

हॉलक्स रिगिडस

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

हॉलक्स रिगिडस का अर्थ है आपके बड़े पैर की अंगुली के आधार पर संयुक्त में पहनने और आंसू गठिया। जोड़ कठोर हो जाता है, और आपके पैर के शीर्ष पर अक्सर एक हड्डीदार गांठ बनती है। इस गांठ को अस्थि स्पूर कहा जाता है। यह आपके जूते पर रगड़ सकता है।

दर्द आपके बड़े पैर की अंगुली के आधार पर बैठता है, जहां यह आपके पैर से मिलता है। खड़े होना, चलना और खेल-कूद करना इसे और भी बुरा बना देता है। पैर की अंगुली को ऊपर की ओर झुकाना अक्सर दर्दनाक हिस्सा होता है, और यह आंदोलन समय के साथ अधिक सीमित हो जाता है। गांठ के चारों ओर पैर की अंगुली सूजी या लाल भी हो सकती है।

कुछ लोग गतिविधि के बाद पैर की अंगुली में दर्द महसूस करते हैं, या जब वे पहली बार उठते हैं तो कठोर महसूस करते हैं। संयुक्त सुबह में सबसे अधिक कठोर हो सकता है और जैसे-जैसे आप चलते हैं थोड़ा ढीला हो सकता है।

पैर की अंगुली को झुकाने वाले दैनिक कार्य कठिन हो जाते हैं। जब आप चलते हैं, सीढ़ियों पर चढ़ते हैं, घुटने टेकते हैं, घुटने टेकते हैं, या अपनी ऊँची एड़ी से उठते हैं तो यह सब दर्द कर सकता है। दौड़ना और कूदना आमतौर पर पहली चीजें होती हैं। ऊँची एड़ी या संकीर्ण पैर की अंगुली के बक्स वाले जूते स्पोर्न पर दबाते हैं, इसलिए बहुत से लोग फ्लैट, विशाल जूते पहनने लगते हैं।

कठोरता स्वयं जोड़ से और उसके चारों ओर की हड्डी से आती है। स्पोर्स एक ब्लॉक की तरह कार्य करते हैं, पैर की अंगुली को झुकने से रोकते हैं जहाँ तक यह होना चाहिए। आपके दूसरे पैर में भी ऐसे ही परिवर्तन हो सकते हैं, क्योंकि यह स्थिति अक्सर दोनों पैरों को प्रभावित करती है। यह परिवारों में भी चल सकता है।

जब आप चलते हैं तो आप अपने पैर के काम करने के तरीके में बदलाव देख सकते हैं, क्योंकि बड़ा पैर की अंगुली आपके धनुष को अपना काम करने में मदद करती है। जब पैर की अंगुली ठीक से नहीं चल सकती, तो आपके पैर को इसकी भरपाई करनी पड़ती है।

यदि आप 50 वर्ष से अधिक उम्र के हैं, तो आप अकेले नहीं हैं। यह स्थिति उस उम्र में आम है, और यह अक्सर घुटने में थकान और आंसू के गठिया के साथ दिखाई देती है।

वास्तव में क्या हो रहा है

आपके बड़े पैर की अंगुली का जोड़ जहां आपके पैर की लंबी हड्डी आपके पैर की अंगुली की पहली हड्डी से मिलती है। एक स्वस्थ जोड़ में, चिकनी उपास्थि दोनों हड्डी के छोरों को ढँकती है और उन्हें एक दूसरे के ऊपर फिसलने देती है। इस स्थिति में, यह उपास्थि नष्ट हो जाती है। फिर हड्डियाँ एक-दूसरे पर रगड़ती हैं, और संयुक्त स्थान संकीर्ण हो जाता है।

आपका शरीर जोड़ के चारों ओर अतिरिक्त हड्डी विकसित करके प्रतिक्रिया करता है। ये आपके पैर के ऊपरी हिस्से पर आप महसूस कर सकते हैं। वे पैर की अंगुली के नीचे एक दरवाजे की तरह कार्य करते हैं, इसे झुकने से रोकते हैं। यही कारण है कि जब आप चलते हैं तो धक्का देना सबसे ज्यादा दर्द होता है: आपकी उंगली को आपकी एड़ी उठने पर झुकना चाहिए, और स्पोर्ट्स इसे वहां पहुंचने से रोकते हैं।

पहनना आमतौर पर संयुक्त के शीर्ष पर शुरू होता है, इसलिए पैर की अंगुली को झुकाना पहले खो जाता है। इसे नीचे झुकाना अक्सर अधिक समय तक काम करता रहता है। संयुक्त सतहों को चिकनी ग्लाइडिंग के बजाय पूरे आंदोलन के दौरान एक दूसरे में दबाया जा सकता है, जो पहनने में जोड़ता है।

यह स्थिति आपके तीस के बाद दिखाई दे सकती है। यह महिलाओं में अधिक आम है, और यह अक्सर दोनों पैरों को प्रभावित करता है, खासकर जब यह परिवार में चलता है। युवा लोगों में यह जोड़ की सतह पर पुरानी चोट के कारण हो सकता है जिसे उस समय कभी ध्यान नहीं दिया गया था।

आपका सर्जन यह दर्जा देगा कि परिवर्तन कितने उन्नत हैं, शुरुआती पहनने से ज्यादातर स्पोर्ट्स के साथ, लेट-स्टेज पहनने तक जहां संयुक्त सतह काफी हद तक चली गई है। शुरुआती चरणों में आमतौर पर ऑपरेशन के साथ इलाज किया जाता है जो जोड़ को बनाए रखता है, ताकि पैर की अंगुली फिर से चल सके। बाद के चरणों में, जहां संयुक्त बुरी तरह से पहना जाता है, संयुक्त को कठोर करने या इसे बदलने जैसे बड़े ऑपरेशन की आवश्यकता होती 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 यदि निदान की पुष्टि करने के लिए इमेजिंग की व्यवस्था करते हैं। चूंकि यह एक लंबे समय से चली आ रही पहनने और आंसू की समस्या है, इसलिए हम आमतौर पर पहले गैर-ऑपरेटिव देखभाल की कोशिश करते हैं और जब यह पर्याप्त सुधार नहीं देता है तो सर्जरी पर विचार करते हैं।

पहला कदम यह है कि आप जो जोड़ने के लिए पूछते हैं उसे बदल दें। कठोर तलवों और गहरे, ऊंचे पैर की अंगुली के बक्से वाले जूते आपके पैर के ऊपर की हड्डी के स्पूल पर दबाव को कम करते हैं और इसे रगड़ना बंद कर देते हैं। जूते के अंदर एक कठोर डालने या कार्बन फाइबर प्लेट पैर की अंगुली को मोड़ने की सीमा को सीमित कर सकती है, जो धक्का देने पर दर्द को कम करती है। एक घुमावदार तल के साथ एक रॉकर-नीचे वाला जूता भी मदद करता है क्योंकि पैर की अंगुली को मोड़ने के बजाय हर कदम पर आपके पैर को घुमाया जाता है। हम एक ही कारण से बड़े पैर की अंगुली के नीचे एक अंतर्निहित विस्तार के साथ एक ऑर्थोटिक का सुझाव दे सकते हैं। आपको खेल को रोकना होगा जब तक कि चीजें ठीक नहीं हो जातीं। 60 वर्ष से अधिक उम्र के कम सक्रिय लोगों के लिए, ये सरल उपाय आमतौर पर अपने आप में पर्याप्त होते हैं।

इन परिवर्तनों के साथ-साथ दर्द निवारण मदद कर सकता है। विरोधी भड़काऊ गोलियाँ, जो एनएसएआईडी नामक दवाओं का एक समूह है, संयुक्त में दर्द को कम कर सकती हैं। हम आपको बताएंगे कि आपके लिए क्या लेना सुरक्षित है।

यदि ये कदम काम करना बंद कर देते हैं, तो सर्जरी अगला विकल्प है। सही संचालन इस बात पर निर्भर करता है कि पहनना कितना उन्नत है। प्रारंभिक से मध्य चरण के परिवर्तनों के लिए, हम जोड़ के शीर्ष से हड्डी के खंभे को काट सकते हैं एक ऑपरेशन में जिसे चैलेक्टोमी कहा जाता है, जो पैर की अंगुली को फिर से मोड़ने के लिए मुक्त करता है। कुछ लोगों को पैर की अंगुली या पैर की हड्डी के एक छोटे से कटौती और पुनः संरेखण की भी आवश्यकता होती है ताकि वे पहने हुए सतह से भार को हटा सकें। जब संयुक्त सतह काफी हद तक खराब हो जाती है, तो हम संयुक्त ठोस को कठोर बनाने की सलाह दे सकते हैं, जिसे एक संलयन कहा जाता है, या इसे एक कृत्रिम जोड़ से बदल सकते हैं। एक संलयन पैर की अंगुली में सभी आंदोलन को हटा देता है लेकिन एक स्थायी, विश्वसनीय परिणाम देता है, और कई लोग एक संलयन पैर की अंगुली के साथ बहुत सक्रिय रहते हैं। संयुक्त प्रतिस्थापन पुराने, कम मांग वाले पैरों के लिए उपयुक्त है; यह युवा,

अधिक सक्रिय लोगों में जल्दी पहनना है। हम आपके साथ विकल्पों के माध्यम से जाएंगे और साथ में निर्णय लेंगे कि आपके पैर और आपकी जीवनशैली के अनुरूप क्या है।

क्या उम्मीद करें

बड़े पैर की अंगुली के जोड़ में पहनने और फाड़ने वाला गठिया एक दीर्घकालिक स्थिति है। कठोरता और दर्द आमतौर पर एक बार में आने के बजाय वर्षों में धीरे-धीरे बढ़ता है। उपचार के बिना, जोड़ आम तौर पर कठोर होता रहता है, और पैर की अंगुली को झुकाना कठिन हो जाता है क्योंकि स्पोर बढ़ते हैं। दर्द आमतौर पर अपने आप नहीं जाता है, हालांकि सरल परिवर्तन जैसे कि अधिक विशाल जूते और गतिविधि परिवर्तन इसे लंबे समय तक व्यवस्थित कर सकते हैं।

शुरुआत में, अधिकांश लोग ऊपर वर्णित सरल चरणों के साथ अच्छी तरह से काम करते हैं। जब वे काम करना बंद कर देते हैं, तो सर्जरी का उद्देश्य ब्लॉक को हटाना और दर्द को कम करना है। शुरुआती से मध्य चरण के पहनने के लिए, एक ऑपरेशन जो आपके संयुक्त को बनाए रखता है, पैर की अंगुली को मोड़ने की दूरी बढ़ा सकता है और दिन-प्रतिदिन के दर्द को कम कर सकता है। अंतिम चरण के पहनने के लिए, जोड़ को कठोर करना या इसे बदलना दर्द को कम कर सकता है, और एक ठोस रूप से ठीक हुए फ्यूज्ड जोड़ लोगों के बहुत अधिक अनुपात को बिना दर्द के चलने और अच्छी तरह से कार्य करने की अनुमति देता है।

संयुक्त-संरक्षण सर्जरी के बाद पुनर्प्राप्ति अक्सर लोगों की अपेक्षा से अधिक तेज़ होती है। आप ऑपरेशन के तुरंत बाद कठोर तले वाले जूते में सहन किए जाने के अनुसार अपने पैर पर भार डाल सकते हैं, पैर की अंगुली को ऊपर या नीचे मोड़ने की कोई सीमा नहीं है। आपका सर्जन आपको यह भी दिखाएगा कि बाद में पैर की अंगुली की देखभाल कैसे करें, क्योंकि घर पर अच्छी तरह से पालन करने से पैर की अंगुली को सही स्थिति में ठीक होने में मदद मिलती है।

पूरी तरह से सामान्य अंगूठे पर लौटने के बजाय सुधार के बारे में अपनी अपेक्षाएं निर्धारित करें। लक्ष्य एक उंगली है जो और अधिक झुकती है, चलने और दैनिक कार्यों के साथ कम दर्द करती है, और आपको उन गतिविधियों पर वापस जाने देती है जिनसे आप आनंद लेते हैं। आप कितनी गति प्राप्त करते हैं, यह इस बात पर निर्भर करता है कि शुरुआत में कितना पहनना था, यही कारण है कि पहले का उपचार इस स्थिति के लिए बेहतर होता है।

किसी से कब मिलना है

यदि आपके बड़े पैर की अंगुली के आधार पर लगातार दर्द हो रहा है जो आराम के साथ शांत नहीं होता है, या यदि पैर की अंगुली को झुकाना दर्दनाक और कठोर रहता है, तो अपने चिकित्सक से परामर्श करें। यदि आपके पैर के ऊपर की हड्डी की गांठ आपको सामान्य जूते पहनने से रोकती है, या यदि पैर की अंगुली सूजन और इसके चारों ओर लाल रहती है, तो एक विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें। यदि आपके दूसरे पैर में भी जकड़न आ गई है, तो डॉक्टर से जांच करवाने के लिए कहें, क्योंकि यह स्थिति अक्सर दोनों पैरों को प्रभावित करती है। यह भी उल्लेख करने योग्य है कि क्या माता-पिता या भाई-बहनों में एक ही समस्या है, क्योंकि यह परिवारों में चल सकती है। यदि आप पहले से ही जानते हैं कि आपके घुटने में पहनने और फाड़ने वाले गठिया हैं, तो अपने जीपी को बताएं, क्योंकि दोनों अक्सर साथ-साथ जाते हैं।