

ایچکلس ٹینڈون ٹوٹنا

اس صفحے کا ترجمہ مشین سے کیا گیا ہے اور ابھی تک کسی ڈاکٹر نے اس کی جانچ نہیں کی۔ انگریزی نسخہ ہی مستند ہے۔

آپ کیا محسوس کر رہے ہیں

ایک ٹوٹا ہوا ایچکلس ٹینڈون عام طور پر خود کو اعلان کرتا ہے۔ زیادہ تر لوگ ٹخنوں کے پچھلے حصے میں اچانک ٹوٹنے کا بیان کرتے ہیں، جیسے ٹانگ میں ٹھوکر یا گولی لگنے کی طرح، حالانکہ انہیں کچھ بھی نہیں لگا۔ یہ عام طور پر ایک دھکا آف تحریک کے دوران ہوتا ہے، جیسے چھلانگ، چھلانگ یا سپرنٹنگ، جب بچھڑے کی پٹھوں کو سخت کام کر رہا ہے جبکہ تندور پھینچ رہا ہے۔

ٹوٹنا اکثر ٹینڈون پر ایک مخصوص جگہ پر ہوتا ہے، تقریباً 5 سے 6 سینٹی میٹر اوپر جہاں سیرٹن کی ہڈی سے منسلک ہوتا ہے۔ اس علاقے میں خون کی سپلائی باقی تندور کے مقابلے میں کم ہے، جس سے یہ جھنجھنے میں مدد ملتی ہے کہ یہ وہاں کیوں راستہ دیتا ہے۔ کچھ لوگوں کو اسی جگہ پر درد یا سختی محسوس ہوتی ہے، لیکن بہت سے لوگوں کو اس وقت تک کوئی غیر معمولی احساس نہیں ہوتا جب تک کہ ٹینڈون نہیں جاتا۔

بعد میں، آپ کو محسوس ہو سکتا ہے:

- ایک خلا جسے آپ تندور میں محسوس کر سکتے ہیں، ایک نرم جگہ جہاں کی ہڈی ہوتی تھی
- اس پاؤں کو دھکا دیتے وقت کم طاقت، لہذا آپ اپنے آپ کو معاوضہ دینے کے لئے انگلیوں کا استعمال کرتے ہوئے تلاش کر سکتے ہیں
- متاثرہ ٹخنہ جو دوسرے سے کم یا فلاپ ہے

چلنا، سیڑھیاں چڑھنا اور کرسی سے اٹھنا سب ایک ساتھ کام کرنے والے بچھڑے اور ایچکلس پر انحصار کرتے ہیں، لہذا یہ نمایاں طور پر مشکل ہو جاتے ہیں۔ شاپنگ ٹرائل کو دھکا دینا، گاڑی سے باہر نکلنا یا فرش سے اترنا آپ کو پکڑ سکتا ہے۔

اگر چوٹ لگنے کے بعد کچھ وقت گزر گیا ہے تو، تصویر کم واضح ہو سکتی ہے۔ ٹخنوں کو تکلیف دینے کے بجائے صرف کمزور اور غیر مستحکم محسوس کیا جاسکتا ہے، جو ایک وجہ ہے کہ 25% تک کے معاملات میں ٹوٹنے کی کمی ہے۔ آپ کا سرجن عام طور پر آپ کی کہانی اور جسمانی معائنہ سے یہ بتا سکے گا کہ کیا ہوا ہے، اور کچھ معاملات میں صرف چوٹ کی تصدیق کرنے یا علاج کی منصوبہ بندی کرنے کے لئے اسکین کی ضرورت ہوتی ہے۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

ایچکلس ٹینڈون وہ موٹی ہڈی ہے جسے آپ اپنے ٹخنوں کے پیچھے محسوس کر سکتے ہیں۔ یہ آپ کے جسم کا سب سے بڑا اور مضبوط ترین تندور ہے، جس کی لمبائی تقریباً 12 سے 15 سینٹی میٹر ہے۔ یہ آپ کے پٹھے کے دوپٹھوں کو آپ کی ٹخنوں کی ہڈی سے جوڑتا ہے، اور جب بھی یہ پٹھوں کا دباؤ ہوتا ہے، تو تندور پھینچ لیتا ہے تاکہ آپ زمین سے دور ہو سکیں۔

اس کے بارے میں سوچو کہ یہ ایک رسی ہے جس سے ایک بہت بڑا کام کرنے کو کہا گیا ہے۔ کیونکہ یہ بہت محنت کرتا ہے، اس کے کچھ حصوں کو دوسروں کے مقابلے میں کم خون کی فراہمی ملتی ہے۔ ٹخنوں کی ہڈی سے 5 سے 6 سینٹی میٹر اوپر کا مقام سب سے کم متاثر ہوتا ہے اور یہی وہ جگہ ہے جہاں زیادہ تر ٹوٹ پھوٹ ہوتی ہے۔ جوں جوں عمر بڑھتی ہے، تendon میں خون کی فراہمی مزید کم ہوتی جاتی ہے اور رسی خود سخت اور کم لچکدار ہو جاتی ہے۔ چھوٹے تناؤ تندر ان کی مرمت کر سکتے ہیں کے مقابلے میں تیزی سے تعمیر، جب تک ایک بڑا دھکا دور اس کے لے جاسکتے ہیں سے زیادہ ہے۔ یہ آپ کو محسوس کیا snap ہے۔

جب ٹینڈن پھٹ جاتا ہے تو اس کے دونوں سرے الگ ہو جاتے ہیں اور اس کی ہڈی جو آپ کے پچھڑے کو آپ کی ایڑی سے جوڑتی تھی، اب نہیں رہتی۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] آپ کا جسم اپنے طور پر خلا کو پُر کرنے کی کوشش کرے گا، لیکن ٹینڈون کے سروں کو ایک دوسرے کے قریب رکھنے کی ضرورت ہے جبکہ ایسا ہوتا ہے، اور یہی وہ جگہ ہے جہاں علاج آتا ہے۔

یہ جاننے کے قابل ہے کہ بحالی ایک طویل کھیل ہے۔ زخمی ہونے کے بعد پاؤں اور ٹخنوں میں کئی سال تک تبدیلی آتی رہتی ہے، اور زیادہ تر لوگوں کو دو سال بعد بھی ایسا محسوس نہیں ہوتا کہ ان کی دوسری ٹانگ کیسی محسوس ہوتی ہے، چاہے ان کا علاج کچھ بھی ہو۔ تendon بھی پہلے کے مقابلے میں تھوڑا سا لمبا ہو جاتا ہے، جس سے ٹخنوں کے کام کرنے کا طریقہ بدل جاتا ہے۔ شروع سے یہ جاننا آپ کو بہت زیادہ اور بہت جلد توقع کرنے کے بجائے حقیقت پسندانہ تصویر کے ساتھ اپنی ترقی کا اندازہ کرنے میں مدد کرتا ہے۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

مٹر پرائیویٹ ہسپتال راک ہیملٹن کے ایک آرٹھوپیدک سرجن ڈاکٹر کیران ہیرپارا آپ کی مخصوص چوٹ کے مطابق علاج کرتے ہیں۔ مریضوں کو عام طور پر ان کے جی پی کے ذریعہ ہمارے کلینک کا حوالہ دیا جاتا ہے۔ اگر کسی فزیوتھراپسٹ نے آپ کو ہمارے پاس آنے کی تجویز دی ہے تو، آپ کو میڈیکل پھوٹ کے اہل ہونے کے ل your اپنے جی پی سے ریفرل کی ضرورت ہوگی۔ اس پہلے دور میں پرہیز آپ کی تاریخ لے، آپ کی ٹخنوں کا معائنہ، اور اسکلین صرف جہاں وہ منصوبہ تبدیل کریں گے بندوبست۔ ایک تازہ پھوٹ کے لئے تشخیص عام طور پر خود معائنہ سے واضح ہے، لہذا امیجنگ اکثر ضروری نہیں ہے جب تک کہ ہم دوسرے زخموں کی جانچ نہیں کرنا چاہتے ہیں یا آپریشن کی منصوبہ بندی کرنا چاہتے ہیں۔

چونکہ یہ ایک ساختی چوٹ ہے، نہ کہ آہستہ آہستہ ختم ہونے والا مسئلہ، ہم مشقوں کی آزمائش کے ساتھ شروع کرنے کے بجائے فوری طور پر علاج کی سفارش کر سکتے ہیں۔ دو اہم راستے ہیں، اور ہم آپ کے ساتھ دونوں کے ذریعے بات کریں گے۔ ایک غیر آپریشنل نگہداشت ہے: آپ کے جسم کو ان کے علاج کے دوران، عام طور پر بوٹ یا گلاس میں، تندر کے سروں کو ایک دوسرے کے قریب رکھا جاتا ہے، اور آپ اس پروگرام کے اندر ابتدائی طور پر ٹانگ پر وزن ڈال سکتے ہیں۔ دوسری سرجری ہے، جہاں پھٹے ہوئے سروں کو دوبارہ جوڑ دیا جاتا ہے، بعض اوقات مرمت کو مضبوط بنانے کے لیے مواد کی حمایت کرنے والی بینڈ کے ساتھ۔ دونوں راستے ایک ہی چیز کا مقصد رکھتے ہیں، ایک ٹینڈون جو آپ کو دوبارہ دھکا دینے کی اجازت دیتا ہے، اور بہت سے لوگوں کے لئے بارہ مہینے میں نتائج ایک جیسے ہیں جو بھی راستہ وہ لے جاتے ہیں۔

انتخاب ایک مشترکہ ہے، اور یہ آپ پر منحصر ہے۔ آپ کی عمر، آپ کی عمومی صحت، آپ کتنا متحرک ہونا چاہتے ہیں، اور کتنی جلدی تندر کے سروں کو ایک ساتھ لایا جاسکتا ہے سبھی ہماری دی گئی مشورے کو شکل دیتے ہیں۔ آپریشن کے بغیر اس کا علاج کرنے کے مقابلے میں سرجری سے دوبارہ ٹوٹنے کا امکان کم ہو جاتا ہے، حالانکہ اس کو کسی بھی آپریشن کے ساتھ آنے والے خطرات کے مقابلے میں وزن کرنے کی ضرورت ہے۔ اگر ٹوٹنا کچھ عرصہ پہلے ہوا ہے، یا اگر ٹینڈنٹ کے اوپر کی جلد ایک مسئلہ ہے، تو ہم ممکنہ طور پر مرمت اور شفا بخش جلد کی حفاظت کے لئے دوسرے اقدامات کا مشورہ دے سکتے ہیں۔ ہم جس بھی راستے پر چلتے ہیں، ایک فزیوتھراپسٹ کے ساتھ ایک منظم بحالی کا پروگرام منصوبہ کا حصہ ہے، کیونکہ پچھڑے کی تعمیر نو کی ضرورت ہوتی ہے جب تندر ٹھیک ہو چکا ہو۔

کیا توقع کریں

ایک ٹوٹے ہوئے اسکلیر ٹینڈون سے بحالی وقت لیتا ہے۔ زیادہ تر لوگوں کو کم از کم 12 مہینوں کی ضرورت ہوتی ہے مکمل طور پر کام کرنے کے لئے، جو بھی علاج وہ کرتے ہیں۔ ایلیٹ فٹ بال کھلاڑیوں کو عام طور پر 1 سال لگتا ہے کہ وہ دوبارہ میچ کی شرکت کے عروج پر پہنچ جائیں۔

پاؤں اور ٹخنوں میں کئی سالوں تک تبدیلی آتی رہتی ہے، اور زیادہ تر لوگوں کو دو سال بعد بھی اس بات کا اندازہ نہیں ہوتا کہ ان کی دوسری ٹانگ کیسی محسوس ہوتی ہے۔

کچھ تبدیلیاں آپ کے ساتھ رہ سکتے ہیں۔ بجھڑے کے پٹھوں میں کمزوری رہ سکتی ہے اور جلد تھک جاتے ہیں، اور یہ چوٹ کے 7 سال بعد بھی ظاہر ہو سکتا ہے۔ شفا پانے والا ٹینڈون پہلے کے مقابلے میں بھی کم چکدار ہوتا ہے، اور یہ تھوڑا سا لمبا ہو جاتا ہے، جو آپ کے ٹخنوں کو آگے بڑھانے کا طریقہ بدل دیتا ہے۔ آپ کا جسم اکثر آپ کو محسوس کیے بغیر اس کا معاوضہ دیتا ہے، ٹانگ کے ساتھ ساتھ دیگر پٹھوں اور جوڑوں کے ساتھ چھ کام اٹھاتا ہے۔

علاج کے اختیارات خطرہ کے ساتھ ساتھ امکانات کو بھی تشکیل دیتے ہیں۔ آپریشن کے بغیر اس کے علاج کے مقابلے میں سرجری دوبارہ ٹوٹنے کے امکانات کو کم کرتی ہے، اور کم از کم 24 ماہ کے بعد سچ ہول ٹینکوں کے ساتھ کی گئی مرمت نے کوئی باہر بار آئسو نہیں دکھایا ہے۔ تجارت یہ ہے کہ سرجری کے اپنے خطرات ہیں، بنیادی طور پر زخم کے مسائل اور ٹخنوں کے پیچھے کے ارد گرد انجکشن، سرجری کے بغیر ٹوٹنے کا علاج ان زخموں کے خطرات سے بچتا ہے لیکن پھر سے ٹینڈون بھٹنے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ بہت سے لوگوں کے لئے، بارہ مہینے کے نتائج اسی طرح ہیں جو بھی راستہ وہ لے جاتے ہیں، جب تک کہ بحالی کے پروگرام کو مناسب طریقے سے پیروی کی جاتی ہے۔

وقت کی اہمیت چوٹ لگنے کے 48 گھنٹوں کے اندر اندر سرجری کروانے کا تعلق 72 گھنٹوں کے بعد انتظار کرنے کے مقابلے میں بعد میں کم مسائل سے ہے۔ یہاں تک کہ اگر ٹوٹنے کے بعد سے 2 ہفتوں سے زیادہ گزر چکے ہیں، مرمت اب بھی اچھی طرح سے کام کر سکتی ہے۔

ایک چیز جاننا ضروری ہے: جوتے یا گلاس میں مدت کے دوران ٹانگ میں خون کا لوٹھرا 3 سال بعد ٹخنوں کے کام کرنے کے طریقے کو متاثر کر سکتا ہے، لہذا اپنے سرجن کو فوری طور پر تیل کے نئے درو یا سو جن کے بارے میں بتائیں۔

کسی سے کب ملنا ہے

ایک ٹوٹا ہوا ایچکس ٹینڈون فوری طور پر توجہ کی ضرورت ہے، اور وقت اہم ہے۔ چوٹ لگنے کے چند دنوں کے اندر ماہر سے معائنہ طلب کریں، کیونکہ 48 گھنٹوں کے اندر اندر کی جانے والی سرجری 72 گھنٹوں کے بعد انتظار کرنے کے مقابلے میں بعد میں کم مسائل سے منسلک ہوتی ہے۔ ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں جائیں اگر آپ نے پہلے بیان کردہ اچانک جھٹکا محسوس کیا اور اس پاؤں کو بالکل نہیں ہٹا سکتے ہیں، یا اگر بجھڑا گرم، سرخ، سو جن اور تکلیف دہ ہو جاتا ہے، جو ایک سنگین انفیکشن کی نشاندہی کر سکتا ہے جس میں اسی دن کی دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب آپ بوٹ یا گلاس میں ہوتے ہیں تو تیل کے نئے درو یا سو جن کو بھی فوری طور پر جائزہ لینے کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ خون کا جمنا بعد میں ٹخنوں کے کام کرنے کو متاثر کر سکتا ہے۔ اگر آپ کو ٹینڈون میں فرق نظر آتا ہے، کمزوری دور ہوتی ہے، یا ٹخن جو دوسری طرف سے کم ہوتی ہے، یہاں تک کہ اگر چوٹ ہفتوں پہلے ہوئی ہو تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔