CQ HAND + UPPER LIMB
SPECIALIST ORTHOPAEDIC SURGEON

PATIENT INFORMATION

ٹخنوں کا فریکچر

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

ٹوٹی ہوئی ٹخنوں کا درد عام طور پر آپ کے ٹخنوں کے اطراف کی ہڈیوں پر ہوتا ہے، زیادہ تر باہر کی طرف۔ جب آپ کھڑے ہونے کی کوشش کرتے ہیں یا اپنے پاؤں پر وزن ڈالتے ہیں تو درد تیز ہوتا ہے۔ سوجن اور زخم جلدی سے ظاہر ہوتے ہیں، اور ٹخنوں کے اوپر کی جلد کھینچی ہوئی یا چمکدار نظر آسکتی ہے۔ کچھ لوگوں کو چھوٹے چھالے نظر آتے ہیں جہاں سوجن سب سے زیادہ ہوتی ہے۔

جب ٹخن تھوڑی دیر کے لئے ٹھہرتی ہے تو درد بھڑکتا ہے، لہذا یہ رات میں یا جب آپ پہلی بار اٹھتے ہیں تو بدتر ہو سکتا ہے. یہ آپ کے پاؤں پر ہونے کے بعد بھی بھڑک اٹھتا ہے. اٹھائے ہوئے پاؤں کے ساتھ آرام کرنا عام طور پر اسے تھوڑا سالم کرتا ہے۔ پیدل چلنا، کھانا پکانے کے لیے بینچ پر کھڑے ہونا، باتھ روم جانا اور ڈرائیونگ کرنا سب کچھ مشکل ہو جاتا ہے کیونکہ آپ اس بات پر بھروسہ نہیں کر سکتے کہ آپ کی ٹخن آپ کو تھامے گی۔

ٹخنوں کے زیادہ تر ٹوٹنے بڑے حادثے کے بجائے سادہ گرنے یا ٹھوکر کھانے کے دوران ہوتے ہیں۔ اگر آپ کی ٹخنوں کی جگہ سے باہر نظر آتی ہے، یا آپ کے پاؤں میں بے حسی، سردی، یا پیلا پن محسوس ہوتا ہے، تو اس پر فوری طور پر توجہ دینے کی ضرورت ہے۔

کچھ چیزیں زخم کے رویے کو بدل دیتی ہیں۔ اگر آپ کو ذیابیطس ہے تو، ٹخنوں کے گرد زخم زیادہ آہستہ آہستہ شفا پاتے ہیں اور پیچیدگیوں کا زیادہ امکان ہوتا ہے، لہذا آپ کی ٹیم آپ کے پاؤں میں احساس اور گردش کو احتیاط سے چیک کرے گی. تمباکو نوشی بھی شفا کے ساتھ مسائل کا موقع بڑھاتا ہے. بڑی عمر کے مریضوں میں اکثر دیگر صحت کی حالتیں ہوتی ہیں جو علاج کے منصوبے کو تشکیل دیتی ہیں۔

چوٹ کی شدت اس بات پر منحصر ہے کہ کون سی ہڈی ٹوٹ گئی ہے اور آیا ٹخنوں کا جوڑ لائن سے باہر نکل گیا ہے۔ اکیلے بیرونی ٹخنوں کی ہڈی پر فریکچر عام ہیں اور اکثر مستحکم ہیں. جب ٹخن کے دونوں اطراف ٹوٹ جاتے ہیں، یا ٹخن کے اوپر کی ہڈی ملوث ہوتی ہے، تو ٹخن کم مستحکم ہوتی ہے اور عام طور پر اسے جگہ پر رکھنے کے لئے سرجری کی ضرورت ہوتی ہے۔

کسی بھی علاج کا مقصد، چاہے گپ شپ ہو یا سرجری، یہ ہے کہ فریکچر ٹھیک ہو جائے اور ٹخنوں میں درد کے بغیر معمول کے مطابق حرکت اور کام ہو جائے۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کے ٹخنوں میں تین ہڈیاں ملتی ہیں۔ آپ کی ٹخن کی ہڈی کا اختتام اوپر بیٹھتا ہے، اور دو چھوٹی ہڈیاں، آپ کے ٹخن کے ہر ایک طرف، اسے دونوں طرف سے پکڑتی ہیں۔ ایک ساتھ مل کر یہ ایک ایسی جگہ بناتے ہیں جس میں ایک چھوٹی ہڈی ہوتی ہے جسے تالوس کہا جاتا ہے۔ یہ ہڈی اندرونی حصے میں ایک موٹائی کے جوڑ کی طرح ہوتی ہے۔ یہ سب کچھ ایک کلیمپ کی طرح کام کرتا ہے جو ایک بلاک کو اپنی جگہ پر رکھتا

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone **07 4863 6556** · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

ہے۔ آپ کے ٹخنوں کے دونوں اطراف میں جو ہڈیوں کی جھریاں محسوس کی جا سکتی ہیں وہ ان دو چھوٹی ہڈیوں کے سرے ہیں، اور وہ تالوس کو پسماندہ ہونے سے روکتی ہیں۔

ان ہڈیوں کو ایک دوسرے کے ساتھ باندھنے کے لیے ٹشو کی مضبوط پٹیوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ آپ کے ٹخنوں کے اندرونی حصے پر ایک خاص طور پر اہم ہے جب آپ اس پر کھڑے ہوتے ہیں تو مشترکہ کو مستحکم رکھنے کے لئے. ایک اور سیٹ ٹخنوں کی ہڈی کو بیرونی ٹخنوں کی ہڈی سے جوڑتا ہے ، اور یہ بھی ایک فریکچر میں پھاڑ سکتا ہے۔ جب کوئی ہڈی ٹوٹ جاتی ہے، یا ان اہم رباطوں میں سے کوئی ایک پھٹ جاتا ہے، تو کلیمپ ڈھیلی ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد تالوس اپنی جگہ سے ہلکا سا بھی ہٹ سکتا ہے، اور اس سے جوڑوں کی سطح پر دباؤ پھیلانے کا طریقہ بدل جاتا ہے۔

ٹخنوں کے زیادہ تر ٹوٹنے ایک سادہ گرنے کے دوران یا کھیل کھیلتے وقت ہوتے ہیں، کسی بڑے حادثے میں نہیں۔ وہ عام ہیں، تمام فریکچر کا تقریباً 10 فیصد بناتے ہیں۔ یہاں تک کہ تالوس کی پوزیشن میں ایک چھوٹی سی تبدیلی مشترکہ کے اندر دباؤ کو بڑھاتی ہے، جو وقت کے ساتھ ہموار سطح کو ختم کر سکتا ہے اور گٹھیا کی قیادت کر سکتا ہے. [صفحہ ۲۱ پر تصویر] جب ٹخنوں کے دونوں اطراف ٹوٹ جاتے ہیں، یا ٹوٹنا اس سطح سے اوپر جاتا ہے جہاں ٹخنوں اور بیرونی ٹخنوں کی ہڈی ملتی ہے، مشترکہ غیر مستحکم ہے اور سرجری عام طور پر اس کی ضرورت ہوتی ہے کہ وہ شفا کے دوران ہر چیز کو برقرار رکھے.

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

ڈاکٹر کیران ہیرپارا، میٹر پرائیویٹ ہسپتال راک ہیمپٹن میں اوپری ٹانگوں کے سرجن، 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 میڈیکیئر چھوٹ کے اہل ہونے کے ل your اپنے جی پی سے ریفرل کی ضرورت ہوگی۔ کلینک میں ہم ایک تاریخ لیتے ہیں، آپ کی ٹخنوں کا معائنہ کرتے ہیں، اور جہاں ان کی ضرورت ہوتی ہے وہاں ایکس رے کا بندوبست کرتے ہیں۔ ٹخنوں کی تین معیاری جھلکیاں لی جاتی ہیں، اور بعض اوقات پیچیدہ ٹوٹنے کو زیادہ تفصیل سے ظاہر کرنے کے لئے سی ٹی اسکین کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر آپ کو ذیابیطس ہے، تو علاج کا فیصلہ کرنے سے پہلے ہم آپ کے پاؤں میں احساس اور گردش کو بھی چیک کرتے ہیں۔

پہلا سوال یہ ہے کہ آیا ٹخنوں مستحکم ہے. اگر ٹوٹی ہوئی ہڈی منتقل نہیں ہوئی ہے اور جوڑ مضبوط ہے، تو فریکچر کا علاج سرجری کے بغیر کیا جا سکتا ہے۔ ان میں سے بہت سی چوٹوں کا انتظام سخت گلاس کے بجائے بریس میں کیا جاتا ہے، کیونکہ بریس زیادہ آرام دہ ہے اور آپ کو جلد حرکت کرنے دیتا ہے۔ کچھ مستحکم فریکچر کو بالکل بھی اسپلنٹ کی ضرورت نہیں ہوتی ہے، حالانکہ اکثر راحت کے لیے بریسٹ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ آپ کو جلد ہی ٹخنوں پر وزن ڈالنے کی اجازت دی جا سکتی ہے، اور ہم آپ کو بتائیں گے کہ آپ پر کیا لاگو ہوتا ہے۔ اگر آپ کو ذیابیطس ہے، یا ٹوٹنے کی جگہ بدل گئی ہے تو، ایکس رے کے ساتھ قریبی پیروی ضروری ہے، کیونکہ ہڈی کی کسی بھی تحریک کو ابتدائی طور پر پکڑنے کی ضرورت ہے.

جب ٹخن کا جوڑ غیر مستحکم ہو تو سرجری پر غور کیا جاتا ہے جو عام طور پر اس وقت ہوتا ہے جب ٹخن کے دونوں اطراف ٹوٹ جاتے ہیں یا جوڑ لائن سے باہر نکل جاتا ہے۔ آپریشن کا مقصد ہڈیوں کو صحیح پوزیشن میں رکھنا ہے جب کہ وہ شفا پائیں ، لہذا ٹالوس شین ہڈی کے نیچے مرکوز رہتا ہے اور دباؤ مشترکہ بھر میں یکساں طور پر پھیلتا ہے۔ یہ پلیٹوں اور سکرو کے ساتھ کیا جاتا ہے، اور عین مطابق منصوبہ بندی پر انحصار کرتا ہے کہ کون سی ہڈیاں ٹوٹی ہیں، آپ کی ہڈی کی کیفیت، اور ٹخنوں کے ارد گرد جلد اور نرم ؤتکوں کی حالت. اگر ٹخنوں کو بیرونی ٹخنوں کی ہڈی سے جوڑنے والا رباط بھی پھٹا ہوا ہے ، تو اسے ایک ہی وقت میں مستحکم کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

کیا توقع کریں

زیادہ تر لوگ ٹوٹی ہوئی ٹخنوں کے بعد ٹھیک ہو جاتے ہیں، اور علاج کا مقصد بالکل یہی ہے: شفا پانے والا ٹوٹنا اور بغیر درد کے چلنے اور کام کرنے والی ٹخن۔ [صفحہ ۲۲ پر تصویر] آپریشن کے ایک سال بعد بھی بہت سے لوگوں کو کچھ علامات نظر آتی ہیں اور کچھ سرگرمیاں پہلے سے زیادہ مشکل لگتی ہیں۔ درد جو دیر تک رہتا ہے تمام مریضوں میں سے ایک تہائی سے زیادہ کو متاثر کرتا ہے، لہذا یہ حقیقت پسندانہ ہے کہ مہینوں کے بجائے دنوں تک کچھ تکلیف کی توقع کی جائے۔

آپ کی جلد بازیابی آپ کی چوٹ اور آپ کے علاج پر منحصر ہے۔ اگر آپ کی ٹخن مستحکم ہے اور بغیر سرجری کے علاج کیا جاتا ہے تو، آپ عام طور پر 6 ہفتوں کے لئے گھٹنے کے نیچے گلاس یا بریس پہنیں گے، اور بہت سے سرجن آپ کو اس وقت کے لئے پاؤں سے دور رہنے کے لئے کہتے ہیں، حالانکہ اس بات کا کوئی اچھا ثبوت نہیں ہے کہ یہ ضروری ہے۔ اگر آپ کی سرجری ہورہی ہے تو، ٹخنوں پر ابتدائی طور پر، تقریبا 2 ہفتوں کے اندر، وزن لگانا محفوظ لگتا ہے جب ہڈیوں کو مضبوطی سے اپنی جگہ پر رکھا جاتا ہے، اور یہ انتظار کرنے سے زیادہ پریشانیوں کا سبب نہیں دکھایا گیا ہے۔ ابتدائی حرکت اور وزن اٹھانا ابتدائی فنکشن کو بہتر بناتا ہے، لیکن ایسا نہیں لگتا ہے کہ یہ کام پر واپس آنے میں کتنا وقت لگتا ہے۔

کچھ چیزیں پہلے سے جاننے کے قابل ہیں. آپریشن کے بعد 90 دن کے اندر اندر تقریبا 11.5 فیصد لوگ ایمرجنسی ڈپارٹمنٹ جاتے ہیں، اکثر پہلے 2 ہفتوں میں، عام طور پر سوجن، زخم کے خدشات یا درد کے لئے. زیادہ سنگین پیچیدگیاں غیر معمولی ہیں. گہری رگ تھرومبوسس، جو ٹانگ میں لٹلتا ہے، تقریبا 3 فیصد مقدمات میں ہوتا ہے، اور تقریبا 0.3 فیصد میں پھیپھڑوں تک پہنچنے والا لٹلتا ہے.

طویل مدتی تصویر بھی اہم ہے. ٹخنوں کے مشترکہ میں گٹھائی معمولی، کم توانائی کے وقفے کے بعد نایاب ہے لیکن غیر مستحکم فریکچر کے 30 فیصد تک ترقی کر سکتی ہے، اور یہ ظاہر کرنے کے لئے سال یا اس سے بھی دہائیوں لگ سکتے ہیں. اگر چوٹ کے وقت مشترکہ سطح کو نقصان پہنچا تھا، یا ہڈیوں کو ایک کامل لائن میں شفا نہیں ملی، یہ خطرہ زیادہ ہے. کچھ لوگوں کو پلیٹوں اور پیچوں سے جلن بھی ہوتی ہے، اور ان کو ہٹانے سے ان مریضوں میں سے تقریباً نصف کو مدد ملتی ہے۔

اگر آپ کو ذیابیطس ہے تو، شفا دیر سے ہوتی ہے اور پیچیدگیوں کا امکان زیادہ ہوتا ہے جو بھی علاج آپ استعمال کرتے ہیں، لہذا آپ کی ٹیم اس کے ارد گرد اضافی دیکھ بھال کی منصوبہ بندی کرے گی. تمباکو نوشی، ناقص گردش خون اور دیگر صحت کے حالات بھی اسی طرح کے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ عمر اکیلے نتیجہ کا فیصلہ نہیں کرتی ہے۔ ٹوٹنے کی قسم اور ہڈی کتنی دور تک منتقل ہوئی ہے اس سے کہیں زیادہ اہم ہے۔

کسی سے کب ملنا ہے

ٹخنوں کے زیادہ تر ٹوٹنے واضح ہوتے ہیں: آپ ٹخنوں پر وزن نہیں ڈال سکتے، اور یہ تیزی سے پھول جاتا ہے اور زخم بن جاتا ہے۔ اگر آپ کی ٹخنوں کی جگہ سے باہر نظر آتی ہے، یا آپ کے پاؤں میں بے حسی، سردی، یا پیلا محسوس ہوتا ہے، تو فوری طور پر ایمرجنسی ڈپارٹمنٹ میں جائیں۔ اگر سوجن بڑھتی رہتی ہے اور درد شدید اور سخت ہوجاتا ہے تو بھی یہی ہوتا ہے، جس کا مطلب یہ ہوسکتا ہے کہ ٹانگ کے پٹھوں کے حصوں کے اندر دباؤ بڑھتا ہے۔ کہ اسی دن تشخیص کی ضرورت ہے.

اگر جلد ٹوٹی ہوئی ہے اور ہڈی دکھائی دے رہی ہے، تو یہ بھی ایک ہنگامی صورتحال ہے۔کھلے وقفوں میں انفیکشن کا حقیقی خطرہ ہوتا ہے، لہذا انتظار نہ کریں۔

کسی بھی ٹخنوں کی چوٹ کے لئے اپنے ڈاکٹر کو فوری طور پر دیکھیں جہاں آپ وزن برداشت نہیں کر سکتے ہیں، یا جہاں دونوں اطراف میں ہڈی پوائنٹس کو چھونے کے لئے حساس ہیں. اگر آپ کو ذیابیطس ہے اور آپ نے اپنے ٹخنوں کو توڑا ہے تو ایک ماہر سے جائزہ لینے کے لئے پوچھیں، کیونکہ زخم کی پریشانیوں کا امکان زیادہ ہے اور احساس اور گردش کے ارد گرد کی جانچ پڑتال زیادہ اہم ہے۔ اگر آپ کی ٹانگوں میں خون کی گردش خراب ہے تو بھی یہی ہوتا ہے۔

علاج کے بعد، اگر آپ کو بخار، پھیلانے والی لالی، یا زخم سے سیال لیک ہونے کی صورت میں اپنی ٹیم سے رابطہ کریں۔ یہ علامات انفیکشن کا مطلب ہو سکتی ہیں، اور گہری انفیکشن عام طور پر زخم کو صاف کرنے کے لئے سرجری کی ضرورت ہوتی ہے.

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au