

कफ पैर

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 कैवस पैर में एक बहुत ही उच्च आर्क होता है। मुख्य समस्या यह है कि आपके पैर का सामने का भाग जमीन की ओर झुका हुआ बैठता है। अपने पैर के बाहर के हिस्से को फर्श पर रखने के लिए, आपकी एड़ी बाहर की ओर झुकती है। समय के साथ, आपके पैर के तलवों के साथ ऊतक का मोटा बैंड कस जाता है, और एड़ी उस झुकी हुई स्थिति में कठोर हो जाती है।

आप अपने टखने के सामने दर्द महसूस कर सकते हैं। चूंकि आपके पैर का सामने का भाग बहुत तेजी से नीचे की ओर इशारा करता है, इसलिए आपके टखने को अपने पैर को समतल रखने के लिए सामान्य से अधिक ऊपर की ओर झुकना पड़ता है। जब यह जगह से बाहर हो जाता है, तो टखने के सामने की हड्डियां एक-दूसरे के खिलाफ दब जाती हैं और यह दर्द होता है।

आपके पैर की गोद के नीचे, आपके बड़े पैर की अंगुली के नीचे, और आपके पैर के बाहरी किनारे के साथ त्वचा के कठोर, नाजुक धब्बे भी हो सकते हैं। ये कलस इसलिए बनते हैं क्योंकि आपका वजन समान रूप से फैलने के बजाय छोटे धब्बों पर दबाता है। लंबे समय तक खड़े रहने या चलने से वे अधिक दर्दनाक हो सकते हैं। आपके पैर के अंदर की छोटी मांसपेशियां अक्सर खराब हो जाती हैं, और आपके पैर की अंगुली नीचे की ओर कर्ल या पंजा हो सकती हैं। यह पंजा जूते को रगड़ सकता है और आरामदायक जूते ढूंढना मुश्किल बना सकता है।

इस प्रकार के पैर के आकार वाले बहुत से लोग अस्थिर महसूस करते हैं। आपके टखने में दरार आ सकती है, और आप इसे असमान जमीन पर रोल कर सकते हैं या जब आप किनारे से उतरते हैं। आपके टखने के बाहरी हिस्से के साथ बार-बार खिंचाव, दर्द और आपके पैर की हड्डियों में छोटी दरारें आपके वजन को बाहरी किनारे पर स्थानांतरित करने के तरीके से हो सकती हैं।

चूंकि यह पैर का आकार अक्सर परिवारों में चलता है और एक तंत्रिका या मांसपेशी की स्थिति से जुड़ा हो सकता है, इसलिए आपका सर्जन आपके परिवार के इतिहास के बारे में पूछेगा और आपके पैरों में तंत्रिकाओं की जांच करेगा। यदि केवल एक पैर प्रभावित है, तो कारण की तलाश करने के लिए आपकी रीढ़ की हड्डी की स्कैन की आवश्यकता हो सकती है। आपके पैर और टखने की भार-सहायक एक्स-रे से पता चलता है कि कमान कितनी ऊंची है और क्या एड़ी अभी भी लचीली है।

वास्तव में क्या हो रहा है

अपने पैर को एक तिपाई के रूप में सोचें। एक स्वस्थ पैर तीन बिंदुओं पर खड़ा होता है: एड़ी, आपके बड़े पैर की अंगुली के पीछे की गेंद, और आपके छोटे पैर की अंगुली के पीछे की गेंद। एक कैवस पैर में, पैर का सामने का आधा हिस्सा बहुत नीचे गिरता है, खासकर आपके बड़े पैर की अंगुली के नीचे। अपने पैर के बाहर के हिस्से को फर्श को छूने के लिए, आपकी एड़ी को बाहर की ओर झुकना पड़ता है। आपका वजन तब तीन बिंदुओं पर साझा किए जाने के बजाय तिपाई के एक किनारे पर चलता है।

पैर के सामने की तरफ गिरना आमतौर पर पैर के अंदर की छोटी मांसपेशियों के साथ शुरू होता है। जब वे कमजोर या तंग हो जाते हैं, तो वे बछड़े और पैर में मजबूत मांसपेशियों को संतुलित करना बंद कर देते हैं। आपके तलवों के साथ ऊतक का तंग बैंड धनुष को ऊपर और

ऊपर खींचता है, और आपके पैर की उंगलियों की लंबी हड्डियों को जमीन पर दबाता है। उन मांसपेशियों के साथ संतुलन से बाहर, आपकी एड़ी बाहर की ओर और आपके पैर की उंगलियों को कर्ल और पंजा।

यह पैर का आकार शायद ही कभी अपने आप दिखाई देता है। यह आमतौर पर एक अंतर्निहित तंत्रिका या मांसपेशियों की स्थिति का संकेत होता है, जिसे अक्सर चारकोट-मैरी-टूथ रोग कहा जाता है, जो मांसपेशियों तक चलने वाली नसों को प्रभावित करता है। कैवस पैर वाले लगभग दो-तिहाई लोगों में ऐसी स्थिति होती है। दस में से लगभग एक व्यक्ति को कुछ हद तक यह पैर का आकार होता है, और अधिकांश में कभी भी लक्षण नहीं होते हैं। यह शायद ही कभी छोटे बच्चों में दिखाई देता है, लेकिन 8 से 10 साल की उम्र के बाद काफी आम हो जाता है।

आप जो कुछ भी महसूस करते हैं वह असंतुलन के इस पैटर्न का अनुसरण करता है। आपके पैर के सामने की ओर गिरने से आपके टखने को ऊपर की ओर झुकने के लिए मजबूर किया जाता है, जो आपके टखने के सामने दर्द का कारण बनता है। आपके वजन से आपके पैर के गोले और बाहरी किनारे पर दबाव डालने से कल्लूस बनता है। टपकी हुई एड़ी आपके टखने को अस्थिर और रोलिंग के लिए प्रवण बनाती है। यहां तक कि इस पैर के आकार का एक हल्का संस्करण भी आपके टखने के बाहरी हिस्से के साथ बार-बार खिंचाव, आपके टखने के ऊतकों में आंसू, और आपके पैर की हड्डियों में छोटी दरारें पैदा कर सकता है।

हम इसके बारे में क्या कर सकते हैं

मेटर प्राइवेट हॉस्पिटल रॉकहैम्पटन में एक ऑर्थोपेडिक फुट और टखने के सर्जन डॉ. किरण हिरपारा, आपकी स्थिति के अनुरूप कम से कम आक्रामक विकल्पों के साथ 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 अभी भी अपने जीपी से रेफरल की आवश्यकता होगी ताकि मेडिकेयर छूट के लिए पात्र हो सकें। आपकी पहली यात्रा पर हम एक इतिहास लेते हैं, आपके पैर की जांच करते हैं, और स्कैन की व्यवस्था करते हैं जहां उनकी आवश्यकता होती है। क्योंकि यह पैर का आकार लंबे समय से है, हम आमतौर पर पहले गैर-सक्रिय देखभाल की कोशिश करते हैं और सर्जरी पर विचार करते हैं जब इससे पर्याप्त सुधार नहीं हुआ है।

सबसे सरल उपचारों का उद्देश्य जो तंग है उसे ढीला करना और जो कमजोर है उसे मजबूत करना है। आपके टखने के पीछे की मजबूत कॉर्ड अकिलीस टेंडन को खींचना एक मुख्य आधार है। फिजियोथेरेपी भी उन मांसपेशियों को मजबूत करने पर काम करती है जो आपके पैर को उठाते हैं और इसे बाहर की ओर मोड़ते हैं। एक हल्के, लचीले, दर्द रहित पैर के लिए, यह कार्यक्रम वह सब हो सकता है जिसकी आपको आवश्यकता है। जूते के बदलाव और सम्मिलन आपके वजन को अधिक समान रूप से फैला सकते हैं और दबाव के धब्बों को कम कर सकते हैं, हालांकि वे धनुष को स्वयं ठीक नहीं करते हैं। कुशनयुक्त, तटस्थ चलने वाले जूते अगर आप सक्रिय हैं तो एकमात्र के नीचे भार को कम कर सकते हैं। यदि आपके पंजे पैर की उंगलियों में हैं, तो एक सरल स्प्लिंट जो उन्हें सीधे रखता है, त्वचा को नुकसान पहुंचाए बिना चलने में सुधार कर सकता है। तंत्रिका से संबंधित पैर वाले बच्चों में, ये उपाय सर्जरी को वर्षों तक रोक सकते हैं, और लगभग आधे बच्चों में सर्जरी के बाद वृद्धि को समाप्त करने से पूरी तरह से बचा

हम इस स्थिति के लिए कोर्टिसोन या अन्य इंजेक्शन का उपयोग नहीं करते हैं, इसलिए हम उन्हें पेश नहीं करेंगे। तंत्रिका की स्थिति के लिए जो अक्सर इस पैर के आकार के पीछे है, बोटुलिनम टॉक्सिन के इंजेक्शन सुरक्षित और अच्छी तरह से सहन किए जाते हैं, लेकिन वे धनुष में परिवर्तन को धीमा नहीं करते हैं। सीरियल कास्टिंग ने भी काम नहीं किया है, और उच्च खुराक विटामिन सी स्थिति को नहीं बदलता है।

जब आपके पैर में उपरोक्त चरणों के बावजूद दर्द होता है, कठोर हो जाता है, या बदतर हो जाता है, तो सर्जरी बातचीत में प्रवेश करती है। हमारा लक्ष्य आपके जोड़ों को जहां भी हम कर सकते हैं, वहां स्थानांतरित करना है। इसका मतलब हो सकता है कि आपके पैर के तलवों के साथ तंग ऊतक को मुक्त करना, पैर को फिर से संतुलित करने के लिए टेंडन को स्थानांतरित करना, या आर्क को नीचे लाने के लिए हड्डियों को काटना और फिर से आकार देना। यदि आपकी एड़ी अभी भी लचीली है, तो जोड़ों की बचत करने वाली सर्जरी हमारी प्राथमिकता है। जब पैर कठोर और गंभीर होता है, या जोड़ों को पहना जाता है, तो कुछ जोड़ों को फ्यूज करना शेष विकल्प हो सकता है। हम इस बात पर चर्चा करेंगे कि प्रत्येक में क्या शामिल है और एक साथ तय करेंगे कि आपके पैर और आपके लक्ष्यों के लिए क्या उपयुक्त है।

क्या उम्मीद करें

एक कैवस फुट एक लंबे समय तक चलने वाला आकार है, न कि एक छोटी सी बीमारी। यह आता-जाता नहीं है। देखभाल के बिना, धनुष ऊंचा रहता है या धीरे-धीरे ऊंचा हो जाता है, और एड़ी अपनी झुकी हुई स्थिति में कठोर हो जाती है। जो समस्याएं आप अब महसूस करते हैं, जैसे कि आपके पैर के गोले के नीचे दर्द, टखने में फिसलन, और पैर की उंगलियों पर खरोंच, आमतौर पर अपने आप से बसने के बजाय धीरे-धीरे जारी रहती हैं या बढ़ जाती हैं।

गैर-ऑपरेटिव देखभाल वास्तव में उस पाठ्यक्रम को बदल सकती है। स्ट्रेचिंग, मजबूत करना, जूते बदलना, और सम्मिलित करना दबाव को कम करता है और आपके पैर के काम करने के तरीके में सुधार करता है। तंत्रिका से संबंधित पैर वाले बच्चों में, ये उपाय वर्षों तक सर्जरी को रोक सकते हैं, और लगभग आधे बच्चों में वृद्धि के अंत तक सर्जरी से पूरी तरह से बचा जाता है। जहां अंततः सर्जरी की आवश्यकता होती है, यह आमतौर पर लगभग 4.5 साल की देरी होती है। यह कहते हुए कि, यह पैर आकार आमतौर पर गायब नहीं होता है। अच्छे प्रबंधन का लक्ष्य एक पैर है जो आरामदायक, स्थिर है, और जितना संभव हो सके, आपको जो करने की आवश्यकता है, वह करने में सक्षम है।

जब सर्जरी सही कदम है, तो दृष्टिकोण इस बात पर निर्भर करता है कि आपका पैर अभी भी कितना लचीला है और परिवर्तन कितना गंभीर हो गया है। जब भी संभव हो, संयुक्त-बचत वाले ऑपरेशन को प्राथमिकता दी जाती है, और वे सबसे लचीले पैरों के लिए उपयुक्त होते हैं, जिसमें चारकोट-मैरी-टूथ रोग से प्रभावित पैर भी शामिल हैं। इन प्रक्रियाओं का उद्देश्य आपके जोड़ों को गतिशील रखते हुए आर्क को नीचे लाना है। गंभीर, कठोर पैरों के लिए, या पहले हुए जोड़ों के साथ पैरों के लिए, कुछ जोड़ों को फ्यूज करने की आवश्यकता हो सकती है, और यह आमतौर पर अंतिम विकल्प के रूप में रखा जाता है। अधिकांश लोग जिनके पास गंभीर पैर के आकार का सुधार होता है, वे काम पर लौटने में सक्षम होते हैं और बाद में जीवन की बेहतर गुणवत्ता की रिपोर्ट करते हैं।

कुछ ईमानदार सीमाएं जानने लायक हैं। सर्जरी आपको एक सामान्य पैर नहीं देती है। सुधार का उद्देश्य आपके वजन को अधिक समान रूप से वितरित करना, आपके टखने को स्थिर करना और जूते पहनना आसान बनाना है। कुछ प्रक्रियाओं से चलने की दूरी, गतिविधि और जूते का उपयोग बेहतर होता है, लेकिन दर्द पर कम प्रभाव पड़ता है। और क्योंकि अंतर्निहित तंत्रिका या मांसपेशी की स्थिति अक्सर जारी रहती है, पैर का आकार वर्षों में फिर से बदल सकता है, इसलिए निरंतर समीक्षा महत्वपूर्ण है।

किसी से कब मिलना है

यदि आप देखते हैं कि आपके पैर की गेंद के नीचे या बाहरी किनारे पर कलंक वापस आ रहे हैं, पैर की उंगलियों को कर्ल या पंजा करना शुरू हो रहा है, या टखने की चोटें बार-बार हो रही हैं, तो अपने चिकित्सक से परामर्श करें। यदि आपके टखने के सामने दर्द होता है जब आप चलते हैं या सीढ़ियों पर चढ़ते हैं, यदि आपका टखना असमान जमीन पर चलता रहता है, या यदि आपका पैर कठोर हो रहा है और जूते फिट होने में मुश्किल हो रहे हैं, तो एक विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें। चूंकि यह पैर आकार अक्सर एक तंत्रिका या मांसपेशी की स्थिति का संकेत होता है, अपने पैरों में समान पैरों, कमजोरी, या अपने पैरों में भावना के नुकसान के किसी भी पारिवारिक इतिहास का उल्लेख करें। यदि आप अचानक कमजोरी, सुन्नता, या मूत्राशय या आंत्र नियंत्रण के नुकसान का विकास करते हैं, तो आपातकालीन विभाग में जाएं, क्योंकि ये एक रीढ़ की हड्डी की समस्या की ओर इशारा कर सकते हैं, जिन्हें उसी दिन मूल्यांकन की आवश्यकता होती है।