जानकारी और व्यायाम

प्लांटर फ़ेशियाइटिस (एड़ी का दर्द): बिना ऑपरेशन के इलाज

Plantar Fasciitis: Non-operative Management

डॉ. आदित्य मलिक
FRCS (Tr&Orth) Edinburgh
drdityamalik.com

प्लांटर फ़ेशियाइटिस एड़ी के नीचे दर्द का सबसे आम कारण है। यह आमतौर पर बिना ऑपरेशन के ठीक हो जाता है, व्यायाम, सहारा देने वाले जूते-चप्पल और समय के साथ, हालाँकि इसमें अक्सर कई महीने लगते हैं। यह पर्चा बताता है कि यह क्या है और किससे मदद मिलती है, और क़दम-दर-क़दम व्यायाम बताता है।

खिंचाव के व्यायाम	ताक़त के व्यायाम	जूते-चप्पल	ठीक होने में
हर दिन	**एक दिन छोड़कर**	**सहारा देने वाले, घर में भी**	**आमतौर पर कई महीने**

प्लांटर फ़ेशियाइटिस को समझना

प्लांटर फ़ेशिया तलवे के नीचे ऊतक (टिशू) की एक मोटी, मज़बूत पट्टी है। यह एड़ी की हड्डी से पंजे की उँगलियों की जड़ तक जाती है, तलवे के मेहराब (आर्च) को सहारा देती है, और हर क़दम पर एक स्प्रिंग की तरह काम करती है।

प्लांटर फ़ेशियाइटिस में, प्लांटर फ़ेशिया वहाँ दर्दनाक और मोटी हो जाती है जहाँ वह एड़ी की हड्डी से जुड़ती है। नाम के बावजूद, यह मुख्य रूप से सूजन नहीं है: यह ज़्यादा भार (ओवरलोड) की समस्या है, जब इस ऊतक पर उसकी क्षमता से ज़्यादा खिंचाव पड़ता है, और वह धीरे-धीरे घिसकर कमज़ोर हो जाता है।

आमतौर पर दर्द एड़ी के नीचे होता है, और सुबह के पहले क़दमों पर या कुछ देर बैठने के बाद सबसे ज़्यादा होता है। कुछ मिनट चलने के बाद यह अक्सर कम हो जाता है, फिर देर तक खड़े रहने या चलने के बाद लौट आता है। यह ४० से ६० वर्ष की उम्र के बीच सबसे आम है, और इसकी संभावना ज़्यादा होती है यदि आपका वज़न ज़्यादा है, आप सख़्त फ़र्श पर लंबे समय तक खड़े रहते हैं, नंगे पैर या सपाट, पतले तले वाले जूते-चप्पल पहनकर चलते हैं, आपकी पिंडली की मांसपेशियाँ कसी हुई हैं, या आपने अचानक चलना या दौड़ना बढ़ा दिया है।

इसका पता आमतौर पर आपके लक्षणों और जाँच से चल जाता है, और स्कैन की ज़रूरत आमतौर पर नहीं होती। एक्स-रे में अक्सर एड़ी का स्पर (एड़ी की हड्डी पर एक छोटा नुकीला उभार) दिखता है, पर एड़ी के दर्द के बिना भी बहुत से लोगों में यह होता है। इसे आमतौर पर निकलवाने की ज़रूरत नहीं होती: इसे निकलवाने के बाद भी अक्सर दर्द लौट आता है।

सबसे ज़्यादा किससे मदद मिलती है

- तलवे और पिंडली में खिंचाव (स्ट्रेचिंग), हर दिन, और ख़ासकर सुबह के पहले क़दमों से पहले।
- पिंडली और पैर की मांसपेशियों की ताक़त बढ़ाना, जिससे एड़ी फिर से भार सह पाती है।
- सहारा देने वाले, गद्देदार जूते-चप्पल, और एड़ी का गद्दा (हील कुशन) या तलवे के मेहराब को सहारा देने वाला इनसोल।
- कुछ समय के लिए एड़ी पर भार कम करना, और वज़न सही बनाए रखना।
- धैर्य: एड़ी आमतौर पर ठीक हो जाती है, पर धीरे-धीरे, और ये उपाय तब सबसे अच्छा काम करते हैं जब आप इन्हें जारी रखते हैं।

जूते-चप्पल और इनसोल

- ऐसे जूते या सैंडल पहनें जिनका तला गद्देदार हो, एड़ी थोड़ी ऊँची हो, और तलवे के मेहराब के नीचे सहारा हो, घर के अंदर भी और बाहर भी।
- जब तक एड़ी में दर्द है, सख़्त फ़र्श पर नंगे पैर चलने से, और सपाट, पतली चप्पलों या हवाई चप्पलों से बचें।

- बिस्तर के पास गद्देदार चप्पलों की एक जोड़ी रखें, और सुबह पहला क़दम रखने से पहले उन्हें पहन लें।
- ज़्यादातर लोगों के लिए दवा की दुकान या खेल के सामान की दुकान से मिलने वाला बना-बनाया एड़ी का गद्दा या मेहराब को सहारा देने वाला इनसोल काफ़ी है। नाप से बनवाए गए (कस्टम) इनसोल की ज़रूरत कभी-कभी पड़ती है, जैसे सपाट तलवों (फ़्लैट फ़ुट) में: डॉ. मलिक बताएँगे कि क्या इससे आपको मदद मिल सकती है।
- जिन जूतों का तला घिसकर पतला या चपटा हो गया हो, उन्हें बदल दें।

रोज़मर्रा के सुझाव

- यदि आपका वज़न ज़्यादा है, तो वज़न घटाने से एड़ियों पर भार कम होता है, और वे ठीक होने लगती हैं।
- यदि काम या घर के कामों में देर तक खड़ा रहना पड़ता है, जैसे रसोई में लंबे समय तक, तो जहाँ हो सके गद्देदार चटाई पर खड़े हों, सहारा देने वाले जूते-चप्पल पहनें, और बीच-बीच में थोड़ी देर बैठ जाएँ।
- सक्रिय रहें, पर कुछ समय के लिए लंबी सैर, दौड़ने और कूदने की जगह साइकिल चलाएँ या तैरें, और चलना धीरे-धीरे फिर से बढ़ाएँ।

दर्द कम करने के उपाय

- तलवे को पानी की ठंडी बोतल पर आगे-पीछे घुमाने से, या पतले तौलिये में लपेटा हुआ आइस पैक एड़ी पर १५ मिनट तक रखने से दर्द कम हो सकता है।
- दर्द निवारक या सूजन कम करने वाली गोलियाँ या जैल, डॉ. मलिक के बताए अनुसार कुछ समय के लिए लेने से, दर्द इतना कम हो सकता है कि आप सक्रिय रह सकें।

> **यदि दर्द ठीक न हो, या आपको अपनी एड़ी की चिंता हो, तो क्लिनिक से +91 99197 03477 पर संपर्क करें।**

क्लिनिक से संपर्क करें, यदि

- नियमित रूप से व्यायाम करने के लगभग ३ महीने बाद भी दर्द में सुधार न हो।
- दोनों एड़ियों में दर्द हो, ख़ासकर यदि सुबह पीठ में जकड़न रहती हो या दूसरे जोड़ों में सूजन हो।
- एड़ी या तलवे में जलन, झुनझुनी या सुन्नपन हो।
- दर्द ज़्यादातर खड़े होने और चलने पर होने के बजाय रात में या आराम करते समय हो।

तुरंत क्लिनिक से संपर्क करें, यदि

- तलवे के नीचे अचानक कुछ टूटने या चिरने जैसा दर्द हुआ हो, और उसके बाद नील पड़ गया हो या सूजन आ गई हो।
- एड़ी गर्म, लाल और सूजी हुई हो जाए, या आपको बुखार हो या तबीयत ठीक न लगे।
- गिरने के बाद, या चलना या दौड़ना बहुत ज़्यादा बढ़ाने के बाद, एड़ी को दोनों ओर से दबाने पर दर्द हो, या आप पैर पर भार न डाल पाएँ।
- आपको डायबिटीज़ (मधुमेह) है और पैर पर कोई घाव, छाला, लालिमा या सूजन दिखे।

क्लिनिक: +91 99197 03477।

कार्यक्रम कैसे करें

- भाग १ हर दिन करें। पहले खिंचाव सुबह बिस्तर से उठने से पहले करें, और फिर से तब, जब लंबे समय तक बैठने के बाद खड़े हों।

- भाग २ एक दिन छोड़कर करें: मांसपेशियों की ताक़त आराम के दिनों में बढ़ती है। जब भाग २ आसान लगने लगे, तो उन्हीं दिनों भाग ३ शुरू करें।
- धीरे और नियंत्रण के साथ करें। ताक़त वाले व्यायामों में आख़िरी कुछ दोहराव मेहनत वाले लगने चाहिए।
- यदि दोनों एड़ियों में दर्द है, तो दोनों पैरों से व्यायाम करें।
- समय दें: एड़ी बेहतर महसूस होने में आमतौर पर कई सप्ताह का नियमित व्यायाम लगता है, और अगले महीनों में सुधार जारी रहता है।

शुरू करने से पहले

- यदि आपको दिल या फेफड़ों की समस्या है, या संतुलन की समस्या है, तो शुरू करने से पहले डॉ. मलिक से पूछ लें।
- व्यायाम के दौरान थोड़ी तकलीफ़ सामान्य है, और इसका मतलब यह नहीं कि आप एड़ी को नुकसान पहुँचा रहे हैं। अगली बार थोड़ा कम करें, यदि किसी व्यायाम के दौरान दर्द सामान्य से बहुत ज़्यादा हो, लगभग २ घंटे में ठीक न हो, या अगली सुबह एड़ी में ज़्यादा दर्द हो; फिर धीरे-धीरे दोबारा बढ़ाएँ।
- खड़े होकर व्यायाम करते समय रसोई के स्लैब, रेलिंग या किसी मज़बूत कुर्सी को पकड़े रहें।
- जब तक डॉ. मलिक कुछ और न बताएँ, व्यायाम ठीक वैसे ही करें जैसे लिखे गए हैं।
- यह पर्चा व्यक्तिगत सलाह का विकल्प नहीं है। यदि इसमें और क्लिनिक की सलाह में अंतर हो, तो क्लिनिक की सलाह मानें।

भाग १: खिंचाव

हर दिन। सुबह के पहले क़दमों से पहले, और कुछ देर बैठने के बाद जब भी उठें, खिंचाव करें।

०१ तलवे में खिंचाव

ख़ुद प्लांटर फ़ेशिया में खिंचाव: सुबह के एड़ी के दर्द के लिए सबसे मददगार खिंचाव।

१. बैठ जाएँ और दर्द वाले पैर को दूसरे घुटने पर रखें।
२. एक हाथ से पंजे की उँगलियों को पिंडली की ओर पीछे खींचें, जब तक तलवे के मेहराब (आर्च) में खिंचाव महसूस न हो।
३. दूसरे हाथ से मेहराब के नीचे की पट्टी को छूकर देखें: यह कसी हुई डोरी की तरह सख़्त लगनी चाहिए। रोकें, फिर ढीला छोड़ें।

रोकें	दोहराव	कितनी बार
१० सेकंड	१० बार	दिन में ३ बार

०२ तौलिये से पिंडली में खिंचाव

खड़े होने से पहले पिंडली में खिंचाव: सुबह बिस्तर में करने के लिए अच्छा व्यायाम।

१. दर्द वाला पैर सामने सीधा फैलाकर बैठें।
२. पंजे के अगले हिस्से के चारों ओर एक तौलिया लपेटें और उसके सिरे पकड़ें।
३. तौलिये को धीरे से अपनी ओर खींचें, जब तक पिंडली में खिंचाव महसूस न हो। रोकें, फिर ढीला छोड़ें।

रोकें	दोहराव	कितनी बार
३० सेकंड	३ बार	सुबह और शाम

०३ दीवार के सहारे पिंडली में खिंचाव

पिंडली की दोनों मांसपेशियों में खिंचाव, जो एड़ी को खींचती हैं।

१. दीवार की ओर मुँह करके, हाथ दीवार पर रखकर खड़े हों, दर्द वाला पैर पीछे और दूसरा पैर आगे।
२. पीछे की एड़ी ज़मीन पर और घुटना सीधा रखते हुए, दीवार की ओर झुकें, जब तक पिंडली में खिंचाव महसूस न हो। रोकें।
३. फिर एड़ी ज़मीन पर टिकाए रखते हुए, पीछे वाले घुटने को थोड़ा मोड़ें, ताकि पिंडली के निचले हिस्से में खिंचाव हो। रोकें।

रोकें	दोहराव	कितनी बार
हर बार ३० सेकंड	३ बार	दिन में दो बार

०४ तलवे को बोतल पर घुमाना

तलवे की जकड़न और दर्द कम करना।

१. कुर्सी पर बैठें, दर्द वाले पैर के तलवे के नीचे पानी की एक बोतल या टेनिस बॉल रखें।
२. पैर को उस पर धीरे-धीरे आगे-पीछे घुमाएँ, एड़ी से उँगलियों की जड़ तक, मज़बूती से दबाते हुए, पर इतना नहीं कि दर्द हो।
३. फ़्रिज में ठंडी की गई पानी की बोतल से दर्द भी कम होता है।

समय	कितनी बार
१ से २ मिनट	दिन में दो बार

भाग २: ताक़त बढ़ाना

एक दिन छोड़कर। हर व्यायाम का १ सेट से शुरू करें और ३ सेट तक बढ़ाएँ। जब ये आसान लगने लगें, तो भाग ३ शुरू करें।

०५ एड़ियाँ उठाना

पिंडली की ताक़त बढ़ाना, जो प्लांटर फ़ेशिया के साथ भार बाँटती है।

१. रसोई के स्लैब को पकड़कर खड़े हों, पैर कूल्हों जितनी दूरी पर हों।
२. धीरे-धीरे पंजों के बल ऊपर उठें, रोकें, फिर धीरे-धीरे नीचे आएँ।
३. जब यह आसान हो जाए, तो केवल दर्द वाले पैर पर करें।

रोकें	दोहराव	कितनी बार
२ सेकंड	१५-१५ बार के ३ सेट	एक दिन छोड़कर

०६ उँगलियों से तौलिया सिकोड़ना

तलवे की छोटी मांसपेशियों की ताक़त बढ़ाना, जो मेहराब को सहारा देती हैं।

१. कुर्सी पर बैठें, दर्द वाले पैर के नीचे ज़मीन पर एक छोटा तौलिया बिछा हो।
२. एड़ी को ज़मीन पर टिकाए रखते हुए, पंजे की उँगलियों को मोड़कर तौलिये को अपनी ओर सिकोड़ें।
३. तौलिये को फिर से फैलाएँ, और दोहराएँ।

दोहराव	कितनी बार
१०-१० बार के ३ सेट	एक दिन छोड़कर

०७ एक पैर पर खड़े होना

पैर और टखने का संतुलन और नियंत्रण बेहतर बनाना।

१. दर्द वाले पैर पर खड़े हों, घुटना ज़रा-सा मुड़ा हो, और रसोई के स्लैब को हल्के से पकड़े रहें।
२. ३० सेकंड तक संतुलन बनाए रखें।
३. आसान होने पर केवल एक उँगली से पकड़ें, फिर हाथ छोड़ दें, पर स्लैब पहुँच में रहे।

रोकें	दोहराव	कितनी बार
३० सेकंड तक	३ से ५ बार	एक दिन छोड़कर

भाग ३: ज़्यादा भार के साथ ताक़त

एक दिन छोड़कर, भाग २ की एड़ियाँ उठाने की जगह, जब आप दर्द वाले पैर पर १५-१५ बार के ३ सेट कर लें। भाग १ हर दिन जारी रखें।

०८ सीढ़ी पर भार के साथ एड़ियाँ उठाना

धीमा, भारी व्यायाम जो प्लांटर फ़ेशिया पर भार डालता है: इससे अक्सर दर्द जल्दी कम होता है।

१. सीढ़ी के सबसे निचले पायदान पर दर्द वाले पैर पर खड़े हों, रेलिंग पकड़कर, और पंजे की उँगलियों के नीचे एक लपेटा हुआ तौलिया रखें, ताकि वे ऊपर की ओर मुड़ी रहें। एड़ी पायदान के किनारे से बाहर रहे।
२. ३ सेकंड गिनते हुए धीरे-धीरे पंजों के बल ऊपर उठें; ऊपर २ सेकंड रोकें; फिर ३ सेकंड में धीरे-धीरे नीचे आएँ, जब तक एड़ी पायदान से थोड़ी नीचे न आ जाए।
३. हर सेट के आख़िरी कुछ दोहराव मुश्किल लगने चाहिए। जब १२-१२ बार के ३ सेट आसान लगने लगें, तो कुछ किताबों वाला बैग पीठ पर टाँग लें, और वज़न धीरे-धीरे बढ़ाएँ।

दोहराव	आराम	कितनी बार
१२-१२ बार के ३ सेट	हर सेट के बीच २ मिनट	एक दिन छोड़कर

खेल और काम

खेल: तैराकी और साइकिल चलाने जैसे बिना झटके वाले खेल आप आमतौर पर जारी रख सकते हैं, और एड़ी ठीक होने तक फ़िट रहने का यह अच्छा तरीका है। दौड़ना, और कूदने या अचानक दिशा बदलने वाले खेल, एड़ी पर सबसे ज़्यादा भार डालते हैं: इनमें वापसी धीरे-धीरे होती है, और हर व्यक्ति के लिए अलग से तय की जाती है, इस पर निर्भर करते हुए कि आपका खेल कौन-सा है और वह आपके पैर से क्या माँगता है।

काम: ज़्यादातर लोग काम जारी रख सकते हैं। जिन कामों में देर तक खड़ा रहना या चलना, या भारी बोझ उठाकर ले जाना हो, वे एड़ी पर सबसे ज़्यादा ज़ोर डालते हैं, और कुछ समय के लिए उनमें बदलाव की ज़रूरत पड़ सकती है। भारी काम धीरे-धीरे शुरू किया जाता है, और हर व्यक्ति के लिए अलग से तय किया जाता है, इस पर निर्भर करते हुए कि आपका काम क्या है और वह आपके पैरों से क्या माँगता है।

क्या उम्मीद करें

प्लांटर फ़ेशियाइटिस आमतौर पर ठीक हो जाता है, पर धीरे-धीरे: ज़्यादातर लोगों में कई महीनों में सुधार होता है, हालाँकि इसमें एक साल या उससे ज़्यादा भी लग सकता है, और दोनों एड़ियों में दर्द हो तो अक्सर ज़्यादा समय लगता है। यहाँ बताए गए व्यायाम और दूसरे उपाय इसे ठीक होने में मदद करते हैं, और तब तक दर्द कम रखते हैं।

यदि दर्द ठीक न हो

ज़्यादातर एड़ी का दर्द यहाँ बताए गए उपायों से ठीक हो जाता है। यदि इन्हें नियमित रूप से करने के लगभग ३ महीने बाद भी आपके दर्द में सुधार न हो, तो डॉ. मलिक व्यायाम के साथ-साथ नीचे दिए गए इलाजों में से कोई एक सुझा सकते हैं।

क्लिनिक में एड़ी में दिया गया स्टेरॉयड का इंजेक्शन कुछ सप्ताह के लिए दर्द कम कर सकता है, और व्यायाम जारी रखना आसान बना सकता है। यह समस्या को जड़ से ठीक नहीं करता, और इंजेक्शन का असर ख़त्म होने पर दर्द लौट सकता है। आमतौर पर एक इंजेक्शन काफ़ी होता है; कभी-कभी ६ महीने बाद दूसरा इंजेक्शन दिया जाता है। क्योंकि इससे प्लांटर फ़ेशिया के फटने, या एड़ी के नीचे की गद्दीदार चर्बी के पतले होने का थोड़ा ख़तरा रहता है, इसलिए इंजेक्शन इससे ज़्यादा बार नहीं दिए जाते। इंजेक्शन के बाद एक-दो सप्ताह तक दौड़ने, कूदने और लंबी सैर से बचें।

शॉकवेव थेरेपी फ़िज़ियोथेरेपिस्ट दे सकते हैं। इसमें त्वचा पर रखी एक मशीन से एड़ी में ऊर्जा की तरंगें भेजी जाती हैं, आमतौर पर कुछ छोटे सत्रों में, जिनके बीच एक-एक सप्ताह का अंतर होता है। यह उन कुछ लोगों की मदद कर सकती है जिनका दर्द कई महीनों से है। इलाज के दौरान यह असहज लग सकती है, और एड़ी एक-दो दिन तक दुख सकती है या लाल रह सकती है।

पीआरपी (PRP) के इंजेक्शन, जो आपके अपने ख़ून के नमूने से तैयार किए जाते हैं, आमतौर पर नहीं दिए जाते: कुछ अध्ययन बताते हैं कि इनसे मदद मिल सकती है, पर ज़्यादातर अध्ययन छोटे और मिली-जुली गुणवत्ता के हैं, और प्रमाण इतने मज़बूत नहीं हैं कि इन्हें आमतौर पर सुझाया जाए। यदि आप इसे आज़माना चाहें, तो डॉ. मलिक आपसे इस बारे में बात कर सकते हैं।

कब ऑपरेशन से मदद मिल सकती है

ऑपरेशन की ज़रूरत कम ही पड़ती है। यदि इन इलाजों के कई महीनों बाद भी दर्द बहुत ज़्यादा रहे, और आपकी पिंडली की मांसपेशी कसी हुई हो, तो डॉ. मलिक कसी हुई पिंडली की मांसपेशी को ढीला करने के ऑपरेशन (गैस्ट्रॉक्नीमियस रिलीज़) के बारे में बात कर सकते हैं। यह उन कुछ लोगों के लिए रखा जाता है जो ठीक नहीं होते।

पहले व्यायाम और दूसरे उपाय आज़माने से बाद में ऑपरेशन का रास्ता बंद नहीं होता। डॉ. मलिक आपसे बात करेंगे कि ऑपरेशन आपके लिए सही है या नहीं।

प्रकाशित: अक्टूबर २०२६ · डॉ. आदित्य मलिक की देखरेख में मरीज़ों के लिए। यह व्यक्तिगत चिकित्सकीय सलाह का विकल्प नहीं है। · Medanta Noida & Medanta Defence Colony · +91 99197 03477 · dradityamalik.com