

# वयस्क अधिग्रहित फ्लैटफुट

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

वयस्क अधिग्रहित फ्लैटफुट तब होता है जब आपके पैर के मेहराब का समर्थन करने वाली स्नायु ठीक से काम करना बंद कर देती है। आर्क धीरे-धीरे कम हो जाता है, और आपकी एड़ी बाहर की ओर झुकने लगती है। अधिकांश लोगों को टखने के अंदर की ओर, उस कंधे की रेखा के साथ दर्द होता है।

दर्द अक्सर आपके पैरों पर खड़े होने के बाद बढ़ता है। पैदल चलना, लंबे समय तक खड़े रहना, या व्यस्त दिन इसे बदतर बना सकता है, और दर्द अभी भी शाम या रात में हो सकता है। आराम आमतौर पर इसे सुलझाता है, कम से कम कुछ समय के लिए। कुछ लोगों को टखने या एड़ी के बाहरी हिस्से में भी दर्द महसूस होता है। ऐसा तब होता है जब गिरने वाले पैर का आकार इतना बदल जाता है कि एड़ी की हड्डी बाहरी टखने की छोटी हड्डी के खिलाफ दब जाती है।

आप अपने पैर के आकार में परिवर्तन देख सकते हैं। पीछे से देखते हुए, आपका पैर बाहर की ओर झुकता हुआ प्रतीत हो सकता है, और सामान्य से अधिक पैर की अंगुली बाहर की ओर दिखाई दे सकती हैं। आपके सामने का पैर बाहर की ओर भी हो सकता है। जब आप बैठते हैं या अपने पैर की उंगलियों पर उठते हैं तो आर्क वापस आ सकता है, जिसका अर्थ है कि समस्या अभी भी लचीली है। यदि धनुष समतल रहता है, चाहे कुछ भी हो, तो पैर कठोर हो गया है।

दैनिक कार्य चुपचाप कठिन हो सकते हैं। जब आप चलते हैं या सीढ़ियाँ चढ़ते हैं, तो आप उस पैर को हटाने के लिए संघर्ष कर सकते हैं। उस एक पैर पर पैर की अंगुलियों पर खड़ा होना दर्दनाक या असंभव हो सकता है। जूते अजीब तरह से पहन सकते हैं या उन्हें असहनीय महसूस कर सकते हैं, और आप अपने पैर के बीच में दर्दनाक धब्बे या कलंक देख सकते हैं। लंबी सैर, बच्चों के पीछे दौड़ना या काम पर खड़े रहना सभी थकाऊ हो सकते हैं।

एक और बात जानने लायक है: एक तंग अकिलीस स्नायु, आपकी एड़ी के पीछे की मजबूत कॉर्ड, अक्सर इस स्थिति के साथ आती है। यह पैर पर खींच सकता है और समतल करने में जोड़ सकता है, इसलिए आपका सर्जन इसकी जांच करेगा।

## वास्तव में क्या हो रहा है

आपके धनुष के लिए मुख्य समर्थन एक टेंडन है जिसे पिछली टिबियल टेंडन कहा जाता है। इसे एक रस्सी के रूप में सोचो जो आपके निचले पैर से चलती है, अंदर की टखने की हड्डी के चारों ओर, और आपके पैर के बीच तक फैलाती है। हर बार जब आप कदम रखते हैं, यह रस्सी धनुष को ऊपर रखने और पैर को स्थिर करने के लिए कसती है ताकि आप धक्का दे सकें। जब वह रस्सी थक जाती है और कमजोर हो जाती है, तो वह धनुष धीरे-धीरे डूब जाता है।

जैसे-जैसे चाप गिरता है, पूरे पैर का आकार बदल जाता है। आपकी एड़ी बाहर की ओर झुकती है, और आपके पैर के बीच की हड्डियां स्थानांतरित होती हैं ताकि आपके पैर का सामने वाला भाग आपके शरीर से दूर हो जाए। अंदर की ओर की छोटी हड्डियां और पट्टियाँ, जिसमें एक पट्टा-जैसी पट्टिका भी शामिल है जो धनुष को पकड़ने में मदद करती है, खिंचाव हो जाता है क्योंकि वे काम लेते हैं जो स्नायु अब नहीं कर सकता है। यह बदलाव आपके अंदर के टखने के दर्द की व्याख्या करता है जिसके बारे में आपने अभी पढ़ा है। यह बाहरी तरफ के बाद के दर्द की भी व्याख्या करता है: जैसे ही एड़ी बाहर झुकती रहती है, यह अंततः छोटी बाहरी टखने की हड्डी पर दबाव डालती है।

एक तंग अकिलीस टेंडन अक्सर इसमें शामिल होता है। जब यह छोटा होता है, तो यह आपके चलने के दौरान पैर को और भी सपाट स्थिति में खींचता है, जो अंदर की तरफ की हर चीज को तनाव देता है।

डॉक्टर इस स्थिति को हल्के से लेकर गंभीर तक के चरणों में वर्णित करते हैं। शुरुआत में, टेंडन सूजन और सूजन है लेकिन पैर अभी भी सामान्य दिखता है और आर्क अभी भी वहां है। इसके बाद, धनुष समतल होने लगता है और एड़ी बाहर झुकने लगती है, लेकिन पैर को अभी भी आकार में वापस धकेला जा सकता है। बाद में, समतल होना स्थिर हो जाता है, इसलिए जब आप अपने पैरों या पैर की उंगलियों पर होते हैं तो भी आर्क वापस नहीं आएगा। सबसे उन्नत चरणों में, समतल होना टखने के जोड़ को ही प्रभावित करना शुरू कर देता है।

शुरुआती चरणों में आमतौर पर बिना सर्जरी के उपचार के लिए अच्छी प्रतिक्रिया होती है। बाद के, निश्चित चरणों में अक्सर पैर के आकार को फिर से बनाने के लिए एक ऑपरेशन की आवश्यकता होती है, क्योंकि तब तक परिवर्तनों को वापस नहीं बढ़ाया जा सकता है।

## हम इसके बारे में क्या कर सकते हैं

मैटर प्राइवेट हॉस्पिटल रॉकहैम्पटन में ऑर्थोपेडिक 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 पैर की जांच करते हैं, और इमेजिंग की व्यवस्था करते हैं जहां यह मदद करता है, जैसे कि वजन उठाने वाले एक्स-रे या स्नायु की जांच के लिए एक स्कैन। फिर हम चर्चा करते हैं कि प्रत्येक विकल्प में क्या शामिल है और योजना पर एक साथ निर्णय लेते हैं।

अधिकांश लोग बिना सर्जरी के शुरू करते हैं। आपके जूते, आर्क सपोर्ट्स, और आंतरिक आर्क के नीचे बैठने वाले इन्सर्ट्स में सरल बदलाव दर्द को कम कर सकते हैं। ये समर्थन लक्षणों के साथ मदद करते हैं, लेकिन वे पैर को फिर से आकार नहीं देंगे या एक लचीले पैर को आगे बदलने से नहीं रोकेंगे। फिजियोथेरेपी का उद्देश्य तंग बछड़ा और अकिलीस स्नायु को ढीला करना है जो अक्सर इस स्थिति के साथ आते हैं, क्योंकि एक छोटी स्नायु चाप को खींचती है जैसे आप चलते हैं। नियमित रूप से स्ट्रेचिंग करने से बछड़े के दर्द को कम किया जा सकता है। हम आमतौर पर ऑपरेशन के बारे में सोचने से पहले इन उपायों को एक निष्पक्ष परीक्षण देने का सुझाव देते हैं।

जब नॉन-ऑपरेटिव देखभाल ने पर्याप्त राहत नहीं दी है, तो सर्जरी पर विचार करना उचित हो सकता है। इसका उद्देश्य पैर के आकार का पुनर्निर्माण करना और अत्यधिक काम करने वाली स्नायु से तनाव को दूर करना है। इसका मतलब यह हो सकता है कि एड़ी की हड्डी को काटना और फिर से रखना ताकि यह पैर के नीचे वापस बैठ जाए, कमान को ऊपर रखने में मदद करने के लिए एक और टेंडन को पार करना, और अगर यह समस्या का हिस्सा है तो तंग बछड़ा टेंडन को लम्बा करना या जारी करना। गंभीर विकृति के लिए, आकार को पूरी तरह से सही करने के लिए एक से अधिक प्रक्रियाओं की आवश्यकता हो सकती है। उन लोगों की एक छोटी संख्या में जिनके पैर कठोर हो गए हैं, पैर के कुछ जोड़ों को एक साथ जोड़ने से दर्द कम हो सकता है और कार्य बहाल हो सकता है। हम आपको बताएंगे कि कौन सा तरीका आपके पैर के लिए उपयुक्त है, और आप हमारे साथ निर्णय लें कि क्या समय सही है।

## क्या उम्मीद करें

वयस्क अधिग्रहित फ्लैटफुट आमतौर पर अपने आप बसता नहीं है। उपचार के बिना, आपके धनुष का समर्थन करने वाली टेंडन कमजोर होती रहती है, और धनुष डूबता रहता है। समय के साथ आकार में परिवर्तन धीरे-धीरे होता है, और दर्द और जकड़न उनके साथ बढ़ती है। यही कारण है कि जल्दी देखभाल महत्वपूर्ण है: समस्या के शीर्ष पर तुरंत प्राप्त करने से विकृति को बदतर होने से रोकने में मदद मिल सकती है।

दृष्टिकोण बहुत हद तक इस बात पर निर्भर करता है कि चीजें कितनी आगे बढ़ी हैं। शुरुआती चरणों में, जहां पैर अभी भी लचीला होता है, आमतौर पर बिना सर्जरी के उपचार के लिए अच्छी प्रतिक्रिया होती है। समर्थन, जूते बदलने, और खिंचाव दर्द को कम कर सकते हैं और आपको सक्रिय रहने की अनुमति दे सकते हैं। यदि उन उपायों से पर्याप्त राहत नहीं मिलती है, तो सर्जरी पर विचार करने लायक है, क्योंकि बिगड़ती विकृति को अकेला छोड़ना बाद में इलाज करना कठिन बना देता है।

जब सही कारणों से सर्जरी की जाती है, तो ज्यादातर लोगों को दर्द से वास्तविक राहत मिलती है और उनके पैर बेहतर काम करते हैं। लक्ष्य पैर के आकार को ठीक करना है, और यह सुधार वह है जो आपके द्वारा महसूस किए जाने वाले सुधार को चलाता है। सर्जरी से फ्लैटिंग को आगे बढ़ने से भी रोका जा सकता है, और यह आपके पैर को अंदर की ओर धकेलने की ताकत को बहाल कर सकता है, जो चलने के दौरान आपके धनुष को स्थिर करता है।

यह जानना आवश्यक है कि सर्जरी क्या नहीं करती है। यह आमतौर पर एक सामान्य आंतरिक मेहराब को फिर से नहीं बनाता है। आपका पैर पहले की तुलना में बेहतर दिखेगा और काम करेगा, लेकिन यह ऐसे पैर की तरह नहीं दिखेगा जिसमें कभी यह समस्या नहीं थी। अंतिम परिणाम इस बात पर भी निर्भर करता है कि आपरेशन से पहले आपके पैर में कितनी गति थी, और इसमें शामिल हड्डियों के आकार पर।

विशेष रूप से कठोर पैरों के लिए, सर्जरी की सलाह केवल तब दी जाती है जब लंबे, गैर-सर्जिकल उपचार के वास्तविक परीक्षण में दर्द को कम करने में विफल रहा हो। यदि आप उस बिंदु तक पहुँचते हैं, तो आपका सर्जन आपको बताएगा कि आपके पैर के लिए क्या सही किया जा सकता है, और क्या नहीं।

## किसी से कब मिलना है

यदि आपके टखने के अंदरूनी हिस्से में दर्द हो रहा है जो लगातार वापस आ रहा है, खासकर आपके पैरों पर खड़े होने के बाद, तो अपने चिकित्सक से मिलें। यदि आपके पैर की कमान स्पष्ट रूप से नीचे गिर गई है, यदि आप पीछे से देखते हैं तो आपकी एड़ी बाहर की ओर झुकती है, या यदि आप उस पैर पर अपने पैर की उंगलियों पर खड़े नहीं हो सकते हैं, तो एक विशेषज्ञ की जांच के लिए कहें। आपके टखने या एड़ी के बाहरी हिस्से में दर्द होना भी जांच का एक कारण है, क्योंकि इसका मतलब है कि आपके पैर का बदला हुआ आकार बाहरी टखने की हड्डी पर दबाव डाल रहा है। यदि आपका पैर कठोर हो गया है, तो यह भी लागू होता है, इसलिए जब आप बैठते हैं या पैर की उंगलियों पर उठते हैं तो भी धनुष समतल रहता है। यह स्थिति समय के साथ धीरे-धीरे बिगड़ती है, इसलिए जितनी जल्दी आप का मूल्यांकन किया जाता है, उतने ही अधिक विकल्प आपके पास होंगे।