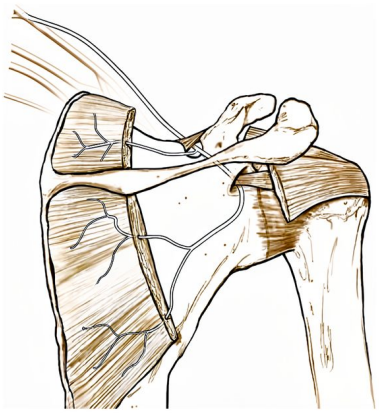
CQ HAND + UPPER LIMB
SPECIALIST ORTHOPAEDIC SURGEON

PATIENT INFORMATION — IN DEPTH

सुप्रास्कैपुलर न्यूरोपैथी

सुप्रास्कैपुलर नर्व, जो कंधे की चपटी हड्डी के नॉच (खांचे) पर दब सकती है।

Kieran Hirpara 4.0



यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

आपको क्या महसूस होता है

सुप्रास्कैपुलर न्यूरोपैथी का मतलब है कि आपके कंधे की दो मांसपेशियों को चलाने वाली नर्व (तंत्रिका) खिंच रही है या दब रही है। यह आम तौर पर दर्द, कमज़ोरी, या दोनों के रूप में सामने आती है। दर्द आम तौर पर कंधे के पीछे, कंधे की चपटी हड्डी (स्कैपुला) के ऊपरी कोने के पास होता है, और यह अक्सर तेज़, चुभने वाले दर्द के बजाय भारी-सा, दुखता हुआ दर्द होता है।

सिर के ऊपर हाथ ले जाने वाली गतिविधियों से यह बढ़ सकता है, इसलिए ऊंची शेल्फ़ तक हाथ बढ़ाना, धुले कपड़े सुखाने के लिए टांगना, या कुत्ते के लिए गेंद फेंकना जैसे कामों से आपके लक्षण भड़क सकते हैं। कुछ लोगों को हिलाते समय कंधे में अटकना, जोड़ का लॉक हो जाना (अटक जाना) या कट-कट की आवाज़ महसूस होती है। नींद में खलल डालने वाला रात का दर्द कंधे की समस्याओं में आम तौर पर आम है, और अगर दर्द आपको रात में जगा रहा है या कुछ सप्ताहों में शांत नहीं हो रहा, तो अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) से मिलें या किसी विशेषज्ञ से जांच करवाने के लिए कहें।

जब नर्व लंबे समय से परेशान (इरिटेट) हो, तो जिन मांसपेशियों को वह चलाती है, वे सूखकर पतली हो सकती हैं। आपको पीछे की ओर कंधे की चपटी हड्डी के उभरे हुए किनारे (स्कैपुलर स्पाइन) के नीचे एक गड्ढा या धंसाव दिख सकता है, या यह कि बांह को बगल की ओर बाहर फैलाकर रखने पर वह जल्दी थक जाती है। बांह उठाने और अग्रबाहु (कोहनी से कलाई तक का हिस्सा) को बाहर की ओर घुमाने में कमज़ोरी आम बात है। कुछ लोगों में मांसपेशियों का यह सूखना बहुत कम दर्द के साथ होता है, इसीलिए अक्सर कुछ समय तक इस पर ध्यान नहीं जाता।

जिन रोज़ के कामों में ताकत की या दूर तक हाथ पहुंचाने की ज़रूरत होती है, वे मुश्किल हो जाते हैं: केतली उठाना, स्वेटर सिर के ऊपर से खींचकर पहनना, या फ़ोन को देर तक कान से लगाए रखना। अगर आपके लक्षण कुछ सप्ताहों में बढ़ते जा रहे हैं या आपको अपनी बांह इस्तेमाल करने से रोक रहे हैं, तो इंतज़ार करते रहने के बजाय जांच करवाना ठीक रहता है।

एक ऐसे संकेत के बारे में जानना ज़रूरी है जिस पर तुरंत ध्यान देना होता है। अगर आपकी बांह, हाथ या उंगलियां गर्म, लाल, सूजी हुई और दर्दनाक हो जाएं, ख़ासकर बुखार के साथ, तो उसी दिन इमरजेंसी विभाग जाएं।

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

असल में क्या हो रहा है

सुप्रास्कैपुलर नर्व एक छोटी नर्व है जो आपकी कंधे की चपटी हड्डी के पीछे से होकर गुज़रती है और आपके कंधे की दो मांसपेशियों को चलाती है। यह एक घुमावदार रास्ते से जाती है और दो संकरी जगहों से गुज़रती है, जहां इसके ऊपर का ऊतक कसा हुआ होता है, जैसे किसी पट्टे के नीचे से गुज़रता तार। पहली जगह पर, कंधे की चपटी हड्डी के ऊपरी हिस्से के पास, एक लिगामेंट (स्नायुबंधन) नर्व के ऊपर से गुज़रता है। आगे चलकर, दूसरी जगह पर, जहां कंधा इस चपटी हड्डी से मिलता है उसके पास, ऊतक की एक और पट्टी नर्व के ऊपर रहती है।

चूंकि नर्व इन संकरी जगहों से दबकर गुज़रती है, इसलिए कोई भी चीज़ जो इस जगह में भीड़ बढ़ा दे, उस पर दबाव डाल सकती है। तरल से भरी एक थैली, जिसे गैंग्लियन सिस्ट कहते हैं, कंधे के सॉकेट (गड्ढे) के चारों ओर बने कार्टिलेज (उपास्थि) के घेरे में फटाव से बढ़ सकती है और अपने रास्ते में नर्व को दबा सकती है। पहली जगह के ऊपर वाला लिगामेंट हड्डी बनकर सख़्त भी हो सकता है, या वह जगह अपने आप में सामान्य से ज़्यादा संकरी हो सकती है, जिससे नर्व के लिए कम जगह बचती है। कंधे की चपटी हड्डी के पास खून का बड़ा जमाव भी ऐसा ही कर सकता है।

नर्व दबने के बजाय खिंच भी सकती है। सिर के ऊपर की हरकतें बार-बार करना, जैसे टेनिस में सर्व करना या वॉलीबॉल में स्पाइक मारना, बांह के ऊपर और पीछे जाने पर नर्व को खींचता है। रोटेटर कफ़ (कंधे को घुमाने वाली मांसपेशियों और टेंडनों का समूह) का लंबे समय से चला आ रहा फटाव भी यही असर कर सकता है, क्योंकि जब टेंडन (कंडरा) अपनी जगह से खिंचकर अलग हो जाता है, तो मांसपेशी खिसक जाती है और उस जगह नर्व को खींचती है जहां वह उस पट्टे के नीचे थमी रहती है। अचानक लगी ऐसी चोट भी यही कर सकती है जो कंधे को झटके से पीछे खींचे, जबकि सिर दूसरी ओर मुड़ा हो।

वजह चाहे जो भी हो, नतीजा एक ही होता है। नर्व अपने संकेत ठीक से नहीं ले जा पाती, इसलिए जिन दो मांसपेशियों को वह चलाती है, जो आपकी बांह को उठाती हैं और आपकी अग्रबाहु को बाहर की ओर घुमाती हैं, वे कमज़ोर हो जाती हैं और सूखकर पतली हो सकती हैं। इसीलिए आपके कंधे के पीछे दर्द होता है और ऊपर वाले हिस्से में बताई गई कमज़ोरी आती है।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

डॉ. कीरन हिरपरा, जो माटर प्राइवेट हॉस्पिटल, रॉकहैम्पटन में ऊपरी अंग (कंधे से हाथ तक) के सर्जन हैं, आपकी समस्या के अनुसार सबसे कम चीर-फाड़ वाले विकल्पों से शुरुआत करते हैं। मरीज़ों को आम तौर पर उनके जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) हमारे क्लिनिक में रेफ़र करते हैं; अगर किसी फिजियोथेरेपिस्ट ने आपको हमसे मिलने की सलाह दी है, तब भी मेडिकेयर रिबेट पाने के योग्य होने के लिए आपको अपने जीपी से रेफ़रल लेना होगा। क्लिनिक में मुलाक़ात के दौरान हम आपकी पूरी बात सुनते हैं, आपके कंधे की जांच करते हैं, और निदान की पुष्टि के लिए जहां ज़रूरत हो वहां स्कैन करवाते हैं।

ज़्यादातर लोग बिना सर्जरी के शुरुआत करते हैं। आप कंधे को आराम देते हैं और उन गतिविधियों में बदलाव करते हैं जिनसे आपके लक्षण भड़कते हैं, जैसे बार-बार सिर के ऊपर किया जाने वाला काम। सूजन कम करने वाली गोलियां (एंटी-इन्फ्लेमेटरी) थोड़े समय के लिए दर्द को शांत कर सकती हैं। फिजियोथेरेपी का मकसद आपके कंधे को आसानी से हिलाते रहना और कंधे की चपटी हड्डी के आसपास की मांसपेशियों को मज़बूत करना है, जिनमें वे मांसपेशियां भी शामिल हैं जो उसे आपकी पसलियों से सटाकर स्थिर रखती हैं। सर्जरी के बारे में सोचने से पहले हम आम तौर पर इस तरीके को कम से कम 6 महीने तक ठीक से आज़माने का मौका देते हैं, जब तक कि नर्व पर दबाव डालने वाली कोई साफ़ वजह न हो या आपके कंधे के पीछे की मांसपेशी पहले ही सूखने न लगी हो; ऐसे में हम यह आज़माइश छोटी रखते हैं, 3 महीने से ज़्यादा नहीं, ताकि नर्व को हमेशा के लिए नुकसान न पहुंचे।

अगर इन कदमों से आपको पर्याप्त राहत नहीं मिली है, तो सर्जरी पर विचार किया जा सकता है। यह ऑपरेशन नर्व को दबाने वाली ऊतक की तंग पट्टी को रिलीज़ करता है (नर्व पर से दबाव हटाता है), जिससे नर्व को ज़्यादा जगह मिलती है। इसे कैमरे की मदद से छोटे चीरों के ज़रिए, यानी दूरबीन से ऑपरेशन (आर्थ्रोस्कोपी) से, या कभी-कभी एक छोटे खुले चीरे के ज़रिए किया जाता है। हम आपके साथ इस पर बात करेंगे कि यह आपके कंधे के लिए सही है या नहीं, और आप और हम मिलकर फ़ैसला करेंगे।

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

सर्जरी के बाद आराम के लिए आपकी बांह एक साधारण स्लिंग (बांह को सहारा देने वाली पट्टी) में रहती है, और हल्की पेंडुलम कसरतें (बांह को झूले की तरह धीरे-धीरे झुलाना) तुरंत शुरू हो जाती हैं। 1 सप्ताह पर आप हमसे फिर मिलते हैं, ताकि हम आपकी ताकत की जांच कर सकें, और आप अपने फिजियोथेरेपिस्ट के साथ फिजियोथेरेपी शुरू करते हैं, जिसकी शुरुआत सहारे से की जाने वाली हरकतों और मांसपेशियों को कसने वाली कसरतों से होती है। ऑपरेशन के 4 से 8 सप्ताह के बीच किसी समय प्रतिरोध वाली कसरतें (रेज़िस्टेंस) और सिर के ऊपर की गतिविधियां शुरू होती हैं।

क्या उम्मीद करें

ज़्यादातर लोगों में इस समस्या का इलाज बिना सर्जरी के शुरू होता है। कंधे को आराम देना, लक्षण भड़काने वाली गतिविधियों में बदलाव करना, सूजन कम करने वाली गोलियां और फिजियोथेरेपी आम तौर पर पहले कदम होते हैं। इस तरीके से दर्द अक्सर शांत हो जाता है और कंधा फिर से सामान्य रूप से काम कर सकता है।

अगर नर्व दबी ही रहती है, तो उस पर दबाव डालने वाली ऊतक की तंग पट्टी को रिलीज़ करने की सर्जरी से दर्द में राहत मिल सकती है और कंधे का सामान्य कामकाज वापस आ सकता है। ठीक होने में दिन नहीं, महीने लगते हैं। जिन दो मांसपेशियों पर असर पड़ा है, उनकी ताकत धीरे-धीरे वापस आती है, और आपके फिजियोथेरेपिस्ट के मार्गदर्शन में की गई कसरतें ठीक होने के दौरान कंधे को सुरक्षित रखती हैं। जहां मांसपेशियां सूख गई हैं, वहां कंधे की चपटी हड्डी के पीछे का वह गड्ढा आम तौर पर नर्व के ठीक होने के साथ बेहतर होता है, हालांकि दर्द चले जाने के बाद भी मांसपेशियों का कुछ सूखापन बाकी रह सकता है।

अगर रोटेटर कफ़ का बड़ा फटाव भी समस्या का हिस्सा है, तो फटे हुए टेंडन को रिपेयर करने (वापस जोड़ने) से, चाहे आंशिक रूप से ही, नर्व पर से खिंचाव हट सकता है और नर्व आपके कंधे के कामकाज के साथ-साथ ठीक हो सकती है।

अगर इसे ऐसे ही छोड़ दिया जाए, तो परेशान (इरिटेट) नर्व हमेशा अपने आप शांत नहीं होती। नर्व पर लंबे समय तक दबाव रहने से उन मांसपेशियों में स्थायी बदलाव हो सकते हैं जिन्हें वह चलाती है, इसलिए जो लक्षण कुछ सप्ताहों में शांत नहीं हो रहे, उनके लिए इंतज़ार करते रहने के बजाय जांच करवाना ठीक रहता है। अगर आपके लक्षण बढ़ रहे हैं, आपको रात में जगा रहे हैं, या आपको अपनी बांह इस्तेमाल करने से रोक रहे हैं, तो अपने जीपी से मिलें या किसी विशेषज्ञ से जांच करवाने के लिए कहें।

डॉक्टर को कब दिखाएं

अगर आपके कंधे के पीछे ऐसा दर्द है जो कुछ सप्ताहों में शांत नहीं हो रहा, या बांह उठाने या अग्रबाहु को बाहर की ओर घुमाने में कमज़ोरी है, तो अपने जीपी से मिलें या किसी विशेषज्ञ से जांच करवाने के लिए कहें। जल्दी जांच करवाएं अगर आपकी कंधे की चपटी हड्डी के नीचे के गड्ढे में मांसपेशी साफ़ तौर पर सूखती दिख रही है, या अगर आपको कंधे में अटकने, जोड़ के लॉक हो जाने या कट-कट की आवाज़ के साथ भारी-सा, दुखता हुआ दर्द है, जो सॉकेट के किनारे पर बने कार्टिलेज के घेरे में फटाव की ओर इशारा कर सकता है। ऐसी नर्व की समस्या की जांच इंतज़ार करते रहने के बजाय नर्व टेस्ट से करवाना ठीक रहता है, क्योंकि लंबे समय तक दबाव रहने से मांसपेशियों में स्थायी बदलाव हो सकते हैं। अगर आपकी बांह, हाथ या उंगलियां गर्म, लाल, सूजी हुई और दर्दनाक हो जाएं, ख़ासकर बुखार के साथ, तो उसी दिन इमरजेंसी विभाग जाएं।

विस्तार से

यह हिस्सा आपके अपने इलाज के फ़ैसलों के लिए ज़रूरी जानकारी से आगे जाता है। सुप्रास्कैपुलर न्यूरोपैथी के बारे में यह अतिरिक्त जानकारी पढ़ने लायक है, क्योंकि यही नर्व दो बिल्कुल अलग भूमिकाओं में सामने आती है, एक कंधे के दर्द और कमज़ोरी के कारण के रूप में, और दूसरी दर्द से राहत के लिए निशाने के रूप में, और इन दोनों के प्रमाणों की गुणवत्ता बहुत अलग है।

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

डीकम्प्रेशन काम करता है, लेकिन सुधार का श्रेय किसे जाए, इस पर एक सावधानी के साथ

जहां नर्व दबी होती है, वहां उसे रिलीज़ करना असरदार है। **730** मरीज़ों में, सुप्रास्कैपुलर नर्व डीकम्प्रेशन **मरीज़ों द्वारा बताए गए नतीजों में काफ़ी सुधार करता है**, **बिना डीकम्प्रेशन के किए गए मिलते-जुलते ऑपरेशनों से कमतर नहीं है**, और इसके साथ **खेल में लौटने की ऊंची दर और प्रतिकूल घटनाओं की अपेक्षाकृत कम दर** जुड़ी है [1]।

यहां असली बात यह वाक्यांश है: "बिना डीकम्प्रेशन वाले मिलते-जुलते ऑपरेशनों से कमतर नहीं"। नर्व को अक्सर किसी और कारण से किए जा रहे ऑपरेशन के दौरान रिलीज़ किया जाता है, जैसे रोटेटर कफ़ रिपेयर, या कंधे की चपटी हड्डी पर गैंग्लियन सिस्ट को निकालना, इसलिए सुधार का श्रेय खुद डीकम्प्रेशन को देना मुश्किल है। यह मदद करता है, और यह साथ में किए जा रहे ऑपरेशन को खराब नहीं करता।

दबाव किस जगह है, इससे तस्वीर क्यों बदलती है

कंधे की चपटी हड्डी के चारों ओर घूमते हुए नर्व दो संकरी जगहों से गुज़रती है, और इनमें से कौन-सी जगह प्रभावित है, इससे तय होता है कि समस्या किस रूप में सामने आती है।

ऊपर की ओर, **सुप्रास्कैपुलर नॉच** पर दबाव सुप्रास्पाइनेटस और इन्फ्रास्पाइनेटस दोनों मांसपेशियों पर असर डालता है, जिससे दर्द के साथ बांह उठाने और बाहर की ओर घुमाने में कमज़ोरी आती है। आगे की ओर, **स्पाइनोग्लेनॉइड नॉच** पर दबाव सिर्फ़ इन्फ्रास्पाइनेटस पर असर डालता है, जिससे बाहर की ओर घुमाने में कमज़ोरी आती है और स्कैपुला के उभरे हुए किनारे के नीचे के गड्ढे में मांसपेशी का सूखना साफ़ दिखता है, अक्सर बहुत कम दर्द के साथ।

सिर्फ़ मांसपेशी के सूखने वाला रूप ही वह है जो अक्सर छूट जाता है, क्योंकि इसमें ज़्यादा दर्द नहीं होता। उस जगह पर इसका सबसे आम कारण लैब्रम के फटाव से पैदा हुआ गैंग्लियन सिस्ट होता है, जिसका मतलब है कि यह पैटर्न दिखने पर सिस्ट और उसके पीछे के फटाव की खोज करनी चाहिए, क्योंकि कारण का इलाज करने से नर्व की समस्या भी सुलझती है।

दर्द रोकने वाले ब्लॉक के रूप में, प्रमाण उसके इस्तेमाल की तुलना में कमज़ोर हैं

कंधे के दर्द के लिए, सर्जरी के बाद भी और पुरानी (क्रॉनिक) समस्याओं में भी, इसी नर्व को लोकल एनेस्थीसिया से बड़े पैमाने पर ब्लॉक किया जाता है। **4,142** मरीज़ों में शारीरिक नुकसानों की समीक्षा करते हुए, इस ब्लॉक में **शारीरिक नुकसान का जोखिम कम है**, लेकिन लेखक **इलाज के तरीकों में भिन्नता और कम गुणवत्ता वाले प्रमाणों** की ओर ध्यान दिलाते हैं, और नुकसानों के बेहतर आकलन और रिपोर्टिंग की ज़रूरत बताते हैं [2]।

"कम गुणवत्ता वाले प्रमाणों पर आधारित कम नुकसान का जोखिम" एक खास और सीमित दावा है। यह इस बात का समर्थन करता है कि ब्लॉक काफ़ी हद तक सुरक्षित है; यह इस बारे में कोई बात नहीं है कि यह कितना अच्छा काम करता है, और इसे उस रूप में नहीं पढ़ा जाना चाहिए।

याद रखने लायक फ़र्क

दो चीज़ें इस नर्व का नाम साझा करती हैं और इन्हें आपस में मिलाना नहीं चाहिए। न्यूरोपैथी एक बनावट से जुड़ी समस्या है, जिसमें नर्व दबी होती है और अक्सर उसे डीकम्प्रेस (दबाव से मुक्त) किया जा सकता है, और मांसपेशी का सूखना और कमज़ोरी इसकी पहचान हैं। नर्व ब्लॉक लक्षणों का इलाज है, जो जोड़ से आने वाले दर्द के संकेतों को रोकता है और बनावट में कुछ नहीं बदलता।

कमज़ोरी और साफ़ दिखने वाला मांसपेशी का सूखना पहली चीज़ की ओर इशारा करते हैं। इन लक्षणों के बिना सिर्फ़ दर्द आम तौर पर किसी और कारण की ओर इशारा करता है, और जो ब्लॉक उस दर्द से राहत देता है, वह निदान की पुष्टि नहीं कर रहा, बल्कि केवल दर्द से राहत (एनाल्जीसिया) दे रहा है।

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

संदर्भ

[1] Sandler AB, Wells ME, Tran C, Arakawa R, Klahs KJ, Scanaliato JP, et al. High rates of return to sport after suprascapular nerve decompression: a systematic review. JSES Rev Rep Tech. 2024;4(4):654-61. https://doi.org/10.1016/j.xrrt.2024.05.007

[2] Annison DR, Smith N, Salt E, Noblet T, Rangan A, McDaid C. Physical harms associated with suprascapular nerve block interventions: a systematic review. Shoulder Elbow. 2024;17(3):236-53. https://doi.org/10.1177/17585732241255679

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au