

टालस का ऑस्टियोचॉन्ड्रल घाव

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

टालस का एक ऑस्टियोचॉन्ड्रल घाव टालस की सतह पर क्षतिग्रस्त उपास्थि और हड्डी का एक छोटा सा पैच है, जो आपके टखने के जोड़ के नीचे स्थित हड्डी है। क्षति एक ही टखने के फिसलने से, समय के साथ बार-बार फिसलने से, या उन कारणों के संयोजन से हो सकती है जिन्हें पूरी तरह से समझा नहीं गया है। इस क्षति वाले कुछ लोगों को कुछ भी महसूस नहीं होता। दूसरों को टखने में गहरा दर्द महसूस होता है जो बार-बार आता रहता है।

दर्द आमतौर पर टखने के जोड़ के अंदर महसूस किया जाता है, और यह गतिविधि के साथ बदतर होता है। रुकने और आराम करने के बाद यह कम हो सकता है। आपके टखने में भी सूजन हो सकती है और जोड़ के आसपास कोमलता महसूस हो सकती है। यदि आपने पहले उसी टखने को मोड़ लिया है, तो यह इतिहास अक्सर वर्तमान के साथ मेल खाता है।

दिन-प्रतिदिन, दर्द चलने, लंबे समय तक खड़े होने और पैर को धकेलने से अधिक कठिन बना सकता है। असमान जमीन, सीढ़ियाँ, और खेल जो टखने पर भार डालता है, सभी चीजों को उत्तेजित कर सकते हैं। कुछ लोगों को बैठने या आराम करने के बाद फिर से चलने पर टखने में जकड़न या दर्द महसूस होता है।

यदि इनमें से कुछ भी परिचित लगता है, तो यह टखने को ठीक से देखने के लायक है। एक स्कैन क्षतिग्रस्त क्षेत्र के स्थान, आकार और गंभीरता को दिखा सकता है, क्योंकि क्षति के छोटे पैच एक साधारण एक्स-रे पर दिखाई नहीं दे सकते हैं।

वास्तव में क्या हो रहा है

टालस वह हड्डी है जो सीधे आपके टखने के जोड़ के नीचे बैठती है। इसकी ऊपरी सतह को हड्डियों की एक चिकनी, फिसलन परत से ढंक दिया गया है, एक कठोर पैडिंग जो दो हड्डियों को घर्षण के बिना एक दूसरे पर फिसलने देती है। इसे एक टायर के टियर की तरह सोचें: मजबूत, थोड़ा स्प्रिंगबल, और हर बार जब आप खड़े या चलते हैं तो लोड लेने के लिए बनाया गया है।

इस स्थिति के साथ, उस उपास्थि का एक छोटा सा पैच, और कभी-कभी इसके नीचे की हड्डी, चोट लगी है, टूट गई है, या ढीली हो गई है। चोट के बल से संयुक्त सतहों को एक साथ दबाया जाता है जो सतह परत को नुकसान पहुंचाने के लिए पर्याप्त होता है। कभी-कभी एक भी चोट नहीं होती है: बार-बार छोटे-छोटे धक्कों से, हड्डी के उस स्थान पर रक्त की आपूर्ति की समस्याओं से, या उन कारणों से जो पूरी तरह से समझ में नहीं आते हैं, यह पैच विकसित हो सकता है।

क्षतिग्रस्त पट्टी स्वयं दर्द महसूस नहीं कर सकती, क्योंकि उपास्थि में कोई तंत्रिका नहीं होती है। आप जो दर्द महसूस करते हैं वह नीचे की हड्डी से आता है। जब आप चलते हैं, तरल पदार्थ उस हड्डी में छोटे-छोटे दरारों के माध्यम से निचोड़ा जाता है जो उच्च दबाव के तहत होता है, जो हड्डी की सतह को जलन देता है और उस गहरे, कष्टप्रद दर्द का उत्पादन करता है। समय के साथ, दबाव एक छोटी तरल से भरी गुहा, एक सिस्ट, हड्डी में बनने का कारण बन सकता है। यदि क्षतिग्रस्त पैच मुक्त हो जाता है और जोड़ में ढीला हो जाता है, तो यह पकड़ सकता है या सूजन और क्लिक का कारण बन सकता है।

छोटे-छोटे नुकसान कभी-कभी आराम और समय के साथ अपने आप ठीक हो जाते हैं। बड़े, या जहां पैच ढीला हो गया है, लक्षण पैदा करते रहते हैं और धीरे-धीरे जोड़ को और अधिक पहन सकते हैं। यही कारण है कि पैच का आकार, गहराई, और स्थिति, जो एक स्कैन दिखा सकता है, आकार देता है कि आगे क्या होता है।

हम इसके बारे में क्या कर सकते हैं

मैटर प्राइवेट हॉस्पिटल रॉकहैम्पटन में पैर और टखने 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 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 जहां उनकी आवश्यकता होती है वहां स्कैन की व्यवस्था करते हैं। एक सीटी स्कैन, जो हड्डी की एक विस्तृत तस्वीर बनाता है, ठीक दिखा सकता है कि क्षतिग्रस्त पैच टैलस के सामने, बीच या पीछे कहां स्थित है। एमआरआई स्कैन कार्टिलेज और हड्डी को विस्तार से दिखाता है और हमें पैच के आकार और गहराई का आकलन करने में मदद करता है। ये विवरण हमारी अगली सिफारिश को आकार देते हैं।

छोटे पैचों के लिए जो ढीले नहीं हुए हैं, हम आमतौर पर गैर-ऑपरेटिव देखभाल के साथ शुरू करते हैं। इसका मतलब है विश्राम, आपके टखने पर कितना भार होता है, और फिजियोथेरेपी। फिजियोथेरेपी का उद्देश्य दर्द को कम करना, आपके टखने का समर्थन करने वाली मांसपेशियों का निर्माण करना और असमान जमीन पर संयुक्त को स्थिर करना है। सर्जरी के बारे में सोचने से पहले इसे एक निष्पक्ष परीक्षण दें। इस स्थिति वाले लगभग 45% लोगों के लिए गैर-ऑपरेटिव उपचार काम करता है। यदि आपका पैच शुरुआती चरण में है, तो यह आमतौर पर शुरू करने के लिए सही जगह है। कुछ गहरे पैचों का पहले इस तरह से इलाज किया जा सकता है, लेकिन यदि लक्षण वापस आते रहते हैं तो उन्हें अक्सर सर्जरी की आवश्यकता होती है।

यदि पैच बड़ा है, ढीला हो गया है, या गैर-ऑपरेटिव देखभाल ने आपको पर्याप्त राहत नहीं दी है, तो हम आपको सर्जरी के माध्यम से बात करेंगे। इसका उद्देश्य क्षतिग्रस्त क्षेत्र तक पहुंचना, ढीले या अस्वास्थ्यकर ऊतकों को हटाना और अंतराल में नए ऊतकों को बढ़ने के लिए प्रोत्साहित करना है। छोटे से मध्यम पैच के लिए यह आमतौर पर कीहोल सर्जरी के माध्यम से किया जाता है, जिसे आर्थ्रोस्कोपी कहा जाता है, एक पतले कैमरे और छोटे उपकरणों का उपयोग करके छोटे कटौती के माध्यम से किया जाता है। बड़े पैच के लिए, सर्जरी में क्षतिग्रस्त सतह को स्वस्थ उपास्थि और हड्डी से बदलना शामिल हो सकता है, या तो आपके घुटने के किसी अन्य स्थान से या दाता ऊतक से। यदि आपके टखने के अस्थिबंधन बार-बार फिसलने से खिंचे गए हैं, तो हम उन्हें एक ही समय में कस सकते हैं ताकि मरम्मत की गई सतह और संयुक्त के दीर्घकालिक स्वास्थ्य की रक्षा की जा सके। विशिष्ट ऑपरेशन आपके पैच के आकार, गहराई और स्थिति पर निर्भर करता है, और आप एक साथ कुछ भी तय करने से पहले हम आपको वह बताएंगे जो आपको सूट करता है।

क्या उम्मीद करें

इस स्थिति का कोई एक ही मार्ग नहीं है। छोटे-छोटे नुकसान कभी-कभी आराम और समय के साथ अपने आप ठीक हो जाते हैं। बड़े पैच, या जहां क्षतिग्रस्त टुकड़ा ढीला हो गया है, लक्षण पैदा करते रहते हैं और धीरे-धीरे जोड़ को और अधिक पहन सकते हैं। यही कारण है कि आपके पैच का आकार, गहराई, और स्थिति यह निर्धारित करती है कि आगे क्या होता है।

यदि गैर-ऑपरेटिव देखभाल आपके लिए काम करती है, तो संभावना स्थिर है। पैच जो आराम की प्रारंभिक अवधि और गतिविधि में बदलाव के साथ बस जाते हैं, लंबे समय में न्यूनतम लक्षणों के साथ जुड़े होते हैं, समस्या की कम दर वापस आती है, और टखने में पहनने और आंसू गठिया की कोई सार्थक प्रगति नहीं होती है। यदि यह स्थिर नहीं होता है, तो लक्षणों के साथ रहने वाले या ढीले पैच वाले अधिकांश लोगों को सर्जरी की आवश्यकता होती है।

सर्जरी का उद्देश्य दर्द को दूर करना और टखने को फिर से काम करने देना है। इस स्थिति के लिए अधिकतर उचित ऑपरेशन समान और संतोषजनक परिणामों की ओर ले जाते हैं, और उनके बीच का चुनाव मुख्य रूप से आपके पैच पर निर्भर करता है न कि एक तकनीक दूसरे से बेहतर होने पर। कुंजी छेद सर्जरी के साथ इलाज किए गए छोटे पैच के लिए, अच्छे या उत्कृष्ट परिणाम 50 वर्ष से कम उम्र के 89% लोगों में रिपोर्ट किए जाते हैं जिनके पैच 1.5 सेमी² या उससे छोटे होते हैं। परिणाम समान हैं चाहे क्षति चोट से हुई हो या नहीं। कुछ ऑपरेशन आपके शरीर को अंतराल में नई मरम्मत ऊतक विकसित करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं, और यह ऊतक वृद्धि अधिकांश मामलों में विस्तृत स्कैन पर देखी जा सकती है। अन्य विकल्प क्षतिग्रस्त सतह को स्वस्थ उपास्थि और हड्डी के साथ बदल देते हैं, और यदि पहले की सर्जरी काम नहीं आई है तो इनका उपयोग सुरक्षित रूप से किया जा सकता है।

यह जानने लायक है कि सर्जरी हमेशा क्या ठीक नहीं कर सकती है। कीहोल माइक्रोफ्रैक्चर के बाद, जहां मरम्मत को प्रोत्साहित करने के लिए हड्डी में छोटे छेद बनाए जाते हैं, सतह के नीचे की हड्डी लंबे समय तक पूरी तरह से अपनी सामान्य ऊंचाई पर वापस नहीं आ सकती है, और हड्डी में छोटे तरल से भरे गुहा कभी-कभी खराब हो सकते हैं। कुछ लोग उपचार के बावजूद लक्षणों को नोटिस करते रहते हैं।

यदि आपके टखने के अस्थिबंधन बार-बार फिसलने से खिंचे गए हैं, तो उन्हें पट्टी के इलाज के साथ-साथ कसने से मरम्मत की गई सतह की रक्षा हो सकती है और आगे की उपास्थि क्षति धीमी हो सकती है। आपका सर्जन आपके पैच और आपके लक्ष्यों के अनुरूप विकल्प के माध्यम से बात करेगा।

किसी से कब मिलना है

यदि आपने एक ही टखने को एक से अधिक बार मोड़ लिया है, या यदि टखने के अंदर गहरा दर्द गतिविधि के बाद वापस आता रहता है और आराम के साथ कम हो जाता है, तो अपने चिकित्सक से मिलें। यदि आपकी टखने की अंगुली सूज जाती है और नाजुक हो जाती है, यदि यह अस्थिर महसूस करती है या असमान जमीन पर गिरती है, या यदि यह पकड़ती है, क्लिक करती है, या लॉक हो जाती है, तो एक विशेषज्ञ की जांच के लिए कहें। ये संयुक्त में क्षतिग्रस्त उपास्थि का ढीला टुकड़ा हो सकता है। अपने जोड़ों के बारे में भी पूछें: बार-बार फिसलने से उन्हें खिंचाव हो सकता है, और यह ढीलापन जोड़ों की सतह को नुकसान पहुंचा सकता है। यह जल्दी कार्य करने लायक है, क्योंकि एक खिंचा हुआ लिगामेंट और एक क्षतिग्रस्त पैच एक दूसरे को खिला सकते हैं।