

टखने की पुरानी अस्थिरता

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 की पुरानी अस्थिरता का मुख्य संकेत यह महसूस करना है कि आपका टखना गिर सकता है। यह अक्सर तब होता है जब आप असमान जमीन पर चलते हैं या खेल खेलते हैं। इस समस्या वाले बहुत से लोग घुटने को अंदर की ओर घुमाते रहते हैं, बार-बार।

दर्द आपके टखने के बाहरी हिस्से पर बैठता है, टखने के घुंटी के नीचे हड्डीदार रिज के साथ। जब आप ढलानों, बजरी या घास पर चलते हैं, या जब आप गतिविधि के दौरान तेजी से दिशा बदलते हैं तो यह भड़कने लगता है। जोड़ की रेखा के आस-पास टखने में गंभीर रूप से चोट या सूजन के बजाय सूजन हो सकती है, क्योंकि यह एक नई चोट के बजाय एक पुरानी समस्या है। कुछ लोगों को हल्का सूजन होता है जो गतिविधि के बाद रहता है।

समय के साथ, बार-बार रोलिंग आपके पैर को महसूस करने की क्षमता को प्रभावित कर सकती है। इससे सीढ़ियों पर, सीढ़ियों पर, या जब आप नीचे देखे बिना कंबल से उतरते हैं तो टखने को कम स्थिर महसूस होता है। सरल कार्य कठिन हो सकते हैं: खाना पकाने के लिए बेंच पर खड़े होना, कुत्ता को प्रकृति पट्टी पर चलाना, या हर कदम पर ध्यान दिए बिना एक शॉपिंग सेंटर के माध्यम से जाना। सक्रिय लोगों और एथलीटों के लिए यह बहुत सीमित हो सकता है, और दूसरों के लिए यह अभी भी दैनिक जीवन के रास्ते में आता है।

ये लक्षण अक्सर टखने के फिसलने के बाद शुरू होते हैं जो पूरी तरह से कभी नहीं बसता है। तीन में से लगभग एक व्यक्ति को गंभीर रूप से फिसलने के बाद भी टखने के लक्षण होते हैं, और कई को जोड़ में स्थायी परिवर्तन होते हैं। आप यह भी देख सकते हैं कि उस तरफ आपका घुटना कम स्वस्थ लगता है, क्योंकि जब आप चलते हैं तो दोनों जोड़ एक साथ काम करते हैं।

यदि इनमें से कुछ भी परिचित लगता है, तो यह आपके टखने की जांच के लायक है। आपका सर्जन आपके टखने के बाहर की जांच कर सकता है और यह देखने के लिए स्कैन देख सकता है कि कौन से लिगामेंट ढीले हैं और क्या जोड़ के अंदर कुछ और शामिल है।

वास्तव में क्या हो रहा है

आपके टखने के जोड़ को मजबूत पट्टियों द्वारा एक साथ रखा जाता है जिन्हें लिगामेंट्स कहा जाता है। टखने के बाहर तीन हैं, और वे जोड़ को अंदर की ओर झुकने से रोकते हैं। सामने वाला तीनों में सबसे कमजोर है, यही कारण है कि जब आप अपने टखने को घुमाते हैं तो यह सबसे अधिक बार आंसू बहाता है।

जब आप पहली बार अपने टखने को मोड़ते हैं, तो इनमें से एक या अधिक पट्टियाँ खिंची या फाड़ी जाती हैं। अधिकांश लोगों में वे ठीक हो जाते हैं और फिर से कस जाते हैं। लगभग तीन में से एक व्यक्ति में वे ढीले रहते हैं। एक ढीली पट्टा जोड़ को अच्छी तरह से पकड़ नहीं सकता, इसलिए गतिविधि के दौरान टखने अंदर की ओर झुकता रहता है। यह देने का तरीका है जो आप महसूस करते हैं।

समस्या का दूसरा भाग है। आपके टखने भी तंत्रिकाओं पर निर्भर होते हैं ताकि यह महसूस किया जा सके कि आपका पैर कहां है और अगर यह लुढ़कने लगे तो तुरंत प्रतिक्रिया दें। बार-बार फिसलने के बाद यह संवेदी तंत्र धुंधला हो जाता है, इसलिए मांसपेशियां जोड़ को पकड़ने के लिए समय पर कस नहीं पाती हैं। दोनों समस्याएं एक-दूसरे को खिलाती हैं: एक ढीला जोड़ नसों को भ्रमित करता है, और धीमी प्रतिक्रियाएं जोड़ को फिर से रोल करने देती हैं।

नतीजा एक चक्र है। प्रत्येक नया रोल लिगामेंट्स को थोड़ा और फैलाता है और संवेदना को थोड़ा और सुस्त करता है। समय के साथ टखने में कठोरता या एड़ी और मध्य पैर में संरेखण परिवर्तन भी विकसित हो सकता है जो पहले स्थान पर रोलिंग को अधिक संभावना बनाता है।

यही कारण है कि जो लक्षण आपने ऊपर पढ़े हैं वे फिर से आते रहते हैं। ढीलीपन के कारण घुमाव होता है, और सुस्त संवेदना बताती है कि क्यों टखने सीढ़ियों पर या असमान जमीन पर अस्थिर महसूस करता है, भले ही यह सक्रिय रूप से रास्ता नहीं दे रहा हो। कुछ लोगों को यह भी लगता है कि सूजन बनी रहती है, क्योंकि हर बार रोल होने पर जोड़ों की सतहों पर तनाव होता है।

अच्छी खबर यह है कि समस्या के दोनों पहलुओं पर काम किया जा सकता है। व्यायाम से संवेदनाओं को फिर से प्रशिक्षित किया जा सकता है और जोड़ों को स्थिर करने वाली मांसपेशियों को मजबूत किया जा सकता है। यदि लिगामेंट्स इसके बावजूद बहुत ढीले रहते हैं, तो सर्जरी उन्हें फिर से कस सकती 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, आपके टखने की जांच करते हैं, और स्कैन की व्यवस्था करते हैं जहां उन्हें काम करने की आवश्यकता होती है कि कौन से लिगामेंट ढीले हैं और क्या संयुक्त में कुछ और शामिल है।

चूंकि यह एक पुरानी समस्या है, हम आमतौर पर गैर-ऑपरेटिव देखभाल के साथ शुरू करते हैं। फिजियोथेरेपी मुख्य आधार है। यह आपके टखने के बाहर की मांसपेशियों को मजबूत करता है और आपके संतुलन को फिर से प्रशिक्षित करता है, इसलिए जब आपके टखने को रोल करना शुरू होता है तो आपका पैर तेजी से प्रतिक्रिया करता है। व्यायाम के दौरान टखने को स्थिर रखने के लिए हम एक ब्रेस या टेप भी जोड़ सकते हैं, और यदि आपकी एड़ी अंदर की ओर झुकी हुई है, तो बाहरी किनारे के साथ एक पासा के साथ एक इनसोल। सर्जरी के बारे में सोचने से पहले इसे एक निष्पक्ष परीक्षण दें, क्योंकि आपके टखने के व्यवहार को बदलने के लिए अभ्यास के लिए लगातार काम करने में हफ्तों लगते हैं।

जब इन उपायों से समस्या का समाधान नहीं हो पाता है, तो सर्जरी अगला कदम हो सकता है। सामान्य ऑपरेशन आपके टखने के बाहरी हिस्से पर खिंचे हुए लिगामेंट्स को कसता है और आस-पास के ऊतक के साथ उन्हें मजबूत करता है, इसलिए जोड़ को फिर से कसकर पकड़ लिया जाता है। यदि लिगामेंट ऊतक स्वयं बहुत खराब हो गया है, तो इसके बजाय इसे पुनर्निर्माण करने के लिए एक टेंडन ग्राफ्ट का उपयोग किया जा सकता है। इनमें से कुछ मरम्मत संयुक्त के अंदर एक कैमरा का उपयोग करके छोटे चीरों के माध्यम से किया जा सकता है, जो हमें एक ही बैठने पर टखने के अंदर अन्य समस्याओं की जांच और उपचार करने की भी अनुमति दे सकता है। हम बात करेंगे कि कौन सा विकल्प आपके टखने, आपके ऊतक की गुणवत्ता और आपके गतिविधि लक्ष्यों के अनुरूप है, और साथ में तय करेंगे कि सर्जरी आपके लिए सही है या नहीं।

क्या उम्मीद करें

टखने की पुरानी अस्थिरता शायद ही कभी अपने आप ठीक हो जाती है। ढीलापन और सुस्त संवेदना जो देने की प्रवृत्ति का कारण बनती है, लगातार बनी रहती है, और लक्षण अक्सर गायब होने के बजाय गतिविधि के साथ आते हैं और चले जाते हैं। कुछ लोग महीनों तक अपने टखने को ढीला पाते हैं, फिर असमान जमीन पर या खेल के दौरान फिर से रोल करते हैं। उपचार के बिना, रोलिंग और री-स्प्रेडिंग का चक्र जारी रह सकता है, और संयुक्त पर बार-बार तनाव समय के साथ स्थायी परिवर्तनों को जन्म दे सकता है।

सही देखभाल के साथ, अधिकांश लोग वास्तविक सुधार देखते हैं। व्यायाम जो टखने को मजबूत करते हैं और संतुलन को फिर से प्रशिक्षित करते हैं, कई लोगों के लिए लक्षणों को कम कर सकते हैं, खासकर जब जल्दी शुरू किया जाता है और लगातार किया जाता है। यदि ये उपाय पर्याप्त नहीं हैं, तो सर्जरी ढीले लिगामेंट को कस सकती है और स्थिरता बहाल कर सकती है। जो लोग इस सर्जरी से गुजरते हैं, वे अक्सर एक स्थिर, दर्द रहित टखने को पुनः प्राप्त करते हैं जो दैनिक गतिविधि और खेल के दौरान खड़ा रहता है, और मरम्मत किए गए लिगामेंट्स संयुक्त को बाद के वर्षों में आगे के पहनने से बचाते हैं।

ठीक होने के लिए धैर्य की आवश्यकता होती है। चाहे आप व्यायाम के साथ या सर्जरी के साथ प्रबंधित हों, टखने को अपनी ताकत और स्थिरता हासिल करने के लिए लगातार काम करने के लिए हफ्तों की आवश्यकता होती है। कुछ लोग अपने टखने को कुछ महीनों के भीतर अधिक भरोसेमंद महसूस करते हैं, जबकि दूसरों के लिए सीढ़ियों, ढलानों या असमान जमीन पर भरोसा करने से पहले अधिक समय लगता है। आप जिस पुनर्वास कार्यक्रम का अनुसरण करते हैं वह उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि उपचार ही, इसलिए एक बार जब आपके टखने में सुधार हो जाए तो रुकने के बजाय पूरे कार्यक्रम के लिए प्रतिबद्ध होना उचित है।

यह भी कहना उचित है कि हर टखने की स्थिति पहले की तरह नहीं हो पाती। कुछ लोगों में उपचार के बाद भी हल्के लक्षण रहते हैं, और कुछ लोगों को अपनी पसंद से कम स्थिरता के साथ टखने की स्थिति बनी रहती है। आम तौर पर यह संभावना तब बेहतर होती है जब समस्या का समाधान वर्षों के बार-बार रोलिंग के बाद नहीं बल्कि जल्दी किया जाता है। यदि उचित व्यायाम और समर्थन के बावजूद आपके लक्षण कुछ महीनों से अधिक समय तक रहे हैं, तो यह आपके सर्जन के साथ आपके विकल्पों पर चर्चा करने के लायक है ताकि आप उस मार्ग पर निर्णय ले सकें जो आपके टखने और आपके गतिविधि लक्ष्यों के अनुकूल हो।

किसी से कब मिलना है

यदि आपके टखने में झुकने या अंदर की ओर लुढ़कने की समस्या बनी रहती है, खासकर असमान जमीन पर या खेल के दौरान, और कुछ महीनों के उचित व्यायाम और समर्थन के बाद भी यह ठीक नहीं हुआ है, तो अपने चिकित्सक से मिलें। यदि आपके टखने का बाहरी हिस्सा दर्दनाक या फुला हुआ रहता है, यदि आप एक ही टखने को बार-बार फिसलते रहते हैं, या यदि यह सक्रिय रूप से रोलिंग नहीं कर रहा है, तो भी सीढ़ियों, ढलानों या किनारों पर संयुक्त अस्थिर महसूस करता है, तो एक विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें। ये संकेत हैं कि लिगामेंट अभी भी ढीले हो सकते हैं और आगे रोलिंग जोड़ को पहनने से पहले मूल्यांकन के लायक हैं। यहां कोई आपात स्थिति नहीं है, लेकिन जितनी जल्दी टखने की जांच की जाती है, उतने ही बेहतर विकल्प होते हैं।