

खंभे का टूटना

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

एक पाइलन फ्रैक्चर आपके छाती की हड्डी के निचले छोर में एक टूटना है, ठीक जहाँ यह टखने के जोड़ का निर्माण करता है। दर्द आपके टखने और पैर के निचले हिस्से में गहरा होता है, और यह आमतौर पर जोड़ के दोनों ओर दर्द करता है, न कि केवल एक स्थान पर। चूंकि संयुक्त सतह ही शामिल है, इसलिए दर्द एक स्थान पर रहने के बजाय पूरे टखने में फैलता है।

जब आप अपने पैरों पर होते हैं तो दर्द आमतौर पर बदतर होता है। खड़े होना, चलना, और उस पैर को धक्का देना सभी घायल जोड़ पर बोझ डालते हैं, इसलिए एक दिन की गतिविधि के दौरान दर्द बढ़ने की उम्मीद करें। टखने के आसपास सूजन होना आम बात है और इससे त्वचा तंग और कोमल हो सकती है। पैर ऊपर करके आराम करना अक्सर चीजों को शांत करता है। बहुत से लोगों को लगता है कि जागने पर उनके टखने में जकड़न और दर्द होता है, फिर जब वे घूमते हैं तो थोड़ा ढीला हो जाता है।

रोजमर्रा के कार्य जो एक स्थिर, दर्द मुक्त टखने की आवश्यकता होती है, कठिन हो जाते हैं। पोस्टबॉक्स तक चलना, खाना पकाने के लिए रसोई की बेंच पर खड़े होना, सीढ़ियों पर चढ़ना और बिना किसी सहायता के बाथरूम तक पहुंचना सभी संघर्ष हो सकते हैं। ड्राइविंग एक समय के लिए मेज से बाहर हो सकता है अगर यह अपने दाहिने टखने है। यहां तक कि जूते पहनना भी मुश्किल हो सकता है जब टखने सूजन और कठोर हो।

यह चोट आपको केवल शारीरिक रूप से ही नहीं, बल्कि अन्य तरीकों से भी कम कर सकती है। दर्द जो आपके दैनिक जीवन को महीनों तक सीमित करता है, और टखने के कारण नींद की समस्या, आपके मनोदशा और समग्र कल्याण को प्रभावित कर सकती है। यह एक गंभीर चोट के लिए एक सामान्य प्रतिक्रिया है, और यह अपने देखभाल टीम के लिए उल्लेख करने के लायक है अगर यह आप के लिए हो रहा है।

एक और बात जानने के लिए: यह एक चोट है जहां विवरण मायने रखते हैं। उपचार के बाद टूटी हुई हड्डी के टुकड़ों के बैठने का तरीका वास्तव में इस बात पर असर डालता है कि टखने बाद में कैसे काम करता है, और सर्जन ऑपरेशन से पहले नरम ऊतक और सूजन के आसपास सावधानीपूर्वक योजना बनाते हैं। आपका सर्जन आपको आपके विशेष फ्रैक्चर के लिए योजना के माध्यम से बात करेगा।

वास्तव में क्या हो रहा है

आपके टखने में तीन हड्डियां होती हैं: शीर्ष पर छाती की हड्डी और दोनों तरफ दो छोटी हड्डियां जो इसे एक क्लैप की तरह पकड़ती हैं। छाती की हड्डी के उस छोर को जो उस गुहा की छत बनाती है, छत कहा जाता है। एक खंभे के टूटने से, छत टूट जाती है। बल आमतौर पर सीधे

पैर के माध्यम से नीचे आता है, जैसे कि ऊंचाई से गिरने या कार दुर्घटना में, और एड़ी की हड्डी एक लकड़ी के टुकड़े में एक कील मारने वाले हथौड़े की तरह टखने में चढ़ जाती है। संयुक्त सतह टुकड़ों में टूट जाती है।

क्षति केवल हड्डी नहीं है। सॉकेट चिकनी उपास्थि, फिसलन सतह है कि संयुक्त फिसलने देता है के साथ लाइन किया गया है। जब ब्रेक उस सतह से गुजरता है, तो टुकड़े असमान रूप से बैठ सकते हैं, और टखने अपनी चिकनी पट्टी खो देता है। यही कारण है कि सूजन, गहरे दर्द, और वजन उठाने में कठिनाई जो आपने अभी पढ़ा है वह होता है: जोड़ ही घायल हो जाता है, न कि केवल उसके आसपास की हड्डी।

टखने में ऊतक की मजबूत पट्टियाँ भी होती हैं जो हड्डियों को एक साथ रखती हैं, जिसमें एक अंदर की तरफ होती है जो जोड़ को अलग होने से रोकती है। एक कठोर नीचे की ओर का बल इन्हें भी तंग कर सकता है या फाड़ सकता है। सर्जन एक टखने को फिर से पंक्तिबद्ध करने से पहले कई चीजों की जांच करते हैं: दोनों पक्षीय हड्डियाँ पूरी लंबाई में वापस आनी चाहिए, एड़ी की हड्डी बिना किसी झुकाव के सॉकेट में चौकोर बैठनी चाहिए, अंदर की तरफ का अंतर अपनी सामान्य चौड़ाई पर वापस आना चाहिए, और दोनों पैर की हड्डियों को अलग नहीं किया जाना चाहिए।

सूजन यहाँ भी मायने रखती है। यह गंभीर हो सकता है, और सर्जरी में अक्सर 5 से 14 दिनों तक इंतजार करना पड़ता है ताकि यह पर्याप्त रूप से बस जाए कि बाद में त्वचा को सुरक्षित रूप से बंद किया जा सके। सूजन, ब्लिस्टर वाली त्वचा के माध्यम से भागने से घाव की समस्या का खतरा बढ़ जाता है, इसलिए देरी उपचार का एक नियोजित हिस्सा है, न कि देरी।

हम इसके बारे में क्या कर सकते हैं

मैटर प्राइवेट हॉस्पिटल, रॉकहैम्पटन के एक ऑर्थोपेडिक सर्जन डॉ. कीरन 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। उस पहली यात्रा पर हम एक इतिहास लेते हैं, आपके टखने की जांच करते हैं, और जहाँ उनकी आवश्यकता होती है, वहाँ स्कैन की व्यवस्था करते हैं। चूंकि यह एक तीव्र चोट है, इसलिए गैर-ऑपरेटिव देखभाल के एक परीक्षण के बाद के बजाय सर्जरी की सिफारिश की जा सकती है।

पहला कदम अक्सर एक अस्थायी बाहरी फ्रेम होता है। यह आपके पैर के बाहर एक मचान है जो आपकी हड्डी को स्थिर रखता है जबकि सूजन कम हो जाती है। यह क्षतिग्रस्त मुलायम ऊतक, त्वचा और मांसपेशियों को तोड़ने के आसपास की रक्षा करता है, और यह हड्डी पर किसी भी ऑपरेशन से पहले समय खरीदता है। सूजन कम होने के लिए 5 से 14 दिनों तक इंतजार करना उपचार का एक नियोजित हिस्सा है, कोई देरी नहीं है।

स्कैन योजना को आकार देते हैं। एक सीटी स्कैन टूटे हुए टुकड़ों की एक विस्तृत तस्वीर बनाता है, और उन छवियों पर ऑपरेशन की योजना जोड़ की सतह को वापस एक साथ रखने में मदद करती है और घाव की समस्या की संभावना को कम करती है। एक बार जब त्वचा तैयार हो जाती है, तो सामान्य ऑपरेशन खुली कमी और आंतरिक निर्धारण होता है। सरल शब्दों में, हम टखने को खोलते हैं, बिखरे हुए संयुक्त सतह को फिर से बनाते हैं, और टुकड़ों को प्लेट और शिकंजा के साथ पकड़ते हैं। हम जिस दृष्टिकोण का उपयोग करते हैं वह इस बात पर निर्भर करता है कि आपका विशेष फ्रेक्चर कहाँ स्थित है, और कुछ पैटर्न टखने के पीछे या अंदर की तरफ के चीरों के माध्यम से प्राप्त किए जाते हैं।

फ्रेक्चर के लिए जहाँ हड्डी को पुनर्निर्माण करने के लिए बहुत सारे टुकड़ों में तोड़ दिया जाता है, या जहाँ नरम ऊतक सुरक्षित रूप से प्लेटों की अनुमति नहीं देगा, वहाँ अन्य विकल्प हैं। बाहरी फ्रेम एक अस्थायी के बजाय मुख्य उपचार हो सकता है। गंभीर चोटों के एक छोटे समूह के लिए, टखने का संलयन, टखने और एड़ी की हड्डियों को एक ठोस ब्लॉक में जोड़ना, विकल्प हो सकता है। कुछ रोगियों के लिए टखने के माध्यम से टखने में एक रॉड एक और विकल्प है, और यह सर्जरी के तुरंत बाद पैर पर वजन की अनुमति दे सकता है।

खुले फ्रेक्चर, जहाँ हड्डी त्वचा के माध्यम से टूटती है, विशेष देखभाल की आवश्यकता होती है। हम घाव को अच्छी तरह से साफ करते हैं, एंटीबायोटिक्स का उपयोग करते हैं, और अक्सर अगले चरण में जाने से पहले बाहरी फ्रेम के साथ शुरू करते हैं। सर्जरी के बाद प्रारंभिक

गति अभ्यास टखने को ठीक करने और जटिलताओं को कम करने में मदद करते हैं, और हम आपको समय आने पर उन के माध्यम से मार्गदर्शन करेंगे।

क्या उम्मीद करें

एक खंभे का टूटना एक गंभीर चोट है, और यह कहना ईमानदार है कि सड़क लंबी हो सकती है। चोट लगने के तीन साल बाद भी कुछ लोगों को अपने स्वास्थ्य और भलाई पर असर महसूस होता है। यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपकी हड्डी और नरम ऊतकों को कितनी क्षति पहुंची है और जोड़ों की सतह कितनी अच्छी तरह से ठीक हो गई है। अधिक गंभीर चोटों का खराब परिणाम होता है।

यह चोट जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करती है, भले ही किस उपचार का उपयोग किया जाता है, क्योंकि चोट स्वयं गंभीर है। यह निराशा का कारण नहीं है, लेकिन यह पहले से जानने लायक है। सर्जरी से पहले सावधानीपूर्वक योजना बनाना, सावधानीपूर्वक तकनीक, और ऑपरेशन से पहले सूजन को बसने का समय देना सबसे महत्वपूर्ण है। जब जोड़ की सतह अच्छी तरह से पुनर्निर्मित हो जाती है, तो टखने में आपकी अच्छी सेवा करने का एक अच्छा मौका होता है। जब टुकड़े असमान रूप से बैठते हैं, तो टखने बाद में इसके लिए भुगतान करते हैं।

जागरूक होने के लिए वास्तविक जोखिम हैं। गहरे संक्रमण को अधिक सर्जरी की आवश्यकता कम संख्या में होती है, लगभग 6% मामलों में जब हड्डी को उपयुक्त रोगियों में जल्दी ठीक किया जाता है। घाव की समस्याएं इस चोट की जटिलता हैं जिसके लिए यह जाना जाता है, यही कारण है कि आपका सर्जन सावधानीपूर्वक योजना बनाता है और अक्सर सूजन के बसने की प्रतीक्षा करता है। कुछ लोगों को समय के साथ टखने में गठिया हो जाती है, और हड्डी को पकड़ने वाला हार्डवेयर कभी-कभी टूट सकता है या ढीला हो सकता है। यदि आपको मधुमेह या पैरों में तंत्रिकाओं से संबंधित समस्याएं जैसी अन्य स्वास्थ्य समस्याएं हैं, तो उपचार धीमा हो सकता है और परिणाम कम अनुमानित हो सकते हैं।

एक विस्थापित खंभे के फ्रैक्चर को अकेला छोड़ना अच्छा विकल्प नहीं है। संयुक्त सतह टुकड़ों में रहती है, और टखने तेजी से परिणत होता है। अच्छी तरह से प्रबंधित, अधिकांश लोग दैनिक जीवन में वापस आ जाते हैं, हालांकि कुछ कठोरता के साथ छोड़ दिए जाते हैं, ठंड के मौसम में दर्द होता है, या एक संयुक्त जो कभी भी पहले की तरह महसूस नहीं करेगा। आपकी देखभाल करने वाली टीम कम से कम एक वर्ष तक आप पर नजर रखेगी, क्योंकि संक्रमण अक्सर उस समय दिखाई देते हैं। किसी भी बिंदु पर प्रश्न पूछें। आगे क्या है, यह जानकर महीनों में चलना आसान हो जाता है।

किसी से कब मिलना है

एक खंभा फ्रैक्चर एक आपात स्थिति है। यदि आप ऊंचाई से गिर गए हैं या किसी अन्य भारी प्रभाव का सामना करना पड़ा है और आपके टखने में बहुत दर्द है, सूजन है, या आप इसे वजन नहीं दे सकते हैं, तो आपातकालीन विभाग में जाएं। यही बात लागू होती है यदि हड्डी त्वचा के माध्यम से टूट गई है, या यदि त्वचा तंग खिंची हुई है और बुरी तरह से सूजन हुई टखने पर फफोले हैं। इन चोटों को तुरंत आकलन की आवश्यकता होती है, न कि जीपी अपॉइंटमेंट की।

उपचार के बाद, यदि आप किसी घाव से लालपन, गर्मी, या बहने के प्रसार को नोटिस करते हैं, या यदि आपको बुखार होता है, तो अपने चिकित्सक से तुरंत संपर्क करें। गहरे संक्रमण इस चोट के साथ एक ज्ञात जोखिम है, और यह अक्सर पहले वर्ष के भीतर दिखाई देता है। यदि दर्द और सूजन उम्मीद के अनुसार कम नहीं हो रही है, या यदि सर्जरी के बाद के महीनों में आपके टखने में सुधार नहीं हो रहा है, तो एक विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें।