

मेटाटार्सल फ्रैक्चर

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 मेटाटार्सल फ्रैक्चर आपके पैर की लंबी हड्डियों में से एक में टूटना है, आपके पैर की उंगलियों और आपके मध्य पैर के बीच में। टूटने से घायल हड्डी पर दर्द, सूजन और चोट लगती है। पैर पर खड़े होने या चलने से आमतौर पर दर्द होता है, और घूमना-फिरना मुश्किल हो जाता है। जब आप कदम रखने के लिए जमीन से उठते हैं तो यह दर्द अधिक होता है, और जब आप अपने पैर का भार उतारते हैं तो यह कम हो जाता है।

दर्द कहाँ होता है यह इस बात पर निर्भर करता है कि कौन सी हड्डी टूटी है। आपके पैर की बाहरी हड्डी (पांचवें मेटाटार्सल) में टूटने से आपके पैर के बाहर दर्द और कोमलता होती है, और चलना मुश्किल हो जाता है। उस स्थान पर सीधे दस्तक के बाद चोट लग सकती है। सबसे भीतर की हड्डी (पहली मेटाटार्सल) या बीच की हड्डियों में टूटने से जब आप वजन उठाते हैं और जब आप अपने पैर को हिलाते हैं तो आपको दर्द होता है और इससे चलना मुश्किल हो जाता है। स्पर्श करने पर क्षेत्र कोमल महसूस होता है और टूटी हुई हड्डी को ऐसा महसूस किया जा सकता है कि यह त्वचा के नीचे थोड़ा आगे बढ़ रहा है।

कुछ ब्रेक एक चोट के बजाय बार-बार लोड होने से आते हैं। इन्हें तनाव फ्रैक्चर कहा जाता है, और ये हफ्तों में बनते हैं। दूसरा और तीसरा मेटाटार्सल सबसे अधिक प्रभावित होते हैं। एक तनाव फ्रैक्चर के साथ आप अपने पैर के ऊपर या बाहर दर्द को नोटिस कर सकते हैं जो कई हफ्तों में गतिविधि के साथ बदतर हो जाता है, और जब आप आराम करते हैं तो बस जाते हैं। दूसरा मेटाटार्सल नर्तकियों और दौड़ने वाले एथलीटों के लिए एक सामान्य स्थान है।

रोजमर्रा के कार्य जो आपके पैर के सामने की ओर भार डालते हैं, मुश्किल हो जाते हैं: एक शॉपिंग ट्रॉली को धक्का देना, सीढ़ियों पर चढ़ना, खाना पकाने के लिए बेंच पर खड़े होना, या डाकघर तक पहुंचना। सूजन से जूते तंग महसूस कर सकते हैं।

एक बात जानने लायक है: आपके पैर के तलवों पर चोट लगना आपके मध्य पैर के जोड़ों को शामिल करने वाली अधिक गंभीर चोट का संकेत दे सकता है। यदि आपके शरीर में ऐसे निशान हैं, या आपका दर्द गंभीर है, तो तुरंत जांच कराएं।

वास्तव में क्या हो रहा है

आपके पैर में पांच लंबी हड्डियां होती हैं जिन्हें मेटाटार्सल कहा जाता है, जो आपके मध्य पैर से लेकर आपके पैर की उंगलियों के आधार तक जाती हैं। जब आप खड़े होते हैं और चलते हैं, तो हर एक अपने हिस्से का बोझ उठाता है। जब इनमें से कोई एक बीम मुड़ने, टकराने या गिरने से फट जाता है, तो आपको ऊपर वर्णित दर्द और सूजन हो जाती है।

हड्डियां काम को समान रूप से साझा नहीं करती हैं। सबसे आंतरिक मेटाटार्सल दूसरों की तुलना में छोटा और चौड़ा होता है और हर कदम पर आपके शरीर के वजन का लगभग एक तिहाई भार वहन करता है। बाहरी मेटाटार्सल और आंतरिक तीन मध्य हड्डियों की तुलना में अधिक स्वतंत्र रूप से चलते हैं, जो एक साथ कसकर पैक किए जाते हैं और लिगामेंट्स द्वारा पकड़े जाते हैं, मजबूत पट्टियाँ जो हड्डी को हड्डी से जोड़ती हैं। यह तंग पैकेजिंग मध्य हड्डियों की रक्षा करती है, इसलिए वहां एक एकल टूटना शायद ही कभी जगह से बाहर हो जाता है जब तक कि कई हड्डियां एक साथ नहीं टूटती हैं।

इन हड्डियों में टूटने के अलग-अलग पैटर्न होते हैं। कुछ सरल दरारें हैं जो लाइन में रहती हैं। दूसरों को उस बल के कारण जगह से बाहर धकेल दिया जाता है जिसने उन्हें पैदा किया, या स्नायुओं द्वारा, रस्सी जो मांसपेशियों को हड्डी से जोड़ती है, टूटे हुए टुकड़े पर खींचती है। बाहरी मेटाटार्सल एक विशेष मामला है: एक टेंडन इसके आधार के पास संलग्न होता है और एक टूटे हुए टुकड़े को लाइन से बाहर खींच सकता है। उस आधार के पास के टूटने को भी तीन क्षेत्रों में समूहीकृत किया जाता है, उस स्थान से जहां पेशी संलग्न होती है, अगले हड्डी के साथ साझा होने वाले जोड़ से, बस के पीछे शाफ्ट तक। जहां ब्रेक बैठता है महत्वपूर्ण है, क्योंकि कुछ क्षेत्रों में एक खराब रक्त आपूर्ति है, वितरण प्रणाली है कि हड्डी के लिए उपचार कोशिकाओं लाता है। कम रक्त प्रवाह के साथ, ये टूटने धीमी गति से बुनते हैं और पूरी तरह से ठीक होने में विफल होने की अधिक संभावना है।

तनाव फ्रैक्चर अलग तरह से काम करते हैं। हड्डी लगातार खुद को नवीनीकृत करती है, और ऐसा करने में लगभग 2 सप्ताह लगते हैं। यदि आप हड्डी को नवीनीकृत करने से अधिक तेजी से लोड करते हैं, आमतौर पर दौड़ने या नृत्य करने में अचानक उछाल से, छोटी-छोटी दरारें बनती हैं। यही कारण है कि दर्द एक चोट के साथ आने के बजाय हफ्तों तक चलता रहता है।

हम इसके बारे में क्या कर सकते हैं

मटर प्राइवेट हॉस्पिटल रॉकहैम्पटन में ऊपरी अंगों के सर्जन डॉ. किरण 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 आवश्यकतानुसार इमेजिंग की व्यवस्था करते हैं। तीन कोणों से एक्स-रे में टूटी हड्डी की स्थिति दिखाई देती है। कभी-कभी सीटी स्कैन, जो अधिक विस्तृत तस्वीर देता है, का उपयोग हड्डी के आधार के पास टूटने के लिए किया जाता है, और एमआरआई नरम ऊतक की चोट को दिखा सकता है या तनाव फ्रैक्चर को जल्दी उठा सकता है।

बहुत से ब्रेक बिना ऑपरेशन के ही ठीक हो जाते हैं। कठोर तलवों वाले जूते या पैदल चलने वाले जूते पैर की रक्षा करते हैं जबकि आप जितना वजन सहन कर सकते हैं वह ले जाते हैं। कुछ ब्रेक के लिए एक निर्धारित अवधि के लिए पैर पर कोई भार नहीं होने पर एक कास्ट की आवश्यकता होती है, फिर धीरे-धीरे लोडिंग पर लौटने की आवश्यकता होती है। हम यह भी देखते हैं कि ब्रेक क्यों हुआ: पैर का आकार, प्रशिक्षण भार या कम विटामिन डी सभी एक भूमिका निभा सकते हैं, और इन्हें संबोधित करने से दूसरे को रोकने में मदद मिलती है।

सर्जरी पर विचार तब किया जाता है जब टूटी हुई हड्डी अपने स्थान से बाहर हो जाती है, जब कई हड्डियां एक साथ टूट जाती हैं, जब टूटने से जोड़ की सतह शामिल होती है, या जब बाहरी मेटाटार्सल के आधार के पास टूटने से ठीक होने में देरी होती है। इसका उद्देश्य टुकड़ों को सही स्थिति में रखना है जब वे बुनाई करते हैं, शिकंजा या एक छोटी प्लेट का उपयोग करते हैं, या कभी-कभी हड्डी के अंदर एक पिन रखा जाता है। बाह्य मेटाटार्सल के आधार के पास कुछ टूटने के लिए, कास्टिंग के एक परीक्षण के बाद के बजाय तुरंत सर्जरी की सिफारिश की जा सकती है, क्योंकि इन टूटने में खराब रक्त आपूर्ति होती है और ठीक होने में विफल होने या फिर से टूटने की अधिक संभावना होती है। ऑपरेशन करना है या नहीं यह एक निर्णय है जो हम साथ में लेते हैं, यह देखते हुए कि ब्रेक आपके काम और गतिविधि की जरूरतों के विपरीत कैसा दिखता है।

क्या उम्मीद करें

अधिकांश मेटाटार्सल फ्रैक्चर के लिए, दृष्टिकोण अच्छा है। जब टूटने का ठीक से आकलन किया जाता है और उसका इलाज किया जाता है, तो उनमें से लगभग सभी बिना किसी शिकायत के ठीक हो जाते हैं। हड्डी सामान्य रूप से बुनती है, और एक ऐसा टूटना जो ठीक होने में विफल रहता है, एक उल्लेखनीय अपवाद के साथ असामान्य है: बाहरी मेटाटार्सल के आधार के पास एक टूटना, जहां रक्त की आपूर्ति खराब है। यह जगह बुनने में धीमी होती है और परेशानी पैदा करने की अधिक संभावना होती है।

इसमें कितना समय लगता है यह ब्रेक के प्रकार पर निर्भर करता है। बाहरी मेटाटार्सल के आधार के पास एक साधारण टूटना, जिसे बिना सर्जरी के इलाज किया जाता है, 8 सप्ताह के भीतर ठीक होने की उम्मीद है। मध्य हड्डियों के तनाव संबंधी फ्रैक्चर आमतौर पर आराम के साथ ठीक हो जाते हैं, या एक कास्ट के साथ जो आपके पैर का वजन कम करता है जबकि यह ठीक हो जाता है। यदि इसके बावजूद दूसरे मेटाटार्सल के आधार पर तनाव फ्रैक्चर ठीक नहीं होता है, तो कभी-कभी हड्डी को बुनने के लिए एक ऑपरेशन की आवश्यकता होती है।

यदि आपका ब्रेक लाइन से बाहर है और इसे पकड़ने के लिए सर्जरी का उपयोग किया जाता है, तो हड्डी को सीधा किया जा सकता है और अच्छे परिणाम आते हैं। बाहरी मेटाटार्सल के आधार के पास टूटने वाले एथलीटों के लिए, सर्जरी विश्वसनीय रूप से उन्हें अपने पिछले स्तर की प्रतिस्पर्धा में वापस ला देती है। इस चोट के साथ मेजर लीग सॉकर खिलाड़ी अपने खेल में उच्च दर पर लौटते हैं।

कुछ ईमानदार सावधानियां हैं। यदि एक टूटी हुई हड्डी खराब स्थिति में ठीक हो जाती है, तो यह स्थायी विकलांगता का कारण बन सकती है, यही कारण है कि हड्डियों को पंक्तिबद्ध करना महत्वपूर्ण है। कुछ लोगों को जहां एक पेंच बैठता है, वहां एक सुस्त दर्द महसूस होता है, और बाहरी मेटाटार्सल के आधार के पास हार्डवेयर इतना असहज हो सकता है कि इसे बाद में हटाने की आवश्यकता हो सकती है। खेलकूद में बहुत जल्दी वापसी करने से जोखिम होता है: उस हड्डी पर सर्जरी के 8 सप्ताह के भीतर वापसी करने से एक चौथाई लोगों को एक ब्रेक के साथ छोड़ देता है जो 3 महीने में अभी तक बुना नहीं गया है, हालांकि यह शायद ही कभी स्थायी रूप से ठीक होने में विफलता का कारण बनता है। थोड़ी संख्या में लोग एक ही स्थान को फिर से तोड़ते हैं, यहां तक कि हड्डी पूरी तरह से बुनने के बाद भी।

बच्चों के पैर के फ्रैक्चर आमतौर पर ठीक हो जाते हैं और बिना ऑपरेशन के इलाज किया जाता है।

किसी से कब मिलना है

यदि आपको घुमाव, दस्तक या गिरने के बाद सूजन या चोट के साथ पैर में दर्द हो, खासकर अगर पैर पर खड़े होने या चलने में दर्द हो, तो तुरंत अपने चिकित्सक से मिलें। यदि दर्द गतिविधि के साथ कई हफ्तों में आया और आराम के साथ बस नहीं करता है, तो विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें, क्योंकि एक्स-रे पहले 3 हफ्तों में सामान्य दिख सकते हैं और आगे स्कैन की आवश्यकता हो सकती है। आपातकालीन विभाग में जाएं यदि आपके पैर के तलवों पर चोट लगती है, गंभीर दर्द होता है जो अपेक्षित से बहुत बदतर होता है, या एक पैर जो पीला, ठंडा या सुन्न हो जाता है, क्योंकि ये उसी दिन देखभाल की आवश्यकता वाले अधिक गंभीर चोट का संकेत दे सकते हैं।