जानकारी और व्यायाम

टेनिस एल्बो

Tennis Elbow

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

टेनिस एल्बो कोहनी के बाहरी हिस्से में दर्द का एक आम कारण है। यह पर्चा बताता है कि यह क्या है और दर्द कैसे कम करें, और खिंचाव तथा धीरे-धीरे नीचे लाने वाले व्यायामों का एक कार्यक्रम देता है: वह इलाज जिसके पक्ष में सबसे अच्छे प्रमाण हैं।

कितनी बार	नीचे लाने वाले व्यायाम	खिंचाव	जारी रखें
रोज़	**१५-१५ बार के ३ सेट**	**३० सेकंड, ३ बार**	**कम से कम १२ सप्ताह**

टेनिस एल्बो को समझना

टेनिस एल्बो कोहनी के बाहरी हिस्से का दर्द है, जहाँ कलाई और उँगलियों को ऊपर उठाने वाली मांसपेशियाँ एक टेंडन के ज़रिए हड्डी से जुड़ी होती हैं। यदि इस टेंडन पर ज़रूरत से ज़्यादा भार पड़े, जैसे बहुत ज़्यादा पकड़ने, उठाने या कलाई को बार-बार हिलाने से, तो इसमें दर्द हो सकता है और इसकी भार सहने की क्षमता कम हो सकती है।

नाम के बावजूद, यह होने के लिए टेनिस खेलना ज़रूरी नहीं है। यह लगभग ४० से ६० वर्ष की उम्र में, और उन लोगों में सबसे आम है जिनके काम या शौक़ में ज़ोर से या बार-बार पकड़ना पड़ता है, जैसे औज़ार चलाना, भारी थैले उठाना, खाना बनाना, टाइप करना या माउस चलाना।

इसमें कोहनी के बाहरी हिस्से में दर्द होता है, जो बाँह के निचले हिस्से तक फैल सकता है। यह आमतौर पर पकड़ने, हथेली नीचे रखकर कुछ उठाने, दरवाज़े का हैंडल या चाबी घुमाने, या हाथ मिलाने पर बढ़ता है, और पकड़ कमज़ोर लग सकती है।

यह आमतौर पर ठीक हो जाता है, पर धीरे-धीरे: अधिकांश लोग एक साल के भीतर ठीक हो जाते हैं। टेंडन की ताक़त धीरे-धीरे बढ़ाने वाले व्यायाम वह इलाज हैं जिसके पक्ष में सबसे अच्छे प्रमाण हैं, और यह पर्चा उन्हीं को बताता है।

रोज़मर्रा के सुझाव

- बाँह का उपयोग करते रहें, पर फ़िलहाल उन कामों को कम करें जिनसे दर्द होता है। बाँह को पूरी तरह आराम देने से टेंडन ठीक नहीं होता।
- चीज़ें हथेली ऊपर की ओर रखकर उठाएँ, और कोहनी मोड़कर शरीर के पास रखें। हथेली नीचे रखकर उठाने से दर्द वाले टेंडन पर सबसे ज़्यादा ज़ोर पड़ता है।
- जहाँ हो सके, दोनों हाथों से उठाएँ और ले जाएँ, और थैले कंधे पर या शरीर के पास रखकर ले जाएँ।
- लंबे समय तक कसकर पकड़ने से बचें। औज़ारों, पेन और रसोई के बर्तनों के मोटे हत्थों के लिए हल्की पकड़ काफ़ी होती है।
- टाइप करने, माउस या औज़ार चलाने, या सब्ज़ी काटने जैसे बार-बार किए जाने वाले कामों के बीच छोटे-छोटे ब्रेक लें।

दर्द कम करने के उपाय

- ठंडी सिकाई, जैसे पतले तौलिये में लपेटा हुआ आइस पैक, काम के बाद दर्द कम कर सकती है।
- डॉक्टर की सलाह के अनुसार ली गई दर्द निवारक दवाएँ व्यायाम जारी रखना आसान बना सकती हैं। कोहनी पर सूजन-रोधी जेल लगाने से भी कुछ सप्ताह तक मदद मिल सकती है।
- टेनिस एल्बो स्ट्रैप, यानी कोहनी के ठीक नीचे बाँधी जाने वाली पट्टी, कुछ लोगों में काम करते समय दर्द कम कर सकती है, पर इससे समस्या ठीक नहीं होती।

- स्टेरॉयड इंजेक्शन से कम समय के लिए दर्द में अच्छी राहत मिल सकती है, पर यह निश्चित नहीं है कि लंबे समय में इनसे फ़ायदा होता है।
- पीआरपी (प्लेटलेट-रिच प्लाज़्मा) इंजेक्शन, जो आपके अपने ख़ून के थोड़े से नमूने से तैयार किया जाता है, कम समय के लिए दर्द में बहुत अच्छी राहत दे सकता है; लंबे समय में इससे फ़ायदा होता है या नहीं, यह अभी ज्ञात नहीं है। कोई इंजेक्शन आपके लिए सही है या नहीं, इस पर डॉ. मलिक आपसे बात करेंगे।

> **यदि दर्द के कारण व्यायाम नहीं हो पा रहे हों, या कोहनी को लेकर कोई चिंता हो, तो क्लिनिक से संपर्क करें: +91 99197 03477**

क्लिनिक से संपर्क करें, यदि

- हाथ या उँगलियों में सुन्नपन या झनझनाहट हो।
- हाथ या पकड़ कमज़ोर हो जाए।
- कोहनी सूज जाए, या हिलाने पर अटके या फँसे।
- दर्द किसी गिरने या चोट के बाद शुरू हुआ हो।
- रात में तेज़ दर्द हो, या आराम करने पर भी कम न हो।

शुरू करने से पहले

- केवल तभी शुरू करें जब डॉ. मलिक या आपके फ़िज़ियोथेरेपिस्ट ने कहा हो।
- नीचे लाने वाले व्यायामों के दौरान थोड़ी तकलीफ़ होना स्वाभाविक है और ठीक है, बशर्ते वह ३० मिनट में शांत हो जाए और अगले दिन न बढ़े। यदि दर्द बढ़े, तो अगली बार हल्का वज़न लें या कम दोहराव करें, फिर धीरे-धीरे दोबारा बढ़ाएँ।
- यदि दर्द तेज़ या बहुत ज़्यादा हो जाए, या हाथ में सुन्नपन या झनझनाहट हो, तो व्यायाम रोक दें और क्लिनिक से संपर्क करें।
- 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।

कार्यक्रम कैसे करें

- खिंचाव और नीचे लाने वाले व्यायाम रोज़ करें, ऐसे समय पर जब आप जल्दी में न हों।
- कम से कम १२ सप्ताह तक जारी रखें, दर्द कम हो जाने के बाद भी: टेंडन की ताक़त बढ़ने में महीनों लगते हैं।
- जब आप तीनों सेट केवल हल्की तकलीफ़ के साथ कर सकें, जो ३० मिनट में शांत हो जाए, तब वज़न लगभग ०.५ किलो बढ़ाएँ।
- वज़न और दोहराव की एक डायरी रखें, ताकि आप अपनी प्रगति देख सकें।

भाग १: खिंचाव

खिंचाव नीचे लाने वाले व्यायामों से पहले और बाद में करें, और दिन में जब भी बाँह का निचला हिस्सा जकड़ा हुआ लगे। खिंचाव हल्का पर साफ़ महसूस होना चाहिए; तेज़ दर्द कभी नहीं।

०१ बाँह के निचले हिस्से के पीछे का खिंचाव

कोहनी के बाहरी हिस्से की मांसपेशियों और टेंडन में खिंचाव लाना।

१. सीधे खड़े हों या बैठें, और दर्द वाली बाँह को कंधे की ऊँचाई पर सामने की ओर फैलाएँ, कोहनी सीधी और हथेली नीचे की ओर रखें।
२. दूसरे हाथ से कलाई को धीरे से नीचे की ओर मोड़ें, ताकि उँगलियाँ ज़मीन की ओर हो जाएँ, जब तक बाँह के निचले हिस्से के पीछे की ओर खिंचाव महसूस न हो। हाथ को थोड़ा छोटी उँगली की ओर घुमाने से खिंचाव बढ़ता है।
३. रोकें, फिर ढीला छोड़ें।
४. यदि शुरू में इससे दर्द हो, तो इसे कोहनी मोड़कर और बाँह को बगल में रखकर करें, और खिंचाव आसान होने पर कोहनी को सीधा करें।

रोकें	दोहराव	कब
३० सेकंड	३ बार	नीचे लाने वाले व्यायामों से पहले और बाद में

०२ बाँह के निचले हिस्से के आगे का खिंचाव

बाँह के निचले हिस्से के दूसरी ओर की उन मांसपेशियों में खिंचाव लाना, जो पकड़ने का काम करती हैं।

१. दर्द वाली बाँह को कंधे की ऊँचाई पर सामने की ओर फैलाएँ, कोहनी सीधी और हथेली ऊपर की ओर रखें।
२. दूसरे हाथ से कलाई को धीरे से पीछे की ओर मोड़ें, ताकि उँगलियाँ ज़मीन की ओर हो जाएँ, जब तक बाँह के निचले हिस्से के आगे की ओर खिंचाव महसूस न हो।
३. रोकें, फिर ढीला छोड़ें।

रोकें	दोहराव	कब
३० सेकंड	३ बार	नीचे लाने वाले व्यायामों से पहले और बाद में

भाग २: नीचे लाने वाले व्यायाम

इनमें दर्द वाला टेंडन तब काम करता है जब मांसपेशी लंबी होती है: आप धीरे-धीरे नीचे लाते हैं, और ऊपर उठाने का काम दूसरा हाथ करता है। इसे एक्सेंट्रिक व्यायाम कहते हैं; शोध बताते हैं कि इससे दर्द कम होता है और ताक़त बढ़ती है। इन्हें रोज़ एक बार, खिंचाव के बाद करें।

०३ वज़न के साथ कलाई को नीचे लाना

मुख्य व्यायाम: कोहनी के बाहरी हिस्से के टेंडन की ताक़त बढ़ाना।

१. मेज़ के पास बैठें। दर्द वाली बाँह का निचला हिस्सा मेज़ पर टिकाएँ, हथेली नीचे की ओर रहे, और हाथ मेज़ के किनारे से बाहर रहे।
२. हाथ में हल्का वज़न लें, जैसे पानी से भरी ५०० मि.ली. की बोतल। दूसरे हाथ की मदद से कलाई को जितना आराम से हो सके, ऊपर उठाएँ।
३. दूसरा हाथ हटा लें, और ४ तक गिनते हुए वज़न को धीरे-धीरे नीचे लाएँ, जब तक कलाई नीचे की ओर न मुड़ जाए।
४. दूसरे हाथ से कलाई को फिर ऊपर उठाएँ, और दोहराएँ। दर्द वाली बाँह केवल नीचे लाती है; वह कभी ऊपर नहीं उठाती।

दोहराव	आराम	वज़न
१५-१५ बार के ३ सेट	सेटों के बीच १ मिनट	०.५ किलो से, लगभग २ किलो तक

०४ बाँह के निचले हिस्से को धीरे-धीरे घुमाना

हथेली को ऊपर की ओर घुमाने वाली मांसपेशी की ताक़त बढ़ाना, जो कोहनी के बाहरी हिस्से से ही शुरू होती है।

१. दर्द वाली बाँह का निचला हिस्सा मेज़ पर या अपनी जांघ पर टिकाकर बैठें, हाथ किनारे से बाहर रहे। एक हथौड़े को उसके हत्थे से पकड़ें, अँगूठा ऊपर की ओर रहे।
२. ४ तक गिनते हुए हाथ को धीरे-धीरे घुमाएँ, ताकि हथेली नीचे की ओर हो जाए, और हथौड़े को नियंत्रण के साथ एक ओर झुकने दें।
३. दूसरे हाथ से हथौड़े को वापस शुरुआती स्थिति में लाएँ, और दोहराएँ। हत्थे को लोहे वाले हिस्से के पास पकड़ने से यह आसान होता है।

दोहराव	आराम	अगला कदम
१५-१५ बार के ३ सेट	सेटों के बीच १ मिनट	हत्थे को छोर की ओर पकड़ें

०५ लचीली छड़ को मरोड़ना (यदि आपके पास हो)

नियंत्रण के साथ नीचे लाने का एक और तरीका, जिसमें लचीली रबर की व्यायाम छड़ का उपयोग होता है।

१. छड़ को दर्द वाले हाथ में अपने सामने सीधा खड़ा पकड़ें, और उस कलाई को पूरी तरह पीछे की ओर मोड़े रखें।
२. दूसरे हाथ से छड़ का ऊपरी सिरा पकड़ें, हथेली आपसे दूर की ओर रहे, और उस कलाई को आगे की ओर मोड़कर छड़ को मरोड़ें, जबकि दर्द वाली कलाई पीछे की ओर मुड़ी रहे।
३. मरोड़ बनाए रखते हुए दोनों कोहनियाँ सीधी करें, ताकि छड़ आपके सामने ज़मीन के समानांतर रहे।
४. ४ तक गिनते हुए दर्द वाली कलाई को धीरे-धीरे आगे की ओर मुड़ने दें, ताकि छड़ का मरोड़ धीरे-धीरे खुल जाए।

दोहराव	आराम	अगला कदम
१५-१५ बार के ३ सेट	सेटों के बीच १ मिनट	ज़्यादा सख़्त छड़

भाग ३: ताक़त बढ़ाना

इन्हें तब शुरू करें जब नीचे लाने वाले व्यायाम आसान हो जाएँ, आमतौर पर लगभग ६ सप्ताह के बाद। खिंचाव जारी रखें।

०६ कलाई को उठाना और नीचे लाना

नीचे लाने वाला व्यायाम आसान हो जाने पर ताक़त बढ़ाना।

१. व्यायाम ०३ की तरह बैठें: बाँह का निचला हिस्सा मेज़ पर, हाथ में वज़न, हथेली नीचे की ओर।
२. ३ तक गिनते हुए कलाई मोड़कर वज़न को ऊपर उठाएँ, फिर ३ तक गिनते हुए धीरे-धीरे नीचे लाएँ। इस बार दर्द वाली बाँह दोनों काम करती है।
३. ऐसा वज़न चुनें जिससे आख़िरी कुछ दोहराव मेहनत वाले लगें, पर तकलीफ़ हल्की से ज़्यादा न हो।

दोहराव	आराम	किसके बदले
१५-१५ बार के ३ सेट	सेटों के बीच १ मिनट	व्यायाम ०३

०७ नरम गेंद दबाना

रोज़ के कामों के लिए पकड़ की ताक़त फिर से बढ़ाना।

१. दर्द वाले हाथ में एक नरम गेंद या लपेटा हुआ छोटा तौलिया पकड़ें, बाँह का निचला हिस्सा मेज़ पर टिका रहे।
२. उसे जितना आराम से हो सके, कसकर दबाएँ, और रोकें।
३. धीरे-धीरे ढीला छोड़ें, और दोहराएँ।

रोकें	दोहराव	कितनी बार
५ सेकंड	१० बार	दिन में एक बार

खेल में वापसी

खेल में 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 कोहनी से क्या माँगता है।

क्या उम्मीद करें

टेंडन धीरे-धीरे ठीक होते हैं। बदलाव महसूस होने में ६ सप्ताह या उससे ज़्यादा लग सकते हैं, इसलिए व्यायाम जारी रखें। टेनिस एल्बो वाले अधिकांश लोग एक साल के भीतर ठीक हो जाते हैं, और ये व्यायाम आपको मज़बूत बाँह के साथ अपने सामान्य कामों में लौटने में मदद करते हैं।

यदि व्यायाम के बावजूद कोहनी में सुधार न हो, या दर्द बढ़ता जाए, तो क्लिनिक से संपर्क करें।

यदि दर्द ठीक न हो: ऑपरेशन

कुछ लोगों में, ठीक से व्यायाम करने के बावजूद दर्द कई महीनों तक बना रहता है, और दूसरे इलाजों से भी मदद नहीं मिलती। उनके लिए ऑपरेशन पर विचार किया जा सकता है: जब बाक़ी सब उपाय विफल हो जाएँ, तो ऑपरेशन की सफलता दर अच्छी होती है।

ऑपरेशन आमतौर पर डे-केयर में होता है, यानी आप उसी दिन घर जा सकते हैं। कोहनी के बाहरी हिस्से पर एक छोटे चीरे से, या दूरबीन (कीहोल) सर्जरी से, सर्जन टेंडन के ख़राब हिस्से को हटाते हैं, और ज़रूरत हो तो उसे हड्डी से अलग करते हैं, ताकि वह जगह भर सके।

ऑपरेशन के बाद कुछ समय कोहनी को आराम दिया जाता है, फिर हल्की हरकत, खिंचाव और बाद में ताक़त बढ़ाने वाले व्यायाम क़दम-दर-क़दम बढ़ाए जाते हैं। अधिकांश लोग कुछ सप्ताह में रोज़ के कामों में, और कुछ महीनों में भारी काम और खेल में लौट आते हैं। ऑपरेशन आपके लिए सही है या नहीं, और इसमें क्या होता है, इस पर डॉ. मलिक आपसे बात करेंगे।

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