

काफ मसल (पिंडली की मांसपेशियाँ – gastrocnemius और soleus) में खिंचाव (calf muscle strain) वह चोट है जब ये मांसपेशियाँ अचानक ज़ोर से खिंच जाती हैं या रेशे फट जाते हैं, जिससे पिंडली में तेज़ दर्द, दबाव से कोमलता, सूजन और चलने में कठिनाई होती है।

कारण

- अचानक तेज़ दौड़ना, कूदना, झटके से दिशा बदलना या रफ्तार बढ़ाना।
- बिना वॉर्म-अप के ज़ोरदार एथलेटिक गतिविधि, लंबे समय तक चलना या दौड़ना (overuse)।
- कमजोर या टाइट पिंडली मांसपेशियाँ, अपर्याप्त स्ट्रेचिंग, गलत जूते या स्थायी बैठने/खड़े रहने से मांसपेशियों में जकड़न और खिंचाव का जोखिम।

लक्षण

- अचानक पिंडली में “टक-टक” जैसी तेज़ चुभन या फटने की तरह दर्द आना।
- चलने, झुकने या पैर को उठाने पर दर्द बढ़ना, पिंडली पर दबाव से स्पष्ट कोमलता।
- हल्की से मध्य स्तर की सूजन, नीलपन या गांठ-सी सख्ती (ट्यूमर जैसी) मांसपेशी में अगर फटन ज्यादा हो।

ग्रेड (हल्की से गंभीर तक)

- **ग्रेड I (हल्का):** कुछ रेशे खिंचे, हल्का दर्द, चलने में थोड़ी दिक्कत, 3–7 दिन में सुधार।
- **ग्रेड II (मध्य):** काफी रेशे फटे, मध्य-तीव्र दर्द, स्पष्ट कोमलता/सूजन, चलने-दौड़ने में असहजता; सुधार के लिए 2–8 हफ्ते लग सकते हैं।
- **ग्रेड III (गंभीर फटन):** पूर्ण या लगभग पूर्ण टूटन; तेज़ दर्द, निश्चित गांठ/खिंचाव, लगभग चलनेयोग्य नहीं, अक्सर MRI/USG और सर्जरी की ज़रूरत।

प्रारंभिक उपचार (घर पर + Protocols)

- **RICE/PRICE:**
 - **Rest:** भारी भाग-दौड़, झटके वाली गतिविधि बंद करें; ज़रूरत हो तो क्रच/मोबिलिटी असिस्ट लें।
 - **Ice:** पहले 48–72 घंटे तक रोज़ 3–4 बार, 15–20 मिनट बर्फ (कपड़े में लपेटकर)।
 - **Compression:** इलास्टिक/मेडिकल स्टॉकिंग या compressive बैंड से सूजन और अस्थिरता कम करें।
 - **Elevation:** पैर को हृदय से ऊपर रखकर तरल प्रवाह सुधारें।
- **संरचित फिजियो प्रोग्राम (क्रमवार):**
- **आरंभिक चरण (0–3 दिन):** आराम, गैर-भारवाही गतिविधियाँ, धीमा एंकल ROM (जब दर्द बर्दाश्तयोग्य हो)।

- **मध्य-चरण (4-14 दिन):** धीमी, स्टैटिक काफ स्ट्रेच (खड़े/बैठे काफ का खिंचाव), isometric एंकल काफ-मजबूती (बिना जोड़-चलाव के 3-4 सेट, 10-15 reps दिन में)।
- **फंक्शनल चरण (2-6 हफ्ते):**
 - एड़ी उठाना, पैर की अंगुली उठाना (सीढ़ी/दीवार का सहारा लेकर),
 - धीरे-धीरे हिल वॉकिंग / इनलाइन ट्रेडमिल,
 - धीमी प्लायोमेट्रिक अभ्यास (जैसे धीमी बाउंस/जंप वॉक) जब दर्द रहित गतिकी सीमा और शक्ति बहाली हो।
- **जब तुरंत डॉ. या फिजियो से संपर्क करें**
 - दर्द इतना तेज कि चलना/पैर पर वजन उठाना लगभग असंभव हो।
 - पिंडली में स्पष्ट गांठ, निश्चित फटन महसूस हो, दर्द 1-2 सप्ताह में बिल्कुल न सुधरे।
 - सूजन, लालिमा, गर्मी या अचानक दर्द के साथ सांस लेने में तकलीफ (डीवीटी/पल्मोनरी एम्बोलिज्म का संदेह) → तुरंत इमरजेंसी।
- **निवारक उपाय (आपके लिए फिजियो-परोक्ष रूप से उपयोगी)**
 1. नियमित काफ मसल स्ट्रेचिंग, एड़ी उठाना, पैर की अंगुली उठाना और टखने की गतिशीलता अभ्यास।
 - शारीरिक गतिविधि से पहले 10-15 मिनट का वॉर्म-अप और बाद में स्ट्रेचिंग।
 - पर्याप्त जलयोजन, इलेक्ट्रोलाइट बैलेंस और उपयुक्त जूते।

Doctor Name: Dr. Laxman Gidwani, PT (MPT Orthopedics)

Physiotherapy Department

OPD Time: 9 AM (Tuesday)

Contact Number: 9770985159