

اچیلز ٹینڈینوٹمی

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

درد عام طور پر ایک چوٹ سے آنے کے بجائے آہستہ آہستہ بڑھتا ہے۔ آپ اسے اپنی ٹخنوں کے پیچھے حصے پر محسوس کر سکتے ہیں، یا تو آپ کی ایڑی کے بالکل اوپر یا اس جگہ پر جہاں تندور ایڑی کی ہڈی سے جڑتا ہے۔ ٹخنوں کے بالکل اوپر کا مقام ایک عام مسئلہ کا علاقہ ہے، تقریباً 2 سے 6 سینٹی میٹر ٹینڈن کے اوپر، جہاں خون کا بہاؤ کم ہوتا ہے اور ٹینڈن زیادہ آسانی سے ختم ہو جاتا ہے۔

درد اکثر اس وقت بڑھتا ہے جب آپ صبح بستر سے اٹھتے ہیں یا تھوڑی دیر تک بیٹھے رہتے ہیں۔ یہ آپ کو گرم کرنے اور ارد گرد منتقل کرنے کے طور پر آسانی سے ہوتا ہے، پھر سرگرمی کے بعد واپس آسکتا ہے۔ دوڑنا اور دیگر بار بار لوڈنگ، چاہے ٹھیلوں یا کام کے کاموں سے، عام طور پر اسے بدتر بنا دیتا ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر]

آپ کو محسوس ہو سکتا ہے یا ٹینڈنٹ میں ایک موٹی، گانٹھ والی جگہ دیکھ سکتے ہیں۔ بعض صورتوں میں ٹینڈنٹ پر سرخ پن اور گرمی بھی ہوتی ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ، ٹینڈنٹ کے اندر رہ سکتا ہے، یا ٹینڈنٹ کی جگہ ہیل پر ایک ہڈی کا ٹکڑا بن سکتا ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں؟

روزمرہ کے کام جو تندور پر بوجھ ڈالتے ہیں، جیسے سیڑھیاں چڑھنا، پہاڑی پر چڑھنا یا دوڑنے کے لیے زور لگانا، مشکل ہو سکتے ہیں۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر]

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کا اچیلز ٹینڈن وہ موٹی ہڈی ہے جسے آپ اپنے ٹخنوں کے پیچھے محسوس کر سکتے ہیں۔ یہ جسم کا سب سے بڑا تندور ہے۔ یہ آپ کے ٹخنوں کے پٹھوں کو آپ کی ٹخنوں کی ہڈی سے جوڑتا ہے، اور جب بھی آپ اپنے پاؤں کو آگے بڑھاتے ہیں، یہ آپ کو آگے بڑھانے کے لیے اس ہڈی کو پھینچتا ہے۔

اس کے بارے میں سوچیں کہ یہ ایک رسی ہے جس میں بہت سے باریک ریشے ہیں جو سب ایک ہی سمت میں چلتے ہیں۔ بار بار بھاری استعمال کے ساتھ، چھوٹی آنسو اس رسی میں ظاہر ہو سکتے ہیں۔ اگر تندون اپنی کی مرمت کافی تیزی سے نہیں کر سکتا ہے، تو ساخت آہستہ آہستہ ختم ہو جاتی ہے اور موٹی ہو جاتی ہے۔ یہ ایک تھکاوٹ کا مسئلہ ہے، نہ کہ انفیکشن یا چوٹ، یہی وجہ ہے کہ پرانا نام "ٹینڈنٹس" واقعی مناسب نہیں ہے۔

پریشانی کا مقام عام طور پر وہ علاقہ ہوتا ہے جس کے بارے میں آپ نے پہلے پڑھا ہے، ٹخنوں سے 2 سے 6 سینٹی میٹر اوپر۔ تندور کے اس حصے میں باقی حصوں کے مقابلے میں خون کی سپلائی کم ہوتی ہے، لہذا مرمت آہستہ آہستہ ہوتی ہے اور نقصان بڑھ سکتا ہے۔ جہاں تندون

ٹخنوں کی ہڈی سے جڑتا ہے، وہاں ایک مختلف قسم کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں، اکثر جوتے میں رگڑنے والے ایک ہڈی کے گٹھے کے ساتھ۔ ٹخنوں کے قریب تندور کو ڈھانپنے والے چھوٹے سیال کی تھیلیاں بھی جل سکتی ہیں اور درد میں اضافہ کر سکتی ہیں۔

[صفحہ ۲۸ پر تصویر] [صفحہ ۲۸ پر تصویر] [صفحہ ۲۱ پر تصویر]

خوشخبری یہ ہے کہ ان میں سے زیادہ تر مسائل آپریشن کے بجائے ورزش پر مبنی علاج کا جواب دیتے ہیں۔ جب اسے صحیح طریقہ سے، آہستہ آہستہ لوڈ کیا جاتا ہے تو یہ تندور کو موافقت اور مضبوطی حاصل کر سکتا ہے۔ سرجری عام طور پر ان لوگوں کے چھوٹے گروپ کے لئے رکھی جاتی ہے جن کا درد کم از کم 6 ماہ کی صحیح غیر جراحی کی دیکھ بھال کے بعد حل نہیں ہوتا ہے۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

مٹر پرائیویٹ ہسپتال راک ہیملٹن کے آرٹھوپیڈک سرجن ڈاکٹر کیران ہیر پارا کم سے کم جارحانہ آپشنز سے شروع کرتے ہیں جو آپ کی حالت کے مطابق ہوں۔ مریضوں کو عام طور پر ان کے جی پی کے ذریعہ ہمارے کلینک کا حوالہ دیا جاتا ہے۔ اگر کسی فیزیوتھراپسٹ نے آپ کو ہمارے پاس آنے کی تجویز دی ہے تو، آپ کو میڈیکل فیزیوتھراپی کے اہل ہونے کے ل your اپنے جی پی سے ریفرل کی ضرورت ہوگی۔ آپ کے پہلے دورے پر ہم ایک تاریخ لیتے ہیں، آپ کے تندور کا معائنہ کرتے ہیں، اور اسکلین کا بندوبست کرتے ہیں اگر وہ آپ کی دیکھ بھال کی منصوبہ بندی میں مدد کریں گے۔

اس طرح کے ایک طویل عرصے سے مسئلہ کے لئے، ہم عام طور پر غیر آپریشن کی دیکھ بھال کے ساتھ شروع کرتے ہیں۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] کچھ لوگوں کو مختصر عرصے کے لیے چلنے کے جوتے کی ضرورت ہوتی ہے۔ فیزیوتھراپی اہم ہے: آپ کا پروگرام بوجھ کے تحت پاؤں اور تندور کو مضبوط کرنے پر توجہ مرکوز کرے گا، اکثر آہستہ، کٹرول مشقوں کے ساتھ۔ یہ تقریباً 50 سے 70 فیصد لوگوں کے لیے کام کرتا ہے۔ اس کو منصفانہ انداز میں آزمائیں، کیونکہ ٹینڈنٹ آہستہ آہستہ اپناتا ہے اور بہتری دونوں کے بجائے مہینوں میں بنتی ہے۔ شاک ویو تھراپی، جہاں آواز کی لہریں ٹینڈون کی طرف ہدایت کی جاتی ہیں، ایک اور آپشن ہے جسے ہم آپ کے پروگرام میں شامل کر سکتے ہیں۔ ایک نائٹرو گلیسرین پیچ جو ٹینڈن کے اوپر جلد پر لگایا جاتا ہے وہ بھی سرگرمی اور رات کے وقت درد کو کم کر سکتا ہے۔

ہم اس حالت کے لئے پلیٹلیٹ سے مالا مال پلازما (پی آر پی) انجیکشن کا استعمال نہیں کرتے ہیں۔ پی آر پی آپ کے اپنے خون سے تیار کردہ ایک تیاری ہے، اور شواہد سے یہ ظاہر نہیں ہوتا ہے کہ یہ انجیکشن ٹینڈونو پتھی کے لئے کسی پلیسبو سے بہتر کام کرتا ہے۔

اگر آپ کے درد میں کم از کم 6 ماہ کی صحیح غیر جراحی کی دیکھ بھال کے بعد بھی بہتری نہیں آتی ہے، تو ہم آپ کے ساتھ سرجری کے بارے میں بات کریں گے۔ ہم جس آپریشن کی سفارش کرتے ہیں اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ ٹینڈنٹ کہاں پہنا ہوا ہے اور اس کا کتنا حصہ متاثر ہوا ہے۔ اس میں خراب شدہ نشو و نما کو صاف کرنا، ٹخنوں میں ایک ہڈی کا ٹکڑا ہٹانا، پٹھوں کی پٹھوں کو لمبا کرنا، یا قریب کی پٹھوں کی منتقلی کے ساتھ تندور کی تعمیر نو شامل ہو سکتی ہے۔ ہم اس مخصوص آپریشن کے ذریعے جانیں گے، اس میں کیا شامل ہے، اور کوئی فیصلہ کیا جاتا ہے اس سے پہلے آپ کے ساتھ بحالی کی طرح لگتا ہے۔ آپریشن آپ اور ہماری ٹیم کے درمیان مشترکہ فیصلہ ہے، اور ہم صرف اس وقت تجویز کرتے ہیں جب سادہ اقدامات اپنی حد تک پہنچ چکے ہوں۔

کیا توقع کریں

زیادہ تر لوگوں کے لیے، یہ حالت سرجری کے بغیر صحیح علاج کا جواب دیتی ہے۔ ورزش پر مبنی پروگرام زیادہ تر کے لئے کام کرتے ہیں، اور بہت سے لوگ علامات میں مکمل طور پر بحال ہوتے ہیں اور صرف ورزش کے ساتھ کام کرتے ہیں۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] [صفحہ ۲۱ پر تصویر]

[صفحہ ۲۱ پر تصویر] کچھ لوگوں کو تھراپی شروع کرنے کے کئی سال بعد بھی درد ہوتا ہے، یہاں تک کہ جب انہوں نے مشقیں صحیح طریقے سے کی ہیں۔ مستقبل کا اندازہ لگانا اس بات پر بھی منحصر ہے کہ ٹینڈنٹ کہاں پہنا جاتا ہے۔ شوک مہو تھراپی ٹینڈون کے اہم جسم میں مسائل کے لئے بہتر کام کرتی ہے جہاں یہ ٹخن کی ہڈی سے منسلک ہوتا ہے۔ اس حالت میں خواتین کبھی کبھی مردوں کے مقابلے میں 12 ہفتوں کے پروگرام سے کم فائدہ اٹھاتی ہیں جو آہستہ آہستہ، کٹرول شدہ لمبائی کی مشقیں کرتی ہیں۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ علاج کرنے کے قابل نہیں ہے، لیکن یہ شروع کرنے سے پہلے جاننے کے قابل ہے۔

اسے اکیلا چھوڑنا بھی عام طور پر کام نہیں کرتا۔ طویل عرصے سے چلنے والے مقدمات کے لئے صرف انتظار کرنا موثر ثابت نہیں ہوا ہے جو طے نہیں کریں گے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر]

اگر آپ کا درد کم از کم 6 ماہ کی مناسب غیر جراحی کی دیکھ بھال کے بعد حل نہیں ہوا ہے تو، سرجری ایک آپشن بن جاتی ہے۔ [صفحہ ۱۲ پر تصویر] سرجری میں حقیقی خطرات لاحق ہوتے ہیں، جن میں زخم کے مسائل اور شاذ و نادر ہی خود ٹیٹنوں کا ٹوٹ جانا شامل ہے۔ سرجری سے صحت یابی میں وقت لگتا ہے اور یہ جلدی نہیں ہوتی۔

آپ جو بھی راستہ اختیار کریں، حقیقت پسندانہ تصویر مہینوں میں نہیں بلکہ دنوں یا ہفتوں میں پایا جانے والا تدریج بہتری ہے۔ کچھ لوگ وہ پہلے کیا کیا سب کے لئے واپس حاصل۔ دوسروں کو طویل عرصے تک ان کی علامات کا انتظام کرنے اور ان کی سرگرمیوں کو ایڈجسٹ کرنے کے لئے۔ آپ کا سرجن آپ کے ساتھ بات کرے گا کہ آپ اس حد میں کہاں بیٹھتے ہیں آپ کے تندرستی بنیاد پر، آپ کی سرگرمی کے اہداف، اور آپ کا جسم کس طرح علاج کا جواب دیتا ہے۔

کسی سے کب ملنا ہے

اگر آپ کے ٹخنوں کے پچھلے حصے میں تین ماہ سے زیادہ عرصے سے درد ہو رہا ہے، یا اگر درد اور موٹائی آپ نے پہلے ہی پڑھا ہے آرام اور آسان سرگرمی کے ساتھ حل نہیں کر رہے ہیں تو اپنے ڈاکٹر کو دیکھیں۔ اگر سادہ تبدیلیاں، جیسے نرم جوتے یا ہیل لفٹ، مدد نہیں کر رہے ہیں، یا اگر تندرستی میں گانٹھ بڑھ رہی ہے تو ایک ماہر کی جانچ پڑتال کے لئے پوچھیں۔ اگر درد آپ کو چلنے، کام کرنے یا سونے سے روک رہا ہے تو جلد از جلد چیک اپ کروائیں۔ اور ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں جائیں اگر آپ کو اپنے ٹخنوں میں اچانک ٹوٹ پھوٹ کا احساس ہو، یا اچانک آپ کو اپنے پاؤں کی انگلیوں پر کھڑا ہونے کا احساس نہ ہو، اس کے لیے اسی دن تشخیص کی ضرورت ہے۔