

पेरोनियल टेंडन 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

पेरोनियल टेंडन्स दो कॉर्ड हैं जो आपके टखने की बाहरी हड्डी के पीछे चलते हैं, आपके टखने के उस हड्डीदार टक्कर के ठीक ऊपर और नीचे जिसे आप महसूस कर सकते हैं। जब उनमें से कोई एक चिढ़ जाता है या फट जाता है, तो दर्द यहीं बैठता है, आपके टखने और पीछे के पैर के बाहरी किनारे के साथ। यह अक्सर आपके टखने के अंदर की ओर लुढ़कने के बाद शुरू होता है, लेकिन यह समय के साथ धीरे-धीरे भी बन सकता है।

यह क्षेत्र सूजन की तरह दिखाई दे सकता है और स्पर्श करने पर कोमल महसूस हो सकता है। धक्का देना, अपने पैर के बाहरी किनारे पर खड़े होना, या प्रतिरोध के खिलाफ अपने पैर को बाहर की ओर मोड़ना सभी इसे बदतर बना सकते हैं। असमान जमीन पर चलना, सीढ़ियाँ, और खेल जिसमें एक तरफ से दूसरी तरफ तेजी से आंदोलन की आवश्यकता होती है, इसे भड़काने की प्रवृत्ति होती है। कुछ लोग गतिविधि के बाद या अगली सुबह जागने पर दर्द को सबसे अधिक नोटिस करते हैं। विश्राम और गतिविधि को कम करना आमतौर पर इसे अगले फ्लेयर तक ठीक कर देता है।

यदि कोई टेंडन अपनी जगह से फिसल गया है, तो आप महसूस कर सकते हैं या देख सकते हैं कि उस टखने की हड्डी के पीछे हिलना या टूटना, कभी-कभी तेज दर्द के साथ। यह तब हो सकता है जब आप अपने टखने को घुमाएं या अपने पैर को नीचे और अंदर की ओर इंगित करने से ऊपर और बाहर की ओर उठाएं। कुछ लोगों को लगता है कि कंधा बार-बार फिसल जाता है, जिससे ढलानों और सीढ़ियों पर चलना अविश्वसनीय लगता है।

यदि कोई स्नायु पूरी तरह से फट जाता है, तो आपके पैर को बाहर की ओर मोड़ना कमजोर और कठिन हो जाता है। रोजमर्रा के कार्य जो बाहरी टखने पर बोझ डालते हैं, जैसे चलने के लिए धक्का देना, सीढ़ियाँ चढ़ना, या एक पैर पर खड़े होकर कपड़े पहनना, कठिन हो सकता है। सूजन और कोमलता साधारण चिड़चिड़ापन के समान ही होती है, यही कारण है कि आँसू को अक्सर कम गंभीर समस्याओं के रूप में गलत समझा जाता है।

ये समस्याएं असामान्य हैं, और उन्हें एक साधारण टखने के मोड़ के रूप में गलत करना आसान है जो बस नहीं जाएगा। यदि आराम के बावजूद आपके टखने के बाहरी हिस्से में दर्द रहता है, तो यह उचित रूप से देखने लायक है।

वास्तव में क्या हो रहा है

आपके बाहरी टखने की हड्डी के पीछे दो टेंडन उस हड्डी में एक उथले नाली में चलते हैं। रेटिनाकुलम नामक ऊतक की एक पट्टी उन्हें नाली में रखती है, एक सीट बेल्ट की तरह जो तारों को जगह पर रखता है। काम करते समय टेंडन हड्डी के सिरे के चारों ओर तेजी से झुक जाते हैं, इसलिए जब भी आप अपने पैर को धक्का देते हैं या मोड़ते हैं तो वे तनाव में रहते हैं।

इस व्यवस्था में कई चीजें गलत हो सकती हैं। यदि नाली स्वाभाविक रूप से उथली है, या यदि अंतरिक्ष में अतिरिक्त ऊतक है, तो टेंडन ढीले बैठते हैं और बाहर फिसल सकते हैं। जब पट्टा फट जाता है, आमतौर पर एक मोड़ के दौरान जहां आपके टखने अंदर की ओर घूमते हैं, तो tendons हड्डी के किनारे पर आगे-पीछे करते हैं। लोग अक्सर एक पप या स्नैपिंग भावना का वर्णन करते हैं, फिर दर्द और सूजन। प्रत्येक फिसलन से टेंडन टूट सकता है, और टूटना कॉर्ड के साथ-साथ लंबे समय तक चलने की प्रवृत्ति रखता है, जैसे एक रस्सी जो स्ट्रैंड द्वारा स्ट्रैंड को खोलती है।

सबसे अधिक प्रभावित होने वाला टेंडन आपके पैर के बाहरी किनारे से जुड़ा होता है, आंशिक रूप से क्योंकि यह दूसरे टेंडन और आपके टखने के पीछे की हड्डी के बीच दबा जाता है। टखने की हड्डी के ठीक पीछे एक स्थान भी है जहाँ इन टेंडन्स में स्वाभाविक रूप से खून की आपूर्ति कम होती है, इसलिए वहाँ की छोटी सी क्षति ठीक होने में धीमी होती है। कुछ लोगों का जन्म एक अतिरिक्त टेंडन या सामान्य से कम पेट की मांसपेशियों के साथ होता है, जो रिक्त स्थान को भर देता है और तनाव को बढ़ाता है।

ये समस्याएं अक्सर टखने की अस्थिरता के साथ होती हैं। यदि आपके टखने के बाहरी हिस्से के लिगामेंट खिंचे गए हैं, तो टेंडन जोड़ को स्थिर करने के लिए अधिक मेहनत करते हैं, और वे ऐसी स्थिति में बैठते हैं जहां अचानक मुड़ने से उन्हें चोट लग सकती है। यही कारण है कि आपके द्वारा पढ़ी जाने वाली पीड़ा, दरार और कमजोरी सभी एक ही कहानी पर टिकी हुई हैं: एक नाली में फिसलने, रगड़ने या फिसलने वाली नसें जो अब उनकी रक्षा नहीं करती हैं।

हम इसके बारे में क्या कर सकते हैं

मैटर प्राइवेट हॉस्पिटल रॉकहैम्पटन में ऊपरी अंगों के 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 आपके 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 स्कैन की व्यवस्था करते हैं जहां उन्हें यह पता लगाने की आवश्यकता होती है कि क्या गलत है। अल्ट्रासाउंड जैसे स्कैन से पता चलता है कि आपके टखने के चलने से कोई टेंडन अपनी जगह से फिसल जाता है या नहीं, और एमआरआई टेंडन में ही लंबाई में दरारें दिखा सकता है।

समय के साथ बनी हुई जलन के लिए, हम आमतौर पर बिना सर्जरी के शुरू करते हैं। इसका मतलब है उन गतिविधियों को बदलना जो दर्द को तेज करते हैं, एक फीता-अप टखने ब्रेस पहनना, और एक फिजियोथेरेपिस्ट के साथ काम करना कंधे को स्थिर करने और ताकत का पुनर्निर्माण करने के लिए। जब जलन सूजन के एक छोटे स्थान पर केंद्रित होती है, तो टेंडन को पूरी तरह से आराम करने के लिए एक कास्ट में अवधि, मुंह से ली जाने वाली विरोधी भड़काऊ गोलियों के साथ संयुक्त, इसके बजाय सलाह दी जा सकती है। इन उपायों को निष्पक्ष रूप से चलाने से पहले यह तय करें कि उन्होंने काम नहीं किया है।

यदि इन उपायों से स्थिति सुलझ नहीं पाती है, तो सर्जरी अगला कदम हो सकता है। ऑपरेशन इस बात पर निर्भर करता है कि कंधा कैसा दिखता है। एक फटे या आंशिक रूप से फटे टेंडन को साफ किया जा सकता है और उसकी मरम्मत की जा सकती है, और लंबाई में फटे टेंडन का जल्दी इलाज करने से पूर्ण फाड़ने की संभावना कम हो जाती है। पूरी तरह से फटी हुई या बिना मरम्मत के खराब हो चुकी नस को हटाया जा सकता है और बची हुई नस को उसका काम करने के लिए फिर से बनाया जा सकता है। यदि दोनों कंधे बुरी तरह से खराब हो गए हैं, तो एक विकल्प उन्हें फिर से बनाने के लिए दाता कंधे के ऊतक का उपयोग करना है। जब आपकी टखने की हड्डी के पीछे की खाई से टेंडन फिसलते रहते हैं, तो सर्जरी उन पट्टियों की मरम्मत या पुनर्निर्माण कर सकती है जो उन्हें वहां रखती हैं, और खाई को गहरा

कर सकती हैं ताकि टेंडन सुरक्षित रूप से बैठ सकें। इस ऑपरेशन का अपना एक पेज है, और हम चर्चा करेंगे कि कौन सा विकल्प आपके टखने के अनुकूल है इससे पहले कि कोई निर्णय लिया जाए।

क्या उम्मीद करें

ये समस्याएं अपने आप दूर होने के बजाय अधिक समय तक बनी रहती हैं। आराम और गतिविधि को कम करने से प्रत्येक फ्लेयर शांत हो सकता है, लेकिन जब आप खेल या असमान जमीन पर लौटते हैं तो दर्द अक्सर वापस आता है। यदि कोई कंधा अपनी जगह से फिसलता रहता है, तो आमतौर पर जब तक इसका इलाज नहीं किया जाता तब तक यह फिसलन जारी रहता है। अकेले छोड़ दिए जाने पर, जलन और फ्राइंग धीरे-धीरे खराब हो सकती है, यही कारण है कि सही निदान जल्दी प्राप्त करना महत्वपूर्ण है।

उपचार के साथ, अधिकांश लोगों के लिए दृष्टिकोण स्थिर सुधार है। ऐसी जलन के लिए जो ब्रेसिंग और फिजियोथेरेपी के साथ ठीक हो जाती है, आप पहले चलने और दैनिक कार्यों में वापस आने की उम्मीद कर सकते हैं, फिर कंधा मजबूत होने के साथ खेल में वापस आ सकते हैं। टेंडन के टूटने के लिए, सर्जरी की मरम्मत या फिर से बनाने के लिए पट्टा है कि उन्हें जगह में रखता है की एक कम दर की समस्या वापस आ रहा है, और लोगों को जो यह कई साल पहले किया था अभी भी एक स्थिर, दर्द रहित टखने है। टेंडन शीट के अंदर एक छोटे कैमरे का उपयोग करके कीहोल सर्जरी कम आक्रामक है और खेल में आपकी वापसी को तेज कर सकती है, हालांकि यह थिएटर में अधिक समय लेता है और सर्जन से अधिक मांग करता है।

सीमाओं के बारे में ईमानदार होना इसके लायक है। लगातार टखने की अस्थिरता के लिए इलाज किए जाने वाले चार में से लगभग एक व्यक्ति को आगे की खिंचाव होती है। लगभग आधे लोग अपने पहले के खेल के स्तर पर वापस नहीं आते हैं, और यह ज्यादातर एथलीटों में और उन लोगों में देखा जाता है जिनके टखने के बाहरी हिस्से पर लिगामेंट भी घायल हो गया था। उपचार से पहले यह जानना आपको काम और खेल के लिए यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करने में मदद करता है, और आपका सर्जन आपके स्कैन की समीक्षा करने के बाद आपको अपनी संभावित समयरेखा का स्पष्ट विचार दे सकता है।

यदि टेंडन के आंसू का इलाज नहीं किया जाता है, तो क्षति बढ़ जाती है, और फटे टेंडन वाले अधिकांश लोगों को टखने के जोड़ के अंदर भी क्षति होती है जिसे अपने आप में ध्यान देने की आवश्यकता होती है। संदेश सरल है: बाहरी टखने का दर्द जो बस नहीं जाएगा, एक उचित नज़र के लायक है, क्योंकि जितनी जल्दी कारण पाया जाता है, आपके पास उतने ही विकल्प होते हैं।

किसी से कब मिलना है

यदि आपके टखने के बाहरी किनारे पर दर्द आराम करने के बावजूद वापस आता रहता है, या यदि यह टखने के मुड़ने के बाद रहता है जो कभी भी पूरी तरह से बसता नहीं है, तो अपने चिकित्सक से मिलें। यदि बाहरी टखने के दर्द में सुधार नहीं होता है, तो एक विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें, क्योंकि यहां एक फटी नस को मिस करना आसान है और अक्सर एक साधारण sprain के लिए गलती की जाती है। यदि आपका पैर प्रतिरोध के खिलाफ बाहर की ओर मुड़ता है और टेंडन हिल जाता है या जगह से बाहर निकल जाता है, या यदि पैर को बाहर की ओर मोड़ना कमजोर हो गया है, तो जल्द से जल्द समीक्षा करें। ये संकेत इस बात की ओर इशारा करते हैं कि एक टेंडन फिसल रहा है, फिसला हुआ है या पूरी तरह से फटा हुआ है, और जितनी जल्दी कारण पाया जाता है, आपके पास उतने ही विकल्प होते हैं।