खेल या काम के कार्यों से, आमतौर पर इसे बदतर बनाते हैं। कुछ लोगों को यह भी लगता है कि बंद पीठ वाले जूते असहज होते हैं क्योंकि वे एड़ी के दर्द वाले स्थान पर दबा देते हैं।

आप कंधे में एक मोटी, गांठदार जगह महसूस कर सकते हैं या देख सकते हैं। कुछ मामलों में कंधे पर लाली और गर्मी भी होती है। समय के साथ, कैल्शियम टेंडन के अंदर जमा हो सकता है, या टखने पर एक अस्थि टक्कर बन सकती है जहां टेंडन संलग्न होता है। यह टक्कर जूते के पहनने को धीरे-धीरे कठिन बना सकती है।

रोजमर्रा के काम जो कंधे पर बोझ डालते हैं, जैसे सीढ़ियां चढ़ना, पहाड़ी पर चलना या दौड़ने के लिए धक्का देना, मुश्किल हो सकते हैं। समस्या अक्सर तुरंत सुलझने के बजाय लंबे समय तक बनी रहती है।

वास्तव में क्या हो रहा है

आपकी अकिलीस स्नायु वह मोटी कॉर्ड है जिसे आप अपने टखने के पीछे महसूस कर सकते हैं। यह शरीर का सबसे बड़ा टेंडन है। यह आपके बछड़े की मांसपेशियों को आपकी एड़ी की हड्डी से जोड़ती है, और हर बार जब आप अपने पैर को बाहर धकेलते हैं, यह आपको आगे बढ़ाने के लिए उस हड्डी को खींचती है।

इसे एक ऐसी रस्सी के रूप में सोचें जो एक ही दिशा में चलने वाले कई सूक्ष्म तंतुओं से बनी हो। बार-बार भारी उपयोग के साथ, उस रस्सी में छोटे-छोटे आंसू आ सकते हैं। यदि स्नायु उन्हें पर्याप्त तेजी से ठीक नहीं कर पाता है, तो संरचना धीरे-धीरे खराब हो जाती है और मोटी हो जाती है। यह एक थकान की समस्या है, संक्रमण या चोट नहीं, यही कारण है कि पुराने नाम “टेंडिनइटिस” वास्तव में फिट नहीं है।

समस्या स्थान आमतौर पर वह क्षेत्र होता है जिसके बारे में आपने पहले ही पढ़ा है, टाँग से 2 से 6 सेंटीमीटर ऊपर। टेंडन के उस हिस्से में बाकी हिस्सों की तुलना में रक्त की आपूर्ति कम होती है, इसलिए मरम्मत धीरे-धीरे होती है और क्षति बढ़ सकती है। जहां टेंडन एड़ी की

हड्डी से जुड़ता है, वहां विभिन्न प्रकार की समस्याएं हो सकती हैं, अक्सर जूते में रगड़ने वाली हड्डी की टक्कर के साथ। ऊँची एड़ी के पास टेंडन को ढंकने वाली छोटी तरल पदार्थ की थैलियां भी चिड़चिड़ा हो सकती हैं और दर्द को बढ़ा सकती हैं।

चूंकि टेंडन सूजन के बजाय खराब हो रहा है, इसलिए दर्द क्षतिग्रस्त संरचना और सूक्ष्म तंत्रिकाओं से आता है जो शरीर के सामना करने की कोशिश करते समय पहने हुए क्षेत्र में बढ़ते हैं। यही कारण है कि अकेले आराम करने से अक्सर यह ठीक नहीं होता है, और यही कारण है कि सुबह का दर्द और मोटापा जो आपने देखा है, लगातार बना रहता है।

अच्छी खबर यह है कि इनमें से अधिकांश समस्याएं सर्जरी के बजाय व्यायाम-आधारित उपचार का जवाब देती हैं। जब यह सही तरीके से लोड किया जाता है, धीरे-धीरे, कंधा अनुकूलित और मजबूत हो सकता है। सर्जरी को आम तौर पर उन लोगों के छोटे समूह के लिए रखा जाता है जिनके दर्द को कम से कम 6 महीने की सही गैर-सर्जिकल देखभाल के बाद भी ठीक नहीं होता है।

हम इसके बारे में क्या कर सकते हैं

मेटर प्राइवेट हॉस्पिटल रॉकहैम्पटन के एक ऑर्थोपेडिक सर्जन डॉ. किरण हिरपारा, आपकी स्थिति के अनुरूप कम से कम आक्रामक विकल्पों से शुरू 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। आपकी पहली यात्रा पर हम एक इतिहास लेते हैं, आपकी टेंडन की जांच करते हैं, और स्कैन की व्यवस्था करते हैं यदि वे आपकी देखभाल की योजना बनाने में मदद करेंगे।

लंबे समय से चली आ रही इस तरह की समस्या के लिए, हम आमतौर पर गैर-ऑपरेटिव देखभाल के साथ शुरू करते हैं। आप उन गतिविधियों को कम करने से शुरू कर सकते हैं जो आपके दर्द को तेज करते हैं, अधिक आराम करते हैं, और अपने जूते में एक छोटी सी एड़ी उठाने का उपयोग करते हैं। कुछ लोगों को थोड़े समय के लिए चलने के लिए जूते की आवश्यकता होती है। फिजियोथेरेपी मुख्य आधार है: आपका कार्यक्रम लोड के तहत बछड़े और टेंडन को मजबूत करने पर ध्यान केंद्रित करेगा, अक्सर धीमी, नियंत्रित अभ्यासों के साथ। यह लगभग 50% से 70% लोगों के लिए काम करता है। इसे निष्पक्ष रूप से चलाएं, क्योंकि टेंडन धीरे-धीरे अनुकूल होता है और सुधार दिनों के बजाय महीनों में होता है। शॉक वेव थेरेपी, जहां ध्वनि तरंगों को कंधे पर निर्देशित किया जाता है, एक और विकल्प है जिसे हम आपके कार्यक्रम में जोड़ सकते हैं। एक नाइट्रोग्लिसरीन पैच को कंधे के ऊपर त्वचा पर लगाया जाता है जिससे रात में और गतिविधि के दौरान दर्द कम हो सकता है।

हम इस स्थिति के लिए प्लेटलेट-समृद्ध प्लाज्मा (पीआरपी) इंजेक्शन का उपयोग नहीं करते हैं। पीआरपी आपके अपने रक्त से बनाई गई एक तैयारी है, और साक्ष्य यह नहीं दिखाते हैं कि यह अकिल्स टेंडिनोपैथी के लिए प्लेसबो से बेहतर काम करता है।

यदि सही गैर-सर्जिकल देखभाल के कम से कम 6 महीने बाद भी आपके दर्द में सुधार नहीं हुआ है, तो हम आपके साथ सर्जरी के बारे में बात करेंगे। जिस ऑपरेशन की हम अनुशंसा करते हैं, वह इस बात पर निर्भर करता है कि कंकाल कहाँ पहना हुआ है और यह कितना प्रभावित है। इसमें क्षतिग्रस्त ऊतक को साफ करना, एड़ी में एक हड्डीदार गांठ को हटाना, एक तंग बछिया की मांसपेशी को लम्बा करना, या पास के एक टेंडन ट्रांसफर के साथ टेंडन का पुनर्निर्माण करना शामिल हो सकता है। हम विशिष्ट ऑपरेशन के माध्यम से जाएंगे, इसमें क्या शामिल है, और कोई भी निर्णय लेने से पहले आपके साथ रिकवरी कैसी दिखती है। सर्जरी आपके और हमारी टीम के बीच एक साझा निर्णय है, और हम इसका सुझाव तभी देते हैं जब सरल उपाय अपनी सीमा तक पहुँच जाते हैं।

क्या उम्मीद करें

अधिकांश लोगों के लिए, यह स्थिति सर्जरी के बिना सही उपचार का जवाब देती है। व्यायाम-आधारित कार्यक्रम अधिकांश के लिए काम करते हैं, और कई लोग अकेले व्यायाम के साथ दोनों लक्षणों और कार्य में पूरी तरह से ठीक हो जाते हैं। पकड़ धैर्य है: कंधा धीरे-धीरे

अनुकूल होता है, इसलिए सुधार दिनों के बजाय महीनों में होता है, और आपको प्रगति धीमी लगने पर भी कार्यक्रम से चिपके रहने की आवश्यकता होगी।

यह भी सच है कि हर किसी को पूरी तरह से ठीक नहीं किया जाता है। कुछ लोगों को उपचार शुरू करने के वर्षों बाद भी दर्द होता है, भले ही उन्होंने अभ्यास ठीक से किया हो। यह भी इस बात पर निर्भर करता है कि कंधा कहाँ पहना जाता है। शॉक वेव थेरेपी टेंडन के मुख्य शरीर में समस्याओं के लिए बेहतर काम करती है जहाँ यह एड़ी की हड्डी से जुड़ा होता है। इस स्थिति में महिलाओं को कभी-कभी पुरुषों की तुलना में धीमी, नियंत्रित लंबाई बढ़ाने वाले अभ्यास के 12 सप्ताह के कार्यक्रम से कम लाभ मिलता है। इसका मतलब यह नहीं है कि उपचार करने लायक नहीं है, लेकिन इससे पहले कि आप शुरू करें, यह जानने लायक है।

इसे अकेला छोड़ना भी आमतौर पर काम नहीं करता। लंबे समय से चले आ रहे ऐसे मामलों के लिए बस इंतजार करना प्रभावी साबित नहीं हुआ है, जो सुलझ नहीं पाएंगे। यह समस्या लगातार बनी रहती है, और जो मोटापा और सुबह का दर्द आप पहले ही पढ़ चुके हैं, वह सक्रिय उपचार के बिना बनी रहती है।

यदि कम से कम 6 महीने की उचित गैर-सर्जिकल देखभाल के बाद भी आपका दर्द कम नहीं हुआ है, तो सर्जरी एक विकल्प बन जाता है। क्या आपको लगता है कि आप अपने जीवन में खुशहाल हो सकते हैं? हालांकि, सर्जरी में वास्तविक जोखिम होते हैं, जिसमें घाव की समस्याएं और, शायद ही कभी, कंधे का टूटना भी शामिल है। सर्जरी के बाद ठीक होने में समय लगता है और यह जल्दी नहीं होता है।

आप जो भी रास्ता चुनते हैं, वास्तविक चित्र महीनों में मापा जाने वाला क्रमिक सुधार है, दिन या सप्ताह नहीं। कुछ लोग सब कुछ वे पहले किया था करने के लिए वापस जाओ। अन्य लोग अपने लक्षणों को दीर्घकालिक रूप से प्रबंधित करते हैं और अपनी गतिविधियों को इसके अनुरूप समायोजित करते हैं। आपका सर्जन आपके साथ इस बारे में बात करेगा कि आप उस सीमा में कहाँ बैठते हैं जो आपके कंधे पर आधारित है, आपके गतिविधि लक्ष्य, और आपका शरीर उपचार के प्रति कैसे प्रतिक्रिया देता है।

किसी से कब मिलना है

यदि आपके टखने के पीछे तीन महीने से अधिक समय से दर्द हो रहा है, या यदि दर्द और मोटापा आप पहले ही पढ़ चुके हैं, तो आराम और आसान गतिविधि के साथ बस नहीं कर रहे हैं, तो अपने चिकित्सक से परामर्श करें। यदि सरल परिवर्तन, जैसे नरम जूते या ऊँची एड़ी उठाना, मदद नहीं कर रहे हैं, या यदि टेंडन में गांठ बढ़ रही है, तो एक विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें। अगर दर्द आपको दौड़ने, काम करने या सोने से रोक रहा है, तो जल्द से जल्द जांच कराएं। और आपातकालीन विभाग में जाएं यदि आप अचानक अपने टखने में एक झटका या धक्का महसूस करते हैं, या आप अचानक अपने पैर की उंगलियों पर धक्का या खड़े नहीं हो सकते हैं, जिसे उसी दिन मूल्यांकन की आवश्यकता होती है।