अब होगा फ्रोजन शोल्डर का सफलतापूर्वक उपचार

फ्रोजन शोल्डर को एडहिसिव कैप्सुलाइटिस के नाम से भी जाना जाता है, एक बहुत ही सामान्य स्थिति है, जिसमें कंधे की कैप्सयूल (लाइनिंग) में सूजन आ जाती है और वो कड़े हो जाते हैं। इसके कारण उसकी गति सीमित हो जाती है, जब आप अपने हाथ को हिलाना-डुलाना चाहते हैं या कोई और आपके लिए ऐसा करना चाहता है, दोनों ही स्थितियों में हाथ को एक सीमा से अधिक गति देना संभव नहीं होता है। हाथ को हिलाने-डुलाने से हल्के से लेकर तेज दर्द हो सकता है। नई दिल्ली स्थित बीएलके सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल ज्वाइंट रिप्लेसमेंट एंड आर्थ्रोस्कोपी सर्जन डा. ईश्वर बोहरा का कहना है कि आर्थराइटिस के विपरीत जिसमें कई जोड़ प्रभावित होते हैं, फ्रोजन शोल्डर विशेषरूप से कंधे के जोड़ को प्रभावित करता है। यह आमतौर पर महिलाओं को उनके पांचवें या छठे दशक में प्रभावित करता है, लेकिन यह स्थिति पुरुषों को भी प्रभावित कर सकती है। इसके साथ ही, अधिकतर यह समस्या एक कंधे के साथ शुरू होती है और धीरे-धीरे दूसरे कंधे तक पहुंच जाती है। फ्रोजन शोल्डर की समस्या कंधे में चोट लगने, हड्डी में फ्रैक्चर जिसका कंधे पर प्रभाव पड़ता है या शोल्डर की सर्जरी के कारण हो सकती है। यह दूसरे प्रकार की सर्जरी, जैसे हृदय या मस्तिष्क की सर्जरी के परिणामस्वरूप भी हो सकता है। इसके अतिरिक्त, जिन लोगों को डायबिटीज है उनमें भी फ्रोजन शोल्डर होने का खतरा बढ़ जाता है। यह समस्या सामान्यता उन लोगों में भी हो जाती है जो लंबे समय से शारीरिक रूप से सक्रिय नहीं रहते हैं, जिन्हें पार्किंसन रोग है या जो स्ट्रोक के बाद रिकवर हो रहे हैं। इसके साथ ही जो बीमारियां थायरॉइड ग्रंथि को प्रभावित करती हैं, उनके कारण भी फ्रोजन शोल्डर की समस्या हो जाती है। हालांकि जिन लोगों को फ्रोजन शोल्डर की समस्या है उन्हें तीन चरणों से गुजरना पड़ता है। फ्रोजन या पहला चरण यह दो से लेकर नौ महीने तक रह सकता है और इस दौरान गंभीर दर्द हो सकता है तथा कंधे को हिलाना-डुलाना मुश्किल होता है, यह दर्द रात में अत्यधिक बढ़ जाता है। इस चरण के दौरान, कंधे लगातार कड़े होते जाते हैं। फ्रोजन या दूसरे चरण में कंधे कड़े हो जाते हैं और उनकी गति सीमित हो जाती है, लेकिन दर्द धीरे-धीरे कम होता जाता है। यह चरण 4-12 महीने तक रह सकता है। सर्जन डा. बोहरा का कहना है कि अगर आप महिला हैं तथा उम्र 40 वर्ष से अधिक तो इससे जल्दी ग्रसित होते हैं। इसके अलावा जिनकी हाल ही में कोई सर्जरी हुई है, हाथ में फ्रैक्चर हुआ है, डायबिटीज है, स्ट्रोक से पीड़ित हैं, हाइपर थायरॉइडिज्म (अत्यधिक सक्रिय थायरॉइड ग्रंथि), हाइपो थायरॉइडिज्म (कम सक्रिय थायरॉइड ग्रंथि)।, कार्डियोवॉस्क्युलर डिसीज, पार्किंसन डिसीज है तो फ्रोजन शोल्डर से ज्यादा पीड़ित होते हैं। हॉट और कोल्ड कम्प्रेशन पैक्स फ्रोजन शोल्डर के उपचार में सहायता करता है और एक बार जब फ्रोजन शोल्डर का प्रारंभिक दर्द नियंत्रित हो जाता है तो शोल्डर के मूवमेंट्स में सुधार करने के लिए कुछ निश्चित एक्सरसाइज करने की सलाह दी जाती है। एक अन्य उपचार ट्रांसक्युटेनियस इलेक्ट्रिकल नर्व स्टीम्युलेशन (टीईएनएस) है। यह स्पाइनल कॉर्ड की तंत्रिकाओं के सिरों को सुन्न कर देता है, जो दर्द को नियंत्रित करता है और टीईएनएस मशीन से विद्युत के छोटे-छोटे स्पंदनों को इलेक्ट्रॉड्स को पहुंचाता है। इस प्रभावित कंधे की त्वचा पर लगाया जाता है। मरीज को सामान्य एनेस्थीसिया देकर शोल्डर मैन्युपुलेशन किया जाता है, इसमें कंधे के जोड़ को धीरे-धीरे हिलाया जाता है। शोल्डर आर्थ्रोस्कोपी एक मिनिमली इनवेंसिव सर्जरी है जो बहुत ही कम मामलों में की जाती है। कंधे के जोड़ से क्षतिग्रस्त या कड़े ऊतकों को निकालने के लिए कट लगाकर एक छोटा सा एंडोस्कोप (ट्यूब) डाला जाता है। यह उन लोगों के लिए बहुत लाभकारी है, जिन्हें उपचार के दूसरे विकल्पों से आराम नहीं मिलता है। सर्जरी का उद्देश्य कंधे के जोड़ की लाइनिंग (कैप्स्यूल) को स्ट्रेच करके उसके कड़ेपन को दूर करना है।