

टखने का फ्रैक्चर

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

आप क्या महसूस कर रहे हैं

एक टूटी हुई टखने में आमतौर पर आपके टखने के किनारे हड्डीदार टोंटों पर दर्द होता है, सबसे अधिक बार बाहरी तरफ। जब आप खड़े होने की कोशिश करते हैं या अपने पैर पर भार डालते हैं तो दर्द तेज होता है। सूजन और घाव जल्दी दिखाई देते हैं, और टखने के ऊपर की त्वचा खिंची या चमकदार लग सकती है। कुछ लोगों को सूजन ज्यादा होने पर छोटे-छोटे फोड़े दिखाई देते हैं।

जब टखने थोड़ी देर के लिए स्थिर रहता है तो दर्द तेज हो जाता है, इसलिए यह रात में या जब आप पहली बार उठते हैं तो यह बदतर हो सकता है। यह आपके पैरों पर खड़े होने के बाद भी भड़कता है। पैर उठाकर आराम करने से आमतौर पर यह थोड़ा कम हो जाता है। पैदल चलना, खाना बनाने के लिए बेंच पर खड़े होना, बाथरूम जाना और गाड़ी चलाना सभी कठिन हो जाते हैं क्योंकि आप अपने टखने पर भरोसा नहीं कर सकते हैं।

अधिकांश टखने के फ्रैक्चर एक साधारण गिरने या ठोकर खाने के दौरान होते हैं न कि एक बड़ी दुर्घटना के दौरान। यदि आपकी टखने की अंगुली जगह से बाहर दिखती है, या आपका पैर सुन्न, ठंडा या पीला महसूस करता है, तो तत्काल ध्यान देने की आवश्यकता है।

कुछ चीज़ें चोट के व्यवहार को बदल देती हैं। यदि आपको मधुमेह है, तो टखने के आसपास के घाव धीरे-धीरे ठीक हो जाते हैं और जटिलताओं की अधिक संभावना होती है, इसलिए आपकी टीम आपके पैर में भावना और परिसंचरण की सावधानीपूर्वक जांच करेगी। धूम्रपान से उपचार के साथ समस्याओं की संभावना भी बढ़ जाती है। वृद्ध रोगियों में अक्सर अन्य स्वास्थ्य स्थितियां होती हैं जो उपचार योजना को आकार देती हैं।

चोट कितनी गंभीर है यह इस बात पर निर्भर करता है कि कौन सी हड्डी टूटी है और क्या टखने का जोड़ लाइन से बाहर हो गया है। अकेले बाहरी टखने की हड्डी पर फ्रैक्चर आम हैं और अक्सर स्थिर होते हैं। जब टखने के दोनों पक्ष टूट जाते हैं, या टखने के ऊपर की हड्डी शामिल होती है, तो टखने कम स्थिर होता है और आमतौर पर इसे रखने के लिए सर्जरी की आवश्यकता होती है।

किसी भी उपचार का लक्ष्य, चाहे वह कास्ट या सर्जरी हो, एक ठीक फ्रैक्चर और एक टखने है जो सामान्य रूप से बिना दर्द के चलता है और काम करता है।

वास्तव में क्या हो रहा है

आपके टखने में तीन हड्डियां मिलती हैं। आपकी छाती की हड्डी का अंत ऊपर बैठता है, और दो छोटी हड्डियां, आपकी टखने के प्रत्येक तरफ एक, इसे दोनों तरफ से पकड़ती हैं। एक साथ वे एक सॉकेट बनाते हैं जिसमें एक छोटी हड्डी होती है जिसे टैलस कहा जाता है, जो

एक मोर्टिस संयुक्त में एक पिन की तरह अंदर बैठती है। यह पूरी चीज एक क्लैप की तरह काम करती है जो एक ब्लॉक को जगह में रखती है। आपके टखने के दोनों किनारों पर आप जो हड्डीदार धक्कों को महसूस कर सकते हैं वे उन दो छोटी हड्डियों के छोर हैं, और वे टालस को किनारे की ओर फिसलने से रोकते हैं।

ऊतक की मजबूत पट्टियाँ जो लिगामेंट्स कहलाती हैं, इन हड्डियों को एक साथ रखती हैं। आपके टखने के अंदर की ओर एक विशेष रूप से महत्वपूर्ण है जब आप उस पर खड़े होते हैं तो जोड़ को स्थिर रखने के लिए। एक और सेट तीन हड्डी को बाहरी टखने की हड्डी से ऊपर जोड़ता है, और ये भी एक फ्रैक्चर में फट सकते हैं। जब कोई हड्डी टूट जाती है, या इनमें से कोई एक महत्वपूर्ण बंधन टूट जाता है, तो क्लैप ढीला हो जाता है। तब टैलस थोड़ी सी भी जगह से बाहर हो सकता है, और यह जोड़ की सतह पर दबाव के फैलने के तरीके को बदल देता है।

अधिकांश टखने के फ्रैक्चर किसी साधारण गिरने या खेल खेलने के दौरान होते हैं, किसी बड़ी दुर्घटना में नहीं। ये सामान्य होते हैं और सभी फ्रैक्चर के लगभग 10% होते हैं। टैलस की स्थिति में थोड़ा बदलाव भी जोड़ के अंदर दबाव बढ़ाता है, जो समय के साथ चिकनी सतह को पहन सकता है और गठिया का कारण बन सकता है। यही कारण है कि हड्डियों को वापस लाइन में लाना महत्वपूर्ण है, चाहे वह एक कास्ट के साथ किया जाए या सर्जरी के साथ। जब टखने के दोनों पक्ष टूट जाते हैं, या टूटना उस स्तर से ऊपर चला जाता है जहां शीन और बाहरी टखने की हड्डी मिलती है, संयुक्त अस्थिर होता है और सर्जरी आमतौर पर ठीक होने के दौरान सब कुछ जगह में रखने के लिए आवश्यक होती है।

हम इसके बारे में क्या कर सकते हैं

मटर प्राइवेट हॉस्पिटल रॉकहैम्पटन में ऊपरी अंगों के सर्जन डॉ. किरण 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। क्लिनिक में हम एक इतिहास लेते हैं, आपके टखने की जांच करते हैं, और एक्स-रे की व्यवस्था करते हैं जहां उनकी आवश्यकता होती है। टखने के तीन मानक दृश्य लिए जाते हैं, और कभी-कभी जटिल टूटने को अधिक विस्तार से दिखाने के लिए सीटी स्कैन का उपयोग किया जाता है। यदि आपको मधुमेह है, तो उपचार पर निर्णय लेने से पहले हम आपके पैर में संवेदना और परिसंचरण की भी जांच करते हैं।

पहला प्रश्न यह है कि क्या टखने स्थिर है। यदि टूटी हुई हड्डी स्थानांतरित नहीं हुई है और जोड़ दृढ़ है, तो फ्रैक्चर का इलाज बिना सर्जरी के किया जा सकता है। इन घावों में से बहुत से घावों का प्रबंधन कठोर कास्ट के बजाय ब्रेस में किया जाता है, क्योंकि ब्रेस अधिक आरामदायक होता है और आपको जल्दी चलने देता है। कुछ स्थिर फ्रैक्चर के लिए स्प्लिंट की बिल्कुल भी आवश्यकता नहीं होती है, हालांकि आराम के लिए अक्सर ब्रेस का उपयोग किया जाता है। आपको जल्द ही टखने पर वजन लगाने की अनुमति दी जा सकती है, और हम आपको बताएंगे कि आपके लिए क्या लागू होता है। यदि आपको मधुमेह है, या ब्रेक स्थानांतरित हो गया है, तो एक्स-रे के साथ करीबी अनुवर्ती आवश्यक है, क्योंकि हड्डी की किसी भी गति को जल्दी पकड़ने की आवश्यकता है।

जब टखने अस्थिर हो तो सर्जरी पर विचार किया जाता है, जो आमतौर पर तब होता है जब टखने के दोनों पक्ष टूट जाते हैं या संयुक्त रेखा से बाहर हो जाता है। ऑपरेशन का उद्देश्य हड्डियों को ठीक होने के दौरान सही स्थिति में रखना है, ताकि तालूस टीन हड्डी के नीचे केंद्रित रहे और दबाव पूरे जोड़ में समान रूप से फैल जाए। यह प्लेटों और शिकंजे के साथ किया जाता है, और सटीक योजना इस बात पर निर्भर करती है कि कौन सी हड्डियां टूटी हैं, आपकी हड्डी की गुणवत्ता, और टखने के आसपास की त्वचा और नरम ऊतकों की स्थिति। यदि बाह्य टखने की हड्डी से टखने को जोड़ने वाला एक बंधन भी फटा हुआ है, तो इसे एक ही समय में स्थिर करने की आवश्यकता हो सकती है।

क्या उम्मीद करें

ज्यादातर लोग एक टूटी हुई टखने के बाद ठीक हो जाते हैं, और उपचार का लक्ष्य बिल्कुल यही है: एक ठीक हुई फ्रैक्चर और एक टखने जो बिना दर्द के चलता और काम करता है। हालांकि, वसूली तुरंत नहीं होती है। सर्जरी के एक साल बाद भी कई लोगों को कुछ लक्षण

दिखाई देते हैं और उन्हें कुछ गतिविधियां पहले की तुलना में कठिन लगती हैं। लंबे समय तक चलने वाला दर्द सभी रोगियों में से एक तिहाई से अधिक को प्रभावित करता है, इसलिए कुछ दिनों के बजाय महीनों तक कुछ असुविधा की उम्मीद करना यथार्थवादी है।

आप कितनी जल्दी अपने पैरों पर वापस आते हैं यह आपकी चोट और आपके उपचार पर निर्भर करता है। यदि आपका टखना स्थिर है और बिना सर्जरी के इलाज किया जाता है, तो आप आमतौर पर 6 सप्ताह के लिए घुटने के नीचे कास्ट या ब्रेस पहनेंगे, और कई सर्जन आपको उस समय के लिए पैर से दूर रहने के लिए कहते हैं, हालांकि इस बात का कोई अच्छा सबूत नहीं है कि यह आवश्यक है। यदि आपके पास सर्जरी है, तो शुरुआती समय में, लगभग 2 सप्ताह के भीतर, टखने पर वजन लगाना सुरक्षित लगता है जब हड्डियों को दृढ़ता से रखा जाता है, और यह प्रतीक्षा करने की तुलना में अधिक समस्याएं पैदा करने के लिए नहीं दिखाया गया है। शुरुआती आंदोलन और वजन उठाने से प्रारंभिक कार्य में सुधार होता है, लेकिन ऐसा नहीं लगता कि वे काम पर लौटने में कितना समय लेते हैं।

कुछ बातें पहले से जानने लायक हैं। लगभग 11.5% लोग सर्जरी के बाद 90 दिनों के भीतर आपातकालीन विभाग का दौरा करते हैं, ज्यादातर पहले 2 हफ्तों में, आमतौर पर सूजन, घाव की चिंता या दर्द के लिए। अधिक गंभीर जटिलताएं असामान्य हैं। डीप वेन थ्रोम्बोसिस, पैर में थक्का, लगभग 3% मामलों में होता है, और लगभग 0.3% मामलों में फेफड़ों तक पहुंचने वाला थक्का होता है।

दीर्घकालिक तस्वीर भी मायने रखती है। टखने के जोड़ में गठिया साधारण, कम ऊर्जा वाले टूटने के बाद दुर्लभ होता है लेकिन अस्थिर फ्रैक्चर के 30% तक में विकसित हो सकता है, और इसे प्रकट होने में वर्षों या दशकों तक का समय लग सकता है। यदि चोट के समय जोड़ की सतह क्षतिग्रस्त हो गई थी, या हड्डियां एक पूर्ण रेखा में ठीक नहीं हुईं, तो यह जोखिम अधिक होता है। कुछ लोगों को प्लेटों और स्क्रू से जलन भी होती है, और उन्हें हटाने से लगभग आधे रोगियों को मदद मिलती है।

यदि आपको मधुमेह है, तो उपचार धीमा होता है और जटिलताओं की संभावना अधिक होती है जो भी उपचार आप उपयोग करते हैं, इसलिए आपकी टीम इसके आसपास अतिरिक्त देखभाल की योजना बनाएगी। धूम्रपान, खराब परिसंचरण और अन्य स्वास्थ्य स्थितियों के समान प्रभाव होते हैं। उम्र ही परिणाम तय नहीं करती है; फ्रैक्चर का प्रकार और हड्डी कितनी दूर स्थानांतरित हो गई है, इससे कहीं अधिक मायने रखता है।

किसी से कब मिलना है

अधिकांश टखने के फ्रैक्चर स्पष्ट होते हैं: आप टखने पर भार नहीं डाल सकते, और यह तेजी से सूजन और चोट लगती है। यदि आपकी टखने की अंगुली जगह से बाहर दिखती है, या आपका पैर सुन्न, ठंडा या पीला लगता है, तो तुरंत आपातकालीन विभाग में जाएं। यदि सूजन बढ़ती रहती है और दर्द गंभीर और तंग हो जाता है, तो इसका मतलब यह हो सकता है कि पैर के मांसपेशियों के अंदर दबाव बढ़ रहा है। उसी दिन मूल्यांकन की आवश्यकता है।

यदि त्वचा टूट गई है और हड्डी दिखाई दे रही है, तो यह भी एक आपात स्थिति है। खुले ब्रेक में संक्रमण का वास्तविक जोखिम होता है, इसलिए प्रतीक्षा न करें।

अगर आपके टखने में कोई चोट है, जिसके कारण आप वजन नहीं उठा सकते हैं, या जहां दोनों तरफ के अस्थि बिंदु स्पर्श करने के लिए नाजुक होते हैं, तो तुरंत अपने डॉक्टर के पास जाएं। यदि आपको मधुमेह है और आपका टखना टूट गया है, तो एक विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें, क्योंकि घाव की समस्याएं अधिक होने की संभावना है और संवेदना और परिसंचरण के आसपास की जांच अधिक महत्वपूर्ण है। यदि आपके पैरों में रक्त परिसंचरण खराब हो तो भी यही बात लागू होती है।

उपचार के बाद, यदि आपको बुखार, फैलने वाली लाली या घाव से तरल पदार्थ का रिसाव होता है, तो अपनी टीम से संपर्क करें। ये संकेत संक्रमण का संकेत दे सकते हैं, और गहरे संक्रमणों को आमतौर पर घाव को साफ करने के लिए सर्जरी की आवश्यकता होती है।