

ٹخنوں کا ٹکرانا

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

ٹخنوں کے ٹکرانے کا مطلب ہے کہ آپ کے ٹخنوں کے جوڑ کے اندر کچھ دبایا دیا جا رہا ہے، عام طور پر سامنے یا پیچھے۔ ٹخنوں کے سامنے، پاؤں کو بار بار اوپر اور نیچے مضبوطی سے موڑنے سے جوڑوں کے کنارے کے قریب چھوٹی چھوٹی ہڈیوں کی لکیریں یا اسپورس بن سکتے ہیں۔ جب آپ اپنی ٹخنوں کو مکمل طور پر جھکاتے ہیں تو یہ اسپورس دبا جاتے ہیں، جس سے درد ہوتا ہے۔ ٹخنوں کے پیچھے، مشترکہ کے پیچھے ایک چھوٹی سی اضافی ہڈی (بھی بھی ایک os trigonum کہا جاتا ہے) یا چڑھا ہوا نرم ٹشو اسی طرح دبایا جا سکتا ہے جب آپ کا پاؤں نیچے کی طرف اشارہ کرتا ہے۔

درد ایک جگہ پر بیٹھنے کا رجحان رکھتا ہے۔ ٹخنوں کے سامنے سے ٹکرانے کے ساتھ، آپ اسے گہرائی میں محسوس کرتے ہیں جوڑوں کے سامنے، یا تھوڑا سا سامنے کے باہر۔ ٹخنوں کے پیچھے حصے میں چوٹ لگنے کی صورت میں، آپ کو ٹخنوں کے پیچھے حصے میں اپنے اچیلس ٹینڈون کے بالکل پیلے گہرا درد محسوس ہوتا ہے۔ کچھ لوگوں کو پکڑنے یا کلک کرنے کا بھی احساس ہوتا ہے، جس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ جوڑ کے اندر کارٹیلاج یا ہڈی کا ایک ڈھیلہ ٹکڑا ہے۔

کچھ حرکتیں اس پر لاتا ہے۔ اپنے پاؤں کو سختی سے نیچے کی طرف اشارہ کرنا، دھکیلنا، چھلانگ لگانا، یا لات بارنا ٹخنوں کے پیچھے حصے میں درد کا سبب بن سکتا ہے۔ آپ کے ٹخنوں کو مکمل طور پر اوپر کی طرف موڑنا، مثال کے طور پر کھڑے ٹیکنا یا پہاڑی کی طرف چلنا، سامنے میں درد کو متحرک کر سکتا ہے۔ اس مسئلے سے دوچار بہت سے لوگوں کو پہلے بھی اسی ٹخن کی چوٹ لگی ہے، اور درد دیر تک رہتا ہے یا آرام کرنے کے بجائے سرگرمی کے ساتھ واپس آتا رہتا ہے۔ ٹخنوں کے ارد گرد سوجن اور چوٹ عام ہے، اور کھڑے ہونے یا پاؤں پر چلنے کے دوران درد عام ہے۔

روزمرہ کی زندگی میں، یہ ان چیزوں کو محدود کر سکتا ہے جو آپ اپنے ٹخنوں پر بھروسہ کرتے ہیں۔ دوڑنا، تیزی سے سمت بدلنا، سیرھپوں پر چڑھنا، یا سکواٹ میں اترنا غیر آرام دہ یا ناقابل اعتماد ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگوں کو محسوس ہوتا ہے کہ ان کی ٹخنیں ڈھیلی محسوس ہوتی ہیں یا گر جاتی ہیں۔ اگر آپ کا درد آرام، پٹا یا فوٹتھیرالی کے باوجود ہفتوں تک جاری رہتا ہے، یا آپ کی ٹخنوں کی گرفت یا تالا لگا رہتا ہے، تو یہ مناسب طور پر مشترکہ کا معائنہ کرنے کے قابل ہے۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کے ٹخنوں کا جوڑ ایک ایسا پیچ ہے جہاں آپ کے ٹخنوں کی ہڈی کے سروں اور آپ کی ٹانگ کے باہر کی چھوٹی ہڈی ایک ہڈی کو تھام لیتی ہے جسے تالوس کہا جاتا ہے، جو ان کے درمیان واقع ہے۔ ان ہڈیوں کو ایک دوسرے کے ساتھ باندھنے کے لیے ٹشو کی مضبوط پیٹوں کا

استعمال کیا جاتا ہے۔ جب آپ اپنی ٹخنوں کو مکمل طور پر کسی بھی سمت میں جھکاتے ہیں، تو یہ ہڈیاں اور رگیں ایک دوسرے کے بہت قریب ہوتی ہیں۔

رکاوٹ اس وقت ہوتی ہے جب کچھ اضافی اس تنگ جگہ میں جگہ لے لیتا ہے۔ ٹخنوں کے سامنے، برسوں سے زور زور سے جھکنا، جو چھلانگ لگانے اور دوڑنے کے کھیلوں میں عام ہے، مشترکہ کنارے پر چھوٹی ہڈیوں کی چھالیں بنا سکتا ہے۔ غصہ یا داغدار نرم ٹشو وہاں بھی گھنے ہو سکتے ہیں، اکثر ایک یا ایک سے زیادہ sprains کے بعد ٹخنوں کے باہر پر ligaments کو بڑھا دیا ہے۔ جب آپ اپنی ٹخنوں کو مکمل طور پر اوپر کی طرف جھکاتے ہیں، تو اسپوریا موٹی ہوئی ٹشو ہڈیوں کے درمیان دبالی جاتی ہے، اور یہ دباؤ وہ درد ہوتا ہے جو آپ کو آگے کی طرف محسوس ہوتا ہے۔

پچھے، ایک ہی خیال کے برعکس لاگو ہوتا ہے۔ جب آپ اپنے پاؤں کو نیچے کی طرف زور سے جھکاتے ہیں تو آپ کے ٹخنوں کی ہڈی اور ٹخنوں کے نچلے حصے کے درمیان نرم ٹشو، یا ایک چھوٹی اضافی ہڈی، دبا جاتی ہے۔ ڈانسرز اور کھلاڑی جو بہت زیادہ لگ یا چھلانگ لگاتے ہیں وہ اس پوزیشن میں بہت زیادہ وقت گزارتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ درد ٹخنوں کے پچھے قریب ایچلس ٹینڈون کے قریب رہتا ہے۔

آپ نے دیکھا ہوگا کہ پکڑنا، کلک کرنا اور راہ دینا ایک ہی تصویر پر فٹ بیٹھتے ہیں۔ ایک ٹوٹا ہوا جوڑ جوڑ کے اندر زخموں کی نالی کا ایک تہ چھوڑ سکتا ہے، تھوڑا سا دروازے کے پیچ میں پھنسنے ہوئے بڑے ڈھیلے فلاپ کی طرح ہر بار جب ٹخنوں کو مکمل طور پر جھکا دیا جاتا ہے، اس فلیپ کو چوٹ لگتی ہے، جوڑوں میں جلن ہوتی رہتی ہے، اور سو جن اور گہرا درد ختم ہونے کے بجائے واپس آتا رہتا ہے۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

مٹر پرائیویٹ ہسپتال راک ہیمپٹن کے آرٹھوپیدک سرجن ڈاکٹر کیران ہیرپارا 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 فزیوتھراپسٹ نے آپ کو ہمارے پاس آنے کی تجویز دی ہے تو، آپ کو میڈیکل چھوٹ کے اہل ہونے کے ل your اپنے جی پی سے ریفرل کی ضرورت ہوگی۔ آپ کی تقرری پر ہم ایک تاریخ لیتے ہیں، آپ کی ٹخنوں کا معائنہ کرتے ہیں، اور اسکین کا بندوبست کرتے ہیں اگر ان کی ضرورت ہو تو اس بات کی تصدیق کرنے کے لئے کہ کس چیز کو چھایا جا رہا ہے اور کہاں۔

ٹخنوں کے پچھلے حصے کے لئے، ہم عام طور پر سادہ اقدامات سے شروع کرتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ایسی سرگرمیوں سے آرام یا تبدیلی جو درد کو متحرک کرتی ہے، اور فزیوتھراپی جو جلن کو ختم کرتی ہے اور جوڑوں کے ارد گرد طاقت اور کنٹرول پیدا کرتی ہے۔ اس کو 3 سے 6 ماہ کا منصفانہ ٹرائل دیں۔ غیر جراحی علاج اس مسئلے کے ساتھ 60 فیصد لوگوں کے لئے کام کرتا ہے۔ اگر درد اب بھی پریشان کن ہے تو، ایک انجکشن اسے حل کر سکتا ہے: 85٪ لوگوں نے جو ایک درد میں راحت کی اطلاع دی ہے۔ 3 سے 6 ماہ کے ناکام غیر جراحی علاج کے بعد سرجری پر غور کیا جاتا ہے۔

ٹخنوں کے سامنے سے ٹکرانے کے لیے بھی یہی طریقہ کار اپنایا جاتا ہے۔ سرگرمی کی تبدیلی، آرام کی مدت یا بریکٹ، اور بحالی سب سے پہلے آتے ہیں۔ جب علامات ان اقدامات کے باوجود برقرار رہتی ہیں تو آرٹھرو سکوپک سرجری پر غور کیا جاتا ہے، جو ایک پتلی کمرے کا استعمال کرتے ہوئے چھوٹی کٹوتیوں کے ذریعہ کلیدی سوراخ کی سرجری ہے۔

جب غیر جراحی علاج، بشمول فزیوتھراپی، بریکٹ اور غیر متحرک، کام نہیں کیا ہے تو سرجری بھی ڈھیلے یا غیر مستحکم ٹخنوں کے لئے صحیح قدم ہو سکتا ہے۔ اس صورت میں آپریشن آرٹھرو سکوپک طور پر کیا جاتا ہے، چھوٹی چھوٹی کٹوتیوں کے ذریعے، اور ایک ہی طریقہ کار میں پھیلے ہوئے رباطوں کو سخت کیا جا سکتا ہے اور جوڑ کے اندر کسی بھی چیز کو صاف کیا جا سکتا ہے۔

آپریشن خود آپ کے impingement بیٹھتا ہے جہاں کے مطابق کیا جاتا ہے۔ ٹخنوں کے سامنے کے ٹکرانے کے لئے، سرجن ہڈی کے سپوریا موٹی ٹشو کو ہٹا دیتا ہے جو دبا دیا جا رہا ہے۔ ٹخنوں کے پچھلے حصے کے لئے، اضافی ہڈی یا پسماندہ پر irritated ٹشو اسی طرح سے ہٹا دیا جاتا ہے، چونکہ کٹوتیاں چھوٹی ہیں، مشترکہ وسیع پیمانے پر نہیں کھولا جاتا ہے، اور بہت سے کھلاڑی اس راستے کا انتخاب کرتے ہیں کیونکہ یہ ان کے کھیل میں جلد واپسی کے لئے موزوں ہے۔ ہم آپریشن کے بارے میں بات کریں گے، آپ کی صحت یا بی کیسی ہوگی، اور آپ کیا کر سکتے ہیں اور کیا نہیں کر سکتے ہیں، تاکہ آپ مل کر فیصلہ کر سکیں کہ آپریشن آپ کے لیے صحیح ہے یا نہیں۔

کیا توقع کریں

ٹخنوں کا ٹکرانا شاذ و نادر ہی خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے جب تک کہ آپ اس کی وجہ بننے والی سرگرمی کرتے رہیں۔ درد دیر تک رہتا ہے یا ہر بار جب آپ دھکا دیتے ہیں، پھلانگ لگاتے ہیں، کھٹے ٹپکتے ہیں یا اپنے پاؤں کو پیچے کی طرف اشارہ کرتے ہیں تو واپس آ جاتا ہے۔ کچھ لوگ اپنی سرگرمیوں میں آہستہ آہستہ کئی سال گزارتے ہیں۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر]

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

اگر آپ کو سرجری کروائی جاتی ہے، تو عام طور پر آپ کا مستقبل ڈرامائی ہونے کی بجائے مستحکم ہوتا ہے۔ سامنے کے ٹخنوں کے ٹکرانے کے لئے کچھ ہول کا علاج درد کو اچھی طرح سے دور کرتا ہے اور زیادہ تر لوگوں کو کام اور ٹھیل میں واپس آنے کی اجازت دیتا ہے۔ اس طریقہ کار کے لئے پیچیدگی کی شرح کم ہے، تقریباً 4.6 فیصد مجموعی طور پر، تقریباً 1.1 فیصد مقدمات میں سننلین مسائل کے ساتھ۔ ٹخنوں کے پچھلے حصے کے لئے، کلیدی سوراخ کی سرجری میں پیچیدگی کی شرح 7.3% ہوتی ہے، اس کے مقابلے میں جب مشترکہ بڑے کٹ کے ذریعے کھولا جاتا ہے تو 15.9% ہوتی ہے۔ جب آپ فیصلہ کرتے ہیں تو یہ اعداد و شمار آپ کے سرجن کے ساتھ وزن کرنے کے قابل ہیں۔

اگر آپ کی ٹخن بھی غیر مستحکم ہے، تو سرجری کھینچی ہوئی رباطوں کو سخت کر سکتی ہے اور اسی آپریشن میں جوڑ کو صاف کر سکتی ہے۔ زیادہ تر لوگ جو ابتدائی وزن کے ساتھ رباط کی مرمت کرتے ہیں وہ 6 ہفتوں میں اچھی طرح سے چل رہے ہیں، اور بہت سے ایک سال کے اندر ٹھیل میں واپس آ گئے ہیں۔ ایک مریض کو 14 سال تک زیر نگرانی رکھا گیا۔ اس کے بعد بھی اس کی ٹخنوں کی مضبوطی برقرار تھی اور اس میں کوئی درد نہیں تھا۔ ان میں سے کسی بھی آپریشن سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانا اس بات پر منحصر ہے کہ بحالی کا کام مناسب طریقے سے کیا جائے۔

یہاں کچھ بھی نہیں آپ کی خاص ٹخنوں کے لئے ایک وعدہ ہے۔ آپ کا اپنا نقطہ نظر اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کے جوڑ کا کون سا حصہ دبا ہوا ہے، کیا آپ کے جوڑوں کی بنیادیں کھڑی ہیں، اور آپ کے ٹخنوں کو کیا کرنے کی ضرورت ہے۔

کسی سے کب ملنا ہے

اگر آپ کی ٹخنوں کے سامنے یا پیچھے درد سرگرمی کے ساتھ واپس آ رہا ہے، یا آرام اور فیزیوتھراپی کے ہفتوں کے بعد حل نہیں ہوا ہے تو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ اگر آپ کے ٹخنوں کو ڈھیلا محسوس ہوتا ہے یا راستہ دیتا ہے، یا اگر یہ پکڑتا ہے یا تالا لگاتا ہے، جس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ مشترکہ کے اندر ایک ڈھیلا ٹکڑا ہے۔ اگر آپ کے ٹخنوں کے سامنے کا ایک مقام سچ کرنے کے لئے نرم رہتا ہے یا اگر آپ کے پاؤں کو پیچے کی طرف اشارہ کرنے سے ٹخنوں کے پیچھے گہرا درد ہوتا ہے تو یہ بھی جانچنے کے قابل ہے۔ اسکیلننگ ہمیشہ فوری طور پر ضروری نہیں ہوتی۔ آپ کے ٹخنوں کا محتاط معائنہ یہ معلوم کرنے کا بنیادی ذریعہ ہے کہ کیا غلط ہے۔ اگر درد اور سوجن ٹھنکے کے بعد پہلے یا دو دن میں شدید ہیں تو، ایک امتحان پڑھنے کے لئے مشکل ہو سکتا ہے، لہذا چند دنوں کے بعد ایک جائزہ لینے سے زیادہ واضح جواب مل سکتا ہے۔