

पार्श्व टखने के लिगामेंट की चोट

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

ज्यादातर टखने के लिगामेंट की चोटें टखने के बाहर होती हैं, जब आपका पैर आपके नीचे अंदर की ओर घूमता है। इसे उलटा चोट कहा जाता है। बाह्य टखने के सामने का लिगामेंट, जिसे एंटेरियर टैलोफिबुलर लिगामेंट या एटीएफएल के रूप में जाना जाता है, आमतौर पर सबसे पहले घायल होता है। यदि चोट अधिक गंभीर है, तो इसके नीचे के लिगामेंट, कलकैनोफिबुलर लिगामेंट, भी फाड़ सकते हैं।

आपको आमतौर पर अपने टखने के बाहरी हिस्से पर दर्द, चोट और सूजन के बाद एक घुमावदार क्षण याद होगा। सूजन बड़ी हो सकती है। खड़े होने या पैर पर भार डालने से दर्द होता है, और टखने को अंदर की ओर घुमाने का छोटा सा भी प्रयास बेहद दर्दनाक होता है। दर्द आमतौर पर आपके टखने के बाहर की हड्डी के ठीक नीचे और थोड़ा आगे होता है।

बाहरी टखने पर बोझ डालने वाले रोजमर्रा के कार्य कठिन हो जाते हैं। एक कमरे में चलना, खाना बनाते समय खड़े होना, सीढ़ियों पर चढ़ना और जल्दी चलने के लिए नीचे धकेलना सभी दर्दनाक हो सकते हैं। असमान जमीन, जैसे कि कर्ब या घास वाला लॉन, एक सामान्य ट्रिगर है। दर्द अक्सर गतिविधि के बाद भड़कता है और पहले दिनों में रात में धड़क सकता है।

आपके टखने के बारे में कुछ बातें इस चोट को अधिक संभावना बना सकती हैं। यदि आपका पैर स्वाभाविक रूप से एक उच्च-आर्क, बाहर की ओर लुढ़का हुआ स्थिति में बैठता है, तो बाहरी किनारे पर लुढ़कना आसान है। यदि आपने पहले इस टखने को मोड़ लिया है, तो आप इसे फिर से करने की अधिक संभावना रखते हैं।

यह जानना आवश्यक है कि घुमावदार टखने का मतलब हमेशा केवल घुमाव नहीं होता है। एक ही चोट कभी-कभी आपके टखने के बाहर की ओर चलने वाली नसों में एक छोटे से फ्रैक्चर या चोट को शामिल कर सकती है। यही कारण है कि आपका सर्जन आपके पूरे पैर और पैर की जांच करता है, न कि केवल दर्द वाले स्थान की, और एक ब्रेक की जांच करने के लिए एक्स-रे का आदेश दे सकता है।

यदि दर्द, सूजन या टखने के गिरने की भावना छह सप्ताह या उससे अधिक समय तक रहती है, तो यह देखने के लिए कि क्या हो रहा है, एमआरआई जैसे आगे के स्कैन की आवश्यकता हो सकती है।

वास्तव में क्या हो रहा है

आपके टखने को हड्डी और मजबूत ऊतकों की पट्टियों द्वारा एक साथ रखा गया है। आपके टखने के बाहरी हिस्से पर तीन लिगामेंट्स एक तम्बू पर आदमी की रस्सियों की तरह काम करते हैं। जब आप चलते, दौड़ते या उतरते हैं तो ये आपके पैर को अंदर की ओर झुकने से रोकते हैं।

जब आपका पैर आपके नीचे लुढ़कता है, तो ये रस्सियां खिंच जाती हैं या फट जाती हैं। 75% से अधिक टखने के अस्थिबंधन की चोटें इस बाहरी पक्ष पर होती हैं। सामने की रस्सी, एटीएफएल जिसके बारे में आपने ऊपर पढ़ा, तीनों में सबसे कमजोर है, इसलिए यह पहले जाती है। यदि घुमाव अधिक होता है, तो निचली रस्सी भी टूट जाती है, और गंभीर चोट के मामले में तीनों ही गिर जाते हैं।

डॉक्टर इसका वर्णन ग्रेड में करते हैं। एक ग्रेड I फिसलन का मतलब है कि लिगामेंट खिंचा हुआ है लेकिन फटा नहीं है। ग्रेड II का अर्थ है आंशिक आंसू। ग्रेड III का अर्थ है कि लिगामेंट पूरी तरह से फटा हुआ है। इनमें से अधिकांश चोटें, यहां तक कि पूर्ण आंसू भी बिना सर्जरी के ठीक हो जाते हैं।

शुरुआती चोट ठीक होने के बाद भी कुछ टखने ढीले पड़ते रहते हैं। इसे पुरानी अस्थिरता कहते हैं। लिगामेंट खिंचाव की स्थिति में ठीक हो सकता है, जैसे कि एक लोचदार बैंड जो अपनी पकड़ खो चुका है। टखने भी तंत्रिकाओं पर निर्भर करता है जो यह महसूस करते हैं कि आपका पैर अंतरिक्ष में कहां है, और ये बार-बार खिंचाव के बाद सुस्त हो सकते हैं। नतीजा यह होता है कि आपके टखने को असमान जमीन पर या खेल के दौरान, जिस बारे में आपने ऊपर पढ़ा है, रास्ता मिल जाता है।

आपके टखने के जोड़ का आकार भी एक भूमिका निभाता है। टखने की बाहरी हड्डी, फिबुला, छाती की हड्डी में एक नाली में बैठती है। कुछ लोगों के पास एक नाली होती है जो कंधे को कम मजबूती से पकड़ती है, जिससे जोड़ों को चोट लगने पर जोड़ को अस्थिर करना आसान हो सकता है।

यदि उचित पुनर्वास के बावजूद आपके टखने में फिसलन बनी रहती है, तो सर्जरी बाहरी लिगामेंट्स को कस सकती है या फिर से बना सकती है ताकि रस्सी जैसा समर्थन बहाल किया जा सके।

हम इसके बारे में क्या कर सकते हैं

मैटर प्राइवेट हॉस्पिटल रॉकहैम्पटन में एक ऑर्थोपेडिक सर्जन डॉ. किरण हिरपारा, कम से कम आक्रामक विकल्पों से शुरू करते हैं जो आपकी विशिष्ट चोट के अनुरूप 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 पहली यात्रा पर हम एक इतिहास लेते हैं, आपके टखने की जांच करते हैं और जहां इसकी आवश्यकता होती है वहां इमेजिंग की व्यवस्था करते हैं।

अधिकतर टखने की चोटें बिना सर्जरी के ठीक हो जाती हैं। पहले दिनों में हम आपको आराम, बर्फ, संपीड़न और ऊंचाई पर शुरू करते हैं, जिसे अक्सर RICE कहा जाता है, यदि खड़े होने या चलने में बहुत दर्द होता है तो सीमित भार सहन करने के साथ। जैसे ही लक्षण अनुमति देते हैं, आप सुरक्षित, प्रगतिशील भार सहन करने पर वापस चले जाते हैं। फिजियोथेरेपी तब संतुलन पर काम करती है, आपकी भावना पर जहां पैर अंतरिक्ष में बैठता है, और आपके टखने के बाहर की ओर की मांसपेशियों को मजबूत करने पर। इस प्रशिक्षण से फिर से टखने के फिसलने की संभावना कम हो जाती है। उस प्रशिक्षण के साथ एक कार्यात्मक ब्रेसलेट पहनने से फिसलन के वापस आने के जोखिम को और कम कर देता है। हम आमतौर पर इस दृष्टिकोण को यह दिखाने के लिए छह सप्ताह देते हैं कि यह क्या कर सकता है।

इस चरण में दर्द से राहत मिलती है। सरल दर्द निवारक और विरोधी भड़काऊ दवाएं, आपके जीपी या फार्मासिस्ट के निर्देशों के अनुसार ली जाती हैं, जब तक लिगामेंट बसता है तब तक आपको चलते रहने में मदद करती हैं।

सर्जरी तब की जाती है जब उचित पुनर्वास के बावजूद टखने का पतन होता रहता है, या जब एक बुरी तरह से खिंचा हुआ लिगामेंट अपनी पुरानी ताकत पर वापस नहीं आता है। यह ऑपरेशन टखने के बाहरी लिगामेंट्स को तंग करता है या पुनर्निर्माण करता है ताकि रस्सी जैसा समर्थन को बहाल किया जा सके, और यह तब माना जाता है जब गैर-ऑपरेटिव देखभाल में पर्याप्त सुधार नहीं हुआ है। कुछ उच्च स्तर के एथलीटों को पहले फिजियोथेरेपी के प्रयोग के बजाय एक ताजा, पूर्ण आंसू के साथ जल्दी मरम्मत की पेशकश की जा सकती है। क्या आपरेशन आपको सूट करता है यह एक निर्णय है जो हम एक साथ लेते हैं, आपके टखने की जरूरतों को तौलते हुए जो आपके लिए महत्वपूर्ण है।

क्या उम्मीद करें

ज़्यादातर लोगों के लिए, एक फिसला हुआ टखने ठीक हो जाता है। इनमें से अधिकतर चोटें, यहां तक कि आंसू भी बिना सर्जरी के ठीक हो जाते हैं। पहले कुछ हफ्तों में दर्द और सूजन कम हो जाती है, और आप सामान्य रूप से चलते हैं क्योंकि लिगामेंट ठीक हो जाता है।

कुछ टखने इतने साफ-सुथरे नहीं होते। तीन में से लगभग एक व्यक्ति के पास एक तीव्र घुटने के झड़ने के बाद भी टखने के लक्षण होते हैं, और उनमें से कई में जोड़ में ही परिवर्तन दिखाई देते हैं। यदि आपके टखने में लगातार गिरावट आ रही है, या दर्द और सूजन छह सप्ताह या उससे अधिक समय तक चलती है, तो यह एक साधारण sprain से अधिक कुछ इंगित करता है। एमआरआई जैसे स्कैन से पता चल सकता है कि और क्या हो रहा है।

जिस तरह से आप पहले हफ्तों में प्रगति करते हैं वह मायने रखता है। पहले फिसलन के दो सप्ताह के भीतर कूदने और उतरने में असमर्थ होना, या छह महीने में अभी भी खराब संतुलन और कम स्व-रिपोर्ट किए गए कार्य होने से, टखने के अस्थिर होने की अधिक संभावना होती है दीर्घकालिक। यही कारण है कि ऊपर वर्णित प्रारंभिक पुनर्वास और संतुलन कार्य इतना महत्वपूर्ण है।

यदि टखने को ढीला छोड़ दिया जाता है और रोलिंग जारी रहता है, तो बार-बार रास्ता देना समय के साथ जोड़ की सतह को पहन सकता है। चोट के कारण होने वाले टखने के गठिया के अधिकांश मामले लिगामेंट क्षति के साथ शुरू होते हैं, इसलिए लगातार अस्थिर टखने को अनदेखा करने के बजाय इलाज के लायक है।

जब गैर-ऑपरेटिव उपचार पर्याप्त नहीं होता है, तो बाहरी पट्टियों को कसने या फिर से बनाने के लिए सर्जरी स्थिरता को बहाल कर सकती है। अधिकांश लोग जिनके पास ढीले टखने के लिए एक साधारण ऑपरेशन है, बाद में रिपोर्ट करते हैं कि टखना स्थिर लगता है, और एक साल बाद, एक्स-रे आमतौर पर पूर्ण आंदोलन के साथ एक स्थिर टखना दिखाते हैं। प्रत्यक्ष अस्थिरता के बिना सीधे मोड़ के लिए दृष्टिकोण चोट के समय पूरी तरह से अस्थिर टखने की मरम्मत के लिए समान है।

सर्जरी एक गारंटी नहीं है कि आप ठीक उसी तरह वापस लौटेंगे जैसे आप थे। जिन बच्चों और किशोरों ने ब्रॉस्ट्रॉम प्रक्रिया को संशोधित किया था, उनमें से लगभग चार में से एक ने पांच से दस साल बाद फिर से टखने को मोड़ लिया था, और लगभग आधे ने अपने पूर्व स्तर के खेल में वापसी नहीं की थी। यह सबसे अधिक एथलीटों और उन लोगों में देखा गया था जिनके निचले लिगामेंट, कैल्कैनोफिबुलर लिगामेंट भी घायल हो गया था।

आपके टखने जो भी रास्ता अपनाते हैं, ईमानदार तस्वीर यह है: अधिकांश टखने सही शुरुआती देखभाल के साथ बस जाते हैं, कुछ को स्थिर रहने के लिए सर्जरी की आवश्यकता होती है, और एक छोटी संख्या में कुछ लक्षण लंबे समय तक रहते हैं।

किसी से कब मिलना है

अधिकांश मुड़ने वाले टखने साधारण देखभाल के साथ ठीक हो जाते हैं, लेकिन कुछ संकेतों का मतलब है कि आपके टखने को करीब से देखने की जरूरत है। यदि आप अपने पैर पर कोई भार नहीं डाल पाते हैं, यदि आपके टखने के बाहर या अंदर की हड्डी को दबाने के लिए नाजुक है, या यदि आपके पैर के बाहरी किनारे या आपके छोटे पैर की अंगुली के आधार पर दर्द होता है, तो अपने चिकित्सक से मिलें। इन धब्बों से यह संकेत मिल सकता है कि आपकी हड्डी फटी है न कि फटी है, और एक्स-रे की आवश्यकता हो सकती है। यदि दर्द, सूजन या टखने के गिरने की भावना छह सप्ताह या उससे अधिक समय तक रहती है, यदि खेल के दौरान या असमान जमीन पर टखने को रोल करना जारी रहता है, या यदि यह लॉक, पकड़ या क्लिक करता है, तो एक विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें। चोट लगने के बाद आपके पैर के ऊपरी हिस्से में सूजन भी समीक्षा का हकदार है।