

डिस्टल जांघ की हड्डी का टूटना

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

घुटने के ठीक ऊपर जांघ की हड्डी का एक टूटा हुआ निचला भाग, जहां टूटना है वहां दर्द होता है। दर्द आमतौर पर शुरू में तेज होता है और फिर गहरे दर्द में बदल जाता है। खड़े होने, पैर पर भार डालने, घुटने को झुकाने और उस पैर पर मुड़ने से सब कुछ खराब हो जाता है। पैर को स्थिर और सहारा देते हुए आराम करना इसे आसान बनाता है।

दर्द अक्सर रात में और सुबह की पहली बात में भड़कता है, और यह आपके पैरों पर होने के बाद धड़क सकता है। घुटने की छोटी-छोटी हरकतों से भी दर्द हो सकता है, क्योंकि ब्रेक ठीक उस जगह पर होता है जहां जांघ की हड्डी घुटने के जोड़ से मिलती है। कुछ लोगों को लगता है कि घुटना अस्थिर है, जैसे कि यह उन्हें पकड़ नहीं पाएगा।

दिन-प्रतिदिन, पैर का उपयोग करना मुश्किल है। किसी भी दूरी पर चलना, सीढ़ियां चढ़ना, कम कुर्सी से उठना और शॉवर में उतरना सभी कठिन हो जाते हैं। आपको क्रच या फ्रेम की आवश्यकता हो सकती है, और चलने के दौरान सामान उठाना एक संघर्ष है। उस तरफ सो जाना, गाड़ी चलाना और गाड़ी में बैठना-बैठना भी एक समस्या हो सकती है।

यह चोट वृद्ध वयस्कों, विशेष रूप से 60 वर्ष से अधिक उम्र की महिलाओं में अधिक आम है और अक्सर तब होती है जब हड्डी पहले से ही पतली होती है। वृद्ध लोगों में यह गंभीर चोट हो सकती है। इस फ्रैक्चर के साथ सेवानिवृत्ति की आयु से अधिक 4 में से लगभग 1 व्यक्ति इसके बाद के वर्ष में जीवित नहीं रहता है, और सर्जरी के बाद चिकित्सा समस्याएं इस आयु वर्ग में आम हैं। यह एक कारण है कि आमतौर पर सर्जरी की सिफारिश की जाती है: हड्डी को अभी भी रखने से आप जल्दी उठ सकते हैं और आगे बढ़ सकते हैं, जो आपके स्वास्थ्य और स्वतंत्रता के लिए महत्वपूर्ण है।

ठीक होने में समय लगता है। यहां तक कि आधुनिक उपचार के साथ, पैर एक साल में पूरी तरह से वापस सामान्य महसूस नहीं कर सकता है, और आपके जीवन की गुणवत्ता पर चोट का प्रभाव 12 महीने तक रह सकता है। आपके घुटने और कूल्हे की गति आम तौर पर समय के साथ वापस आती है।

वास्तव में क्या हो रहा है

जांघ की हड्डी में एक चौड़ा शाफ्ट और एक निचला छोर होता है जो घुटने के प्रत्येक तरफ दो गोल घुटनों में फैलता है। ये घुड़सवार घुटने के आधे हिस्से का निर्माण करते हैं और चिकनी उपास्थि से ढके होते हैं जिससे जोड़ फिसलता है। डिस्टल फीमर फ्रैक्चर घुटने के ठीक ऊपर इस निचले छोर में टूटना होता है। जब हड्डी यहां टूट जाती है, तो कच्चे टूटे हुए किनारों और हड्डी की स्थिति में किसी भी बदलाव के कारण तेज दर्द होता है और यह महसूस होता है कि घुटना आपको पकड़ नहीं पा रहा है।

टूटने से यह भी प्रभावित हो सकता है कि घुटना कैसे संरेखित होता है। वजन को जोड़ के माध्यम से समान रूप से पारित करने के लिए दो घुंटी एक दूसरे के साथ बराबर बैठने की जरूरत है। यदि टूटने से एक तरफ गिरावट आती है या संयुक्त सतह जगह से बाहर निकलती है, तो वजन असमान रूप से किया जाता है, जो समय के साथ उपास्थि को तेजी से पहन सकता है। घुटने को मजबूत पट्टियों द्वारा भी एक साथ रखा जाता है, जिन्हें लिगामेंट्स कहा जाता है, और ये हड्डी के उसी हिस्से में लंगर डालते हैं जो टूट गया है, इसलिए जब तक हड्डी स्थिर नहीं हो जाती तब तक जोड़ को ढीला महसूस किया जा सकता है।

यह चोट असामान्य है, जो सभी फ्रैक्चर का लगभग 0.5% है। यह अधिकतर वृद्ध वयस्कों, विशेषकर महिलाओं में होता है, क्योंकि तब तक हड्डी अक्सर पतली हो जाती है। युवा लोगों में यह आमतौर पर एक बड़ा बल लेता है, जैसे कि एक कार दुर्घटना या ऊंचाई से गिरना। वृद्ध लोगों में यह पैर पर गिरने के कारण हो सकता है।

क्योंकि हड्डी टुकड़ों में टूट जाती है जो स्थानांतरित हो जाती है, यह शायद ही कभी अपने आप में बनी रहती है। यही कारण है कि आमतौर पर सर्जरी की सलाह दी जाती है: हड्डी को एक प्लेट या रॉड और शिकंजा के साथ सही स्थिति में रखा जाता है जबकि यह एक साथ बुनता है। टुकड़ों को स्थिर रखने से आप घुटने को जल्दी हिलाना शुरू कर सकते हैं, जो कठोरता को रोकने में मदद करता है। इस चोट का मुख्य जोखिम यह है कि हड्डी बिल्कुल भी बुनने में विफल रहती है, या खराब स्थिति में बुनती है, और जब हड्डी की गुणवत्ता खराब होती है तो ये जोखिम अधिक होते हैं।

हम इसके बारे में क्या कर सकते हैं

मैटर प्राइवेट हॉस्पिटल रॉकहैम्पटन के एक ऑर्थोपेडिक सर्जन डॉ. किरण हिरपारा, आपके विशिष्ट फ्रैक्चर के लिए उपचार के अनुरूप 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। एक क्लिनिकल मूल्यांकन, जिसमें आपका इतिहास, एक परीक्षा और इमेजिंग जहां आवश्यक हो, निदान स्थापित करता है। चूंकि यह एक तीव्र चोट है, इसलिए पहले गैर-ऑपरेटिव देखभाल के परीक्षण के बिना, तुरंत सर्जरी की सिफारिश की जा सकती है।

किसी भी निर्णय से पहले, हम टूटने के सटीक पैटर्न पर काम करते हैं। साधारण एक्स-रे सामान्यतः पहला कदम होता है। कभी-कभी एक्स-रे को पैर के माध्यम से वजन डाले बिना लिया जाता है, क्योंकि इससे हड्डी में आगे के बदलाव के जोखिम के बिना चोट दिखाई देती है। एक सीटी स्कैन, जो एक्स-रे से विस्तृत चित्र बनाता है, फ्रैक्चर लाइनों और घुटने में किसी भी विस्थापन को दिखा सकता है। जटिल टूटने के लिए जो संयुक्त सतह में चलते हैं, एक त्रि-आयामी सीटी पुनर्निर्माण ऑपरेशन की योजना बनाने में मदद कर सकता है।

इस फ्रैक्चर वाले अधिकांश लोगों के लिए, हड्डी को सर्जरी के साथ स्थिर रखना ही उपचार है। इसका उद्देश्य टूटे हुए टुकड़ों को सही ढंग से पंक्तिबद्ध करना और उन्हें वहीं रखना है जबकि हड्डी एक साथ बुनती है। यह धातु प्रत्यारोपणों के साथ किया जाता है, अक्सर जांघ की हड्डी के खोखले केंद्र के नीचे रखी एक छड़ी, या हड्डी के बाहर के साथ एक प्लेट और शिकंजा। चयन फ्रैक्चर पैटर्न, आपकी हड्डी की गुणवत्ता और आपके घुटने पर निर्भर करता है। यदि टूटने से त्वचा टूट गई है, तो एक बाहरी फ्रेम हड्डी को बाहर से पकड़ सकता है जबकि नरम ऊतक बस जाते हैं। जब एक पिछला घुटने या कूल्हे के प्रतिस्थापन पास में है, हम निर्धारण की योजना ताकि यह पर्याप्त स्वस्थ हड्डी पकड़ ऊपर और फ्रैक्चर के नीचे।

कुछ ब्रेक सरल होते हैं, जिसमें दो टुकड़ों के बीच एक साफ विभाजन होता है। इन मामलों में स्प्लिट के पार एक पेंच अंतराल को बंद कर सकता है, जो हड्डी को तेजी से बुनने में मदद करता है। यदि हड्डी कई टुकड़ों में टूट जाती है, तो कभी-कभी हड्डी के दूसरी तरफ दूसरी प्लेट जोड़ी जाती है। यह 6 महीने में घुटने की गति में सुधार कर सकता है, समग्र रूप से जटिलताओं को कम कर सकता है, और खराब स्थिति में हड्डी के ठीक होने की संभावना को कम कर सकता है।

यदि हड्डी जोड़ने में विफल रहती है, तो अधिक सर्जरी की आवश्यकता हो सकती है। इसका मतलब यह हो सकता है कि मौजूदा रॉड के बगल में एक प्लेट जोड़ी जाए, कभी-कभी टूटने में मदद करने के लिए अपनी खुद की हड्डी का प्रत्यारोपण किया जाए। फ्रैक्चर साइट पर रक्त की आपूर्ति को संरक्षित करना यह बताता है कि हम यह कैसे करते हैं।

क्या उम्मीद करें

जांघ की हड्डी के अधिकांश टूटे हुए निचले छोरों का इलाज सर्जरी से किया जाता है, और हड्डी को स्थिर रखने से आप जल्दी से आगे बढ़ सकते हैं। आधुनिक उपचार के साथ, आपके घुटने और कूल्हे की गति आम तौर पर समय के साथ वापस आती है। लेकिन वसूली एक लंबी सड़क है। आपके जीवन की गुणवत्ता पर इस चोट का प्रभाव 12 महीने तक रह सकता है, और तब भी पैर पूरी तरह से सामान्य महसूस नहीं कर सकता है।

ठीक होने में महीनों लगते हैं, हफ्तों नहीं। जांघ की हड्डी के फ्रैक्चर के लिए केंद्र के नीचे एक छड़ी के साथ इलाज किया जाता है, हड्डी आमतौर पर लगभग 18 सप्ताह में बुनती है, हालांकि कुछ लोगों को 25 सप्ताह से अधिक समय की आवश्यकता होती है। यदि हड्डी को जोड़ने में देरी हो रही है या यह बिल्कुल भी नहीं हो रही है, तो आगे की सर्जरी से इसे ठीक होने में मदद मिल सकती है, और यह ठीक होने में भी महीनों लगते हैं।

मुख्य चीजें जो गलत हो सकती हैं वे हैं कि हड्डी बिल्कुल बुनने में विफल रहती है, या खराब स्थिति में बुनती है। यह जोखिम तब अधिक होता है जब हड्डी पतली होती है, और 70 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों में एक टूटने के साथ जो घुटने के जोड़ में चला जाता है, 5 में से 1 के पास एक गैर-संयोजन विकसित होता है। जब घुटने या कूल्हे का प्रत्यारोपण पास में होता है, तो लगभग 18% में नॉन यूनियन विकसित होता है और लगभग 4 में से 1 में कुछ जटिलताएं होती हैं। यदि संक्रमण या नॉन यूनियन होता है, तो यह लगभग एक चौथाई प्रभावित लोगों के लिए एक दीर्घकालिक स्थिति बन सकती है।

ब्रेक को अकेला छोड़ना शायद ही कभी एक विकल्प होता है। सर्जरी के बिना, हड्डी शायद ही कभी अपने आप जगह में रहती है, और हफ्तों तक स्थिर रहना अपनी समस्याएं लाता है, यही कारण है कि आमतौर पर सर्जरी की सलाह दी जाती है। वृद्ध वयस्कों में यह चोट गंभीर होती है: सेवानिवृत्ति की आयु से अधिक आयु के लगभग 4 में से 1 व्यक्ति एक वर्ष तक जीवित नहीं रहता है, और सर्जरी के बाद चिकित्सा समस्याएं उस आयु वर्ग में आम हैं।

यथार्थवादी चित्र यह है। उपचार के साथ, अधिकांश लोग समय के साथ अपने घुटने और कूल्हे की गति को पुनः प्राप्त करते हैं, हालांकि पैर एक वर्ष तक पूरी तरह से सामान्य महसूस नहीं कर सकता है। कुछ को रास्ते में अधिक सर्जरी की आवश्यकता होती है। आपका सर्जन एक्स-रे के माध्यम से आपके उपचार को देखेगा और आपको बताएगा कि आपकी हड्डी कैसे बुनाई कर रही है।

किसी से कब मिलना है

यह चोट आमतौर पर स्वयं की घोषणा करती है। दर्द अचानक और गंभीर होता है, और पैर को वजन नहीं हो सकता है, इसलिए ज्यादातर लोग सीधे आपातकालीन विभाग में जाते हैं। यदि आप गिर गए हैं या आपकी जांघ में चोट लगी है और दर्द गंभीर है, पैर मुड़ा हुआ या छोटा दिखता है, या आप उस पर खड़े नहीं हो सकते हैं, तो आपातकालीन विभाग में जाएं। यदि टूटी हुई हड्डी त्वचा के माध्यम से धकेल दी है तो तुरंत जाएं। यदि आपको पहले घुटने या कूल्हे का प्रत्यारोपण किया गया है और अब आपके घुटने के ठीक ऊपर अचानक दर्द होता है, तो एक विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें, क्योंकि प्रत्यारोपण के आसपास एक ब्रेक के लिए तत्काल मूल्यांकन की आवश्यकता होती है। वृद्ध वयस्कों में यह चोट गंभीर होती है: सेवानिवृत्ति की आयु से अधिक आयु के लगभग 4 में से 1 व्यक्ति वर्ष तक जीवित नहीं रहता है, इसलिए यह देखने के लिए प्रतीक्षा न करें कि क्या यह ठीक हो जाता है।