

जांघ की गर्दन का 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

जांघ की गर्दन टूटने का मतलब है कि आपके कूल्हे की हड्डी जोड़ की गोले के ठीक नीचे टूट गई है। दर्द आमतौर पर कमर, बाहरी कूल्हे, या जांघ के सामने के हिस्से में महसूस किया जाता है। यह अक्सर इतना गंभीर होता है कि आप उस पैर पर भार नहीं डाल सकते।

एक पैर दूसरे से छोटा लग सकता है, और पैर बाहर की ओर मुड़ सकता है। ये दोनों लक्षण इसलिए होते हैं क्योंकि हड्डी के टूटे हुए टुकड़े जगह से बाहर हो गए हैं।

कभी-कभी ब्रेक बिल्कुल नहीं होता है। ये दरारें उठाना मुश्किल हो सकता है, और दर्द हल्का हो सकता है। आप अभी भी चल सकते हैं, या थोड़ी दूरी तक हिल सकते हैं। जब आप पैर को हिलाते हैं, कुर्सी से उठते हैं, या सीढ़ियां चढ़ते हैं तो कमर या कूल्हे का दर्द अक्सर बढ़ जाता है। उस पैर पर अकेले खड़े होना भी आमतौर पर दर्दनाक होता है।

कुछ टूटने गिरने या कड़े झटके के बाद होते हैं। अन्य तनाव फ्रैक्चर हैं, छोटी दरारें जो एक चोट से आने के बजाय समय के साथ बनती हैं। एक तनाव फ्रैक्चर के साथ, दर्द गतिविधि के दौरान आता है और आराम के साथ कम हो जाता है, और यह रात में दर्द हो सकता है या जब आप बैठने या लेटने के बाद पहली बार हिलते हैं।

मजबूत कूल्हे की आवश्यकता वाले दैनिक कार्य कठिन हो जाते हैं। शौचालय में उतरना-उठना, शॉवर में उतरना, डाक पेटी तक जाना, या खरीदारी की टोकरी उठाना सब कुछ बहुत अधिक हो सकता है। आप पा सकते हैं कि आप अपने पैर को नहीं उठा सकते हैं ताकि आप मोजे और जूते पहन सकें।

यदि आप गिर गए हैं और आपके कूल्हे का दर्द कम नहीं होता है, या आप वजन नहीं उठा सकते हैं, तो तुरंत चिकित्सा सहायता लें। इनमें से कुछ फ्रैक्चर पहली एक्स-रे पर नहीं दिखते हैं। यदि दर्द जारी रहता है, तो टूटने से पहले टूटने का पता लगाने के लिए आगे के स्कैन की आवश्यकता हो सकती है।

वास्तव में क्या हो रहा है

आपका कूल्हे एक गेंद और सॉकेट संयुक्त है। गेंद आपके जांघ की हड्डी के शीर्ष पर बैठती है, और हड्डी का छोटा टुकड़ा जो उस गेंद को जांघ के बाकी हिस्सों से जोड़ता है उसे जांघ की गर्दन कहा जाता है। जांघ की गर्दन का फ्रैक्चर उस छोटी कनेक्टिंग टुकड़े के माध्यम से एक दरार है।

गर्दन आपके शरीर और आपके पैर के बीच का सारा भार वहन करती है, जैसे कि बालकनी को धारण करने वाला स्तंभ। यह भी ऊतक की एक तंग आस्तीन में लपेटा जाता है, और उस आस्तीन के अंदर संयुक्त की गेंद को रक्त की आपूर्ति होती है। यही कारण है कि ये टूटने ज्यादातर टूटी हड्डियों से अलग हैं। जब गर्दन फट जाती है, तो गेंद को खिलाने वाले जहाजों को फैलाया जा सकता है, दबाया जा सकता है या फाड़ा जा सकता है। रक्त के बिना, हड्डी स्वस्थ नहीं रह सकती या अच्छी तरह से ठीक नहीं हो सकती।

यही कारण है कि दो प्रकार के ब्रेक अलग-अलग व्यवहार करते हैं। यदि टुकड़े स्थानांतरित नहीं हुए हैं, तो रक्त की आपूर्ति आमतौर पर अभी भी काम कर रही है और हड्डी बून सकती है। यदि टुकड़े स्थानांतरित हो गए हैं, तो जहाजों को नुकसान होने की अधिक संभावना है, और जोड़ की गेंद जोखिम में है। इनमें से चार में से लगभग तीन ब्रेक में बॉल में रक्त का प्रवाह कुछ कम हो जाता है, हालांकि उनमें से अधिकांश में लगभग छह सप्ताह के भीतर रक्त का प्रवाह वापस आ जाता है।

अन्य हड्डियों की तुलना में यहां उपचार भी धीमा होता है। गर्दन उस तंग आस्तीन के अंदर बैठती है, इसलिए टूटे हुए छोर मोटे, गोंद-जैसे कलस नहीं बना सकते जिन्हें आप देखते हैं जब अन्य फ्रैक्चर ठीक हो जाते हैं। हड्डी को अंदर से ठीक करना पड़ता है, जिसका अर्थ है कि मरम्मत सफल होने के लिए टुकड़ों को बहुत स्थिर रखा जाना चाहिए और अच्छी तरह से पंक्तिबद्ध किया जाना चाहिए।

एक और कारण है कि ये ब्रेक मायने रखते हैं। वे अक्सर तब होते हैं जब हड्डी पतली और कमजोर हो जाती है, इसलिए फ्रैक्चर नाजुक हड्डी के साथ-साथ एक चोट का भी संकेत होता है। और जब टूटे हुए टुकड़े स्थानांतरित होते हैं, पैर के साथ पैर छोटा हो सकता है, जो ठीक वही है जो आपने ऊपर अनुभाग में देखा होगा।

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 की यात्रा पर हम एक इतिहास लेते हैं, आपके कूल्हे की जांच करते हैं, और इमेजिंग की व्यवस्था करते हैं जहां इसकी आवश्यकता होती है। एक्स-रे पहले आते हैं। यदि एक्स-रे सामान्य दिखता है लेकिन आपका दर्द जारी रहता है, तो हम सीटी स्कैन या एमआरआई स्कैन का आदेश दे सकते हैं, क्योंकि इनमें से कुछ टूटने पहली फिल्मों पर नहीं दिखते हैं।

हिप फ्रैक्चर एक संरचनात्मक चोट है, इसलिए अधिकांश लोगों के लिए पहले आराम और फिजियोथेरेपी की कोशिश करने के बजाय तुरंत सर्जरी की सिफारिश की जाती है। उपचार का उद्देश्य टूटे हुए टुकड़ों को अभी भी रखना और अच्छी तरह से पंक्तिबद्ध करना है ताकि हड्डी अंदर से ठीक हो सके, और संयुक्त की गेंद को रक्त की आपूर्ति की रक्षा करने के लिए। कुछ लोगों के लिए एक छोटी सी दरार जो बिल्कुल भी स्थानांतरित नहीं हुई है, हम बिना ऑपरेशन के ठीक होने के लिए हड्डी को छोड़ने पर चर्चा कर सकते हैं। उस मार्ग का अर्थ है कि 4 से 6 सप्ताह तक पैर से दूर रहना, और एक वास्तविक मौका है कि ब्रेक बाद में बदल जाता है और सर्जरी की आवश्यकता होती है। हम यह एक साथ वजन।

जब सर्जरी योजना होती है, तो विकल्प आपकी उम्र, ब्रेक के प्रकार और क्या टुकड़े स्थानांतरित हो गए हैं, पर निर्भर करता है। युवा लोगों के लिए और जो अभी भी काम या खेल में सक्रिय हैं, हम अपने स्वयं के संयुक्त की गेंद को बचाने का लक्ष्य रखते हैं। हड्डी को धातु, अक्सर शिकंजा या जांच के इस भाग के लिए निर्मित प्लेट और शिकंजा उपकरण के साथ पंक्तिबद्ध और आयोजित किया जाता है। कुछ टूटने के लिए, विशेष रूप से जहां टुकड़े स्थानांतरित हो गए हैं या हड्डी नाजुक है, हम इसके बजाय हिस्से या पूरे हिप जोड़ को बदलने की सिफारिश कर सकते हैं। यदि पहला ऑपरेशन काम नहीं करता है, तो हिप प्रतिस्थापन अभी भी एक अच्छी तरह से सहन किया गया और प्रभावी विकल्प है। हम बात करेंगे कि कौन सा विकल्प आपकी चोट के अनुकूल है, और आप हमारे साथ मिलकर निर्णय लें।

क्या उम्मीद करें

जांघ की गर्दन का फ्रैक्चर बदलता है कि आप एक दिन से दूसरे दिन कैसे चलते हैं, न कि आप एक ही क्षण में कैसा महसूस करते हैं। दृष्टिकोण आपकी उम्र, ब्रेक के प्रकार और क्या टुकड़े स्थानांतरित हो गए हैं पर निर्भर करता है। अधिकांश लोगों का सफलतापूर्वक इलाज किया जाता है, और कई लोग उन गतिविधियों में लौट जाते हैं जो वे चोट लगने से पहले कर रहे थे। वसूली धीरे-धीरे होती है। सप्ताहों और महीनों के दौरान आप उम्मीद कर सकते हैं कि दर्द कम हो जाएगा, आपकी ताकत बढ़ेगी, और आपके चलने में धीरे-धीरे सुधार होगा।

स्थापित करने के लिए ईमानदार सीमाएं हैं। कुछ लोगों को पहले की तुलना में कम हिप फंक्शन रहता है, और कुछ को ट्रेक के नीचे अधिक सर्जरी की आवश्यकता होती है। यदि जोड़ के गोले में रक्त की आपूर्ति समाप्त हो जाती है, या हड्डी ढहने की स्थिति में आ जाती है, तो परिणाम और भी बुरा होता है। 15 मिमी से अधिक का पतन उपचार संबंधी समस्याओं और कार्य की अधिक हानि से जुड़ा हुआ है। लगभग 6 में से 1 व्यक्ति कूल्हे के फ्रैक्चर के बाद कम से कम 10 साल तक जीवित रहता है, जो कई लोगों की उम्र और सामान्य स्वास्थ्य को दर्शाता है जो कूल्हे को तोड़ने के बजाय खुद को तोड़ते हैं।

एक टूटे हुए कूल्हे को अकेला छोड़ना शायद ही कभी एक सुरक्षित विकल्प होता है। यदि टुकड़े स्थानांतरित हो गए हैं, तो प्रतीक्षा करने से रक्त की आपूर्ति में क्षति को प्रगति करने की अनुमति मिलती है, इसलिए जोड़ की सुरक्षा और कार्य में सुधार के लिए इन टूटने का तत्काल आधार पर इलाज किया जाता है। यहां तक कि एक दरार जो स्थानांतरित नहीं हुई है उसे एक स्पष्ट योजना की आवश्यकता है, क्योंकि यह बाद में स्थानांतरित हो सकती है। ये फ्रैक्चर उन हड्डियों में भी होते हैं जो पहले से ही पतली होती हैं, इसलिए टूटना नाजुक हड्डी के साथ-साथ एक चोट का भी संकेत है। हड्डी को मजबूत करना आपके दूसरे कूल्हे की सुरक्षा और आपके दीर्घकालिक स्वास्थ्य का हिस्सा है।

आपका सर्जन आपको बताएगा कि साक्ष्य आपकी विशिष्ट चोट के लिए क्या समर्थन करते हैं, और आपके लिए एक यथार्थवादी वसूली कैसी दिखती है।

किसी से कब मिलना है

यदि आप गिर गए हैं या कोई जोरदार झटका लगा है और आप उस पैर पर भार नहीं डाल सकते हैं, या पैर को बाहर की ओर मोड़कर पैर छोटा दिखता है तो तुरंत आपातकालीन विभाग में जाएं। ये ब्रेक समय-महत्वपूर्ण होते हैं: टुकड़े जितना अधिक समय तक स्थानांतरित रहते हैं, उतना ही जोड़ की गोले में रक्त की आपूर्ति जोखिम में होती है। यदि गिरने के बाद आपके कूल्हे या कमर में दर्द है जो ठीक नहीं हुआ है, भले ही आप अभी भी चल सकते हैं, क्योंकि इनमें से कुछ टूटने पहले एक्स-रे पर दिखाई नहीं देते हैं, तो तत्काल समीक्षा के लिए पूछें। यदि आपको जांघ की हड्डी के फ्रैक्चर के लिए इलाज किया जा रहा है और आपके एक ही तरफ लगातार कूल्हे का दर्द है, तो उस कूल्हे की भी जांच कराने के लिए कहें। कूल्हे की चोट के ठीक होने के बाद नया या बढ़ता दर्द भी तुरंत जांच के लायक है।