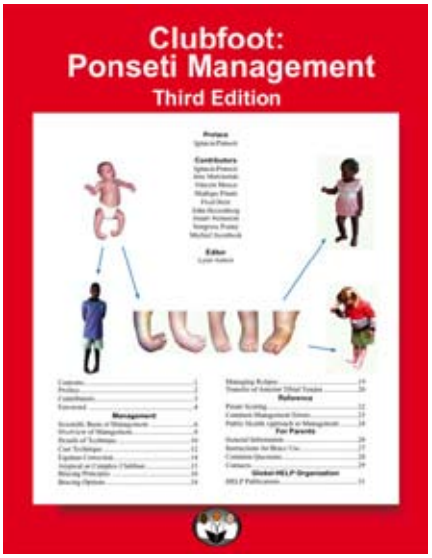
क्लबफूटके सुधारके लीये पोन्सेटी चिकित्सा पध्धति

मातापिता एवं परिवारजनोंके लीये जानकारी :

क्लबफूट क्या है?

क्लबफूट नवजात शिशुओंमें पाई जाती हड्डीयों एवं जोडकी सबसे सामान्य विकृति है। करीबन एक हजार शिशुओंमेंसे एक शिशुको यह होती है। क्लबफूट होनेकी सही वजह अभी तक ज्ञात नहीं हो पाई है लेकीन ज्यादातर किस्सोंमें यह पीढीगत विकारके कारण होती है। मातापिता द्वारा कुछ किये या न किये जाने पर यह नहीं होती है। इसलिये अगर अपने बच्चेको क्लबफूट हो तो मातापिताको अपराधभाव महसूस करनेकी जरुरत नहीं है। आपका दूसरा बच्चा भी क्लबफूटवाला हो ऐसी संभावना करीबन तीस बच्चोंमें से एक की है।



ज्यादा जानकारीके लीये अंग्रेजीमें पढिए Clubfoot : Ponseti Management

बच्चा चाहे क्लबफूटवाला हो लेकीन दूसरे सब तरीके से अगर सामान्य हो तो उसके मातापिताको आश्वासन दिया जा सकता है कि अगर बच्चेका इलाज इस क्षेत्रके विशेषज्ञ द्वारा करवाया जाय तो उसका पाँव दिखावेमें एवं कार्यमें सामान्य हो सकता है। क्लबफूटका इलाज ठीक तरह से किये जाने पर किसी प्रकारकी विकलांगता नहीं होती है एवं वह बच्चा संपूर्ण रुपसे बिल्कुल सामान्य क्रियाशील जीवन जी सकता है।

इलाजका प्रारंभ

क्लबफूटकी विकृतिको ठीक करनेके लीये चार से सात सप्ताहकी अवधिमें चार से लेकर सात प्लास्टर पर्याप्त है। हरेक प्लास्टरसे पहले करीबन एक मिनट तक पाँवको नजाकतसे सीधा किया जाता है। ऐसा करने से पाँवके भीतरके, पीछेके एवं तलुअेके छोटे एवं तंग लीगामेन्ट्स और टेन्डन्स (कंडराएं) खींचते है । इसके बाद पंजे से लेकर जंघामूल तकका प्लास्टर लगाया जाता है। ठीक करनेके लीये सीधा किया गया पाँव प्लास्टरकी वजहसे यथावत् स्थितिमें रहता है। अगली बार जब पाँवको और सीधा किया जाय तब तक यह प्लास्टर लीगामेन्ट्स और टेन्डन्सको शिथिल करता है। इस तरहसे विस्थापित हुइ हड्डीयां एवं जोड क्रमिक रुपसे सही स्थान पर लाये जाते है। क्लबफूटके इलाजका प्रारंभ एक या दो सप्ताहकी उम्रसे ही कर देना चाहिये, ताकि इस उम्रमें उतकोंमें जो लचीलापन होता है उसका फायदा मिल सके।

प्लास्टरके बाद इतना ध्यान रखिये

- प्लास्टर लगानेके प्रारंभिक छह घंटे तक प्रति घंटा और बादमें हर छह घंटे पाँवमें रक्तके संचरण पर नजर रखिये। पाँवकी उंगलीयोंको आहिस्ता दबाकर देखिये। दबाने पर उंगलीयां श्वेत हो जायेगी और दबाव छोड देने पर वे फिरसे त्वरित गुलाबी होने लगेगी जिसका मतलब है कि उंगलीयोंमें रक्तप्रवाह बराबर है। अगर उगलीयां गहरे रंगकी या ठंडी रहती है या दबाव छोड देने पर श्वेत से वापस गुलाबी नहीं होती हो तो प्लास्टर ज्यादा चुस्त हो सकता है। ऐसे हालातमें तुरंत ही अपने डॉक्टरका संपर्क किजीये या प्लास्टरको निकाल दिजीये।
- उंगलीयोंके अग्रभाग एवं प्लास्टरके अंतभाग पर नजर रखिये कि कहीं उंगलीयां प्लास्टरमें न चली गइ हो।
- सूखा एवं सख्त न हो जाय तब तक प्लास्टरको तकिये या नर्म गद्दी पर रखा जाना चाहिये। बच्चा जब भी सो रहा हो तब प्लास्टरके नीचे तकिया रखकर पाँवको उपर उठाये रखिये ताकि एडी तकिये से बाहर रहे। ऐसा करने से एडी पर दबाव नहीं आता। यह दबाव अल्सरके लीये कारणभूत हो सकता है।
- प्लास्टरको स्वच्छ एवं सूखा रखिये। गीला होने पर वह ढीला हो जायेगा।
- बच्चेको प्लास्टर पर खडा न करें।
- डीस्पोजेबल (उपयोग करनेके बाद फेंकने योग्य) डाइपरका उपयोग करें और प्लास्टर मैला न हो इसलीये डाइपर बारबार बदलते रहिये। प्लास्टरका उपरी छोर डाइपरके बाहर रखिये ताकि मलमूत्र प्लास्टरके अंदर न जाये। इलास्टीकयुक्त डाइपर ऐसी स्थितिमें अच्छा रहता है।

निम्नलिखितमेंसे कोइभी लक्षण आपको देखने मिले तो फौरन अपने डॉक्टरका संपर्क किजीये

- प्लास्टरके अंदर से बहकर कुछ बाहर निकल रहा हो या किसी प्रकारकी दुर्गन्ध आ रही हो
- प्लास्टरकी कोरके नजदीककी त्वचा लाल हो गइ हो, उसमें सूजन हो
- उंगलीयोंमें रक्तका संचरण ठीक तरहसे न हो रहा हो
- उंगलीयां प्लास्टरमें चली गइ हो
- शर्दी या वाइरल बुखार जैसे सुस्पष्ट कारणोंके बिना भी बच्चेको ३८.५ से. (१०१ फे.) से ज्यादा बुखार हो

प्रत्येक पांचवे से सातवें दिनमें नया प्लास्टर लगाया जायेगा।

प्लास्टरको निकालना

नया प्लास्टर लगानेके दो-तीन घंटे पहले ही प्लास्टरको निकाला जाता है। अस्पतालमें खास तरहकी कैंचीसे प्लास्टर निकाला जायेगा। प्लास्टरको भीगा करके भी निकाला जा सकता है। इसके लीये प्लास्टरको पानी से भरे टबमें रखिये। पंद्रह-बीस मिनट तक गर्म पानीको प्लास्टरके अंदर जाने दिजीये। प्लास्टरके छोरको ढूंढकर प्लास्टरको खोल दिजीये। बादमें रुइको भी निकाल दिजीये। बच्चेको अच्छी तरह नहलाइये।

सक्रिय इलाजकी अवधि

क्लबफूटकी विकृतिको ठीक करनेके लीये चार से सात सप्ताहकी अवधिमें चार से लेकर सात प्लास्टर पर्याप्त है। हरेक प्लास्टर पाँवकी उंगली से लेकर जंघाके उपरी हिस्से तक लगाया जाता है। प्लास्टर घूटनेको ९०°में रखकर लगाया जाता है। बहोत ठोस और कनकने पाँवको ठीक करनेके लीये आठ-नौ प्लास्टरकी जरुरत रहती है। हड्डीयोंकी स्थिति एवं सुधारका अंदाजा डॉक्टर खुद ही लगा सकते है। इसके लीये पाँवके एक्सरेकी जरुरत नहीं है। ज्यादा जटिल हो ऐसे किस्सोंमें एक्सरेकी जरुरत रहती है।

सक्रिय इलाजकी समाप्ति

ज्यादातर किस्सोंमें सुधारको सम्पूर्ण करनेके लीये छोटीसी सर्जरीकी जरुरत होती है। एडीके पृष्ठ भागको इन्जेक्शन या क्रीमके जरिये सुन्न कर दिया जाता है। इसके पश्चात् एकीलीस नस लम्बी की जाती है और अंतिम प्लास्टर लगाया जाता है। अंतिम प्लास्टर तीन सप्ताह रखा जाता है। तीन सप्ताहके पश्चात् जब प्लास्टरको निकाला जाये तब तक एकीलीस नस उचित लम्बाइ और ताकत पुनः प्राप्त कर लेती है। इलाजके अंतमें पाँवमें अतिसुधार किया गया हो ऐसा लगना चाहिये। कुछ ही महिनोंमें वह अपनी सामान्य स्थिति प्राप्त कर लेगा।

सुधारको कायम रखनाके लीये स्प्लीन्ट (ब्रेस)

सम्पूर्ण सुधार किये जानेके पश्चात् भी क्लबफूटकी विकृति पुनः होनेकी प्रकृति रखती है। इसे पुनः होने से रोकनेके लीये अंतिम प्लास्टरको दूर कर देनेके बाद स्प्लीन्टको पहनाना अनिवार्य है। एकीलीस नस लम्बी की गइ है या नहीं, इस बातका स्प्लीन्टको पहनानासे कोइ संबंध नहीं है। स्प्लीन्टमें दो बूट डंडे से जुडे होते है। उंगलीयोंवाला हिस्सा खुला हो ऐसे बूट स्प्लीन्टमें उपयोगमें लीये जाते है। पाँवको बूटके अंदर जमाये रखनेके लीये डोरी (लेस)का उपयोग किया जाता है। क्लबफूटवाले पाँव पर पहनाया जानेवाला बूट ६०° से ७०° बाहरकी और घूमाया जाता है और यदि बच्चे का एक ही पाँव क्लबफूटवाला है तो सामान्य पाँव कम बाहरकी और घूमाया जाता है (४०° से ५०°)। स्प्लीन्टके डंडेकी लंबाइ बच्चेके कंधोंकी चौडाई जितनी या थोडीसी ज्यादा होनी चाहिये। स्प्लीन्टको कम से कम तीन महिनों तक दिनके २३ घंटे पहनाया जाता है। इसके बाद समय कम किया जाता है। दो से चार साल तक सोनेके दौरान (रातको एवं दिनमें) पहनाया जाता है। जब स्प्लीन्ट पहनानेकी न हो ऐसे समयमें साधारण बूट पहनाये जा सकते है।

स्प्लीन्टको पहनानेके पहले दो दिन बच्चेको असुविधा हो सकती है क्युंकि वह बांधे हुए पाँवको अनूकूल होनेकी कोशिश करता है। यह बात बहुत महत्वपूर्ण है कि स्प्लीन्टको किसीभी स्थितिमें निकालना नहीं है, क्युंकि स्प्लीन्टको न पहनानेकी वजहसे क्लबफूटकी विकृति पुनः होना सुनिश्चित है। दो दिन बीत जानेके बाद बच्चा स्प्लीन्टसे अनुकूलन साध लेता है।

क्लबफूटको श्रेणीबध्ध प्लास्टर लगाके सम्पूर्णतया ठीक करनेके बाद ही स्प्लीन्टको पहनाया जाता है। बच्चा करीबन चार सालका होने तक क्लबफूटकी फिर से होनेकी संभावना रहती है, चाहे उसे बिलकुल ठीक क्युं न किया गया हो! उपर बताये गये तरीकोंके मुताबिक स्प्लीन्ट लगातार पहनाये जाय तो ९० प्रतिशत बच्चोंमें वह प्रभावक रहता है। क्लबफूटको पुनः होने से रोकनेके लीये सबसे सफल तरीका स्प्लीन्ट नियमित पहनाना ही है। स्प्लीन्टके उपयोगसे बच्चेके बैठने, रेंगने या चलनेके विकासमें किसी भी प्रकारकी बाधा नहीं आती है।

स्प्लीन्टको पहनानेकी सूचनायें

- स्प्लीन्टको पहनानेसे पहले बच्चेके पाँव पर हमेशा सूती मोजे पहनाये। प्लास्टरसे शायद बच्चेके पाँवकी त्वचा अति संवेदनशील हो जाय ऐसा हो सकता है। ऐसेमें केवल दो ही दिनके लीये मोजेकी दो जोडकी जरुरत पड सकती है। दूसरे दिनके पश्चात् केवल एक ही जोड मोजेका इस्तमाल किजीये।
- बच्चा अगर आसानीसे स्प्लीन्टको पहन लेता है तो क्लबफूटवाले पाँवमें पहले और अच्छे पाँवमें उसे बादमें पहनाइये। अगर स्प्लीन्ट पहनाते वक्त बच्चा अपने पाँवको उछालता रहता है, तो पहले उसे अच्छे पाँवमें पहना दिजीये क्युंकि दूसरे पाँवमें स्प्लीन्ट पहनाते वक्त वह पाँव उछालता रहेगा।
- पाँवको स्प्लीन्टमें डालकर टखनोंके पट्टेको सबसे पहले बांधीये। यह पट्टा एडीको स्प्लीन्टमें सख्तीसे जकड रखनेमें सहायरुप होता है। पट्टे पर छेद मत किजीये क्युंकि उपयोग होनेके साथसाथ चमडे का पट्टा खींचता जायेगा और छेद करने का कोई मतलब नहीं रहेगा। यह बात याद रहे कि टखनोंका पट्टा बूटका सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है।
- यह देखते रहीये कि पाँवकी एडी स्प्लीन्टको छू रही हो। अगर बच्चेके पाँवकी उंगलीयां आगे-पीछे हिल सकती है तो इसका मतलब यह है कि एडी स्प्लीन्टको छू नहीं रही है और पट्टेको ज्यादा कसकर बांधनेकी जरुरत है। स्प्लीन्टके अंदर पाँवकी उंगलीयोंका अग्रभाग सूचित करनेवाली रेखा अंकित किजीये। अगर एडी योग्य स्थान पर है तो पाँवकी उंगलीयां इस रेखाके ठीक उपर या उससे आगे होगी।
- बूटको कसकर बांधीये। लेकिन रक्तका संचरण थम न जाय यह ध्यान रखना जरुरी है।
- यह बात सुनिश्चित कर लिजीये कि बच्चेकी उंगलीयां सीधी ही रहे और कोइ भी उंगली कहीं टेढी न हो जाय। जब तक यह सुनिश्चित न हो जाय तब तक आप चाहे तो मोजेके अगले हिस्सेको काटकर भी सभी उंगलीयोंको स्पष्ट रुपसे देख सकते है।

स्प्लीन्टके उपयोगसंबंधी मददकर्ता जानकारी

- स्प्लीन्ट पहननेके दो-तीन दिन तक बच्चा उसका प्रतिरोध करेगा। स्प्लीन्टके पीडादायी होनेकी वजह से नहीं किन्तु उसे कुछ नया एवं अलग-सा महसूस होनेकी वजहसे वह ऐसा करता है।
- स्प्लीन्ट पहने हुए आपके बच्चेके साथ आप खेला करिये। दोनो पाँव अलग अलग न हिला सकनेकी वजहसे बच्चा अक्सर चीड जाता है। ऐसी हालतमें उसे कुछ अच्छा महसूस करानेकी यह चाबी है। अपने बच्चेको यह बात अवश्य सीखानी चाहिये कि स्प्लीन्ट पहने हुए भी वह दोनों पाँव एक साथ उछाल सकता है या घूमा सकता है। स्प्लीन्टके डंडेको आप हल्के से हिला कर यह सीखा सकते है।
- स्प्लीन्ट पहनानेको नित्यक्रम ही बना दिजीये। दो सालका हो जानेके बाद बच्चेके सोनेकी जगह पर ही स्प्लीन्टको रखें। इससे बच्चेको यह पता चल जायेगा कि सोनेके वक्त स्प्लीन्टको पहनना जरुरी है। स्प्लीन्टके पहननेको नित्यक्रम बना देने से बच्चा उसका प्रतिरोध करे ऐसी संभावना बहोत कम है।
- स्प्लीन्टके डंडेको किसी चीजसे लपेटे रखिये। ऐसा करने से बच्चा जब भी उसे पहने तब खुदको, आपको एवं फर्निचरको डंडे से टकराने से बचा सकते है।
- त्वचा पर कहीं भी लाल धब्बा दिखने पर लोशन मत लगाइये। लोशन लगानेसे समस्या बदतर हो सकती है। स्प्लीन्टके उपयोगसे थोडा-सा लाल होना सामान्य बात है। अगर कोइ लाल धब्बे या छाले नजर आये तो अपने डॉक्टरका संपर्क किजीये। विशेषतः एडीके पृष्ठ भागमें चटकीले लाल रंगके धब्बे या छाले पडना यह निर्देश करता है कि स्प्लीन्टको कसके पहनाया नहीं गया है। यह बात सुनिश्चित कर लीजीये कि पाँवकी एडी स्प्लीन्टको छू रही हे।
- अगर आपका बच्चा स्प्लीन्ट पहनने से कतरा रहा हो और उसकी एडी स्प्लीन्टको ठीक से छू न रही हो तो निम्नलिखित बातें आजमायें।
  - ~ एक और छेद करके टखनोंके पट्टेको ज्यादा कसकर बांधीये।
  - ~ बूटकी डोरीको कसकर बांधीये।
  - ~ बूटकी जीभको निकाल दिजिये। जीभ निकालकर स्प्लीन्ट पहनने से बच्चेको कोइ ईजा नहीं पहुंचेगी।
  - ~ बूटकी डोरीको उपर से शुरु करके नीचे तक बांधते जाइये, ताकि फुँदना उंगलीयोंकी ओर रहे।

लम्बी अवधि तक किया जानेवाला निरीक्षण

क्लबफूट सम्पूर्णतया ठीक हो जानेके पश्चात् दो साल तक प्रति तीन-चार महिने आपके डॉक्टरको दिखाते रहिये। दो सालके बाद यह अवधि कम की जा सकती है। क्लबफूटकी तीव्रता एवं पुनः होनेके झुकावको घ्यान में रखकर आपके डॉक्टर स्प्लीन्ट पहनानेकी अवधि

तय करेंगे। इलाजको जल्दी से खत्म मत कर दिजीये। लम्बी अबधिके बाद इसके पुन: होनेकी संभावनाको रोकनेके लीये करीबन ८ से १० साल तक डॉकटरको सालमें एक बार दिखाना चाहिये।

पुन: होना

प्रथम दो-तीन सालके दौरान अगर यह विकृति फिर से हो तो पाँवको सीधा करनेके लीये प्लास्टर लगाया जाता है। कभीकभार एकीलीस नसको फिरसे लम्बी करनेकी जरुरत भी पडती है। स्प्लीन्ट ठीक तरहके हो तब भी कुछ किस्सोंमें छोटे से ओपरेशनकी जरुरत रहती है। बच्चा तीन सालका हो जानेके बाद यह ओपरेशन किया जाता है। इस ओपरेशनमें पांवकी अंदरुनी किनारमें से नसको लेकर पाँवके केन्द्रस्थानमें स्थानान्तरित किया जाता है।

उग्र क्लबफूट

उग्र क्लबफूटमें भी पोन्सेटी चिकित्साके जरिये बेहतर परिणाम पाये गये है। फिर भी उग्र क्लबफूटके साथ जन्मे ५ से १० प्रतिशत बच्चोंके पाँवके लीगामेन्ट्स इतने कनकने होते है कि उन्हें पोन्सेटी चिकित्सासे ठीक नहीं किये जा सकते है। जब यह बात स्पष्ट हो जाय कि श्रेणीबध्ध फ्लास्टर बनाने पर भी विकृतिको ठीक करनेके प्रयासमें विफलता प्राप्त हुइ है तब शल्यक्रिया (सर्जरी) करनी आवश्यक हो जाती है।

अनुभवी डॉक्टरको ढूंढीये

मध्यम कक्षाके क्लबफूटका इलाज करनेमें मर्यादित अनुभववाले डॉक्टरको सफलता प्राप्त हो सकती है। मगर उग्र किस्सोंमें सफलता प्राप्त करनेके लीये अनुभवी हाथोंकी जरुरत है। ठीक तरह से सीधे न किये जाने से एवं बुरी तरह लगाये गये प्लास्टरकी वजहसे योग्य इलाजमें विलंब होगा और सही इलाज करना मुश्किल या असंभव हो जायेगा। क्लबफूटके इलाजके लीये ओपरेशनके बारेमें सोचने से पहले, बिना ओपरेशनकी पोन्सेटी चिकित्सा पध्धतिमें निपुण हो ऐसे पिडियाट्रिक ओर्थोपेडिक सर्जनकी सलाह लेनी चाहिये।

सामान्य सवाल

क्लबफूटवाले बच्चेका भविष्य

पोन्सेटी चिकित्सा द्वारा किये गये क्लबफूटके इलाजसे बच्चेका पाँव करीब करीब सामान्य हो जानेकी संभावना है। कुछ बच्चोंके पाँवमें छोटीसी भिन्नता पाइ जा सकती है। इलाज किया गया पाँव दूसरे सामान्य पाँव से थोडा-सा छोटा रहता है। आकृतिमें बताया गया है इस तरह पिंडीके स्नायु पतले रहते है। यह असमानता क्लबफूटकी उग्रता पर आधारित है। पेरकी लंबाइ कम रहना कभीकभार पाया जाता है। इससे कोई मुश्किल पैदा नहीं होती और अक्सर किशोरावस्थामें पहुंचने तक बच्चा उस पर ध्यान भी नहीं देता है। एक या दो सालमें बच्चा यह असमानता साधारणतया भूल जाता है या उसकी उपेक्षा करता है।

खेलकूद

पोन्सेटी चिकित्सासे इलाज किये गये कई मरीजों पर अभ्यास किया गया है। ऐसे अभ्यासमें देखा गया है कि क्लबफूटको ठीक किया गया हो ऐसे बच्चे एवं बडे खेलकूदमें अन्य किसी भी सामान्य व्यक्तिकी तरह हिस्सा ले सकते है। क्लबफूटको ठीक किया गया हो ऐसे कई उत्कृष्ट खिलाडीयोंसे हम परिचित है।

डॉ. विन्सेन्ट मोस्का,
चिल्ड्रन होस्पिटल,
सीएटल, यु.एस.ए

Dhiren Ganjwala
Pediatric Orthopedic Surgeon
Ahmedabad, Gujarat, India
Ganjwala Orthopedic Hospital
ganjwala@gmail.com

ISBN 978-1-60189-039-9

हमारी वेब साइट **www.global-help.org**

Global-HELP
Health Education Low-cost Publications
Global Help (HELP) is a not-for-profit organization that produces low-cost publications for developing countries