

टखने की टक्कर

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

टखने में चोट लगने का मतलब है कि आपके टखने के जोड़ के अंदर, आमतौर पर सामने या पीछे से कुछ दबाया या दबाया जा रहा है। टखने के सामने, पैर को बार-बार बलपूर्वक ऊपर-नीचे मोड़ने से जोड़ के किनारे के पास छोटी हड्डीदार खाँचे या स्पोर्स बन सकते हैं। जब आप अपने टखने को पूरी तरह से मोड़ते हैं तो ये स्पोर संकुचित हो जाते हैं, जिससे दर्द होता है। टखने के पीछे, जोड़ के पीछे एक छोटी अतिरिक्त हड्डी (जिसे कभी-कभी ओएस ट्रिगोनम कहा जाता है) या चिड़चिड़ा नरम ऊतक उसी तरह से दबाया जा सकता है जब आपका पैर नीचे की ओर इशारा करता है।

दर्द एक ही स्थान पर बैठता है। टखने के सामने के टकराव के साथ, आप इसे संयुक्त के सामने गहराई से महसूस करते हैं, या सामने के बाहर थोड़ा सा। टखने के पीछे से टकराव के साथ, आप टखने के पीछे अपनी अकिलीस नस के ठीक सामने एक गहरी दर्द महसूस करते हैं। कुछ लोगों को पकड़ने या क्लिक करने का भी अनुभव होता है, जिसका अर्थ हो सकता है कि जोड़ के अंदर कार्टिलेज या हड्डी का एक ढीला टुकड़ा है।

कुछ आंदोलनों इसे ऊपर लाते हैं। अपने पैर को नीचे की ओर जोर से धकेलना, धकेलना, कूदना या लात मारना टखने के पीठ में दर्द पैदा कर सकता है। अपने टखने को पूरी तरह से ऊपर की ओर झुकाना, उदाहरण के लिए कुचलना या पहाड़ी की ओर चलना, सामने के हिस्से में दर्द को ट्रिगर कर सकता है। इस समस्या से ग्रस्त बहुत से लोगों को पहले भी उसी टखने में फिसलन हो चुकी है, और दर्द सुलझने के बजाय गतिविधि के साथ रहता है या फिर से आता रहता है। टखने के घुटने के चारों ओर सूजन और चोट लगना सामान्य है, और पैर पर खड़े होने या चलने पर दर्द होना आम है।

दिन-प्रतिदिन, यह उन चीजों को सीमित कर सकता है जिन्हें करने के लिए आप अपने टखने पर भरोसा करते हैं। दौड़ना, तेजी से दिशा बदलना, सीढ़ियों पर चढ़ना, या एक स्क्वाट में उतरना असहज या अविश्वसनीय हो सकता है। कुछ लोगों को पता चलता है कि उनके टखने ढीले हो जाते हैं या फिसल जाते हैं। यदि विश्राम, पट्टियाँ या फिजियोथेरेपी के बावजूद आपका दर्द हफ्तों तक बना रहता है, या आपका टखना पकड़ता रहता है या बंद हो जाता है, तो यह उचित है कि संयुक्त की उचित जांच कराई जाए।

वास्तव में क्या हो रहा है

आपके टखने का जोड़ एक ऐसा गुंजाइश है जहाँ आपके छाती की हड्डी के छोर और आपके पैर के बाहर की छोटी हड्डी एक हड्डी को पकड़ती है जिसे टैलस कहा जाता है, जो उनके बीच बैठती है। ऊतक की मजबूत पट्टियाँ जो लिगामेंट्स कहलाती हैं, इन हड्डियों को एक

साथ रखती हैं। जब आप अपने टखने को पूरी तरह से किसी भी दिशा में मोड़ते हैं, तो ये हड्डियां और लिगामेंट एक दूसरे के बहुत करीब चले जाते हैं।

इम्पैचमेंट तब होता है जब कुछ अतिरिक्त उस तंग जगह में जगह लेता है। टखने के सामने, कूदने और दौड़ने वाले खेलों में सामान्य वर्षों के बलपूर्वक झुकने से, संयुक्त किनारे पर छोटे अस्थी स्पोर बन सकते हैं। चिड़चिड़ा या घावदार नरम ऊतक वहाँ भी मोटा हो सकता है, अक्सर एक या अधिक sprains के बाद टखने के बाहरी हिस्से पर ligaments खिंचा हुआ है। जब आप अपने टखने को पूरी तरह से ऊपर की ओर मोड़ते हैं, तो हड्डियों के बीच घोंसला या गाढ़ा ऊतक दबाया जाता है, और यह निचोड़ना वह दर्द होता है जिसे आप सामने की ओर गहराई से महसूस करते हैं।

पीठ पर, वही विचार विपरीत रूप से लागू होता है। अपने पैर को नीचे की ओर जोर से धकेलने से आपके टखने की हड्डी और आपके टखने के नीचे के बीच की नरम ऊतक, या एक छोटी अतिरिक्त हड्डी, को निचोड़ दिया जाता है। नर्तक और एथलीट जो बहुत लात मारते या कूदते हैं, उस स्थिति में बहुत समय बिताते हैं, यही कारण है कि दर्द एचिल्स टेंडन के पास टखने के पीछे गहराई में बैठता है।

पकड़ना, क्लिक करना और रास्ता देना, जैसा कि आपने देखा होगा, एक ही तस्वीर के अनुरूप है। एक झुनझुनी जोड़ के अंदर घावदार ऊतक की एक परत छोड़ सकती है, एक दरवाजे के चरखी में फंस गए रबर के ढीले फ्लैप की तरह। हर बार जब टखने पूरी तरह से झुक जाता है, तो यह फ्लैप चिपका जाता है, जोड़ चिड़चिड़ा रहता है, और सूजन और गहरे दर्द को कम करने के बजाय वापस आते रहते हैं।

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 नियुक्ति पर हम एक इतिहास लेते हैं, आपके टखने की जांच करते हैं, और स्कैन की व्यवस्था करते हैं यदि उन्हें इसकी पुष्टि करने की आवश्यकता है कि क्या चुटकी ली जा रही है और कहाँ।

टखने के पीछे की टक्कर के लिए, हम आमतौर पर सरल उपायों से शुरू करते हैं। इसका मतलब है कि दर्द को ट्रिगर करने वाली गतिविधियों को बदलना या आराम करना, और फिजियोथेरेपी जलन को दूर करने और जोड़ के चारों ओर ताकत और नियंत्रण बनाने के लिए। इसे 3 से 6 महीने का निष्पक्ष परीक्षण दें। इस समस्या वाले 60% लोगों के लिए गैर-सर्जिकल उपचार काम करता है। यदि दर्द अभी भी कष्टप्रद है, तो एक इंजेक्शन इसे कम कर सकता है: 85% लोगों ने एक दर्द राहत की सूचना दी। 3 से 6 महीने के असफल गैर-सर्जिकल उपचार के बाद सर्जरी पर विचार किया जाता है।

टखने के सामने के टकराव के लिए, एक ही दृष्टिकोण लागू होता है। गतिविधि का परिवर्तन, विश्राम की अवधि या ब्रेसिंग, और पुनर्वास पहले आते हैं। आर्थ्रोस्कोपिक सर्जरी, जो एक पतले कैमरे का उपयोग करके छोटे कटौती के माध्यम से कीहोल सर्जरी है, उन उपायों के बावजूद लक्षणों को जारी रखने पर विचार किया जाता है।

सर्जरी भी ढीले या अस्थिर टखने के लिए सही कदम हो सकता है जब फिजियोथेरेपी, ब्रेसिंग और इमोबिलाइजेशन सहित गैर-सर्जिकल उपचार काम नहीं किया है। इस मामले में ऑपरेशन आर्थ्रोस्कोपिक रूप से किया जाता है, छोटे कटौती के माध्यम से, और एक प्रक्रिया में खिंचे हुए लिगामेंट्स को कस सकता है और संयुक्त के अंदर किसी भी चीज़ को साफ कर सकता है।

ऑपरेशन अपने आप में जहां अपने टकराव बैठता है करने के लिए तैयार है। टखने के सामने के टकराव के लिए, सर्जन हड्डी के स्पूल या मोटी ऊतक को हटा देता है जिसे निचोड़ा जा रहा है। टखने के पीछे की टक्कर के लिए, पीठ पर अतिरिक्त हड्डी या चिड़चिड़ा ऊतक को उसी तरह से हटा दिया जाता है। चूंकि कटौती छोटी होती है, इसलिए संयुक्त को व्यापक रूप से नहीं खोला जाता है, और कई एथलीट इस मार्ग को चुनते हैं क्योंकि यह उनके खेल में जल्दी वापसी के लिए उपयुक्त है। हम इस बात पर चर्चा करेंगे कि ऑपरेशन में क्या शामिल है, ठीक होने का तरीका कैसा है, और यह क्या हासिल कर सकता है और क्या नहीं कर सकता है, ताकि आप एक साथ तय कर सकें कि सर्जरी आपके लिए सही है या नहीं।

क्या उम्मीद करें

जब तक आप उस गतिविधि को करते रहते हैं जो इसका कारण बनती है, तब तक टखने की टक्कर शायद ही कभी अपने आप ठीक हो जाती है। जब भी आप धक्का देते हैं, कूदते हैं, घुटने टेकते हैं या अपने पैर को नीचे की ओर इंगित करते हैं, तो दर्द लंबे समय तक रहता है या फिर से आता है। कुछ लोग अपनी गतिविधि को गति देकर वर्षों तक चलते रहते हैं। दूसरों को पता चलता है कि टखने धीरे-धीरे उन चीजों को सीमित कर देता है जो वे उस पर भरोसा करते हैं, खासकर यदि जोड़ भी ढीला महसूस करता है या रास्ता देता है।

बहुत से लोग बिना सर्जरी के भी ठीक हो जाते हैं। घुटने के पीछे की चोट से पीड़ित बहुत से लोगों के लिए गतिविधि, विश्राम और फिजियोथेरेपी को बदलना चीजों को ठीक करता है, और इस समस्या के साथ कुछ बच्चे और किशोर पूरी तरह से सर्जरी से बचते हैं।

यदि आपको सर्जरी कराई जाती है, तो आम तौर पर परिदृश्य नाटकीय होने के बजाय स्थिर होता है। टखने के सामने के टकराव के लिए कीहोल उपचार दर्द को अच्छी तरह से कम करता है और अधिकांश लोगों को काम और खेल में वापस जाने देता है। इस प्रक्रिया के लिए जटिलता दर कम है, लगभग 4.6% कुल मिलाकर, लगभग 1.1% मामलों में गंभीर समस्याओं के साथ। टखने के पीछे की टक्कर के लिए, कीहोल सर्जरी में 7.3% जटिलता दर होती है, जब जोड़ को एक बड़े कटौती के माध्यम से खोला जाता है तो 15.9% की तुलना में। ये आंकड़े आपके सर्जन के साथ विचार करने लायक हैं जब आप निर्णय लेते हैं।

यदि आपके टखने में भी अस्थिरता है, तो सर्जरी में खिंचे हुए लिगामेंट्स को कड़ा किया जा सकता है और एक ही ऑपरेशन में जोड़ को साफ किया जा सकता है। अधिकांश लोग जिनके पास शुरुआती वजन उठाने के साथ उस लिगामेंट की मरम्मत होती है वे 6 सप्ताह तक अच्छी तरह से चल रहे होते हैं, और कई एक वर्ष के भीतर खेल में वापस आ जाते हैं। एक मरीज को 14 साल तक निगरानी में रखा गया जब एक लिगामेंट का पुनर्निर्माण किया गया था, तब भी उसकी टखने की स्थिति स्थिर और दर्द रहित थी। इनमें से किसी भी ऑपरेशन से सबसे अधिक लाभ उठाना पुनर्वास को ठीक से करने पर निर्भर करता है, चरणों में, बजाय इसके कि वापस भागना पड़े।

यहाँ कुछ भी आपके विशेष टखने के लिए एक वादा नहीं है। आपका अपना दृष्टिकोण इस बात पर निर्भर करता है कि जोड़ का कौन सा हिस्सा चिपका हुआ है, क्या लिगामेंट्स खिंचे हुए हैं, और आपको टखने के लिए क्या करने की आवश्यकता है।

किसी से कब मिलना है

यदि आपके टखने के आगे या पीछे का दर्द गतिविधि के साथ वापस आता रहता है, या आराम और फिजियोथेरेपी के हफ्तों के बाद बस नहीं गया है, तो अपने चिकित्सक से परामर्श करें। यदि आपके टखने में ढीलापन महसूस होता है या ढीलापन हो जाता है, या यदि यह पकड़ या लॉक हो जाता है, तो एक विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें, जिसका अर्थ हो सकता है कि जोड़ के अंदर एक ढीला टुकड़ा है। यदि आपके टखने के सामने का एक स्थान स्पर्श करने के लिए नाजुक रहता है, या यदि आपके पैर को नीचे की ओर इंगित करने से टखने के पीछे गहरा दर्द होता है, तो यह जांचने लायक है। स्कैन हमेशा तुरंत आवश्यक नहीं होते हैं; आपके टखने की सावधानीपूर्वक जांच यह पता लगाने के लिए मुख्य उपकरण है कि क्या गलत है। यदि चोट लगने के बाद पहले एक या दो दिन में दर्द और सूजन बहुत अधिक होती है, तो एक परीक्षा को पढ़ना मुश्किल हो सकता है, इसलिए कुछ दिनों बाद एक समीक्षा स्पष्ट उत्तर दे सकती है।