30 डर्माटोम्स (Dermatomes) का विस्तृत और सरल विवरण— इसमें उनकी **स्थिति (Location)** और **कार्य (Function)** को भी समझाया गया है।

❇ डर्माटोम (Dermatome) क्या है?

☞ डर्माटोम एक त्वचा का क्षेत्र (Skin area) होता है जो **एक विशेष स्पाइनल नर्व (Spinal Nerve)** द्वारा नियंत्रित होता है।
☞ जब किसी स्पाइनल नर्व पर चोट या दबाव आता है तो उसके संबंधित डर्माटोम क्षेत्र में **दर्द, सुन्नपन या झनझनाहट** महसूस हो सकती है।
☞ शरीर में कुल लगभग **30 डर्माटोम** पाए जाते हैं।

□ स्पाइनल नर्व्स और डर्माटोम्स का विभाजन

क्षेत्र	स्पाइनल नर्व की संख्या	डर्माटोम्स
सर्वाइकल (Cervical)	8 (C1–C8)	7 डर्माटोम (C2–C8) *(C1 में डर्माटोम नहीं होता)*
थोरेसिक (Thoracic)	12 (T1–T12)	12 डर्माटोम
लम्बर (Lumbar)	5 (L1–L5)	5 डर्माटोम
सेक्रल (Sacral)	5 (S1–S5)	5 डर्माटोम
कॉक्सीजियल (Coccygeal)	1 (Co1)	1 डर्माटोम *(छोटा क्षेत्र)*

कुल: 30 डर्माटोम

 Cervical Dermatomes (C2–C8)

नर्व	क्षेत्र	स्थिति / लोकेशन
C2	सिर का पिछला हिस्सा	खोपड़ी के पीछे
C3	गर्दन	गर्दन के ऊपरी भाग
C4	कंधा	कंधे का ऊपरी हिस्सा
C5	ऊपरी बांह	कंधे से कोहनी के ऊपर
C6	अग्रभाग और अंगूठा	हाथ की रेडियल साइड
C7	बीच की उंगली	हाथ के मध्य भाग
C8	छोटी उंगली	हाथ की अल्नर साइड

 Thoracic Dermatomes (T1–T12)

नर्व	क्षेत्र	स्थिति / लोकेशन
T1	ऊपरी अंदरूनी बांह	बगल के पास
T2	बगल के नीचे	छाती के ऊपरी भाग
T3–T6	छाती	निप्पल तक
T7–T9	ऊपरी पेट	नाभि से ऊपर
T10	नाभि	नाभि के स्तर पर
T11–T12	निचला पेट	नाभि से नीचे, कमर तक

 Lumbar Dermatomes (L1–L5)

नर्व	क्षेत्र
L1	जांघ का ऊपरी अंदरूनी भाग
L2	जांघ का मध्य भाग
L3	घुटने के पास
L4	पिंडली के अंदरूनी भाग और टखना
L5	पिंडली का बाहरी भाग और पैर का ऊपरी हिस्सा (बड़ा अंगूठा)**

 Sacral Dermatomes (S1–S5)

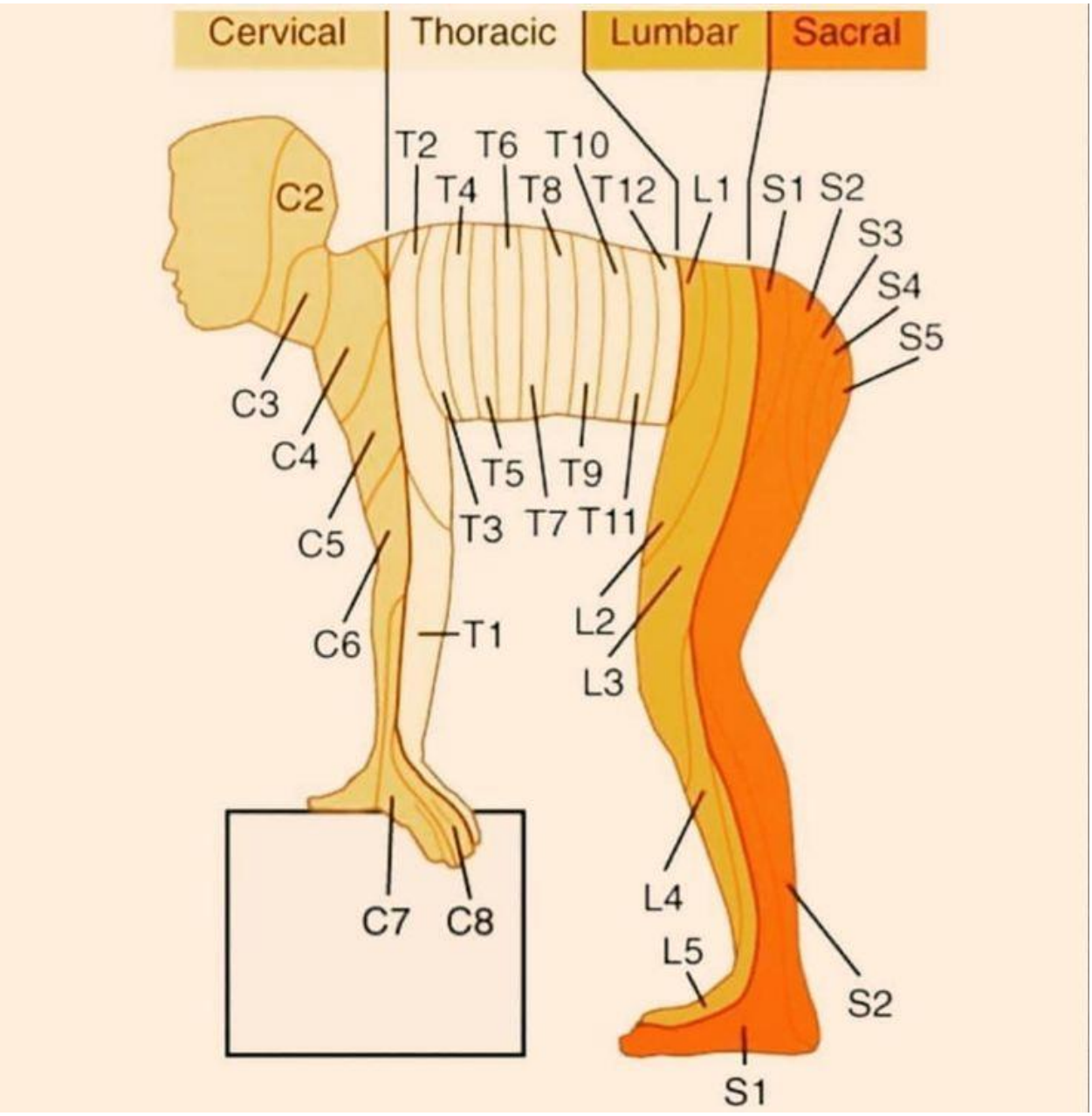
नर्व	क्षेत्र
S1	पैर की एड़ी और बाहरी हिस्सा
S2	जांघ और पिंडली के पीछे
S3	नितंब (Buttock) क्षेत्र
S4–S5	पेरिअनल (Perianal) क्षेत्र

 Coccygeal Dermatome (Co1)

नर्व	क्षेत्र	स्थिति / लोकेशन
Co1	गुदा के पास (Perianal skin)	बहुत छोटा क्षेत्र

 त्वरित याद रखने के टिप्स (Mnemonics)

- **C2–C4** → गर्दन और कंधा
- **C5–T1** → हाथ और ऊपरी अंग
- **T2–T12** → छाती और पेट
- **L1–L5** → जांघ, घुटना, पैर
- **S1–Co1** → नितंब, पेरिअनल और पैर की एड़ी



📌 क्लिनिकल महत्व

- डर्माटोम्स की जानकारी से डॉक्टर **नर्व इनजरी**, **हर्नियेटेड डिस्क**, **शिंगल्स (Herpes zoster)** जैसी बीमारियों का स्थान पहचान सकते हैं।
- उदाहरण:
    - **C6 नर्व** में समस्या → अंगूठे में सुन्नपन
    - **T10 नर्व** में समस्या → नाभि क्षेत्र में दर्द
    - **L5 नर्व** में समस्या → पैर के बड़े अंगूठे में झनझनाहट