

PATIENT INFORMATION

निकटवर्ती ह्यूमरस फ्रैक्चर

एक्स-रे ऊपरी हाथ की हड्डी के शीर्ष पर एक फ्रैक्चर दिखा रहा है, बस कंधे के जोड़ के नीचे।

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



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

निकटवर्ती ह्यूमरस फ्रैक्चर कंधे के ठीक ऊपर हाथ की हड्डी के ऊपरी हिस्से में टूटना होता है। यह आमतौर पर गिरने के दौरान होता है, अक्सर कंधे पर या एक फैली हुई बांह पर होता है। चोट लगने के समय आप एक चुटकी सुन सकते हैं या महसूस कर सकते हैं।

दर्द तुरंत शुरू होता है। आपके कंधे में अगले कुछ घंटों और दिनों में सूजन और चोट लग सकती है। घाव अक्सर आपकी ऊपरी बांह के नीचे, और कभी-कभी आपकी कोहनी की ओर जाता है। कंधे की आकृति सामान्य से भिन्न हो सकती है। हाथ को हिलाने से दर्द होता है, इसलिए आप इसे अपने शरीर के पास स्थिर रखेंगे और उस हाथ का उपयोग करने से बचेंगे।

ये फ्रैक्चर वृद्ध महिलाओं में आम हैं, क्योंकि उम्र के साथ हड्डी कमजोर हो जाती है। यदि आपने पहले हड्डियां तोड़ी हैं, तो यह उसी तस्वीर का हिस्सा हो सकता है।

पहले दिनों में, दर्द अक्सर रात में और आगे बढ़ने के किसी भी प्रयास के साथ बदतर होता है। साधारण चीज़ें कठिन हो जाती हैं: कपड़े पहनना, एक कोठरी में पहुंचना, एक बैग ले जाना, उस तरफ सो जाना। पहले हफ्तों में, दर्द धीरे-धीरे कम हो जाता है क्योंकि हड्डी ठीक होने लगती है। आमतौर पर आंदोलन शुरू में असहज रहता है, लेकिन अधिकांश लोगों को प्रत्येक सप्ताह पिछले सप्ताह की तुलना में थोड़ा आसान लगता है।

इस चोट के साथ कुछ भावनात्मक परिवर्तन हो सकते हैं। कंधे के निकट मुख्य तंत्रिका को टूटने से चोट लग सकती है, जिससे कंधे के एक हिस्से में सुन्नता या हाथ उठाने में कमजोरी हो सकती है। इनमें से अधिकतर तंत्रिकाएं समय के साथ अपने आप ठीक हो जाती हैं। गंभीर रक्त वाहिका चोटें दुर्लभ हैं, लेकिन उन्हें तत्काल देखभाल की आवश्यकता होती है।

उपचार स्वयं सामान्यतः सरल होता है। इनमें से अधिकांश फ्रैक्चर बिना ऑपरेशन के ठीक हो जाते हैं और उनमें से 90 प्रतिशत से अधिक ठीक हो जाते हैं। फिर भी, कुछ लोग एक साल बाद भी लक्षणों के साथ रहते हैं, और एक टूटा हुआ कंधा आपके समग्र स्वास्थ्य के बारे में आपके विचार को प्रभावित कर सकता है। आपका सर्जन आपसे बात करेगा कि आपके अपने फ्रैक्चर से क्या उम्मीद की जा सकती है।

वास्तव में क्या हो रहा है

आपके हाथ की हड्डी का शीर्ष एक गेंद के आकार का होता है जो एक उथले स्थान में स्थित होता है। एक गोल्फ बॉल के बारे में सोचिए जो एक टी पर संतुलित है। उस गेंद के चारों ओर की हड्डी टूट गई, और टूटने में हड्डी के शीर्ष को बनाने वाले एक या अधिक टुकड़े शामिल हो सकते हैं: गेंद स्वयं, इसके बगल में दो अस्थी टोंटी जहां आपके कंधे की नसें संलग्न होती हैं, और नीचे की हड्डी की शाफ्ट।

उन धक्कों का महत्व है। आपके रोटटर कफ, कंधे को हिलाने और स्थिर करने वाले टेंडन्स का समूह, वहां लंगर है। जब हड्डी टूटती है, तो उन टेंडन्स से जुड़ी मांसपेशियां खींचती रहती हैं, और यह खींचने से टूटे हुए टुकड़े जगह से बाहर खींच सकते हैं। छाती की मांसपेशी हड्डी के शाफ्ट को आपके शरीर के मध्य की ओर खींच सकती है। यही कारण है कि कुछ फ्रैक्चर साफ दरारों के रूप में रहते हैं जबकि अन्य टुकड़ों में अलग हो जाते हैं जो अब लाइन नहीं करते हैं।

हड्डी एक साथ वापस बुनकर ठीक हो जाती है, उसी तरह त्वचा एक कटौती बंद कर देती है। टूटने पर नई हड्डी बनती है और हफ्तों में कड़ा हो जाती है। यदि कंधे का एक टुकड़ा हड्डी से जुड़ा हुआ है, तो उस कंधे को हड्डी को ठीक जगह पर ठीक करने की आवश्यकता होती है ताकि वह फिर से ठीक से खींच सके। जहां टुकड़े बैठते हैं मायने रखता है: शारीरिक गर्दन के माध्यम से एक ब्रेक, गेंद के ठीक नीचे की रेखा, रक्त की आपूर्ति को काट सकती है जो उस गेंद को जीवित रखती है। उस रेखा के ठीक नीचे टूटने से आमतौर पर रक्त की आपूर्ति बरकरार रहती है।

कंधे को बड़ी गति के लिए बनाया गया है, और यह इसे एक साथ रखने के लिए हड्डी के बजाय मांसपेशियों और नरम ऊतकों पर निर्भर करता है। अभी, उन ऊतकों को चोट लगी है और टूटी हुई हड्डी भार नहीं उठा सकती है, इसलिए पूरा तंत्र काम नहीं कर रहा है। टूटने के आसपास सूजन और गाढ़ा ऊतक भी चिपके रह सकते हैं और आंदोलन को सीमित कर सकते हैं, यही कारण है कि जब आपका सर्जन कहता है कि हड्डी तैयार है तो शुरुआती कोमल गति महत्वपूर्ण 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। उस यात्रा में हम एक इतिहास लेते हैं, आपके कंधे की जांच करते हैं, और इमेजिंग की व्यवस्था करते हैं जहां इसकी आवश्यकता होती है। अधिकांश टूटे हुए कंधे स्थिर हैं या केवल थोड़े से बाहर हैं, और इनमें से अधिकांश बिना किसी ऑपरेशन के ठीक हो जाते हैं। उन फ्रैक्चर के लिए हम आमतौर पर एक फंदा और आराम जब तक दर्द कम हो जाता है, फिर फिजियोथेरेपी के साथ आंदोलन के लिए एक चरणबद्ध वापसी की सिफारिश करते हैं। हम अनुवर्ती जांच के साथ फ्रैक्चर पर नजर रखते हैं, क्योंकि इस तरह की देखभाल केवल इसे अकेला छोड़ना नहीं है: इसकी नियमित समीक्षा की आवश्यकता है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि टुकड़े वहीं रहें जहां उन्हें होना चाहिए। हड्डी आमतौर पर लगभग 14 सप्ताह में एक साथ बुनाई जाती है।

शुरुआत से ही सर्जरी की सिफारिश की जाती है जब टूटना बुरी तरह से विस्थापित हो, अस्थिर हो, या इसमें संयुक्त स्थान से बाहर आना शामिल हो, या जब आपकी नौकरी या जीवनशैली को एक कंधे की आवश्यकता होती है जो कड़ी मेहनत करता है। इन मामलों में लक्ष्य टुकड़ों को सही स्थिति में रखना है ताकि हड्डी ठीक हो सके और कंधा हिल सके। विकल्प कभी-कभी वास्तव में साझा किया जाता है। कुछ फ्रैक्चर के लिए या तो रास्ता उचित है, और निर्णय इस बात पर निर्भर करता है कि टुकड़े खराब स्थिति में बसने के कितने जोखिम को आप स्वीकार करने के लिए तैयार हैं, और आपको अपने कंधे को क्या करने की आवश्यकता है। हम दोनों के माध्यम से आप के साथ बात करेंगे।

आप जो भी रास्ता अपनाते हैं, पहले सप्ताह एक ही मूल बातें साझा करते हैं। दर्द को जल्दी नियंत्रित करना महत्वपूर्ण है, और हम आपको यह पता लगाने में मदद करेंगे कि क्या काम करता है। आप जब तक हड्डी ठीक हो जाता है हाथ की रक्षा करने की आवश्यकता होगी, जिसका अर्थ है कोई उठाने या हम अन्यथा कहते हैं जब तक उस पर leaning. फिजियोथेरेपी आपके फ्रैक्चर के लिए सही चरण में शुरू

होती है: बहुत जल्दी ठीक होने वाली हड्डी को परेशान कर सकती है, बहुत देर से कंधे को कठोर बना सकती है। एक बार जब दर्द कम हो जाए, तो आप धीरे-धीरे चलने-फिरने का एक दैनिक घरेलू कार्यक्रम सीखेंगे और सामान्य उपयोग में वापस आ जाएंगे।

क्या उम्मीद करें

अधिकांश टूटे हुए कंधे बिना ऑपरेशन के ठीक हो जाते हैं, और यह मार्ग अधिकांश वयस्कों के लिए अच्छी तरह से काम करता है। हड्डी लगभग 14 सप्ताह में एक साथ बुनती है। उस समय के दौरान आप एक स्लिंग पहनेंगे और हाथ को आराम देंगे, फिर दर्द कम होने पर धीरे-धीरे आंदोलन शुरू करेंगे। प्रत्येक सप्ताह पिछले एक की तुलना में थोड़ा आसान महसूस करना चाहिए। अधिकांश लोग अगले कुछ हफ्तों में दैनिक कार्यों, काम और ड्राइविंग में वापस आ जाते हैं, हालांकि भारी भार उठाने और खेल में अधिक समय लगता है।

यदि आपके फ्रैक्चर को सर्जरी की आवश्यकता है, तो लक्ष्य एक ही है: टुकड़ों को अपनी जगह पर रखें ताकि हड्डी ठीक हो सके और कंधा फिर से चल सके। वसूली एक समान लय का पालन करती है, पहले हाथ की रक्षा करें, फिर चरणों में आंदोलन वापस बनाएं। जटिल फ्रैक्चर के लिए सर्जरी कई लोगों के लिए अच्छे दीर्घकालिक परिणामों की ओर ले जाती है, लेकिन इसमें वास्तविक जोखिम होते हैं। जटिल फ्रैक्चर के लिए सर्जरी के बाद जटिलता और दोहराए जाने वाले ऑपरेशन की दरें अधिक हैं, इसलिए हम इसे अनुशंसा करने से पहले आपके साथ सावधानीपूर्वक वजन करेंगे।

उपचार जो भी हो, कुछ चीजें रास्ते में गलत हो सकती हैं। ब्रेक धीरे-धीरे ठीक हो सकता है, जुड़ने में विफल हो सकता है, या हम जितना चाहेंगे उससे बदतर स्थिति में बस सकते हैं। कंधा भी कठोर हो सकता है, यही कारण है कि हड्डी तैयार होने के बाद आंदोलन महत्वपूर्ण है। कुछ लोगों में एक साल के बाद लक्षण बने रहते हैं, और हम आमतौर पर तब तक इसका अनुमान लगा सकते हैं। यदि आपके एक साल के चेकअप में कोई लक्षण नहीं है, तो लंबे समय तक अनुवर्ती जांच की आवश्यकता नहीं हो सकती है।

एक और बात एक ईमानदार शब्द का हकदार है। एक टूटा हुआ कंधा, विशेष रूप से एक वृद्ध वयस्क में, चोट के बाद के वर्षों में उच्च मृत्यु दर से जुड़ा हुआ है। यह काफी हद तक कंधे के बजाय उम्र और नाजुकता के कारण होता है। यह एक कारण है कि हम आपके समग्र स्वास्थ्य को देखते हैं, न कि केवल आपके हाथ को, और क्यों इस तरह का एक फ्रैक्चर आपकी हड्डियों की ताकत की जांच करने और भविष्य में गिरने से बचने की आवश्यकता का संकेत दे सकता है।

किसी से कब मिलना है

यदि आपका हाथ स्पष्ट रूप से आकार से बाहर दिखता है, यदि आपके कंधे पर एक खुला घाव है, यदि आपका हाथ या हाथ सुन्न या झुनझुनी महसूस करता है, या यदि आप अंग का उपयोग नहीं कर सकते हैं तो तत्काल देखभाल लें। ये किसी तंत्रिका या रक्त वाहिका की समस्या का संकेत दे सकते हैं, और रक्त वाहिका की चोटों पर तुरंत ध्यान देने की आवश्यकता होती है। यदि आपको पहले ही देखा जा चुका है, लेकिन दर्द कम नहीं हो रहा है, या आपके हाथ की सूजन, आंदोलन या उपयोग में सप्ताह दर सप्ताह सुधार नहीं हो रहा है क्योंकि हड्डी ठीक हो रही है, तो अपने जीपी को देखें या विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए कहें। इस तरह का फ्रैक्चर भी आपकी समग्र हड्डी की ताकत की जांच करने के लिए एक संकेत है, खासकर यदि आपने पहले हड्डियां तोड़ी हैं।

अधिक गहराई से

यह अनुभाग आपके स्वयं के उपचार निर्णयों के लिए आवश्यक से अधिक है। बाद के जीवन में एक टूटा हुआ कंधा अतिरिक्त पढ़ने के लायक है क्योंकि यह ऑर्थोपेडिक्स में सबसे स्पष्ट मामलों में से एक है जहां सबूत और रोजमर्रा के अभ्यास सहमत नहीं हुए हैं, और जहां उपचार जो अधिक गंभीर लगता है वह नहीं है जो बेहतर हाथ का उत्पादन करता है।

अधिकांश वृद्ध रोगियों के लिए, एक ऑपरेशन परिणाम में सुधार नहीं करता है

यह तुलना बार-बार की गई है। पूलिंग 1,743 रोगियों, एक व्यवस्थित समीक्षा की सिफारिश की 65 वर्ष से अधिक आयु के औसत रोगी के लिए एक विस्थापित निकटवर्ती ह्यूमरल फ्रैक्चर के लिए गैर-ऑपरेटिव उपचार, यह देखते हुए कि अवलोकन संबंधी अध्ययनों के संयुक्त प्रभाव यादृच्छिक परीक्षणों के समान थे [1]. की एक पहले की समीक्षा 486 रोगियों ने पहले से ही सर्जिकल और रूढ़िवादी रूप से प्रबंधित फ्रैक्चर के बीच परिणामों में कोई स्पष्ट अंतर नहीं पाया था [2].

यह विरोधाभासी है, क्योंकि एक विस्थापित निकटवर्ती ह्यूमरस फ्रैक्चर की एक्स-रे चिंताजनक लगती है। हड्डी कई टुकड़ों में है और स्पष्ट रूप से स्थिति से बाहर है। रोगी की और अक्सर चिकित्सक की वृत्ति यह होती है कि जो कुछ इतना स्पष्ट रूप से गलत है उसे ठीक किया जाना चाहिए।

परीक्षणों से पता चलता है कि कंधा हड्डी की अपूर्ण स्थिति के लिए असामान्य रूप से क्षमाशील है। यह वजन उठाने वाला जोड़ नहीं है, आसपास के कफ और डेल्टाइड बहुत काम करते हैं, और टुकड़े नरम ऊतक द्वारा रखे जाते हैं जो उन्हें रक्त की आपूर्ति रखता है। एक कंधा जो ठीक हो जाता है थोड़ा टेढ़ा अक्सर चलता है और एक की तरह महसूस करता है जिसे ठीक किया गया था, और यह घाव, प्रत्यारोपण, या नीचे के जोखिमों के बिना वहां पहुंचता है।

मुकदमे ने साक्ष्य को बदल दिया और अभ्यास को नहीं

यह वह हिस्सा है जिसके साथ बैठने लायक है। PROFHER एक बड़ा यादृच्छिक परीक्षण था जिसने विस्थापित निकटवर्ती ह्यूमरस फ्रैक्चर के लिए गैर-शल्य चिकित्सा उपचार के खिलाफ सर्जरी का परीक्षण किया और ऑपरेशन से कोई लाभ नहीं पाया। [6].

का एक अध्ययन 116,868 इसके बाद मरीजों से पूछा गया कि क्या प्रकाशन के बाद व्यवहार वास्तव में बदल गया है। यह नहीं था: PROFHER ने शल्य चिकित्सा उपचार की दरों पर महत्वपूर्ण प्रभाव नहीं डाला, प्रति वर्ष शल्य चिकित्सा उपचार की दर में कोई महत्वपूर्ण परिवर्तन के साथ [3].

यह आपके कंधे के बारे में नहीं बल्कि चिकित्सा के बारे में एक खोज है, और यह एक रोगी के लिए जानना एक उचित बात है। यदि आपको इस फ्रैक्चर के लिए एक ऑपरेशन की पेशकश की जाती है, तो सही सवाल यह नहीं है कि क्या सर्जरी कभी भी उचित है, कभी-कभी यह स्पष्ट रूप से है, लेकिन विशेष रूप से क्या आपका फ्रैक्चर और आपका यह आपको उस समूह से बाहर रखता है जिसमें यह मदद करने के लिए नहीं दिखाया गया है।

जब सर्जरी का चुनाव किया जाता है, तो ऑपरेशन शिफ्ट हो जाता है

उपरोक्त में से कोई भी नहीं है कि सर्जरी कभी सही नहीं है। सिर के टूटने वाले फ्रैक्चर, फ्रैक्चर-विस्थापन, खुली चोटें और उच्च मांग वाले युवा रोगी सभी अलग-अलग प्रस्ताव हैं।

जहां एक ऑपरेशन एक वृद्ध रोगी में किया जाता है, क्षेत्र रिवर्स कुल कंधे प्रतिस्थापन की ओर निर्णायक रूप से चला गया है। पूलिंग 228,523 इन फ्रैक्चर के साथ बुजुर्ग रोगियों में, रिवर्स कुल कंधे आर्थ्रोप्लास्टी ने हेमीआर्थ्रोप्लास्टी की तुलना में बेहतर कार्यात्मक परिणाम और जटिलता दर प्रदान की, और प्लेट फिक्सेशन की तुलना में अधिक अनुकूल संशोधन प्रोफाइल। [4].

तर्क यह है कि एक रिवर्स प्रतिस्थापन अच्छी स्थिति में tuberosities के उपचार पर निर्भर नहीं करता है, और tuberosity उपचार ठीक है जो एक osteoporotic कंधे में अविश्वसनीय है। यह उस चर को हटा देता है जिसने पुराने संचालन को अप्रत्याशित बना दिया था।

वास्तव में आपके ठीक होने का पूर्वानुमान क्या है

नहीं, ज्यादातर, फ्रैक्चर पैटर्न. की एक व्यवस्थित समीक्षा 4,323 वसूली के biopsychosocial भविष्यवक्ताओं की जांच करने वाले रोगियों ने पाया कि पूर्व-ऑपरेटिव कार्यात्मक स्थिति, चोट से पहले हाथ और व्यक्ति कितनी अच्छी तरह से काम कर रहे थे, कार्यात्मक वसूली की भविष्यवाणी करता है [5].

यह सही ढंग से समझने लायक है। इसका मतलब यह नहीं है कि वसूली दृष्टिकोण की बात है। इसका मतलब है कि आप कहाँ समाप्त होते हैं इसका सबसे मजबूत एकल पूर्वानुमान यह है कि आपने कहाँ शुरू किया, जो यथार्थवादी अपेक्षाओं के लिए एक तर्क है, और पुनर्वास को गंभीरता से लेने के लिए उन महीनों में जब कंधा कठोर लगता है और प्रगति अदृश्य लगती है।

संदर्भ

- [1] Beks RB, Ochen Y, Frima H, Smeeing DP, van der Meijden O, Timmers TK, et al. निकटवर्ती ह्यूमरल फ्रैक्चर का ऑपरेटिव बनाम गैर-ऑपरेटिव उपचार: एक व्यवस्थित समीक्षा, मेटा-विश्लेषण, और अवलोकन संबंधी अध्ययनों और यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों की तुलना। जे कंधे कोहनी सर्जरी 2018;27(8): 1526-34। <https://doi.org/10.1016/j.jse.2018.03.009>
- [2] नानिदिस टीजी, माजेद ए, लिडल एडी, कॉन्स्टेंटिनैडिस वीए, सिवाग्ननम पी, टेककिस पीपी, एट अल। जटिल निकटवर्ती ह्यूमरल फ्रैक्चर का रूढ़िवादी बनाम ऑपरेटिव प्रबंधन: एक मेटा-विश्लेषण। कंधा कोहनी. 2010;2(3):166-74. <https://doi.org/10.1111/j.1758-5740.2010.00075.x>
- [3] चीसमैन जेएस, एंगलर्ट सीएच, यांग क्यू, यो जू, नजीर ओएफ, मिराची एजे। संयुक्त राज्य अमेरिका में निकटवर्ती ह्यूमरस फ्रैक्चर उपचार में प्रवृत्तियों पर PROFHER का प्रभाव। कंधा कोहनी. 2025;18(3):476-84. <https://doi.org/10.1177/17585732251359178>
- [4] मेखाइल जे, मुलान आर, क्रॉस जेएल, जाहागीरदार ओ, लूओ एक्स, सलामेह एम। समीपस्थ ह्यूमरस फ्रैक्चर के लिए रिवर्स कुल कंधे आर्थ्रोप्लास्टी बनाम अन्य शल्य चिकित्सा निर्धारण विधियों के परिणाम: एक व्यवस्थित समीक्षा और मेटा-विश्लेषण। जेएसईएस रेव रेप टेक. 2026;6(2): 100644. <https://doi.org/10.1016/j.xrrt.2025.100644>
- [5] वराहरा ए, मैकडर्मिड जेसी, सेकेरेस एम। निकटवर्ती ह्यूमरस फ्रैक्चर के बाद वसूली के बायोसाइकोसामाजिक पूर्वानुमान कारकों की एक व्यवस्थित समीक्षा। जे हैंड थेर. 2023;36(4):825-44. <https://doi.org/10.1016/j.jht.2023.06.005>
- [6] रंगन ए, हैंडॉल एच, ब्रेली एस, जेफरसन एल, केडिंग ए, मार्टिन बीसी, एट अल. परिपक्वों के सर्जिकल बनाम गैर-सर्जिकल उपचार के साथ निकटवर्ती ह्यूमरस के विस्थापित फ्रैक्चर: PROFHER यादृच्छिक नैदानिक परीक्षण। JAMA. 2015;313(10):1037-47. <https://doi.org/10.1001/jama.2015.1629>