

सिंडोस्मोटिक 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

एक सिंडोस्मोटिक चोट आपके टखने के ठीक ऊपर आपके निचले पैर की दो हड्डियों को एक साथ रखने वाले जोड़ों को प्रभावित करती है। दर्द आमतौर पर एक स्थान पर नहीं बल्कि टखने के चारों ओर फैला होता है, और यह अक्सर बाहरी टखने के जोड़ों के ठीक ऊपर, सामने और बाहरी तरफ बैठता है। आपके टखने के अंदरूनी हिस्से में भी कोमलता हो सकती है।

कुछ आंदोलन इसे बदतर बनाते हैं। पहाड़ों पर चलना, घूमना या मुड़ना, और एक पैर की गेंद पर उठना सभी सामान्य रूप से दर्द का कारण बनते हैं। अपने पैर को बाहर की ओर मोड़ना, या इसे अपनी छाती की ओर झुकाना भी दर्द को बढ़ा सकता है। सूजन और चोट लगना आम बात है, और चोट पैर के ऊपर या टखने के अंदर तक फैल सकती है। यदि टखने अस्थिर है, तो उस पर भार डालना आमतौर पर बहुत दर्दनाक होता है।

कुछ फ्लेयर पैटर्न इस चोट की ओर इशारा करते हैं बजाय एक साधारण sprain की। आराम करने के बावजूद लगातार दर्द होना एक सामान्य लक्षण है। इसके विपरीत, एक फिसलन जो एपिसोड के बीच पूरी तरह से बसता है, बाहरी टखने के जोड़ों के साथ एक अलग समस्या का सुझाव देता है। सूजन और जकड़न जो लंबे समय तक रहती है, जब पैर को धक्का दिया जाता है तो कमजोरी, और यह महसूस होता है कि टखने को रास्ता मिल सकता है, मूल चोट के बाद भी लंबे समय तक जारी रह सकता है, भले ही मानक परीक्षण सामान्य हो।

रोजमर्रा के काम कठिन हो सकते हैं। सीढ़ियों या पहाड़ियों पर चढ़ना, कुर्सी से उठना, और कपड़े पहनने के लिए एक पैर पर खड़े होना सभी दर्दनाक हो सकते हैं। आप पा सकते हैं कि चलने के दौरान आप ठीक से धक्का नहीं दे पाते हैं, इसलिए आप दूसरे पैर को प्राथमिकता देते हैं।

कुछ प्रारंभिक चेतावनी संकेत महत्वपूर्ण हैं। यदि आप भार को बिल्कुल भी सहन नहीं कर सकते हैं, यदि सूजन जल्दी और भारी हो जाती है, या यदि पैर के अंदरूनी या ऊपरी भाग पर व्यापक रूप से चोट लगती है, तो सिंडोस्मोसिस शामिल होने की अधिक संभावना है। इन चोटों को अनदेखा करना आसान होता है, और कभी-कभी उन्हें पहली बार में एक सीधा sprain के लिए गलत समझा जाता है। यदि इनमें से कोई भी आपके टखने की तरह लगता है, तो यह अपने आप ठीक होने की प्रतीक्षा करने के बजाय उचित मूल्यांकन के लायक है।

वास्तव में क्या हो रहा है

आपके पैर के निचले हिस्से में दो हड्डियां होती हैं, टिबिया और फिबुला, जो आपके टखने के ठीक ऊपर एक साथ बैठती हैं। वे मजबूत लिगामेंट्स के एक बंडल द्वारा एक साथ रखे जाते हैं जिन्हें सिंडोस्मोसिस कहा जाता है। इसे एक मजबूत पट्टा के रूप में सोचें जो चलने के

दौरान दो हड्डियों को एक-दूसरे से अलग होने से रोकता है। यह आपके शरीर के वजन को पैर के माध्यम से नीचे ले जाने में भी मदद करता है, इसलिए यह हर बार जब आप खड़े होते हैं तो वास्तविक काम करता है।

चोट तब होती है जब आपका पैर आपकी छाती की ओर झुक जाता है और एक ही समय में बाहर की ओर मुड़ जाता है। यह घुमावदार बल दोनों हड्डियों को अलग कर सकता है और पट्टा को फाड़ सकता है। यदि चोट गंभीर है, तो अन्य संरचनाओं को भी क्षतिग्रस्त किया जा सकता है, जैसे टखने के अंदर की ओर लिगामेंट या फिबुला हड्डी ही। हड्डियों को वास्तव में अलग करने के लिए, कई मजबूत लिगामेंट और उनके बीच एक कठिन झिल्ली सभी को फाड़ना पड़ता है।

जब पट्टा क्षतिग्रस्त हो जाता है, तो टखने का जोड़ अपनी कुछ स्थिरता खो देता है। आपके टखने के नीचे की छोटी हड्डी, टैलस, तब आपके चलते-चलते अपने स्थान से थोड़ा हट सकती है। यह परिवर्तन ही ऊपर वर्णित दर्द, सूजन और झुकने की भावना का कारण बनता है। टूटे हुए लिगामेंट में सूजन और निशान भी हो सकते हैं, जो टखने के सामने के ऊतकों को पिंच कर सकते हैं और दर्द को जारी रख सकते हैं।

यदि हड्डियां अलग रहती हैं और इसका इलाज नहीं किया जाता है, तो समय के साथ जोड़ असमान रूप से पहन सकता है और पहनने और आंसू गठिया विकसित कर सकता है। यही कारण है कि सही निदान प्राप्त करना महत्वपूर्ण है। कुछ चोटें स्थिर हैं, जिसका अर्थ है कि पट्टा तंग है लेकिन अभी भी हड्डियों को पकड़ रहा है। ये आमतौर पर बिना सर्जरी के ठीक हो जाते हैं। अन्य अस्थिर होते हैं, जिसका अर्थ है कि हड्डियां अलग हो सकती हैं, और इन्हें ठीक होने के दौरान उन्हें एक साथ रखने के लिए एक ऑपरेशन की आवश्यकता होती है। इसे जल्दी सुलझाना महत्वपूर्ण है, क्योंकि छह महीने से अधिक की देरी बाद में खराब कामकाज के साथ जुड़ी हुई है।

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। क्लिनिक की यात्रा पर हम एक इतिहास लेते हैं, आपके टखने की जांच करते हैं, और इमेजिंग की व्यवस्था करते हैं जहां इसकी आवश्यकता होती है। क्योंकि इस चोट को अनदेखा किया जा सकता है, हम कभी-कभी स्कैन का उपयोग करते हैं जो लिगामेंट्स को स्पष्ट रूप से दिखाता है इससे पहले कि हम तय करें कि क्या करना है।

यदि आपकी चोट स्थिर है, जिसका अर्थ है कि अस्थिबंधन की पट्टा तंग है लेकिन अभी भी हड्डियों को अपनी जगह पर रखती है, सर्जरी की आवश्यकता नहीं है। जब तक यह ठीक नहीं हो जाता तब तक हम टखने की रक्षा करते हैं और धीरे-धीरे वजन बढ़ाने देते हैं। फिजियोथेरेपी आपको घुटने की गति, शक्ति और आत्मविश्वास बहाल करने में मदद करती है। कुछ लोगों को लगता है कि एक नरम ड्रेसिंग शुरू में पर्याप्त समर्थन है, जबकि अन्य को तीन सप्ताह तक गिप्स की आवश्यकता होती है। वजन उठाने से आराम की सही मात्रा भिन्न होती है, और हम आपको इसके माध्यम से मार्गदर्शन करेंगे।

यदि चोट अस्थिर है, जिसका अर्थ है कि हड्डियां अलग हो सकती हैं, तो आमतौर पर सर्जरी की सिफारिश की जाती है। छह महीने से अधिक प्रतीक्षा करने से परिणाम खराब हो जाता है, इसलिए हम इसे जल्दी सुलझाने का लक्ष्य रखते हैं। ऑपरेशन दो हड्डियों को एक साथ रखता है जबकि लिगामेंट्स ठीक हो जाते हैं। यह एक स्कू, एक मजबूत टांके और एक छोटे बटन के साथ किया जा सकता है, या सीधे फटे हुए लिगामेंट की मरम्मत करके। हम बात करेंगे कि कौन सा विकल्प आपकी चोट के अनुकूल है और एक योजना पर एक साथ सहमत होंगे।

सर्जरी के बाद, फिजियोथेरेपी आपकी रिकवरी को तेज करने में मदद करती है। अधिकांश लोग ऑपरेशन के लगभग चार महीने बाद खेल सहित सामान्य गतिविधि में वापस आ जाते हैं।

क्या उम्मीद करें

संभावना इस बात पर निर्भर करती है कि आपकी चोट स्थिर है या अस्थिर। एक स्थिर चोट, जहां पट्टियों की पट्टा अभी भी हड्डियों को जगह में रखती है, आमतौर पर सर्जरी के बिना बस जाती है। आप टखने की रक्षा करते हैं, धीरे-धीरे उस पर भार डालते हैं, और फिजियोथेरेपी के साथ शक्ति का पुनर्निर्माण करते हैं। इस तरह से इलाज किए जाने वाले लोग लंबे समय में अच्छी कार्यक्षमता की रिपोर्ट करते हैं, और कुछ ही लोग फिर से टखने को चोट पहुंचाते हैं।

एक अस्थिर चोट को हड्डियों को एक साथ रखने के लिए एक ऑपरेशन की आवश्यकता होती है जबकि लिगामेंट्स ठीक हो जाते हैं। जब यह अच्छी तरह से किया जाता है, हड्डियों को सही ढंग से पंक्तिबद्ध किया जाता है और दृढ़ता से पकड़ा जाता है, तो अधिकांश लोग सामान्य गतिविधि में वापस आ जाते हैं। सर्जरी के लगभग चार महीने बाद, अधिकांश लोग खेल सहित अपनी सामान्य गतिविधियों में वापस आ जाते हैं। कई लोग दशकों बाद भी अपनी टखने की अच्छी कार्यक्षमता बनाए रखते हैं, भले ही स्कैन में कभी-कभी जोड़ में थकान और आंसू की गठिया दिखाई देती है। एक दीर्घकालिक अध्ययन में, सभी जिन्होंने सीधे संधिबंधों की मरम्मत की थी, उन्होंने कहा कि यदि आवश्यक हो तो वे इसे फिर से करेंगे।

वसूली शायद ही कभी एक सीधी रेखा होती है। शुरुआत में, पैर पर भार डालना सबसे कठिन हिस्सा होता है, और टखने को फिर से चलाने के लिए फिजियोथेरेपी के साथ लगातार काम करना पड़ता है। वजन उठाने और गतिशीलता शुरू करने से पहले के हफ्तों में आपके टखने को बेहतर काम करने में मदद मिलती है, हालांकि यह जरूरी नहीं है कि आप जल्दी काम पर वापस आ जाएं। लोग कितनी जल्दी गतिविधि में लौटते हैं, यह व्यक्ति से व्यक्ति में बहुत भिन्न होता है, इसलिए किसी और के साथ अपने आप को न मापने की कोशिश करें।

यदि एक अस्थिर चोट को छोड़ दिया जाए, तो समस्याएं सुलझने के बजाय बनी रहती हैं। हड्डियां अलग हो सकती हैं, जोड़ असमान रूप से खराब हो सकता है, और दीर्घकालिक अस्थिरता आपको निरंतर दर्द और कमजोर टखने के साथ छोड़ सकती है। सर्जरी के लिए छह महीने से अधिक समय तक इंतजार करना बाद में खराब कार्य के साथ जुड़ा हुआ है, यही कारण है कि प्रारंभिक मूल्यांकन महत्वपूर्ण है। कभी-कभी उपचार के बाद भी बंधन ढीले होते हैं, और ढीले या अस्थिर जोड़ खराब परिणामों से जुड़े होते हैं।

कुछ चोटों में टखने के जोड़ के अंदर भी क्षति होती है। यह अस्थिर चोटों के आधे में होता है, और लगभग पांच में से एक मामले में अतिरिक्त उपचार की आवश्यकता होती है। आपका सर्जन आपकी देखभाल की योजना बनाते समय इसके लिए देखेगा।

किसी से कब मिलना है

यदि आप अपने टखने पर भार नहीं डाल सकते हैं, यदि सूजन जल्दी और भारी हो जाती है, या यदि पैर के आंतरिक या ऊपरी भाग पर व्यापक चोट लगती है, तो तुरंत अपने टखने का आकलन करें। ये शुरुआती संकेत हैं कि इस चोट में एक साधारण झुनझुनी से अधिक शामिल है। यदि आराम के बावजूद दर्द जारी रहता है, यदि टखने अस्थिर महसूस करता है या गिरता है, या यदि चोट के बाद सूजन और कठोरता बनी रहती है, तो एक विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें। इस चोट को आसानी से अनदेखा किया जा सकता है, और कभी-कभी इसे पहली बार में सीधे-सीधे मरोड़ के रूप में गलत समझा जाता है। यदि इसे बहुत अधिक समय तक छोड़ दिया जाता है, तो सर्जरी से पहले छह महीने से अधिक समय तक इंतजार करना बाद में खराब कार्य के साथ जुड़ा हुआ है। यदि आपको पहले ही बता दिया गया है कि यह एक फिसलन है लेकिन आपका टखना स्थिर नहीं हो रहा है, तो यह पूछने लायक है कि क्या सिंड्रोमोसिस की जांच की गई है।