

टैलस फ्रैक्चर

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

टैलस फ्रैक्चर आपके टखने के अंदर एक छोटी हड्डी में टूटना है। टैलस आपके छाती की हड्डी और आपकी एड़ी की हड्डी के बीच बैठता है, और यह दोनों को जोड़ता है। क्योंकि यह इन दो हड्डियों के बीच स्थित है, दर्द आमतौर पर टखने और पीछे के पैर में गहरा महसूस किया जाता है न कि एक तेज जगह पर जिसे आप इंगित कर सकते हैं।

जब आप अपने पैर पर भार डालते हैं तो दर्द अधिक होता है। पैदल चलना, खड़े होना, सीढ़ियों पर चढ़ने के लिए नीचे धकेलना, या टखने को मोड़ना आमतौर पर इसे भड़काने का कारण बनता है। पैर ऊपर करके आराम करने से यह ठीक हो जाता है। टखने और पीछे के पैर अक्सर सूज जाते हैं, और सूजन जूते को तंग महसूस करा सकती है। बहुत से लोगों को जागने पर या थोड़ी देर तक बैठे रहने के बाद टखने में जकड़न महसूस होती है।

रोजमर्रा के कार्य जिन्हें स्थिर, गतिशील टखने की आवश्यकता होती है, कठिन हो जाते हैं। आप शायद डाकघर तक जाने, रसोई की बेंच पर खड़े होने या गाड़ी चलाने के लिए संघर्ष करें। एक शॉपिंग ट्रॉली को धक्का देना या फर्श से उठना मुश्किल हो सकता है क्योंकि आपका पैर आपके वजन को समान रूप से नहीं ले सकता है।

कुछ टैलस फ्रैक्चर एक ही टखने में अन्य चोटों के साथ आते हैं। टैलस पर कार्टिलेज क्षति आम है जब टखने टूट जाता है, और यह हड्डी के ठीक होने के बाद भी दर्द का कारण बन सकता है। यदि आपकी टखने में चोट लगने के बाद ऐसा महसूस होता है कि वह फिसलती है या सूजती रहती है, तो यह एक उपास्थि की चोट या टखने के बाहरी हिस्से पर ढीले पट्टियों की ओर इशारा कर सकता है। बाहरी टखने की हड्डी से हड्डी का एक टुकड़ा सूजन के साथ पीछे का पैर एक पैटर्न है जो आपका सर्जन ध्यान से जांचना चाहेगा।

ये फ्रैक्चर आसानी से नजरअंदाज किए जा सकते हैं। सादे एक्स-रे में टखने में लगभग आधे कार्टिलेज की चोटें गायब हो जाती हैं, यहां तक कि जब एक परीक्षा के साथ संयुक्त किया जाता है। एक सीटी स्कैन में टूटी हड्डी को बारीक विवरण में दिखाया गया है लेकिन उपास्थि को नहीं दिखाया जा सकता है। एक एमआरआई स्कैन कार्टिलेज और इसके नीचे की हड्डी दोनों को दिखाता है, और यह एक कैमरे के साथ जोड़ के अंदर देखने वाले सर्जन के साथ निकटता से मेल खाता है।

यदि आपका दर्द घुमाव, ऊंचाई से गिरने या कार दुर्घटना के बाद टखने में गहरा है, तो इसे आगे न बढ़ाएं। उचित मूल्यांकन के लिए पूछें।

वास्तव में क्या हो रहा है

टैलस एक छोटी हड्डी है जो आपके टखने की हड्डी के ऊपर और आपकी एड़ी की हड्डी के नीचे एक तंग जगह में बैठती है। इसकी अपनी कोई मांसपेशी नहीं होती है और इसकी अधिकतर सतह चिकनी उपास्थि से ढकी होती है। इसके बारे में सोचें कि यह एक चिमटी में चिपका हुआ चाक का एक कठोर टुकड़ा है: जब आपके पैर को ऊपर की ओर धकेल दिया जाता है और टखने को दबाया जाता है, तो हड्डी उस पर दबाव डालने वाली दो हड्डियों के बीच टूट सकती है।

अलग-अलग ब्रेक अलग-अलग ताकतों से आते हैं। एक कठिन लैंडिंग जिसमें पैर ऊपर झुका हुआ और अंदर की ओर लुढ़का हुआ होता है, टैलस के बाहरी हिस्से पर हड्डी का एक छोटा सा टुकड़ा टूट सकता है। जबरदस्त घुमाव या एक पैर को एक दिशा में बहुत दूर धकेलने से टालस के पीछे छोटे टुकड़े टूट सकते हैं। जब टखने को सीधे बीच में कुचल दिया जाता है, तो टालस का मुख्य शरीर विभाजित हो सकता है, और यदि आंतरिक टखने की हड्डी एक ही समय में टूट जाती है, तो दरार दोनों के माध्यम से चल सकती है।

इन ब्रेक के साथ समस्या यह है कि वे क्या परेशान करते हैं। टैलस दो कामकाजी जोड़ों को बनाने में मदद करता है, और जो भी टुकड़ा टूट जाता है वह जोड़ के अंदर ढीला हो सकता है, कभी-कभी यह उस गड्ढे में उल्टा हो जाता है जहां से यह आया था। ढीले टुकड़े और असमान संयुक्त सतह ग्लाइड के बजाय पीसते हैं, यही कारण है कि चोट के बाद लंबे समय तक टखने कठोर और दर्दनाक रह सकते हैं। यदि टूटना बहुत खराब है, या हड्डी पूरी तरह से जोड़ से बाहर निकल जाती है, तो टैलस को रक्त की आपूर्ति बाधित हो सकती है, और हड्डी का हिस्सा मर सकता है। क्षतिग्रस्त कार्टिलेज और एक जोड़ जो अब सुचारू रूप से संरेखित नहीं होता है, समय के साथ टखने में पहनने और आंसू के गठिया का कारण बन सकता है।

यही कारण है कि इन फ्रैक्चर को गंभीरता से लिया जाता है, भले ही वे छोटे लगें। टालस के बाहरी हिस्से में एक छोटी सी दरार स्नोबोर्डिंग की एक ज्ञात चोट है, और यदि इसे याद किया जाता है या देर से इलाज किया जाता है, तो टखने के नीचे का जोड़ बुरी तरह से खराब हो सकता है। टुकड़ों को जल्दी से वापस जगह पर लाना, और जोड़ों की सतहों को समान रूप से वापस एक साथ रखना, टखने को बिना दर्द के सामान्य रूप से चलने का सबसे अच्छा मौका देता 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। आपकी 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। एक्स-रे आमतौर पर शुरुआती बिंदु होते हैं, और सीटी स्कैन या एमआरआई स्कैन हड्डी और उपास्थि को करीब से देखने की अनुमति देता है जब तस्वीर स्पष्ट होने की आवश्यकता होती है।

कुछ टैलस फ्रैक्चर स्थिर होते हैं और अपनी जगह पर रहते हैं। इन के लिए, हमें ऑपरेट करने की आवश्यकता नहीं हो सकती है। टखने को एक गिप्स या ब्रेस में स्थिर रखा जाता है ताकि हड्डी ठीक हो सके, और आप उस समय पैर से दूर रहें। कास्ट में समय की लंबाई ब्रेक पर निर्भर करती है। कुछ स्थिर टखने के फ्रैक्चर के लिए, तीन सप्ताह का गिप्स या ब्रेस काम करता है और साथ ही लक्षणों के लिए छह सप्ताह और एक साल बाद टखने कैसा महसूस करता है, इसलिए हमें हमेशा लंबे समय तक खिंचाव की आवश्यकता नहीं होती है। फिजियोथेरेपी तब आती है जब हड्डी ठीक हो जाती है, ताकि आंदोलन, शक्ति और संतुलन बहाल किया जा सके।

यदि टूटने से टुकड़े जगह से हट गए हैं, या जोड़ की सतह अब चिकनी नहीं है, तो आमतौर पर तुरंत सर्जरी की सिफारिश की जाती है। लक्ष्य हड्डी के टुकड़ों को वापस एक साथ रखना है और तालूस के आकार को बहाल करना है ताकि जोड़ों की सतहें फिर से पंक्तिबद्ध हों। क्योंकि हर फ्रैक्चर पैटर्न अलग है, हम शुरू करने से पहले ऑपरेशन की सावधानीपूर्वक योजना बनाते हैं, और योजना तय करती है कि हम हड्डी तक कैसे पहुंचते हैं। कुछ टूटने को ठीक होने के दौरान टुकड़ों को पकड़ने के लिए प्लेटों या छोटे तारों की आवश्यकता होती है। यदि जोड़ में किसी काठी और हड्डी का टुकड़ा ढीला हो गया है, तो हम उसे वापस रख सकते हैं या सतह को चिकना कर सकते हैं। यदि

किसी कार्टिलेज की चोट को सरल उपचार से ठीक नहीं किया गया है, तो आपकी अपनी हड्डी और कार्टिलेज का एक छोटा सा प्लग क्षतिग्रस्त स्थान में ले जाया जा सकता है।

कुछ फ्रैक्चर बाद में अच्छी शुरुआती देखभाल के बावजूद परेशानी का कारण बनते हैं। यदि टैलस का एक हिस्सा रक्त की आपूर्ति खो देता है और मर जाता है, या टखने एक दर्दनाक, थके हुए आकार में बस जाता है, फिर भी विकल्प हैं। इसमें जोड़ को साफ करना, हड्डी को प्रत्यारोपित करना, या हड्डियों को एक साथ जोड़ना शामिल है ताकि दर्दनाक सतहों को अब पीसना न पड़े। हम इस सब के माध्यम से आप के साथ बात इससे पहले कि कुछ भी होता है, और निर्णय आप हमारे साथ एक साथ बनाने के लिए है।

क्या उम्मीद करें

अधिकांश टैलस फ्रैक्चर उपचार के साथ ठीक हो जाते हैं, और कई लोग चलना और रोजमर्रा की गतिविधियों में वापस आ जाते हैं। बाद में आपके टखने की सेवा कितनी अच्छी तरह से होती है, यह इस बात पर निर्भर करता है कि हड्डी कितनी बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गई थी और कितनी जल्दी टुकड़ों को वापस रखा गया था। जो ब्रेक जल्दी से वापस स्थिति में लाए जाते हैं, जिसमें जोड़ों की सतहों को सुचारू रूप से पंक्तिबद्ध किया जाता है, आपके टखने को दर्द के बिना सामान्य रूप से चलने का सबसे अच्छा मौका देता है।

कुछ फ्रैक्चर दूसरों की तुलना में अधिक गंभीर होते हैं। यदि हड्डी बुरी तरह से जगह से बाहर थी, या पूरी तरह से जोड़ से बाहर धकेल दी गई थी, तो टैलस का हिस्सा अपनी रक्त आपूर्ति खो सकता है और मर सकता है, और टखने में समय के साथ पहनने और आंसू गठिया विकसित हो सकता है। यहां तक कि अच्छे उपचार के साथ, ये समस्याएं आम बनी रहती हैं, और गंभीर चोटों वाले लोगों के एक छोटे समूह को निरंतर दर्द और कठोरता के साथ छोड़ दिया जाता है जो वे कर सकते हैं। अतिरिक्त वजन उठाने से भी फर्क पड़ता है: मोटापे से ग्रस्त लोगों को अधिक दर्द, खराब कार्य और टखने के फ्रैक्चर के इलाज के बाद रोजमर्रा की जिंदगी में अधिक परेशानी होती है।

यदि टुकड़ों को कभी वापस नहीं रखा गया, या उपचार में देरी हुई, तो संभावना आमतौर पर बदतर होती है। एक जोड़ जो अब सुचारू रूप से संरेखित नहीं होता है, फिसलने के बजाय पीसता है, और उस पीस से होने वाली उपास्थि क्षति हड्डी के ठीक होने के बाद भी लंबे समय तक दर्द का कारण बन सकती है। टैलस के बाहरी या पीछे के किनारों पर छोटे-छोटे ब्रेक आसानी से नजरअंदाज हो सकते हैं, और यदि उन्हें देर से उठाया जाता है या अपर्याप्त रूप से इलाज किया जाता है, तो वे टखने के नीचे के जोड़ में स्थायी विकलांगता का कारण बन सकते हैं।

वसूली तेजी से नहीं बल्कि धीरे-धीरे होती है। जब तक हड्डी ठीक हो जाती है तब तक आप पैर से समय निकालते हैं, फिर गति, शक्ति और संतुलन पर काम करते हैं। टखने में महीनों तक जकड़न और सूजन रह सकती है, और असमान जमीन पर भरोसा करने से पहले कुछ समय लग सकता है। कुछ लोग उसी स्तर का खेल फिर से शुरू करते हैं जो चोट लगने से पहले था। दूसरों को लंबे दिनों या ठंडे मौसम के बाद टखने में दर्द होता है। आपका सर्जन आपके साथ इस बारे में बात करेगा कि इनमें से कौन-सा मार्ग आपके विशेष ब्रेक के लिए संभव है, और यदि आपके टखने को उम्मीद के अनुसार व्यवस्थित नहीं किया जाता है तो रास्ते में क्या किया जा सकता है।

किसी से कब मिलना है

किसी भी भारी लैंडिंग, मोड़, ऊंचाई से गिरने या कार दुर्घटना के बाद तुरंत जांच कराएं जो गहरे टखने के दर्द को छोड़ देता है, खासकर यदि पीछे का पैर जल्दी सूज जाता है या टखने को अस्थिर महसूस होता है। यह देखने के लिए प्रतीक्षा न करें कि यह बसता है या नहीं। यदि आपके टखने में लगातार दरार आ रही है, सूजन हो रही है, या आराम के साथ दर्द कम नहीं हो रहा है, तो विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए कहें, क्योंकि कार्टिलेज क्षति और टखने के बाहरी हिस्से पर ढीले लिगामेंट इन चोटों के साथ आम हैं और आसानी से नजरअंदाज कर दिए जाते हैं। साधारण एक्स-रे जांच के साथ भी लगभग आधे उपास्थि चोटों को याद नहीं करते हैं, इसलिए एमआरआई स्कैन की आवश्यकता हो सकती है। यदि आपके टखने में अत्यधिक सूजन और विकृति है, या आप उस पर कोई भार नहीं डाल सकते हैं, तो आपातकालीन विभाग में जाएं, क्योंकि एक बुरी तरह से विस्थापित टैलस अपनी रक्त आपूर्ति को काट सकता है और तत्काल देखभाल की आवश्यकता होती है।