

कल्केनल 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

टखने का फ्रैक्चर आपकी एड़ी की हड्डी में टूटना होता है। दर्द आपके पैर के पीछे, आपके टखने के नीचे और पीछे गहराई में बैठता है। यह आमतौर पर उस पल से शुरू होता है जब आप इसे चोट पहुँचाते हैं, और उस पैर पर कोई भी भार डालने से यह बहुत खराब हो जाता है। खड़े रहना, डाक पेटी तक चलना, या यहां तक कि दो या तीन सीढ़ियां चढ़ना भी शुरू में बहुत अधिक हो सकता है।

आपकी एड़ी और आपके टखने के आसपास का क्षेत्र सूज जाएगा। सूजन अक्सर पहले दिन के दौरान बनती है और आपके पैर को फुला हुआ और चोटिल कर सकती है। यह आपके पैरों पर खड़े होने के बाद और भी बुरा महसूस करता है, और यह रात में या जब आप अपने जूते उतारते हैं तो धड़क सकता है। अपने पैर को ऊपर करके आराम करना इसे आसान बनाता है। कुछ लोगों को सुबह ही एड़ी में जकड़न और दर्द महसूस होता है, विशेष रूप से एड़ी के पीछे जहां सूजन होती है।

रोजमर्रा के कार्य जो एक काम करने वाली एड़ी की आवश्यकता होती है वे कठिन हो जाते हैं। आपको खुरचियों या फ्रेम की आवश्यकता हो सकती है क्योंकि रसोई की बेंच पर खड़े होने या कपड़े धोने के लिए लटकाए जाने से दर्द की तरफ से वजन बढ़ जाता है। गाड़ी चलाना, खरीदारी करना, और बिना किसी की मदद के बाथरूम जाना सब संघर्ष हो सकता है। क्योंकि जब भी आप खड़े होते हैं तो आपकी एड़ी आपके शरीर का वजन ले लेती है, इसलिए यह चोट आपको कई अन्य फुट ब्रेक की तुलना में अधिक सीमित करती है।

कुछ हिल दर्द एक बार गिरने से नहीं बल्कि धीरे-धीरे बढ़ते हैं। यदि आपकी एड़ी में स्पष्ट चोट के बिना हफ्तों से दर्द हो रहा है, तो यह जांचने लायक है। एक तनाव फ्रैक्चर बार-बार तनाव के कारण होने वाली एक छोटी सी दरार होती है, और यदि इसे देर से उठाया जाता है तो यह चल रहे दर्द, धीमे उपचार और कभी-कभी ऑपरेशन की आवश्यकता का कारण बन सकता है।

आपकी एड़ी कैसे ठीक होती है यह इस बात पर निर्भर करता है कि ब्रेक कहां है। टखने के ऊपर के जोड़ को शामिल करने वाले टूटने, जहां टखना बाकी पैर से मिलता है, टखने के बाहर रहने वाले टूटने की तुलना में अधिक स्थायी कठोरता और परेशानी का कारण बनता है। कई लोगों को लगता है कि यह चोट उनके लिए लंबे समय तक चीजों को बदल देती है, और आपकी एड़ी को पहले से अलग महसूस करना आम बात है।

वास्तव में क्या हो रहा है

आपकी एड़ी की हड्डी, कल्केनस, आपके पैर के पीछे की सबसे बड़ी हड्डी है। यह आपके टखने के जोड़ के नीचे बैठता है और हर बार जब आप खड़े होते हैं तो आपके शरीर का वजन लेता है। इसकी ऊपरी सतह में चिकनी, घुमावदार क्षेत्र होते हैं जहां यह ऊपर की हड्डी से मिलती है, और ये आपके पैर को रोल करने और घूमने देते हैं जब आप चलते हैं।

इनमें से अधिकतर टूटने तब होते हैं जब आप अपने पैरों पर सख्ती से उतरते हैं, आमतौर पर ऊंचाई से गिरने से। बल आपके पैर के माध्यम से गोली मारता है और आपकी एड़ी के ऊपर की हड्डी को एड़ी की हड्डी में नीचे धकेल दिया जाता है जैसे एक हथौड़ा एक ब्लॉक को मारता है। एड़ी की हड्डी अंदर से मधुमक्खी के छत्ते की तरह बनी होती है, कुछ दिशाओं में मजबूत और दूसरी दिशाओं में पतली, इसलिए पर्याप्त कठोर लैंडिंग इसे कुचल सकती है। टूटने से ऊँची एड़ी कम और चौड़ी हो सकती है, और यह संयुक्त सतह में दरार पैदा कर सकती है जहाँ ऊँची एड़ी आपके बाकी पैर से मिलती है।

जहाँ ब्रेक बैठता है बहुत मायने रखता है। कुछ टूटने जोड़ के बाहर रहते हैं, और ये कम परेशानी के साथ ठीक हो जाते हैं। अन्य लोग जोड़ों की सतह को तोड़ते हैं और इसे लाइन से बाहर कर देते हैं, जैसे कि फर्श पर चिकनी टाइल को तोड़ना। कच्ची टाइलें फिसलने के बजाय पीसती हैं, यही कारण है कि ये टूटने अक्सर आपकी एड़ी के ऊपर के जोड़ में जकड़न और दर्द का कारण बनते हैं। जितना अधिक जोड़ की सतह जगह से बाहर हो जाती है, उतना ही आपके पैर का कार्य और जीवन की गुणवत्ता समय के साथ प्रभावित हो सकती है।

आपका सर्जन एक्स-रे पर माप सकता है कि आपकी एड़ी कितनी कुचल गई है। एक स्वस्थ एड़ी 25 से 40 डिग्री के कोण पर बैठती है, और एक कुचल एड़ी उस ऊंचाई में से कुछ खो देती है। हील की सामान्य आकृति को बहाल करना, जिसमें आपके धनुष की वक्रता और दूसरी तरफ की तुलना में आपकी हील की ऊंचाई शामिल है, उपचार का एक प्रमुख लक्ष्य है, क्योंकि यह आपके पैर को फिर से अच्छी तरह से काम करने का सबसे अच्छा मौका देता है।

हम इसके बारे में क्या कर सकते हैं

मटर प्राइवेट हॉस्पिटल रॉकहैम्पटन में ऊपरी अंगों के सर्जन डॉ. किरण 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 पैर की जांच करते हैं, और जहाँ इसकी आवश्यकता होती है वहाँ इमेजिंग की व्यवस्था करते हैं। एक्स-रे से टूटने का पता चलता है, और सीटी स्कैन, जो हड्डी का एक विस्तृत स्कैन है, हमें योजना बनाने में मदद करता है यदि कोई ऑपरेशन टेबल पर है।

चूंकि एड़ी का टूटना एक तीव्र चोट है, इसलिए गैर-ऑपरेटिव देखभाल के परीक्षण के बाद नहीं बल्कि तुरंत सर्जरी की सिफारिश की जा सकती है। लक्ष्य एक ही है चाहे आप कोई भी रास्ता अपनाएं: अपनी टखने के बाकी हिस्सों से मिलने वाली संयुक्त सतह को संरेखित करें, अपनी टखने की ऊंचाई बहाल करें, चौड़ी हुई टखने को अपनी सामान्य चौड़ाई पर वापस लाएं, और उस जगह को खाली करें जहाँ दो टेंडन आपके टखने के बगल में चलते हैं। कुछ ब्रेक के लिए जो जोड़ के बाहर रहते हैं, या ब्रेक जहाँ टुकड़े नहीं चले हैं, बिना सर्जरी के एक बंद विधि अच्छी तरह से काम कर सकती है। इसका अर्थ है आराम, एक सुरक्षात्मक बूट या गिप, और जब तक यह ठीक नहीं हो जाता, तब तक पैर से वजन को दूर रखना। फिजियोथेरेपी का उद्देश्य हड्डी के स्थिर होने के बाद आंदोलन और शक्ति को बहाल करना है।

सर्जरी आपके लिए सही है या नहीं यह ब्रेक और आप पर निर्भर करता है। कुछ टुकड़े जोड़ की सतह में फट जाते हैं और इसे अपनी जगह से बाहर निकाल देते हैं, और इनमें से कई एक ऑपरेशन के साथ बेहतर करते हैं जो टुकड़ों को वापस रखता है और उन्हें स्थिर रखता है। हम आपकी उम्र, आपके सामान्य स्वास्थ्य, आपकी हड्डियों की गुणवत्ता, आप कितना चलते हैं, और क्या आप धूम्रपान करते हैं, क्योंकि धूम्रपान सर्जरी के बाद घाव की समस्याओं की संभावना को बढ़ाता है। कुछ स्वास्थ्य स्थितियाँ, जैसे मधुमेह के साथ पैर में संवेदना की हानि, या एक सक्रिय संक्रमण, एक ऑपरेशन को अज्ञानी बनाते हैं। हम कम आक्रामक तकनीकों का उपयोग करते हैं जहाँ वे टूटने के अनुकूल होते हैं, और इसका मतलब हो सकता है कि बड़े चीरों की तुलना में कम घाव की समस्याएं। सबसे गंभीर टूटने के लिए, जहाँ संयुक्त सतह बुरी तरह से कुचल दिया जाता है, सर्जरी का उद्देश्य बाद में संलयन के लिए हड्डी को अच्छी तरह से स्थापित करना हो सकता है, जो एक ऐसा ऑपरेशन है जो दर्द को दूर करने के उद्देश्य से संयुक्त को कठोर करता है।

यह एक साझा निर्णय है। हम समझाएंगे कि आपके पैर के लिए प्रत्येक विकल्प का क्या मतलब है, और आप तय करें कि आपके लिए सबसे महत्वपूर्ण क्या है।

क्या उम्मीद करें

एड़ी का टूटना एक गंभीर चोट है, और यह कहना ईमानदारी है कि वापसी की राह लंबी है। अधिकांश लोगों को लगता है कि यह चोट उनके लिए दीर्घकालिक रूप से चीजों को बदल देती है, और आपकी एड़ी को पहले से अलग महसूस करना आम बात है। टूटना जो जोड़ की सतह में टूटता है, जहां आपकी एड़ी आपके बाकी पैर से मिलती है, जो जोड़ के बाहर रहने वाले टूटने की तुलना में अधिक स्थायी कठोरता और दर्द का कारण बनती है। संयुक्त के बाहर के टूटने, सभी एड़ी के टूटने में से लगभग एक तिहाई, आमतौर पर कम परेशानी के साथ बस जाते हैं।

वसूली को हफ्तों के बजाय महीनों में मापा जाता है। आप प्रारंभिक अवधि में पैर से वजन कम करते हुए बिताएंगे, फिर धीरे-धीरे बढ़ते जाएंगे। सर्जरी के बाद पहले छह हफ्तों के भीतर पैर के माध्यम से कुछ भार डालना उन समस्याओं का कारण नहीं बनता है जिनसे लोग एक बार डरते थे, इसलिए आपका सर्जन आपको उम्मीद से पहले शुरू करने दे सकता है। फिर भी, सूजन, जकड़न, और एक लंगड़ापन जो धीरे-धीरे फीका पड़ने की उम्मीद है। बहुत से लोग आज भी दिन के अंत में अपनी एड़ी पर ध्यान देते हैं, और कुछ लोग पाते हैं कि उनका चलने का पैटर्न कभी भी वापस नहीं आता है।

परिणाम उपचार पथ के अनुसार भिन्न होते हैं। सर्जरी जो टूटे हुए टुकड़ों को वापस पंक्ति में रखती है, लंबी अवधि के बेहतर परिणामों के साथ जुड़ी हुई है जब यह एड़ी के आकार को बहाल करती है, और फंक्शन और जीवन की गुणवत्ता के संदर्भ में अच्छे परिणाम महीनों और वर्षों के बाद देखे जाते हैं। लेकिन इन टूटने के लिए सर्जरी में घाव की समस्या का एक वास्तविक मौका होता है, और समग्र जटिलता दर उच्च है। आराम और बूट या गिप्स के साथ गैर-ऑपरेटिव देखभाल भी कम जटिलताओं के साथ संतोषजनक परिणाम दे सकती है। संयुक्त में दरार आने वाले टूटने के लिए, पंद्रह वर्षों की अनुवर्ती जांच में समान परिणाम दिखाए गए हैं कि क्या टूटने का इलाज सर्जरी के साथ किया गया था या इसके बिना।

जो मायने रखता है वह यह है कि ब्रेक कहाँ स्थित है, आपका सामान्य स्वास्थ्य, और आपका इलाज करने वाली टीम का अनुभव। ऊँची एड़ी के टूटने कठिन चोटें हैं, और उन्हें सर्जनों और केंद्रों द्वारा सबसे अच्छा प्रबंधित किया जाता है जो उन्हें अक्सर देखते हैं। आपका सर्जन आपको बताएगा कि आपके विशेष पैर के लिए साक्ष्य का क्या अर्थ है, और साथ में आप यह तौल सकते हैं कि प्रत्येक मार्ग क्या प्रदान करता है।

किसी से कब मिलना है

ऊँची एड़ी का टूटना आमतौर पर स्पष्ट होता है: ऊँचाई से गिरना, फिर वह दर्द जिससे आप चल नहीं सकते। इसे उसी दिन चेक करवा लें। यदि आपकी एड़ी बहुत सूजी हुई है और चोट लगी है, यदि दर्द गंभीर है, या यदि आप पैर पर कोई भार नहीं डाल सकते हैं, तो आपातकालीन विभाग में जाएं। यदि आपकी एड़ी में स्पष्ट चोट के बिना हफ्तों से दर्द हो रहा है, तो एक विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें, क्योंकि एक तनाव फ्रैक्चर देर से उठाया जा सकता है जिससे निरंतर दर्द, धीमी चिकित्सा, और कभी-कभी एक ऑपरेशन हो सकता है। यदि सूजन गंभीर है और त्वचा तंग महसूस करती है, या यदि आप एक ही पैर को ऊपर की ओर भी चोट पहुंचाते हैं, तो तत्काल देखभाल लें, क्योंकि एक ही पैर या टखने में एक से अधिक टूटना एक गंभीर संयोजन है।