

पैर की अंगुली की छोटी विकृति

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

पैर की अंगुली की छोटी विकृतियाँ आपके पैर की अंगुली के बैठने और चलने के तरीके को बदल देती हैं। आपके छोटे पैर की अंगुलियों में से एक या एक से अधिक अंगुलियाँ घुमावदार हो सकती हैं, पड़ोसी अंगुलियों के ऊपर या नीचे बैठ सकती हैं, या आपके जूते पर दबा सकती हैं। हड्डीदार धक्की के ऊपर की त्वचा मोटी और कठोर हो सकती है, और उस रगड़ने से क्षेत्र में सूजन और दर्द हो सकता है। कुछ मामलों में त्वचा टूटकर अल्सर बन जाती है।

आमतौर पर यह दर्द पैर की गोद में या पैर की अंगुली के झुकने पर महसूस किया जाता है। जब आपके पैर की उंगलियाँ तंग या संकीर्ण जूते में दबाई जाती हैं, तो यह फटने लगती है, क्योंकि जूता हड्डी पर दबाव डालता है और इसके आसपास के नरम ऊतकों को रगड़ता है। अधिक विशाल जूते उस दबाव को दूर करते हैं और अक्सर चीजों को शांत करते हैं। इस तरह के पैर और टखने के दर्द से आप कम घूमते हैं, और यह आपके मूड के साथ-साथ आपके शरीर पर भी असर डाल सकता है।

दैनिक कार्य जो पैर के सामने के हिस्से पर भार डालते हैं, कठिन हो जाते हैं। दुकानों पर चलना, खाना बनाते समय खड़े रहना, सीढ़ियाँ चढ़ना, या अपने पैरों पर एक शिफ्ट से गुजरना सभी दर्द को बढ़ा सकते हैं। दर्दनाक पैर की उँगलियों पर वजन कम करने के लिए आप अपने चलने के तरीके को बदल सकते हैं।

पैर की अंगुली की इन समस्याओं वाले कुछ लोगों में पैर के ऊपरी हिस्से में भी परिवर्तन होते हैं, जहाँ धनुष असामान्य रूप से ऊंचा होता है या एड़ी लाइन से बाहर बैठती है। यदि यह आपकी तस्वीर का हिस्सा है, तो यह प्रभावित कर सकता है कि आपका पूरा पैर आपके वजन को कैसे लेता है।

यदि आपको संधिशोथ है, तो आपके पैर के सामने का भाग भी प्रभावित हो सकता है, पैर की उंगलियों के आकार में परिवर्तन के साथ-साथ आपके बड़े पैर की अंगुली में भी परिवर्तन हो सकता है।

वास्तव में क्या हो रहा है

आपके पैर की उंगलियों को दो मांसपेशियों के बीच संतुलन से सीधा रखा जाता है। एक सेट पैर के शीर्ष के साथ चलता है और पैर की उंगलियों को ऊपर खींचता है। दूसरा सेट तलवों के साथ चलता है और उन्हें नीचे खींचता है। जब यह संतुलन खराब हो जाता है, तो पैर की अंगुली के जोड़ एक साथ काम करना बंद कर देते हैं। पैर की अंगुली एक जोड़ पर नीचे झुकती है और दूसरे पर ऊपर झुकती है, जिससे ये घुंघराले आकार बनते हैं जिन्हें आप देख और महसूस कर सकते हैं।

समस्या अक्सर पैर की अंगुली के नीचे ऊतक के एक छोटे पैड के साथ शुरू होती है, जहां यह पैर की गेंद से मिलती है। इसे एक गैस्केट के रूप में सोचें जो संयुक्त को सील और स्थिर करता है। जब यह गैस्केट खराब हो जाता है या फट जाता है, तो पैर की अंगुली अपना लंगर खो देती है। तब शीर्ष पर टेंडन युद्ध जीतता है, पैर की अंगुली अपने आधार पर चढ़ जाती है, और मध्य जोड़ नीचे की ओर झुक जाते हैं। जब पैर की अंगुली घुमावदार होती है, तो यह पैर की लंबी हड्डी के छोर को तलवों में दबा देती है। आम तौर पर उस स्थान को ढंकने वाला वसा पैड आगे धकेल दिया जाता है, इसलिए आप कम पैडिंग के साथ हड्डी पर खड़े हो जाते हैं। यही कारण है कि आपके पैर की गोद में दर्द होता है, और यही कारण है कि वहां कठोर त्वचा और अल्सर बन सकते हैं।

जूते भी अपनी भूमिका निभाते हैं। तंग या संकीर्ण जूते पैर की उंगलियों को निचोड़ते हैं और घर्षण को बनाए रखते हैं जो गांठ के ऊपर की त्वचा को भड़काता है। कुछ लोग ऐसे पैर के आकार के साथ पैदा होते हैं जो इस तरह झुकता है, और तंत्रिकाओं या मांसपेशियों को प्रभावित करने वाली स्थितियां इसे भी शुरू कर सकती हैं। उदाहरण के लिए, एक उच्च कमान, एक बढ़ते पैर में एक मांसपेशी असंतुलन से आती है, और यह बदलता है कि आपका पूरा पैर आपके वजन को कैसे लेता है।

यदि आपका अंगूठा भी किनारे की ओर बह रहा है, तो वही कहानी लागू होती है। इसे सीधे रखने वाले ऊतक धीरे-धीरे जगह छोड़ देते हैं, पैर की अंगुली बदलती है और छोटे पैर की अंगुली की ओर खिसक जाती है, और छोटे पैर की अंगुली तब भीड़ के तहत झुकाव कर सकती 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 यात्रा पर हम एक इतिहास लेते हैं, आपके पैर की जांच करते हैं, और जहां इसकी आवश्यकता होती है वहां इमेजिंग की व्यवस्था करते हैं। वेट-बेयरिंग एक्स-रे सामान्य रूप से शुरुआती बिंदु होते हैं, जब आप खड़े होते हैं, और उनमें पैर की उंगलियों के नज़दीकी दृश्य शामिल हो सकते हैं। एमआरआई स्कैन का उपयोग तब किया जा सकता है जब हमें संयुक्त के आसपास के नरम ऊतकों की स्पष्ट तस्वीर की आवश्यकता होती है।

पैर की अंगुली की अधिकांश विकृतियों के लिए हम गैर-ऑपरेटिव देखभाल से शुरू करते हैं। मुख्य आधार आपके जूते बदल रहा है: ऊंचे, विशाल पैर की अंगुली के बक्से वाले जूते घुंघराले पैर की अंगुली पर दबाव कम करते हैं। फोम या सिलिकॉन जेल पैर की अंगुली के आस्तीन और क्रीम पैड दर्द वाले स्थानों को कम कर सकते हैं। पैर की गोद के नीचे पैडिंग, जिसमें मेटाटार्सल पैड सम्मिलित हैं, दर्दनाक क्षेत्र से दूर भार फैला सकते हैं। आपके छोटे पैर की अंगुली के बाहर के हिस्से पर होने वाले टक्कर के लिए, हम कठोर कलस को भी हटा सकते हैं। यदि आपके पास फ्लैट फुट भी है, तो इनसोल या कस्टम ऑर्थोटिक मदद कर सकता है। फिजियोथेरेपी और ये सरल उपाय पैर की अंगुली को सीधा नहीं कर सकते, लेकिन वे लक्षणों को ठीक कर सकते हैं। हम आमतौर पर आप उन्हें एक निष्पक्ष परीक्षण देने के लिए पूछना सर्जरी के बारे में सोचने से पहले।

स्टेरॉयड इंजेक्शन, जिन्हें कभी-कभी कोर्टिसोन कहा जाता है, यहां बहुत सीमित स्थान रखते हैं। विशेष रूप से पंजे के पैर की अंगुली के लिए वे पैर की अंगुली को स्थिर रखने वाले स्नायुबंधन को कमजोर कर सकते हैं, और तब विकृति बिगड़ सकती है। हम इनका इस्तेमाल कम ही करते हैं।

सर्जरी तब होती है जब नॉन-ऑपरेटिव देखभाल ने आपको पर्याप्त राहत नहीं दी है, या जब पैर की अंगुली एक निश्चित स्थिति में कठोर हो गई है। यह ऑपरेशन आपके पैर की अंगुली और प्रभावित जोड़ों के अनुसार किया जाता है। इसमें तंग नरम ऊतकों को हटाकर पैर की अंगुली को सीधा करना, मुड़े हुए जोड़ से हड्डी का एक छोटा टुकड़ा निकालना, या पैर के सामने के हिस्से को फिर से संतुलित करने के लिए पैर की एक लंबी हड्डी को छोटा करना शामिल हो सकता है। पैर की अंगुली को सपाट रखने वाले खींचने के संतुलन को बहाल करने के लिए टेंडन को पुनर्निर्देशित या लम्बा किया जा सकता है। पैर की अंगुली के आधार पर क्षतिग्रस्त पैड की मरम्मत की जा सकती है। जहां एक जोड़ बुरी तरह से पहना जाता है, इसे फ्यूज किया जा सकता है ताकि पैर की अंगुली सीधी और स्थिर हो। अस्थायी तार निर्धारण का

उपयोग अक्सर ठीक होने के दौरान सब कुछ रखने के लिए किया जाता है, और कुछ मामलों में नए स्थायी प्रत्यारोपण एक विकल्प होते हैं। हम बात करेंगे कि कौन सा तरीका आपके पैर को फिट करता है, और साथ में निर्णय लें।

क्या उम्मीद करें

अधिक विशाल जूते, पैडिंग, और अन्य सरल उपायों के साथ, आपके पैर के गोले में और घुंघराले पैर की अंगुली पर दर्द अक्सर कम हो जाता है। ये उपाय पहले से ही आकार बदल चुके पैर की अंगुली को सीधा नहीं कर सकते। यदि पैर की अंगुली एक निश्चित स्थिति में कठोर हो गई है, तो यह आमतौर पर सर्जरी के बिना ऐसी ही रहेगी।

यदि सर्जरी आपके लिए सही रास्ता है, तो लक्ष्य एक सीधा, अधिक आरामदायक पैर की अंगुली और पैर का एक सामने है जो आपके वजन को अधिक समान रूप से लेता है। वसूली धीरे-धीरे होती है। पैर की अंगुली को ठीक होने और फिर से आपके पैर के हिस्से की तरह महसूस करने के लिए आपको समय की आवश्यकता होगी। कुछ दृष्टिकोण आपको पैर की अंगुली को जल्दी स्थानांतरित करने की अनुमति देने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं, जो पैर की अंगुली के कठोर होने की संभावना को कम करता है। अन्य में पैर का अधिक भाग शामिल होता है और इसे व्यवस्थित होने में अधिक समय लगता है।

हर ऑपरेशन में कुछ जोखिम होता है। पैर की अंगुली की सर्जरी के बाद एक दुर्लभ लेकिन तत्काल समस्या यह है कि पैर की अंगुली में रक्त की आपूर्ति कम हो जाती है। यह धूम्रपान करने वाले या दूसरी बार पैर की अंगुली ठीक करने वाले लोगों में अधिक बार देखा जाता है। आपका सर्जन आपको आपके ऑपरेशन से जुड़े जोखिमों के बारे में बताएगा।

परिदृश्य आपके पैर और चुने गए ऑपरेशन पर निर्भर करता है। कुछ प्रक्रियाओं में कुछ जटिलताओं का ट्रैक रिकॉर्ड होता है, जबकि अन्य, विशेष रूप से छोटे पैर की उंगलियों में कई चरणों को जोड़ने वाले, एक ही सर्जरी के सरल संस्करणों की तुलना में अधिक जटिलताओं, खराब परिणामों और लंबे समय तक वसूली के साथ आते हैं। आपका सर्जन इस बात का आकलन करेगा कि आपके पैर की अंगुली को किस तरह से ठीक किया जाए जिससे परिणाम अच्छा हो और ठीक होने की सबसे अधिक संभावना हो।

किसी से कब मिलना है

यदि आपके पैर की अंगुली के घुमावदार हिस्से पर या आपके पैर की गोद पर कुछ हफ्तों के बाद भी अधिक विशाल जूते पहनने के बाद भी दर्द की जगह ठीक नहीं हो रही है, या अगर वहाँ की कठोर त्वचा अल्सर में टूट रही है, तो अपने चिकित्सक से मिलें। यदि दर्द आपको चलने, काम करने या सोने से रोक रहा है, या यदि आपके पैर की उंगलियाँ इतनी घुमावदार हैं कि वे अब जूते में सपाट नहीं बैठती हैं, तो एक विशेषज्ञ की जांच के लिए कहें। अपने पैर के आकार में किसी भी परिवर्तन का भी उल्लेख करें, जैसे कि बहुत ऊंची कमान या एक एड़ी जो लाइन से बाहर बैठती है, क्योंकि यह पूरे पैर को प्रभावित कर सकती है और ध्यान देने की भी आवश्यकता हो सकती है।