

लिस्फ्रांक चोट

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 लिस्फ्रांक चोट आपके पैर के मध्य को प्रभावित करती है, जहां आपके पैर की उंगलियों की लंबी हड्डियां आपके धनुष की छोटी हड्डियों से मिलती हैं। यह दर्द आमतौर पर मध्य पैर के ऊपरी भाग में महसूस किया जाता है, और यह क्षेत्र अक्सर सूज जाता है। हल्की चोट के साथ सूजन एक स्थान पर रह सकती है, इसलिए आप ठीक उसी स्थान को इंगित कर सकते हैं जहां आपको दर्द होता है। अधिक गंभीर चोट के साथ पैर का पूरा ऊपरी भाग सूज सकता है, जिससे यह कहना कठिन हो जाता है कि दर्द कहां से आ रहा है।

वजन वहन है जो इसे भड़कती है। चलना, खड़ा होना, सीढ़ियां चढ़ना और अपने पैर की गोद को धक्का देना सभी दर्द होता है, और हल्के चोट के बाद भी धक्का देना अक्सर कठिन होता है। पैर को अंदर या बाहर मोड़ना भी दर्दनाक हो सकता है। आपके पैर के तलवों पर चोट लग सकती है, जो इस चोट का एक प्रसिद्ध संकेत है। कुछ लोग अभी भी चल सकते हैं, लेकिन पैर ठीक नहीं लगता है, और दर्द एक साधारण मोड़ की तरह नहीं रहता है।

रोजमर्रा की समस्याएं व्यावहारिक हैं। जब आप चलते हैं तो आप ठीक से धक्का नहीं दे पाते हैं, इसलिए आप ऊँची एड़ी का उपयोग करते हैं या दूसरे पैर से कूदते हैं। कुर्सी से उठना, खाना पकाने के लिए बेंच पर खड़े होना, या चलते-फिरते खरीदारी करना अजीब हो जाता है। सीढ़ियाँ धीमी होती हैं क्योंकि आप अपने पैर के बीच के हिस्से पर भरोसा नहीं कर सकते कि वह आपका वजन उठा ले।

एक बात जानने लायक है: इस चोट को अनदेखा करना आसान है। 20% तक लिस्फ्रांक चोटों का गलत निदान किया जाता है या पहले नजरअंदाज कर दिया जाता है, और लगभग 20 से 24% पहली जांच में चूक जाते हैं, कभी-कभी शुरुआती एक्स-रे पर भी। कम ऊर्जा की चोटें, जहां पैर को एक बड़े दुर्घटना के बजाय एक मोड़ या ठोकर लगने से चोट लगी थी, सबसे कठिन हैं क्योंकि सूजन और चोट लग सकती है। यदि आप अपने पैर पर भार नहीं डाल पाते हैं, या ऐसा करने में दर्द होता है, साथ ही मध्य पैर में सूजन और कोमलता होती है, तो उस संयोजन को हमेशा गंभीरता से लिया जाना चाहिए।

वास्तव में क्या हो रहा है

आपके पैर का मध्य भाग एक रोमन मेहराब की तरह बनाया गया है। आपके पैर की उंगलियों तक जाने वाली लंबी हड्डियां इस धनुष के एक तरफ और छोटी हड्डियों की एक पंक्ति दूसरी तरफ होती है। जहां ये मिलते हैं, वहां जोड़ों का एक समूह होता है जिसे लिस्फ्रांक जोड़ कहा जाता है, और यह आपके पैर के सामने और आपकी एड़ी के बीच एक मजबूत कड़ी के रूप में कार्य करता है। हर बार जब आप चलते हैं, यह क्षेत्र भार लेता है और सदमे को अवशोषित करता है।

धनुष को हड्डी के आकार और ऊतक की मजबूत पट्टियों द्वारा एक साथ रखा जाता है जिन्हें लिगामेंट्स कहा जाता है। एक बंधन बाकी से अधिक महत्वपूर्ण है: यह आपके दूसरे पैर की अंगुली की ओर ले जाने वाली हड्डी के आधार तक धनुष में एक छोटी हड्डी से चलता है। यह लगभग 8 से 10 मिमी चौड़ा और 5 से 6 मिमी मोटा होता है, और यह मुख्य बात है जो आपके धनुष को गिरने से रोकती है। पैर की पहली और दूसरी अंगुली की हड्डियों के बीच कोई बंधन नहीं है, इसलिए यह एक पट्टा पूरे धनुष को पकड़ने का काम करता है।

एक लिस्फ्रांक चोट में, कि पट्टा sprained या फाड़ा है, या यह चारों ओर हड्डियों दरार और शिफ्ट. हड्डियां अलग हो सकती हैं, जिससे धनुष समतल हो जाता है। यही कारण है कि धक्का देना दर्द होता है और आप अपने पैर के बीच में भरोसा नहीं कर सकते: वह संरचना जो आपके वजन को लेनी चाहिए वह अब एक साथ नहीं है। तलवों पर चोट लगना इसलिए होता है क्योंकि घायल ऊतक पैर के निचले हिस्से के करीब होता है।

ये चोटें स्थिर खिंचाव से होती हैं, जहां कुछ भी स्थानांतरित नहीं हुआ है, गंभीर तक जहां हड्डियां स्पष्ट रूप से अलग हो गई हैं या टूट गई हैं। एक स्थिर चोट बिना सर्जरी के ठीक हो सकती है। जब हड्डियां अपने स्थान से बाहर हो जाती हैं, तो आमतौर पर उन्हें अपनी जगह पर वापस रखने की आवश्यकता होती है, क्योंकि एक धनुष जो लाइन से बाहर ठीक होता है, अक्सर दर्दनाक रहता है और समय के साथ कठोर हो जाता है।

हम इसके बारे में क्या कर सकते हैं

मैटर प्राइवेट हॉस्पिटल, रॉकहैम्पटन के एक ऑर्थोपेडिक सर्जन डॉ. कीरन 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। क्लिनिक में हम एक इतिहास लेते हैं, आपके पैर की जांच करते हैं, और इमेजिंग की व्यवस्था करते हैं जहां इसकी आवश्यकता होती है। दोनों पैरों की स्टैंडिंग एक्स-रे सामान्य रूप से शुरुआती बिंदु हैं, क्योंकि मिडफुट के जोड़ केवल तब ही अपनी सही स्थिति दिखाते हैं जब आप अपने पैरों पर होते हैं। यदि उन एक्स-रे से प्रश्न का समाधान नहीं हो पाता है, तो सीटी या एमआरआई स्कैन से लिगामेंट्स और छोटी हड्डियों को अधिक विस्तार से दिखाया जा सकता है। एक बार हम जानते हैं कि कितना हड्डियों स्थानांतरित कर दिया है, और क्या चोट एक sprain या एक फ्रैक्चर-विस्थापन है, हम के माध्यम से बात कर सकते हैं क्या आप सूट.

एक स्थिर चोट के लिए, जहां कुछ भी जगह से बाहर स्थानांतरित नहीं हुआ है, हम आमतौर पर गैर-ऑपरेटिव देखभाल के साथ शुरू करते हैं। इसका मतलब है कि पैर से दूर रहना ताकि घायल लिगामेंट्स आराम कर सकें, फिर फिजियोथेरेपी शक्ति का पुनर्निर्माण करने के लिए और आपको फिर से सामान्य रूप से चलने के लिए। हम यह तय करने से पहले कि आगे क्या करना है, अगले कुछ हफ्तों में आपकी प्रगति को देखते हैं।

दर्द निवारण सरल है। सरल दर्द निवारक और विरोधी भड़काऊ दवाएं दर्द के साथ मदद करती हैं जबकि पैर बसता है, और वे आपको इसके खिलाफ सुरक्षा के बजाय फिजियोथेरेपी में भाग लेने देते हैं।

जब हड्डियां अपनी जगह से हट जाती हैं, या जब जोड़ अस्थिर हो जाता है और खुद को एक साथ नहीं रख पाता है, तब सर्जरी पर विचार किया जाता है। इसका उद्देश्य हड्डियों को उनकी सामान्य स्थिति में वापस लाना और उन्हें ठीक होने के दौरान वहां रखना है, जो आपके पैर के मेहराब की रक्षा करता है। एक विकल्प स्कू या छोटी प्लेटों का उपयोग करता है ताकि हड्डियों को लाइन में रखा जा सके जब तक कि लिगामेंट ठीक नहीं हो जाते। एक अन्य विकल्प प्रभावित जोड़ों को फ्यूज करना है, जिसका अर्थ है कि हड्डियों को एक ठोस टुकड़े में एक साथ बढ़ने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है, जिसे कुछ चोट पैटर्न के लिए माना जाता है क्योंकि लिगामेंट हीलिंग हड्डी के उपचार की तुलना में कम विश्वसनीय है। कुछ चोटों का इलाज लचीले निर्धारण के साथ किया जा सकता है, कठोर शिकंजा के बजाय नरम सामग्री का उपयोग करके, जो कुछ आंदोलन की अनुमति देते हुए हड्डियों को स्थिर रखता है और हार्डवेयर को हटाने के लिए दूसरे ऑपरेशन से बचता है। एक चोट के लिए जो अतीत में चूक गई या अस्थिर छोड़ दी गई, यदि गठिया अभी तक शुरू नहीं हुई है, तो सर्जरी अभी भी मदद कर सकती है। हम बात करेंगे कि कौन सा तरीका आपकी चोट के अनुकूल है, और साथ में निर्णय लेंगे।

क्या उम्मीद करें

अधिकांश लोग लिस्फ्रॉक चोट से ठीक हो जाते हैं जब यह पाया जाता है और ठीक से इलाज किया जाता है। कुंजी हड्डियों को उनकी सामान्य स्थिति में वापस लाना है और उन्हें वहां रखना है जब वे ठीक हो जाते हैं। जब ऐसा होता है, तो आपके पैर का आर्क अपना आकार रखता है, और आपके पास बिना लगातार दर्द के चलने का सबसे अच्छा मौका होता है। यदि चोट स्थिर है और कुछ भी स्थानांतरित नहीं हुआ है, तो यह सर्जरी के बिना बस सकता है, हालांकि आपको अभी भी पैर से दूर रहने की आवश्यकता होगी जब तक कि लिगामेंट ठीक नहीं हो जाते।

यदि लिस्फ्रॉक की चोट को अनदेखा कर दिया जाता है या उसका इलाज नहीं किया जाता है, तो परिदृश्य भिन्न होता है। धनुष समतल हो सकता है और पैर बाहर की ओर मुड़ सकता है, जिससे मध्य पैर के ऊपर और धनुष के नीचे दर्द होता है। समय के साथ यह आपके पैर के बीच में गठिया, जकड़न, और आपके चलने के तरीके में स्थायी परिवर्तन का कारण बन सकता है। कुछ लोगों को प्रभावित जोड़ों को फ्यूज करने के लिए बाद में ऑपरेशन की आवश्यकता होती है क्योंकि क्षति पहले ही हो चुकी है। यही कारण है कि इस चोट को गंभीरता से लिया जाता है, भले ही यह मामूली दिखाई दे।

यहां तक कि अच्छे उपचार के साथ, वसूली हमेशा पूर्ण नहीं होती है। कुछ लोगों को तब भी दर्द होता है जब हड्डियों को ठीक उसी स्थान पर रखा जाता है जहां वे होनी चाहिए। यह लंबे समय तक रहने वाला दर्द निशान के ऊतकों से या चोट के समय चोट लगने वाले कार्टिलेज से हो सकता है। ठीक होने में हफ्तों की बजाय महीनों का समय लगता है, और जब यह अपनी ताकत बहाल करता है, तो पैर को कड़ा और थका हुआ महसूस करना सामान्य है।

यदि आप खेल खेलते हैं, तो आंकड़े उत्साहजनक हैं। 93% और 94% एथलीट उपचार के बाद खेल के कुछ स्तर पर लौटते हैं, और 74% और 88% के बीच चोट से पहले के स्तर पर लौटते हैं। यह सीमा ईमानदार है: कुछ लोग पूरी तरह से लौटते हैं, दूसरों को लगता है कि उन्हें प्रशिक्षण या प्रतिस्पर्धा करने के तरीके को संशोधित करने की आवश्यकता है।

मुख्य बात यह है कि इस पर पकड़ है। शुरुआती और उचित उपचार से अधिकतर लोग फिर से चलना, काम करना और सामान्य जीवन जीना शुरू कर देते हैं। अकेले छोड़ दिया, एक ही चोट स्थायी समस्याओं का कारण बन सकता है। शुरुआत में सही निदान प्राप्त करने से वास्तव में फर्क पड़ता है कि आपका पैर अब से वर्षों बाद कैसा महसूस करता है।

किसी से कब मिलना है

यदि आप अपने पैर पर भार नहीं डाल सकते हैं, या ऐसा करने में दर्द होता है, साथ ही आपके पैर के बीच में सूजन और कोमलता होती है, तो तुरंत अपने डॉक्टर के पास जाएं। एक विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें यदि दर्द एक साधारण sprain के तरीके से बस नहीं करता है, या यदि आप चलते समय धक्का देने के लिए संघर्ष करते रहते हैं। आपातकालीन विभाग में जाएं यदि आपका पैर गंभीर रूप से सूजन, तनाव और दर्दनाक हो जाता है, क्योंकि इस तरह की एक बुरी चोट पैर के अंदर दबाव बढ़ा सकती है और इसे तुरंत जांचने की आवश्यकता है। इस चोट को अनदेखा करना आसान है, कभी-कभी शुरुआती एक्स-रे पर भी, इसलिए यदि आपका पैर सही नहीं लगता है तो उचित रूप से देखने के लिए जोर देना उचित है।