

मोर्टन का न्यूरोमा

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

दर्द आपके पैर के गोले में होता है, आमतौर पर आपके तीसरे और चौथे पैर की उंगलियों के बीच की जगह में। यह तब होता है जब उस स्थान में एक तंत्रिका मोटी और चिड़चिड़ी हो जाती है। आपकी उंगलियों के बीच की नसें आपकी उंगलियों के बीच की नसों से अलग हैं। यह मोटा होता है और जगह में अधिक मजबूती से पकड़ा जाता है, जिसका अर्थ है कि आप चलते-फिरते इसे चुटकी और खिंचाव में ले सकते हैं।

दर्द आपके पैर के निचले हिस्से में, आपके पैर की उंगलियों के आधार पर महसूस किया जाता है। आप इसे जलते हुए दर्द के रूप में वर्णन कर सकते हैं, या अपने पैर की गोद में किसी तेज चीज की भावना के रूप में। खड़े होने और चलने से दर्द की जगह पर दबाव पड़ता है, इसलिए आपके पैरों पर एक दिन के दौरान लक्षण बन जाते हैं। जब आप कदम रखते हैं तो जमीन से दूर धकेलने से यह और भी बुरा हो सकता है। पैर से अपना वजन हटाने से आमतौर पर यह आसान हो जाता है।

कुछ लोग रात में या सुबह सबसे पहले उठने और चलने के बजाय दर्द को सबसे अधिक नोटिस करते हैं। फ्लेयर गतिविधि के बाद आने की प्रवृत्ति रखता है, एक बार जब तंत्रिका को बार-बार दबाया जाता है।

दिन-प्रतिदिन, घाव खुद को छोटे-छोटे तरीकों से प्रकट करता है। सुपरमार्केट में घूमना, रसोई की बेंच पर खड़ा होना या सीढ़ियां चढ़ना सभी तंत्रिका पर दबाव डाल सकते हैं। जूते भी मायने रखते हैं। संकीर्ण या तंग जूते आपके पैर के गोले की हड्डियों को एक साथ दबा देते हैं और उस तंत्रिका पर दबाव डालते हैं, इसलिए बहुत से लोग खुद को जूते के फीते ढीले या डेस्क के नीचे से जूते फिसलते पाते हैं। कुछ लोगों को बीच-बीच में रुकने, बैठने, और जूते उतारने की ज़रूरत महसूस होती है ताकि वे दर्द की जगह को रगड़ सकें।

अगर यह आपके पैर की तरह लगता है, इसे सुलझाने के तरीके हैं। पहले सरल, गैर-सर्जिकल उपचारों की कोशिश की जाती है। सर्जरी पर तभी विचार किया जाता है जब वे काम न करें।

वास्तव में क्या हो रहा है

आपके पैर की अंगुली की हड्डियों के बीच, आपके पैर की गोद में, एक छोटी सी तंत्रिका चलती है। आपके तीसरे और चौथे पैर की अंगुली के बीच की अंगुली बाकी अंगुलियों से अलग है। यह मोटा होता है, और यह जगह में अधिक मजबूती से रखा जाता है। दो तंत्रिका शाखाएं आपके पैर की उंगलियों की ओर दौड़ने से पहले यहां एक साथ जुड़ती हैं। यह मिलन बिंदु ऊतक की एक मजबूत पट्टा के ठीक नीचे स्थित है जो आपके पैर की हड्डियों को एक साथ रखता है।

जैसे-जैसे आप चलते हैं, आपके शरीर का वजन आपके पैर की गोद में हड्डियों को एक साथ दबा देता है। उनके बीच, बार-बार, तंत्रिका को दबाया जाता है। क्योंकि यह कसकर पकड़ा जाता है और रास्ते से बाहर नहीं फिसल सकता, इसलिए यह स्वतंत्र रूप से चलने के बजाय तनाव को सहन करता है। एक गार्डन नली के बारे में सोचें जो एक भारी डोरमैट के नीचे फंस जाती है: हर कदम इसे सपाट कर देता है, और समय के साथ नली खुद बदल जाती है। तंत्रिका उसी तरह प्रतिक्रिया करती है। यह मोटा हो जाता है और चिड़चिड़ा हो जाता है, और यह मोटा तंत्रिका वह दर्दनाक स्थान है जिसे आप महसूस कर सकते हैं।

जो लक्षण आपने ऊपर पढ़े हैं, वे सीधे इसके परिणाम हैं। तंत्रिका पर दबाव आपके पैर की गोद में जलन का कारण बनता है। तंग जूते से निचोड़ने से हड्डियों को एक साथ और अधिक दबाया जाता है, यही कारण है कि संकीर्ण जूते इसे जला देते हैं। पैर से अपना वजन हटाने से चुटकी आती है, इसलिए जब आप बैठते हैं या जूता उतारते हैं तो दर्द कम हो जाता है।

इस स्थिति के लिए कोई ग्रेडिंग सिस्टम नहीं है, और कोई परीक्षण नहीं है जो इसे हल्के या गंभीर में वर्गीकृत करता है। जो मायने रखता है वह यह है कि यह आपके जीवन में कितना हस्तक्षेप करता है। सरल, गैर-सर्जिकल उपचार पहले आते हैं, और वे कई लोगों के लिए काम करते हैं। सर्जरी पर विचार किया जाता है जब उन उपचारों ने चीजों को हल नहीं किया है। सामान्य ऑपरेशन घनीभूत तंत्रिका को हटा देता है। जिन लोगों को दर्द वापस आने के कारण दूसरी सर्जरी की आवश्यकता होती है, उनमें से अधिकांश को इससे वास्तविक राहत मिलती है, जिसमें 67% को पूर्ण राहत या उल्लेखनीय सुधार प्राप्त होता 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। उस पहली यात्रा पर हम एक सावधानीपूर्वक इतिहास लेते हैं, आपके पैर की जांच करते हैं, और यदि आवश्यक हो तो इमेजिंग की व्यवस्था करते हैं। वेट-बेयरिंग एक्स-रे पैर की गोद में दर्द के अन्य कारणों को खारिज कर सकते हैं, जैसे कि तनाव फ्रैक्चर। एक अल्ट्रासाउंड स्कैन एक अन्य विकल्प है, और एक एमआरआई स्कैन एक न्यूरोमा को आगे के पैर के दर्द के अन्य कारणों जैसे कि सिस्ट या एक सूजन संयुक्त अस्तर से अलग करने में मदद कर सकता है।

पहली चीजें जो हम कोशिश करते हैं वे हैं जो आप स्वयं कर सकते हैं। आपके पैर की गोद के नीचे रखे गए एक नरम पैड से दर्द की जगह पर दबाव कम हो जाता है और लक्षणों को कम किया जाता है। अधिक विशाल जूते चुनना और अपने पैरों पर लंबे दिनों में आराम करना भी उसी कारण से मदद करता है। फिजियोथेरेपी का उद्देश्य जलन को दूर करना और आपके पैर के माध्यम से भार को अधिक समान रूप से वितरित करना है। आम तौर पर हम आपसे इन सरल उपायों को आगे बढ़ने से पहले निष्पक्ष रूप से देने के लिए कहते हैं।

यदि स्व-प्रबंधन ने चीजों को सुलझाया नहीं है, तो हम एक इंजेक्शन की पेशकश कर सकते हैं। सुई को निर्देशित करने के लिए अल्ट्रासाउंड का उपयोग करने का अर्थ है कि कोर्टिसोन ठीक उसी स्थान पर जाता है जहां तंत्रिका बैठती है। कोर्टिसोन एक शक्तिशाली विरोधी भड़काऊ दवा है जो तंत्रिका के आसपास की जलन को शांत करती है। इस तरह दिए गए कोर्टिसोन के इंजेक्शन ने दर्द और कार्य के लिए बेहतर परिणाम दिखाए हैं, जो कभी-कभी पैर की समस्याओं के लिए उपयोग किए जाने वाले एक स्नेहक पदार्थ, हाइलूरोनिक एसिड के इंजेक्शन की तुलना में है। कुछ लोगों को राहत मिलती है जो लंबे समय तक रहती है, जबकि दूसरों को लगता है कि समय के साथ दर्द वापस आ जाता है।

सर्जरी तब होती है जब इन उपचारों से आपको पर्याप्त सुधार नहीं मिलता है। सामान्य ऑपरेशन आपके पैर के शीर्ष पर एक छोटी सी कटौती के माध्यम से मोटी तंत्रिका को हटा देता है। एक और विकल्प आपके पैर के गोले में हड्डियों को फिर से आकार देता है ताकि जब आप चलते हैं तो दबाव अधिक समान रूप से फैला हो, और यह कम दर्द की जटिलताओं के साथ छोटी कटौती के माध्यम से किया जा सकता है। हम बात करेंगे कि कौन सा विकल्प आपके पैर और आपके लक्ष्यों के अनुरूप है, और साथ में तय करेंगे कि आगे क्या करना है।

क्या उम्मीद करें

मोर्टन का न्यूरोमा शायद ही कभी अपने आप दूर हो जाता है, लेकिन यह आपके जीवन को चलाने के लिए नहीं है। अधिकांश लोगों के लिए यह पैटर्न फ्लेयर और सेटल का होता है: दर्द आपके पैरों पर एक दिन के माध्यम से बनता है, फिर जब आप बैठते हैं या अपने जूते उतारते हैं तो कम हो जाता है। यदि इसे छोड़ दिया जाए, तो यह वापस आता रहता है, खासकर अगर जूते और गतिविधि जो तंत्रिका को दबाती है वही रहती है।

पहले सरल, गैर-सर्जिकल उपचारों की कोशिश की जाती है, और वे कई लोगों के लिए काम करते हैं। अपने जूते बदलना, अपने पैर की गोद के नीचे एक पैड का उपयोग करना, लंबे दिनों तक खड़े रहने पर आराम करना, और फिजियोथेरेपी सभी का उद्देश्य तंत्रिका से दबाव को कम करना है। यदि उन चीजों को हल नहीं किया है, एक कोर्टिसोन इंजेक्शन जलन को शांत कर सकते हैं। कुछ लोगों को राहत मिलती है जो लंबे समय तक रहती है, जबकि दूसरों को लगता है कि समय के साथ दर्द वापस आ जाता है। लक्षणों की अवधि के लिए कोई निश्चित समयरेखा नहीं है; जो मायने रखता है वह यह है कि दर्द का स्थान आपके जीवन में कितना हस्तक्षेप करता है।

सर्जरी पर विचार किया जाता है जब इन उपचारों ने आपको पर्याप्त सुधार नहीं दिया है। सामान्य ऑपरेशन में घनीभूत तंत्रिका को हटा दिया जाता है और जिन लोगों को दोबारा ऑपरेशन करने की आवश्यकता होती है क्योंकि उन्हें फिर से दर्द होता है, उनमें से अधिकतर को इससे वास्तविक राहत मिलती है। लक्षणात्मक न्यूरोमा को हटाने के बाद रोगी द्वारा रिपोर्ट किए गए परिणाम स्वीकार्य हैं, हालांकि हमेशा पहले की रिपोर्टों के रूप में मजबूत नहीं होते हैं, इसलिए एक आदर्श पैर के वादे के बजाय मापी गई अपेक्षाओं के साथ जाना उचित है।

कुछ बातें जानने लायक हैं जब आप इसे तौलते हैं। तंत्रिका को हटाने से प्रभावित पैर की उंगलियों के बीच एक सुन्न धब्बा रह सकता है, और कुछ लोगों में तंत्रिका को काटने पर एक नाजुक स्थान बन सकता है। आपके पैर की गोद में हड्डियों को फिर से आकार देने वाले ऑपरेशन पड़ोसी उंगलियों पर अतिरिक्त भार स्थानांतरित कर सकते हैं और वहां दर्द का कारण बन सकते हैं। ये कारण हैं कि आपका सर्जन आपके पैर के लिए ऑपरेशन करने के बारे में सावधान रहेगा, और जब तक सरल उपचारों का निष्पक्ष परीक्षण नहीं हो जाता तब तक सर्जरी को स्थगित कर दिया जाता है।

किसी से कब मिलना है

यदि आपके पैर की गोद में जलन होती है और यह लगातार आती रहती है, खासकर अगर यह चलने या खड़े होने के बाद तेज हो जाती है और जब आप बैठते हैं या अपने जूते उतारते हैं तो यह कम हो जाती है, तो अपने डॉक्टर से मिलें। विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें यदि सरल परिवर्तन जैसे कि अधिक विशाल जूते, आपके पैर की गोद के नीचे एक पैड, या फिजियोथेरेपी ने एक निष्पक्ष जाने के बाद चीजों को व्यवस्थित नहीं किया है, या यदि दर्द आपको अपने सामान्य काम या दैनिक गतिविधियों को करने से रोक रहा है। यह स्थिति खतरनाक नहीं है, और इसके साथ कोई आपात स्थिति जुड़ी नहीं है। लेकिन जितनी जल्दी तंत्रिका पर दबाव कम होगा, उतना ही बेहतर होगा कि आप बाद में सर्जरी से बचें।