

हॉलक्स वाल्गस

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 वाल्गस एक बुनीन के लिए चिकित्सा नाम है। इसका मतलब है कि आपके पैर की अंगुली दूसरी तरफ, आपके पैर की दूसरी अंगुलियों की ओर बढ़ गई है, जबकि इसके पीछे आपके पैर की लंबी हड्डी दूसरी तरफ स्थानांतरित हो गई है। आपके पैर के अंदरूनी हिस्से में जो टक्कर बनती है उसे मध्यवर्ती उभार कहा जाता है।

सबसे आम लक्षण उस उभार पर दर्द है, जहां आपका जूता उस पर दबाता है। कई लोगों को बड़े पैर की अंगुली के आधार पर जोड़ में भी दर्द होता है। एक और सामान्य स्थान आपके पैर की गोद के नीचे दर्द है, आपके दूसरे पैर की अंगुली के नीचे। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि आपके बड़े पैर की अंगुली भार का अपना सामान्य हिस्सा नहीं ले रही है, इसलिए दबाव छोटे पैर की अंगुली पर जाता है।

विकृति के कारण जूते पहनना मुश्किल हो सकता है। संकीर्ण या तंग जूते गांठ पर रगड़ते हैं और इसके ऊपर की त्वचा को लाल और सूजन छोड़ सकते हैं। बार-बार रगड़ने से त्वचा भी मोटी हो सकती है। कुछ लोगों को जूते के अंदर लगातार दबाव के कारण बड़े पैर की अंगुली के अंदर की तरफ सुन्नता महसूस होता है। खड़े होना, चलना और खेल-कूद करना सभी असहज हो सकते हैं, और आप अपने आप को व्यापक जूते चुनते या लंबे समय तक चलने से बचते हुए पा सकते हैं।

पैर की अंगुली समय के साथ धीरे-धीरे आगे बढ़ सकती है। जब पैर की अंगुली पार की ओर झुकती है, तो पैर की अंगुली को सीधा करने और मोड़ने वाली नसें लाइन से बाहर निकल जाती हैं, जो इसे उस दिशा में और भी अधिक खींचती है। संयुक्त कैप्सूल, जोड़ के चारों ओर ऊतक का आस्तीन, अंदर की तरफ फैला होता है और बाहर की तरफ कस जाता है, जिससे पैर की अंगुली अपनी नई स्थिति में रहती है। बड़े पैर की अंगुली के जोड़ के नीचे की दो छोटी हड्डियां, जिन्हें सेसमोइड्स कहा जाता है, भी जगह से बाहर खिसक सकती हैं।

आपके पैर की जांच खड़े होने और चलने के दौरान की जाएगी, क्योंकि जब आप भार उठा रहे होते हैं तो विकृति अक्सर अलग दिखती है। पैर की अंगुली और उसके पीछे की लंबी हड्डी के कोणों को मापने के लिए भार-उन्मुख एक्स-रे का उपयोग किया जाता है। इन मापों से यह तय करने में मदद मिलती है कि किस प्रकार का सुधार आपके पैर के लिए उपयुक्त है।

वास्तव में क्या हो रहा है

ब्यूनिया आपके बड़े पैर की अंगुली के जोड़ के संतुलन में धीमी गति से बदलाव होता है। आपके पैर की अंगुली के पीछे की लंबी हड्डी, पहला मेटाटार्सल, अंदर की ओर बहती है जबकि आपकी अंगुली दूसरी तरफ झुकी हुई है, आपके छोटे पैर की अंगुली की ओर। उस हड्डी का अंत आपके पैर के अंदर की ओर धकेलता है, और यह वह धक्का है जिसे आप देख और महसूस कर सकते हैं।

ऐसा इसलिए होता है क्योंकि पैर की अंगुली को सीधा रखने वाले नरम ऊतक धीरे-धीरे जगह छोड़ देते हैं। उन्हें एक तम्बू के खंभे को सीधे पकड़े हुए आदमी की रस्सियों के रूप में सोचें। जोड़ के अंदर की ओर ऊतक का आस्तीन फैला होता है, जबकि बाहर की ओर के ऊतक कस जाते हैं। एक बार ऐसा हो जाने के बाद, आपके पैर की अंगुली को झुकाने और सीधा करने वाली टेंडन्स सीधे नीचे की ओर जाने के बजाय जोड़ के बाहरी हिस्से पर बैठती हैं, इसलिए हर कदम पैर की अंगुली को और आगे खींचता है। जोड़ के नीचे की दो छोटी हड्डियां, सीसमोइड्स, पैर की अंगुली के नीचे से भी बाहर फिसलती हैं, इसलिए आपकी बड़ी अंगुली आपके वजन से कम लेती है और आपके दूसरे पैर की अंगुली के नीचे आपके पैर की गेंद अधिक लेती है। यही कारण है कि वहां दर्द अक्सर एक ब्रूनियन के साथ होता है।

कई चीजें इस घटना की संभावना को बढ़ाती हैं। यह परिवारों में होता है: लगभग 70% लोगों के पास एक रिश्तेदार है जो एक भी है। यह पुरुषों की तुलना में महिलाओं में लगभग दस गुना अधिक आम है, और यह आमतौर पर तीस से पचास वर्ष की आयु के बीच दिखाई देता है। एक संकीर्ण पैर की अंगुली वाले जूते एक भूमिका निभाते हैं, क्योंकि वे पैर की अंगुली को एक साथ दबा देते हैं। साथ ही जोड़ों के ढीले होने, जोड़ों के आकार में बदलाव, और रूमेटोइड आर्थराइटिस जैसी स्थितियां भी हो सकती हैं, जो उपयोग के बजाय सूजन के कारण जोड़ों का टूट-फूट जाना है।

जैसे-जैसे पैर की अंगुली आगे झुकती है, यह आपके दूसरे पैर की अंगुली पर दबाव डाल सकती है, कभी-कभी इसे एक हथौड़ा पैर की अंगुली में मोड़ सकती है। पैर की अंगुली भी घूम सकती है, इसलिए नाखून आपके दूसरे पैर की अंगुली की ओर मुड़ता है। ये परिवर्तन वर्षों में धीरे-धीरे बनते हैं, यही कारण है कि उछाल और बहाव रातोंरात प्रकट होने के बजाय बढ़ते दिखते हैं।

हम इसके बारे में क्या कर सकते हैं

मैटर प्राइवेट हॉस्पिटल रॉकहैम्पटन में ऑर्थोपेडिक पैर और टखने के सर्जन डॉ. किरण हिरपारा आपके पैर के अनुकूल 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 विकृति के कोणों को मापने के लिए भार सहनशील एक्स-रे का उपयोग करते हैं। उन मापों के साथ-साथ पैर की अंगुली को कितना वापस पंक्ति में धकेला जा सकता है, हमें आपके पैर के उपचार से मेल खाने में मदद करता है।

जब पैर की अंगुली फिसल जाती है तो नॉन-ऑपरेटिव देखभाल उसे सीधा नहीं कर सकती, लेकिन यह लक्षणों को ठीक कर सकती है। चौड़े जूते, जिसमें पैर की अंगुली के लिए जगह होती है, गर्दन पर दबाव कम करते हैं। पैर की अंगुली के बीच की दूरी और रात में पहने जाने वाले स्प्लिंट असुविधा को कम कर सकते हैं, हालांकि वे विकृति को ठीक करने की संभावना नहीं रखते हैं। सरल दर्द निवारक और विरोधी भड़काऊ दवाएं आपको सक्रिय रहने में मदद कर सकती हैं। हम आमतौर पर सर्जरी के बारे में बात करने से पहले इन उपायों को एक निष्पक्ष परीक्षण देने का सुझाव देते हैं।

सर्जरी पर विचार किया जाता है जब गैर-सर्जिकल देखभाल ने आपको पर्याप्त राहत नहीं दी है, या जब विकृति गंभीर है। आपरेशन आपके पैर के अनुरूप होता है: विकृति के प्रकार और गंभीरता तय करती है कि किस सुधार का उपयोग किया जाता है। विकल्प मेटाटार्सल को छोटे चिरो के माध्यम से काटने और फिर से संरेखित करने से लेकर जोड़ों को फ्यूज करने तक होते हैं जब विकृति बड़ी होती है या जोड़ गठियाग्रस्त होता है। उन बच्चों और किशोरों के लिए जिनकी हड्डियां अभी भी बढ़ रही हैं, सर्जरी में आमतौर पर देरी होती है और पहले गैर-ऑपरेटिव देखभाल की कोशिश की जाती है, क्योंकि उस आयु वर्ग में सर्जरी के बाद पैर की अंगुली वापस जाने की अधिक संभावना होती है। हम आपके साथ विकल्पों के माध्यम से बात करेंगे और साथ में तय करेंगे कि कौन सा आपके पैर और आपके लक्ष्यों के अनुरूप है।

क्या उम्मीद करें

ब्रूनिन एक धीमी गति से चलने वाली समस्या है। यह बहाव अचानक प्रकट होने के बजाय वर्षों में धीरे-धीरे बनता है, और यह आमतौर पर अपने आप नहीं बसता है। चूंकि पैर की अंगुली समय के साथ आगे बढ़ जाती है, इसलिए जो असुविधा आप अब महसूस करते हैं, वह जारी रहने की संभावना है, और यदि अंतर्निहित कारणों को अकेला छोड़ दिया जाता है, तो यह बढ़ सकता है।

गैर-ऑपरेटिव देखभाल आपके पैर को दिन-प्रतिदिन कैसे महसूस करती है, इस पर वास्तविक अंतर ला सकती है। व्यापक जूते, डिस्पेसर और सरल दर्द निवारक अंगूठे को सीधे वापस नहीं खींच सकते हैं, लेकिन वे कई लोगों के लिए सर्जरी के बिना सक्रिय रहने के लिए पर्याप्त लक्षणों को व्यवस्थित कर सकते हैं। यदि वे उपाय काम करना बंद कर देते हैं, या विकृति गंभीर हो जाती है, तो सर्जरी वह कदम है जो वास्तव में पैर की अंगुली की स्थिति को ठीक करता है।

सर्जरी अधिकांश लोगों के लिए अच्छी तरह से काम करती है। रिपोर्ट की गई सफलता दर 80% से 95% तक है। उपयोग किए जाने वाले सुधार का प्रकार आपके पैर से मेल खाता है, और हल्के से मध्यम विकृति और गंभीर दोनों के पास विश्वसनीय विकल्प हैं। अकेले उम्र एक आम प्रक्रिया के लिए दृष्टिकोण को नहीं बदलती है, और अतिरिक्त वजन ले जाने से दूसरे के परिणाम को खराब करने के लिए नहीं दिखाया गया है। गंभीर विकृतियों के लिए, 86% लोगों ने कहा कि आठ साल बाद ऑपरेशन सार्थक था।

यह कहना ईमानदार है कि परिणाम सभी के लिए पूर्ण नहीं होते हैं। जब लोगों की सर्जरी के बाद कई वर्षों तक निगरानी की जाती है, तो लगभग 25.9% रिपोर्ट करते हैं कि वे असंतुष्ट थे। मुख्य कारणों में एक विकृति है जो पहले स्थान पर पूरी तरह से ठीक नहीं हुई थी, या पैर की गोद के नीचे दर्द जो बाद में विकसित होता है। समय के साथ पैर की अंगुली के वापस जाने की भी एक छोटी सी संभावना है, जो बच्चों और किशोरों में अधिक संभावना है जिनकी हड्डियां अभी भी बढ़ रही हैं। यदि ऐसा होता है, तो आगे की सर्जरी संभव है और नई कीहोल तकनीक कम जटिलताओं के साथ एक पुनरावर्ती ब्रूनिन को ठीक कर सकती है।

सर्जरी के बाद ठीक होने में दिनों के बजाय हफ्तों से लेकर महीनों तक का समय लगता है, और आपका सर्जन आपको बताएगा कि यह आपके विशेष ऑपरेशन के लिए कैसा दिखता है। यथार्थवादी लक्ष्य एक सीधा, अधिक आरामदायक पैर है जो आपको सामान्य जूते पहनने और अब आपके पास दर्द के बिना चलने की अनुमति देता है।

किसी से कब मिलना है

यदि आपके पैर के टोंटी के ऊपर या गोद के नीचे दर्द आपको व्यापक जूते और सरल दर्द निवारक के बावजूद परेशान करता रहता है, या यदि जूते पहनना वास्तव में कठिन हो गया है, तो अपने चिकित्सक से मिलें। यदि आपके अंगूठे का अंगूठा समय के साथ आगे बढ़ रहा है, यदि यह आपके दूसरे अंगूठे को दबा रहा है या झुक रहा है, या यदि अंगूठे ने घूमना शुरू कर दिया है, तो नाखून आपके अन्य अंगूठे की ओर मुड़ता है, तो एक विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें। जूते के दबाव से बड़े पैर की अंगुली के अंदर की तरफ सुन्नता भी जांचने लायक है। यदि गांठ के ऊपर की त्वचा लाल, सूजन या अल्सरयुक्त हो जाती है, या यदि आप अपने पैर में परिसंचरण या भावना में परिवर्तन देखते हैं, जैसे कि नाड़ी की अनुपस्थिति या त्वचा जो धुंधली दिखती है, तो जल्द से जल्द परामर्श लें।