

ٹخنوں کی آرتھروسکوپي

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۔

اس آپریشن کی تجویز کیوں کی گئی ہے

میٹرپرائیویٹ ہسپتال راک ہیمپٹن میں پاؤں اور ٹخنوں کے آرتھوپیڈک سرجن ڈاکٹر کیران ہیرپارا ٹخنوں کی آرتھروسکوپي پیش کرتے ہیں، جو آپ کے ٹخنوں کے جوڑے کے اندر دیکھنے اور اس کا علاج کرنے کے لئے ایک چھوٹے سے کٹیرے کا استعمال کرتے ہوئے سچ ہول سرجری ہے۔ مریضوں کو عام طور پر ان کے جی پی کے ذریعہ ہمارے کلینک کا حوالہ دیا جاتا ہے۔ اگر کسی فیزیوتھیراپسٹ 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۔ آپ کی ملاقات پر ہم آپ کی تاریخ لیتے ہیں، آپ کے ٹخنوں کا معائنہ کرتے ہیں، اور اگر یہ ضروری ہو تو امیجنگ کا بندوبست کرتے ہیں تاکہ یہ معلوم کیا جاسکے کہ آپ کے درد کی وجہ کیا ہے۔

طویل عرصے سے چلنے والی پریشانیوں کے لئے ہم عام طور پر پہلے غیر جراحی کی دیکھ بھال کی کوشش کرتے ہیں، جیسے آپ کی سرگرمیوں کو تبدیل کرنا، فیزیوتھراپی، اسپینڈلنگ یا ایجیشن۔ سرجری پر غور کیا جاتا ہے جب ان اقدامات نے آپ کو کافی بہتری نہیں دی ہے۔ کچھ شدید زخموں کے لیے، فوری طور پر سرجری کی سفارش کی جاسکتی ہے۔

یہ آپریشن عام طور پر 50 سال سے کم عمر افراد اور زیادہ کثرت سے خواتین کو پیش کیا جاتا ہے۔ یہ آپ کے لئے تجویز کیا جاسکتا ہے اگر آپ کو ایک یا زیادہ sprains کے بعد ٹخنوں کا درد جاری ہے، ایک احساس ہے کہ آپ کے ٹخنوں کو راستہ ملتا ہے، یا تشخیص جیسے ٹخنوں کے سامنے نرم ٹشو پٹچ، کاریج نقصان، یا ایک طویل عرصے سے منسلک چوٹ۔ کیرا ہمیں جوڑوں کے اندر رباط اور غضروف کے مسائل کو دیکھنے کی اجازت دیتا ہے جو اسکینز کو نظر انداز کر سکتے ہیں، اور ایک ہی وقت میں ان کا علاج کرتے ہیں۔ بنیادی مقصد آپ کے درد کو کم کرنا اور استحکام کو بحال کرنا ہے تاکہ آپ اعتماد کے ساتھ حرکت اور وزن برداشت کر سکیں۔

آپریشن سے پہلے

آپ کا سرجن آپ کو آپریشن کی تیاری کے بارے میں واضح ہدایات دے گا۔ آپ کو آپریشن سے سات گھنٹے پہلے کھانا اور پینا بند کرنا ہوگا۔ ہم چھ کے بجائے سات گھنٹے مانتے ہیں تاکہ آپ کی سرجری کو آگے بڑھایا جاسکے اگر تھیک کی فہرست پہلے چلتی ہے۔ آپ کے سرجن آپ کو بتائیں گے کہ آپ کو کون سی دوائیں اور کب تک لینی چاہئیں۔ اس کے بعد کسی کو آپ کو گھر تک پہنچانے کا بندوبست کریں کیونکہ آپ خود گاڑی نہیں چلا سکیں گے۔ آپ جو کچھ بھی لیتے ہیں اس کی ایک تحریری فہرست ساتھ لائیں، بشمول گولیاں، انجکشن اور پمپس۔ اس دن ڈھیلے، آرام دہ کپڑے پہنیں۔ اگر آپ کے پاس دیگر طبی حالات ہیں، تو آپ کو خون کے ٹیسٹ یا بیہوشی کے ماہر کے ساتھ جائزہ لینے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

اس دن

آپ ہسپتال کے سرجیکل داخلہ یونٹ میں پہنچتے ہیں، جہاں آپ کا چیک اپ کیا جاتا ہے اور آپ کو تھیر کے لئے تیار کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد آپ بیہوش کرنے والے ڈاکٹر سے ملتے ہیں جو آپ کے بیہوش کرنے والے کی دیکھ بھال کرتا ہے۔ یہ آپریشن عمومی اینسٹھیزا کے تحت کیا جاتا ہے۔ آپریشن کے بعد درد سے نجات کے لئے بھیجی گئی ایک علاقائی اعصابی بلاک شامل کیا جاتا ہے؛ اینسٹھیزسٹ اس دن آپ کے ساتھ بات چیت کریں گے پھر آپ کو آپریشن تھیر میں لے جایا جاتا ہے، جہاں آپریشن کیا جاتا ہے۔

مسیح بحالی کے علاقے میں جاگتے ہیں، جہاں نرسیں آپ کی دیکھ بھال کرتی ہیں جب تک کہ اینسٹیک کا اثر ختم ہو جائے۔ ایک بار جب آپ مسیح حکم ہو جائیں تو، آپ یا تو کسی وارڈ میں منتقل ہو جاتے ہیں یا اسی دن گھر جاتے ہیں، اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کا طریقہ کار اور آپ کی بحالی کیسے ہے۔ اگر آپ کا آپریشن آپ کی دائیں ٹخنوں پر ہوا تو آپ کو دو ہفتوں تک گاڑی چلانے سے گریز کرنا ہوگا۔ آپ کو گھر لے جانے کا بندوبست کریں، کیونکہ آپ خود ڈرائیو نہیں کر پائیں گے۔

آپریشن میں کیا شامل ہے

ٹخنوں کی آرتھروسکوپک کچھ ہول سرجری ہے۔ آپ کا سرجن آپ کے ٹخنوں کے ارد گرد دو یا تین چھوٹی چھوٹی کٹوتیاں کرتا ہے۔ ایک دروازے سے ایک پتلا کیمرا اور دوسرے دروازوں سے چھوٹے آلات داخل ہوتے ہیں۔ کیمرا آپ کے سرجن کو اسکرین پر پورے جوڑ کو دیکھنے اور ٹخنوں کو کھولے بغیر اس کے اندر کام کرنے دیتا ہے۔

اس کے بعد کیا ہوتا ہے اس کا انحصار اس مسئلے پر ہے جس کا علاج کیا جا رہا ہے۔ آپ کا سرجن آپ کے ٹخنوں کے سامنے یا پیچھے سے ہڈی کے اسپورس، داغ والے ٹشو یا سوزش والے ٹشو کو ہٹا سکتا ہے۔ غضروف یا ہڈی کے ڈھیلے ٹکڑے نکالے جاسکتے ہیں۔ خراب شدہ غضروف کو ہموار کیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ کے ٹخنوں کے بیرونی حصے پر کوئی رباط ڈھیلا یا پھٹا ہوا ہے تو اسے اسی طرح کے چھوٹے چھوٹے کٹوتیوں کے ذریعے مضبوط کیا یا ٹھیک کیا جاسکتا ہے، بعض اوقات ہڈی میں رکھے گئے چھوٹے کنکر کے ذریعے اسے تھام لیا جاتا ہے۔ اگر مشترکہ بری طرح پہنا جاتا ہے تو، پہننے ہوئے سطحوں کو تیار کیا جاسکتا ہے تاکہ ہڈی ایک ساتھ ٹھیک ہو جائے، ایک علاج جسے فیوژن کہا جاتا ہے، پیچ کے ساتھ رکھا جاتا ہے۔

چھوٹے چھوٹے زخموں کو سلائیوں سے بند کیا جاتا ہے اور ڈریسنگ سے ڈھانپ دیا جاتا ہے۔ چونکہ یہ کٹوتیاں چھوٹی ہیں، اس لیے کھلے سرجری کے مقابلے میں جوڑوں کے ارد گرد کے ٹشو کو زیادہ تکلیف نہیں ہوتی۔

اگر آپ کے پاس فریکچر کی مرمت کے ساتھ ساتھ یہ ہے تو، آپ کا سرجن مشترکہ کے اندر توڑنے کی جانچ پڑتال کرنے کے لئے کیمرا کا استعمال کرتا ہے اور ہڈی یا ربط کے نقصان کو اسکرین کرنے سے پہلے اسکرین کر سکتا ہے، اس سے پہلے کہ ہڈی پلیٹ یا سکرو کے ساتھ رکھی جائے۔

آپریشن کے بعد

آپ ریکوری وارڈ میں جاگتے ہیں، جہاں نرسیں آپ کی دیکھ بھال کرتی ہیں جبکہ اینسٹھیزا کا اثر ختم ہو جاتا ہے۔ آپ کی ٹیم آپ کو بتائے گی کہ کیا آپ اسی دن گھر جائیں گے یا ایک رات اسپتال میں رہیں گے۔ کسی نے پہلے 24 گھنٹے کے لئے آپ کے ساتھ رہنا چاہئے۔ آپ کو آرام دہ رکھنے کے لئے درد سے نجات ملے گی، اور آپ کی ٹخنوں کو ایک ڈریسنگ میں لپیٹ دیا جائے گا، ہم تقریباً 10 دن تک پانسٹنگ لگا کر رکھتے ہیں۔ براہ کرم اس سے پہلے اسے نہ اتاریں۔ جب تک کہ ہم آپ کو ایسا نہ کہیں۔ جب ہم آپ کو دیکھیں گے تو ہم اسے تبدیل یا ہٹا دیں گے۔ زیادہ تر لوگ آپ کی ٹیم کی طرف سے دی گئی منصوبہ بندی پر عمل کرتے ہوئے جلد ہی حرکت کرنا شروع کر دیتے ہیں اور ٹخنوں پر وزن ڈالتے ہیں۔

وصولی

پہلے چند دنوں میں آپ کی ٹخنوں میں درد اور سوجن ہوگی، اور یہ معمول کی بات ہے۔ اپنے پاؤں کو اپنے دل کی سطح سے اوپر اٹھائے آرام کریں تاکہ سوجن کو حل کرنے میں مدد ملے۔ درد میں آسانی، ٹوالیٹ میں لپٹی آنس پیک، اور بدلیت کے مطابق ہلکی حرکت سے تکلیف میں کمی آنے کی۔ سوجن عام طور پر ابتدائی طور پر بڑھتا ہے اور پھر آہستہ آہستہ ختم ہو جاتا ہے۔

زیادہ تر لوگ آپ کی ٹیم کی طرف سے دی گئی منصوبہ بندی کے مطابق آپریشن کے فوراً بعد ہی ٹخنوں پر وزن ڈالنا شروع کر دیتے ہیں۔ آپ کا فزیوتھیراپسٹ آپ کو حرکت اور طاقت کی بحالی کے لیے مشقوں کے ذریعے رہنمائی کرے گا۔ آپ کے بارے میں 10 دنوں کے لئے پی پی پر رکھیں گے، اور ہٹم آپ کو دیکھ کر جب زخم چیک کریں گے۔ گھر میں، آرام کرتے وقت ٹخنوں کو بلند رکھیں، مشورے کے مطابق مختصر فاصلے پر چلیں، اور طویل عرصے تک کھڑے ہونے سے گریز کریں جب تک کہ آپ کی ٹیم دوسری صورت میں نہ کہے۔

بحالی مرحلہ وار ہوتی ہے۔ ایک بار جب سوجن ختم ہو جاتی ہے اور نقل و حرکت واپس آ جاتی ہے تو، گھر اور سیڑھیوں پر چہل قدمی جیسے روزمرہ کے کام آسان ہو جاتے ہیں۔ جب آپ کا سرجن خوش ہو جائے گا کہ آپ کی ٹخنوں کی شفا کیسے ہو رہی ہے، تو آپ کو اس پر مکمل وزن ڈالنے اور اپنی سرگرمی بڑھانے کی اجازت ہوگی۔ پھیل اور بھاری کام آہستہ آہستہ واپس آتے ہیں، ایک بار آپ کی طاقت اور توازن واپس آ جاتا ہے اور آپ کے فزیوتھیراپسٹ اور سرجن آپ تیار ہیں اتفاق کرتے ہیں۔

ہر کوئی ایک مختلف رفتار سے شفا دیتا ہے، لہذا آپ کا ٹائم لائن کسی اور سے مختلف ہو سکتا ہے۔ آپ کا سرجن اور فزیوتھیراپسٹ آپ کو ہر مرحلے میں رہنمائی کریں گے اور آپ کو بتائیں گے کہ آگے کیا توقع کی جائے۔

کیا غلط ہو سکتا ہے

زیادہ تر مریضوں کی حالت ٹھیک ہوتی ہے، لیکن کبھی کبھار مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ آپ کا سرجن اور ٹیم آپ کو قریب سے مانیٹر کرتی ہے تاکہ کسی بھی مسئلے کا جلد پتہ چل سکے۔

اعصاب اور خون کی رگیں اس آپریشن کے لیے استعمال ہونے والی چھوٹی چھوٹی کٹوتیوں کے قریب سے گزرتی ہیں۔ اگر اعصاب میں جلن ہو تو آپ کو ٹخنوں یا پاؤں کے اوپر جلن، جھجھٹ یا بے حسی محسوس ہو سکتی ہے۔ یہ اکثر وقت کے ساتھ ساتھ خود ہی ٹھیک ہو جاتا ہے، لیکن اگلے جائزے میں ہمیں اس کے بارے میں بتائیں۔ اگر ایک چھوٹی سی خون کی ورید متاثر ہوئی ہے، تو آپ کو غیر معمولی چوٹ یا سوجن محسوس ہو سکتی ہے جو کٹوتیوں میں سے ایک کے قریب پلس کرتی ہے۔ اگر یہ ہوتا ہے تو کلینک کو کال کریں۔

آلات مشترکہ کے اندر کام کرتے ہیں، اور مشترکہ کی ہموار سطح کبھی کبھی آپریشن کے دوران grazed کیا جاسکتا ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] اگر آپ کے بعد آپ کے ٹخنوں میں ایک نیا کلک یا پسینے کا احساس ہوتا ہے، تو آپ کے جائزے میں اس کا ذکر کریں۔

انفیکشن غیر معمولی ہے لیکن فوری توجہ کی ضرورت ہے۔ کسی زخم سے پھیلنے والی لالی، اس سے سیال یا پون نکلنے، بند نہ ہونے والا زخم یا بخار کے لیے چوکس رہیں۔ اگر آپ کو ان میں سے کوئی بھی نظر آئے تو اسی دن کلینک کو کال کریں۔ کچھ انفیکشنز کو صاف کرنے کے لیے ایک چھوٹی سی مزید کارروائی کی ضرورت ہوتی ہے۔

اگر آپ کے رباط کی مرمت یا دوبارہ تعمیر کی گئی ہے، تو اسے تھامنے کے لیے استعمال ہونے والے چھوٹے گرہیں یا لنگر کبھی کبھی آپ کے ٹخنوں کے باہر کی جلد کو چڑھا سکتے ہیں۔ آپ کو جلد کے نیچے ایک نرم جگہ یا رگڑ محسوس ہو سکتی ہے۔ یہ اکثر ہلکا ہوتا ہے، لیکن اسے اپنے جائزہ میں لے لو۔

شاذ و نادر ہی، ٹانگ کی گہری رگوں میں خون کا جمنا ہو سکتا ہے۔ بالی میں اچانک سوجن اور حساسیت، خاص طور پر ایک طرف، فوری طور پر جائزہ لینے کی ضرورت ہے۔ اس پر اتنا ہے تو ہنگامی محکمہ میں جاؤ۔

ٹخنوں کے فیکچر کی سرجری کے بعد، کچھ لوگوں کو بعد میں ایک اور آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ کو درد ہے جو کم ہونے کے بجائے بڑھتا رہتا ہے، یا کھرا، دھڑکتا ہوا درد ہے جو سادہ درد کش ادویات سے کم نہیں ہوتا، تو فوری طور پر کلینک سے رابطہ کریں۔

اگر آپ تفصیلات چاہتے ہیں تو اس صفحے پر پیچیدگیوں کی میزعام شرحوں کی فہرست دیتی ہے۔

ہمیں کب کال کریں

زیادہ تر مسائل جلد ہی ظاہر ہو جاتے ہیں، اور فوری کارروائی سے ان کا حل آسان ہوتا ہے۔ ہمیں کال کریں اگر آپ کو بخار ہے، کسی زخم سے سرخ پن پھیل رہا ہے، کسی زخم سے سیال یا پون نکل رہا ہے، یا درد کم ہونے کے بجائے بڑھتا رہتا ہے۔ اگر آپ کے پاؤں میں اچانک شدید درد، سوجن اور حساسیت، سانس لینے میں دشواری، آپ کے پاؤں میں نئی بے حسی، یا آپ اپنے نخنوں کو منتقل نہیں کر سکتے ہیں تو ہنگامی شعبہ میں جائیں۔ اپنے حواس پر بھروسہ کریں: اگر کچھ غلط محسوس ہوتا ہے تو ہم سے رابطہ کریں۔