

प्लांटर फासिटाइटिस

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 एक जगह पर बैठता है: आपकी एड़ी के नीचे, जहाँ आपका धनुष शुरू होता है। यह आमतौर पर सबसे तेज होता है जब आप सुबह के पहले कदम उठाते हैं, या जब आप थोड़ी देर बैठने या आराम करने के बाद उठते हैं। एक बार जब आप अपने पैरों पर खड़े हो जाते हैं, तो यह अक्सर बस जाता है। यह आपके पैरों से लंबे समय के बाद वापस आने की प्रवृत्ति है।

इस स्थिति को प्लांटर फासिटाइटिस कहा जाता है। यह वयस्कों में एड़ी के दर्द का सबसे आम कारण है, और यह 40 और 60 वर्ष की आयु के बीच सबसे आम है। यह अक्सर केवल एक पैर को प्रभावित करता है, लेकिन लगभग एक तिहाई लोगों को यह दोनों पैरों में होता है।

रोजमर्रा के काम कठिन हो सकते हैं। बिस्तर से उठकर बाथरूम जाने से दर्द हो सकता है। कुर्सी से उठना, डाक पेटी तक जाना या गाड़ी से उतरना सभी दर्द को बढ़ा सकते हैं। अपने पैरों पर लंबे समय तक चलने से, जैसे कि खरीदारी या काम पर खड़े होने से, यह और भी खराब हो सकता है।

यदि दर्द दोनों ऊँची एड़ी में है, तो यह आपके सर्जन को बताने लायक है। दोनों ऊँची एड़ी में दर्द कभी-कभी केवल प्लांटर फासिटाइटिस के बजाय एक सूजन की स्थिति को इंगित कर सकता है, और यह जांचने लायक है। वृद्ध वयस्कों में ऊँची एड़ी का दर्द, या सामान्य पैटर्न में फिट नहीं होने वाला दर्द, ऊँची एड़ी में तनाव फ्रैक्चर जैसे अन्य कारणों को खारिज करने के लिए भी करीब से देखने के लायक है।

आप सबसे अधिक दर्द तब महसूस कर सकते हैं जब आप चलने के दौरान अपने पैर को बाहर धकेलते हैं, या जब आप नंगे पांव कठिन फर्श पर सीढ़ियाँ चढ़ते हैं। कुछ लोग इसे एड़ी के नीचे चोट या पत्थर से चोट लगने के रूप में वर्णित करते हैं।

यदि यह आपके अनुभव की तरह लगता है, तो आप अकेले नहीं हैं। संयुक्त राज्य अमेरिका में लगभग 2 मिलियन लोग हर साल प्लांटर फासिटाइटिस विकसित करते हैं। अच्छी खबर यह है कि अधिकांश लोग सरल उपचार से ठीक हो जाते हैं, और अगर दर्द कम नहीं होता है तो स्पष्ट अगले कदम हैं।

वास्तव में क्या हो रहा है

प्लैंटर फासिया ऊतक का एक मोटा पट्टी है जो आपके पैर के तलवों के साथ चलता है, आपकी एड़ी की हड्डी से लेकर आपके पैर की उंगलियों तक। इसे एक मजबूत रस्सी के रूप में सोचें जो आपके पैर के धनुष को पकड़ती है। जब आप अपने बड़े पैर की अंगुली को धक्का देते हैं, तो रस्सी कस जाती है और धनुष को ऊपर उठाती है, जो आपके पैर को स्प्रिंग की तरह काम करने में मदद करती है।

नाम के बावजूद, यह वास्तव में सूजन की समस्या नहीं है। ऊतक पहना और विकृत हो गया है, एक पुरानी रस्सी की तरह जो वर्षों के भार से भंग हो गई है। छोटे-छोटे आंसू शरीर की मरम्मत से अधिक तेजी से बनते हैं। यही कारण है कि जब आप पहली बार उस पर खड़े होते हैं तो ऊतक में दर्द होता है, और जब यह गर्म हो जाता है और बाहर फैला होता है तो यह ठीक हो जाता है।

कुछ चीजें इस रस्सी को लोड कर सकती हैं। आपके टखने के पीछे एक तंग अकिलीस टेंडन या तंग बछड़े की मांसपेशियां आपकी टखने को कितनी दूर तक मोड़ सकती हैं, जो फासिया पर अतिरिक्त तनाव डालती हैं। अतिरिक्त वजन उठाना और काम पर लंबे समय तक खड़े रहना दोनों ही बोझ बढ़ाते हैं। जब आप चलते हैं तो एक पैर जो अंदर की ओर घूमता है वह भी एक भूमिका निभा सकता है।

प्लांटर फासिया शायद ही खिंचता है, इसलिए यह अधिक दबाव को अवशोषित नहीं कर सकता। आपकी एड़ी के नीचे वसा का एक पैड बैठा है जो सदमे अवशोषक के रूप में कार्य करता है। बार-बार भारी भार उस पैड को नीचे पहन सकता है, और एड़ी में स्टेरॉयड इंजेक्शन इसे समय के साथ नुकसान पहुंचा सकता है।

आपने ऊँची एड़ी के मचानों के बारे में सुना होगा। ये कैल्सिफिकेशन के छोटे क्षेत्र हैं जहां फासिया एड़ी की हड्डी से मिलती है, और ये आबादी के 10-20% में पाए जाते हैं। ऊँची एड़ी वाले बहुत से लोगों को बिल्कुल भी दर्द नहीं होता है, इसलिए आमतौर पर आपके दर्द का कारण ऊँची एड़ी ही नहीं होती।

एक और बात जानने लायक है। पैर की अंगुली की हड्डी आपकी एड़ी के निचले हिस्से पर एक छोटी नस के करीब होती है। फासिया के पास सूजन या घाव उस तंत्रिका को परेशान कर सकता है, जो आपके द्वारा महसूस की जाने वाली असुविधा को बढ़ा सकता है।

हम इसके बारे में क्या कर सकते हैं

मेटर प्राइवेट हॉस्पिटल रॉकहैम्पटन के एक ऑर्थोपेडिक 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 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। वजन वाले एक्स-रे सामान्य रूप से शुरुआती बिंदु होते हैं, और जब चित्र स्पष्ट नहीं होता है तो अल्ट्रासाउंड या एमआरआई स्कैन मदद कर सकता है।

अधिकांश एड़ी के दर्द बिना सर्जरी के ठीक हो जाते हैं, इसलिए हम आमतौर पर वहां से शुरू करते हैं। आप जो सरल बदलाव कर सकते हैं उनमें शामिल हैं अपनी गतिविधियों को समायोजित करना, सहायक जूते पहनना, और नियमित रूप से पैर की अंगुली और अपने बछड़ों के लिए खिंचाव करना। फिजियोथेरेपी इन खिंचावों पर शक्तिवर्धन और भार प्रबंधन के साथ काम करती है, और पूर्ण लाभ देखने में कई सप्ताह या महीने लग सकते हैं। अपने पैर के धनुष को टेप करना भी अल्पकालिक रूप से उस पहले चरण के दर्द को कम कर सकता है। एक स्तर ऊपर जाने से पहले इन उपायों को निष्पक्ष रूप से देने के लायक है।

यदि स्व-प्रबंधन ने पर्याप्त नहीं किया है, तो हम अन्य उपचार जोड़ सकते हैं। विरोधी भड़काऊ गोलियाँ या दर्द निवारक आपको आरामदायक रहने में मदद कर सकते हैं जब तक कि फासिया बसता है। शॉकवेव थेरेपी एक और विकल्प है: एक हाथ से पकड़े जाने वाले उपकरण दर्द की जगह पर ध्वनि तरंगें भेजते हैं, ऊतक को ठीक होने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। यह एक गैर-आक्रामक उपचार है, जिसका अर्थ है कि कुछ भी त्वचा को नहीं तोड़ता है, और इसका उपयोग एड़ी के दर्द के लिए किया जाता है जो सरल उपायों के साथ बस नहीं गया है। इंजेक्शन भी उपलब्ध हैं। कोर्टिसोन (स्टेरोयड) का इंजेक्शन थोड़े समय में दर्द को कम कर सकता है, हालांकि एड़ी में बार-बार इंजेक्शन लगाने से प्राकृतिक वसा पैड को नुकसान हो सकता है जो इसे कम करता है। एक पीआरपी इंजेक्शन आपके अपने रक्त के एक नमूने का उपयोग करता है, इसके उपचार कारकों को केंद्रित करने के लिए संसाधित किया जाता है, और इसे फासिया में इंजेक्ट किया जाता है।

सर्जरी तब चर्चा में आती है जब कम से कम 6 महीने के इन रूढ़िवादी उपायों के बाद भी एड़ी के दर्द में सुधार नहीं होता है। सबसे आम ऑपरेशन प्लांटर फासिया रिलीज़ है, जहां हम ऊतक के तंग बैंड का हिस्सा काटते हैं आपकी एड़ी पर तनाव को कम करने के लिए। यह

अक्सर एक कैमरे (एंडोस्कोपिक रिलीज़) का उपयोग करके छोटे चीरों के माध्यम से किया जा सकता है, या कभी-कभी एक छोटी सुई आधारित तकनीक के माध्यम से। कुछ लोगों को एक ही समय में थोड़ी मात्रा में हड्डी या क्षतिग्रस्त ऊतक को हटाने की भी आवश्यकता होती है। हम बात करेंगे कि क्या सर्जरी आपके लिए केवल गैर-ऑपरेटिव विकल्पों के वास्तविक परीक्षण के बाद समझ में आती है, और यह आपके और हमारी टीम के बीच एक साझा निर्णय है।

क्या उम्मीद करें

अधिकांश लोगों के लिए, समय और सही उपचार के साथ प्लांटर फासिटाइटिस में सुधार होता है। सरल उपाय जैसे कि स्ट्रेचिंग, सहायक जूते और फिजियोथेरेपी अक्सर हफ्तों या महीनों में चीजें ठीक कर देती हैं, हालांकि आपको पूर्ण लाभ महसूस करने से पहले कई महीने लग सकते हैं। कुछ लोगों को लगता है कि दर्द आता है और जाता है इससे पहले कि यह अंततः फीका हो जाए।

यदि उपचार का पहला दौर पर्याप्त नहीं है तो विकल्प हैं। शॉकवेव थेरेपी और कोर्टिसोन इंजेक्शन दोनों ही दर्द को कम कर सकते हैं और आपके पैर की कार्यप्रणाली में सुधार कर सकते हैं। एक पीआरपी इंजेक्शन एक कोर्टिसोन इंजेक्शन की तुलना में दर्द और कार्य में अधिक सुधार ला सकता है, खासकर जब दर्द लंबे समय से चल रहा है। ऑर्थोटिक इनसोल, चाहे वे कस्टम मेड हों या शेल्फ से बाहर हों, अल्पावधि में भी पैर के कार्य में सुधार कर सकते हैं।

यदि इन उपायों के 6 महीने या उससे अधिक समय के बाद भी एड़ी का दर्द कम नहीं होता है, तो सर्जरी पर चर्चा करने लायक है। उन लोगों के लिए जिन्होंने बिना सफलता के शॉकवेव थेरेपी की कोशिश की है, एंडोस्कोपिक प्लांटर फास्सी रिलीज़ ने 85% रोगियों में 2 साल में अच्छे या उत्कृष्ट परिणाम दिए। जिन लोगों को कोर्टिसोन इंजेक्शन लगाने के बाद कम से कम कुछ सुधार महसूस हुआ, वे इस ऑपरेशन के बाद उन लोगों की तुलना में बेहतर प्रदर्शन करते हैं जिन्होंने कोई बदलाव महसूस नहीं किया।

यह कहना भी ईमानदारी है कि यह स्थिति जिद्दी हो सकती है। कुछ लोगों में वर्षों बाद भी लक्षण होते हैं। दीर्घकालिक दृष्टिकोण महिलाओं के लिए और उन लोगों के लिए कठिन होता है जिनके पास यह दोनों पैरों में है। लगभग 45.6% लोगों को उनके लक्षण शुरू होने के लगभग 10 साल बाद भी प्लांटर फासिटाइटिस होता है, इसलिए यह केवल अनदेखा करने के लिए एक स्थिति नहीं है।

इसे अकेला छोड़ देना ठीक से प्रबंधित करने के समान नहीं है। लगातार दर्द आपके दैनिक कार्यों को सीमित कर सकता है, और जितना अधिक समय तक यह रहता है, उतनी ही अधिक संभावना है कि यह जारी रहेगा। यह भी एक छोटी सी संभावना है कि दोनों पैरों में एड़ी का दर्द केवल प्लांटर फासिटाइटिस के बजाय किसी अन्य स्वास्थ्य स्थिति की ओर इशारा करता है, जो एक कारण है कि यह इंतजार करने के बजाय उचित रूप से देखने का हकदार है।

यथार्थवादी चित्र यह है: अधिकांश लोग स्थिर, समझदार उपचार से ठीक हो जाते हैं, कुछ को दूसरों की तुलना में अधिक समय लगता है, और एक छोटे समूह को अंततः सर्जरी की आवश्यकता होती है। हम इस बात पर नजर रखेंगे कि आप कैसे ट्रैक कर रहे हैं और यदि चीजें सही दिशा में नहीं चल रही हैं तो योजना को समायोजित करेंगे।

किसी से कब मिलना है

इस तरह के अधिकांश एड़ी के दर्द एक नियमित जीपी यात्रा के लिए इंतजार कर सकते हैं। यदि दर्द हफ्तों तक चलता रहता है, या यदि यह आपको सोने या काम करने से रोक रहा है, तो अपने चिकित्सक से परामर्श करें। यदि कई महीनों के बाद भी स्ट्रेचिंग और सहायक जूते जैसे सरल उपायों से मदद नहीं मिली है, या यदि दर्द आपको अपनी सामान्य गतिविधियों से रोकता है, तो एक विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें। कुछ संकेतों को जल्द ही करीब से देखने की जरूरत है। अपने जीपी को बताएं कि क्या दर्द दोनों एड़ी में है, क्योंकि यह केवल प्लांटर फासिटाइटिस के बजाय एक सूजन की स्थिति को इंगित कर सकता है। वृद्ध वयस्कों में ऊँची एड़ी का दर्द, या सामान्य पैटर्न के अनुरूप नहीं होने वाला दर्द, ऊँची एड़ी में तनाव फ्रैक्चर जैसे अन्य कारणों को बाहर करने के लिए भी जाँच की जानी चाहिए।