

طنخوں کا آسٹیو آرٹھرائٹس

اس صفحہ 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 کی آرتھرائٹس عام طور پر پرانی چوٹ کے بعد شروع ہوتی ہے۔ آپ کے جوڑوں کے اندر کی ہموار سطح کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ برسوں بعد، یہ نقصان پہنچنے اور آنسو آرتھرائٹس میں بدل جاتا ہے۔ کھیلوں کی چوٹیں، خاص طور پر فٹ بال کی چوٹیں، ایک عام نقطہ آغاز ہیں۔ اسی طرح ٹخنوں کے فریجمر، جہاں آرتھرائٹس کئی سال بعد ایکس رے پر ظاہر ہو سکتا ہے۔

[illegible]

سختی جاگنے پر یا اب بھی میٹھنے کے بعد بدترین ہونے کا رجحان ہے۔ صبح کے پہلے چند قدم آہستہ اور محتاط ہو سکتے ہیں۔ جسمانی سرگرمی کے بعد ٹخنوں میں رات تک درد رہتا ہے اور رات کو دھڑکن ہوتی ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر]

روزمرہ کے کام مختلف محسوس ہوتے ہیں۔ آپ سیڑھیوں پر اچھی ٹانگ کو ترجیح دے سکتے ہیں، چیزوں کو اٹھانے کے لیے گھٹنے ٹیکنے سے گریز کریں، یا اپنے میل باکس تک کا سفر مختصر کریں۔ باورچی خانے کی پیچ پر کھڑے ہونا یا قطار میں انتظار کرنا غیر آرام دہ ہو سکتا ہے۔ چونکہ ٹخنوں کا کام کم ہوتا ہے، آپ کے دیگر عضلات معاوضہ دیتے ہیں، اس لیے چلنا مختصر فاصلے پر بھی تھکا دینے والا محسوس ہوتا ہے۔

اگر آپ کے ٹخنوں میں جھکاؤ یا عدم استحکام محسوس ہوتا ہے، تو یہ بہت پہلے زخمی ہونے والے رباطوں کی طرف اشارہ کرتا ہے۔ برسوں کے دوران بار بار ہونے والی ٹوٹ پھوٹ سے جوڑ کے اندر کا پہننا تیز ہو سکتا ہے۔ ٹانگ کے اوپری حصے میں بے حسی اسی طرح کی ٹھونسنے والی چوٹ کے بعد ہو سکتی ہے، جب ٹخنوں کے قریب ایک چھوٹا سا اعصاب بڑھایا جاتا ہے۔

اپنے سرجن کو بتائیں کہ آپ کو کہاں درد ہوتا ہے، دن کے کس وقت یہ سب سے زیادہ ہوتا ہے، اور آپ نے کون سی سرگرمیاں بند کی ہیں۔ یہ تصویر اس کی رہنمائی کرتی ہے کہ آگے کیا ہوتا ہے۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کی ٹخنہ ایک گہری گہرائی ہے جو تین ہڈیوں سے بنی ہے: ٹخنہ کی ہڈی، اور اس کی دونوں طرف دو پتلی ہڈیاں، اندرونی اور بیرونی ٹخنہ کے بن۔ ایک چھوٹی ہڈی جسے تالوس کہا جاتا ہے اس سالٹ کے اندر بیٹھتی ہے جیسے کاریبٹری میں مورٹز مشترکہ میں ایک پین۔ پوری چیز کام کرتی ہے کیونکہ حصوں کو اچھی طرح سے فٹ بیٹھتا ہے اور ایک دوسرے کے ساتھ گلیڈ۔

ہر سطح پر گٹھائی کی ایک ہموار، پھسلن پر ت ہے۔ اس کے بارے میں سوچیں کہ یہ جوڑکا جھٹکا absorber اور gasket مشترکہ ہے: یہ بوجھ کو کم کرتا ہے اور سطحوں کو رگڑ کے بغیر سلانڈ کرتے دیتا ہے۔ جب ایک پرانی چوٹ، بار بار گھٹنے یا بری طرح سے بھرے ہوئے ٹوٹنے نے اس پرت کو نقصان پہنچایا ہے، تو کشن پتلا اور ختم ہو جاتا ہے۔ ہڈی پھر ہڈی پر پستی ہے، اور مشترکہ سو جن کے ساتھ جواب دیتا ہے، ٹخنوں کے سامنے ہڈی سپورز، اور سختی۔ یہ رینکنا آپ کو ٹخنوں کے سامنے درد کی طرح محسوس ہوتا ہے، خاص طور پر آرام کے بعد پہلے قدم اٹھانے پر۔

رہبات بھی اہم ہیں۔ یہ مضبوط پٹے ہیں جو ہڈیوں کو سیدھا رکھتے ہیں۔ اندرونی طرف کی پٹی، جسے ڈیلٹائڈ رباط کہا جاتا ہے، آپ کے کھڑے ہونے کے وقت بنیادی استحکام کا باعث ہوتی ہے۔ بیرونی پہلو پر پٹے ٹخنوں رولنگ رولنے۔ جب یہ بیرونی سٹریپس پھیل جاتی ہیں یا پرانی گھٹنوں سے پھاڑ دی جاتی ہیں تو آپ کے چلتے چلتے تالوس گھٹن کے اندر منتقل اور ہل سکتا ہے، جو جوڑکے ایک کنارے پر دوسرے سے کہیں زیادہ بوجھ ڈالتا ہے۔ اس غیر مساوی بوجھ سے غضروف تیزی سے ختم ہو جاتا ہے، یہی وجہ ہے کہ ٹخنوں کی زیادہ تر گٹھیا کا سراغ محض عمر بڑھنے کی بجائے کسی چوٹ کی طرف جاتا ہے۔

چونکہ ٹخنوں کو اب آسانی سے منتقل نہیں کیا جاسکتا ہے، آپ کا جسم معاوضہ دیتا ہے۔ جب آپ چلتے ہیں تو آپ اپنے پاؤں کو باہر کی طرف موڑ دیتے ہیں۔ [صفحہ ۳ پر تصویر] [صفحہ ۳ پر تصویر]

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

مٹر پرائیویٹ ہسپتال راک ہیملٹن کے ایک آرٹھوڈک پاؤں اور ٹخنوں کے سرجن ڈاکٹر کیران ہیر پارا کم سے کم جارحانہ اختیارات سے شروع کرتے ہیں جو آپ کی حالت کے مطابق ہیں۔ مریضوں کو عام طور پر ان کے جی پی کے ذریعہ ہمارے کلینک کا حوالہ دیا جاتا ہے۔ اگر کسی فزیو تھراپسٹ 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 کے پہلے دورے پر ہم آپ کی تاریخ لیتے ہیں، آپ کے ٹخنوں کا معائنہ کرتے ہیں، اور جہاں ان کی ضرورت ہوتی ہے وہاں ایکس رے یا اسکین کا بندوبست کرتے ہیں۔ وزن برداشت کرنے والی ایکس رے، جب آپ کھڑے ہوں تو لی جاتی ہیں، یہ ظاہر کرتی ہیں کہ آپ کے جوڑوں میں کتنی جگہ باقی ہے اور آپ کی ٹخنوں کی سیدھا کس طرح ہے۔ کبھی کبھی ایم آر آئی یا سی ٹی اسکین سے ہمیں لگھائی، ٹینڈون اور ہڈی کو زیادہ تفصیل سے دیکھنے میں مدد ملتی ہے۔

اس طرح کے طویل عرصے سے چلنے والے مسئلے کے ساتھ زیادہ تر لوگوں کے لئے، ہم پہلے غیر جراحی کی دیکھ بھال کی کوشش کرتے ہیں۔ سادہ تبدیلیاں ایک طویل سفر طے کرتی ہیں: ایک چلنے والی چھڑی جوڑ سے کچھ بوجھ دور کرتی ہے، اور اضافی وزن کم کرنا آپ کے ٹخنوں کے ذریعے ہر قدم کے ساتھ طاقت کو کم کرتا ہے۔ فزیو تھراپی کا مقصد ٹخنوں کو متحرک رکھنا، فلیش اپس کو حل کرنا اور ان پٹھوں میں طاقت پیدا کرنا ہے جو جوڑوں کی حرکت اور استحکام کرتے ہیں۔ ہم عام طور پر آپ سے پوچھتے ہیں کہ ہم کسی بھی چیز کے بارے میں مزید بات کرنے سے پہلے ان اقدامات کو کئی مہینوں تک منصفانہ آزمائش دیں۔

درد سے نجات اور سوزش سے بچانے والی دوا جو آپ کے ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق لی جائے تو درد کی شدت میں مدد ملتی ہے۔ ٹخنوں کے جوڑ میں انجیکشن ایک اور آپشن ہے جس پر ہم بات کر سکتے ہیں۔ 3 ہفتوں کے وقفے پر دیا جانے والا ہیا لورونک ایسڈ انجیکشن درد، توازن اور روزمرہ کی تقریب کو بہتر بنا سکتا ہے، اور سوزش کی گولیاں کی ضرورت کو کم کر سکتا ہے، انجیکشن کے بعد 6 ماہ کے بعد فائدہ کے ساتھ۔ پلیٹلیٹ سے مالا مال پلازما، جو آپ کے اپنے خون کے نمونے سے تیار کیا جاتا ہے، نے کچھ ٹخنوں میں 24 ہفتوں تک درد اور فنکشن میں بہتری ظاہر کی ہے، خاص طور پر ابتدائی مرحلے میں بیماری کے ساتھ چھوٹے مریضوں میں۔ کورٹیسون انجیکشن اس حالت کے لئے ہم معمول کے راستے کا حصہ نہیں ہیں، لہذا ہم آپ کو واضح طور پر بتائیں گے اگر ہم نہیں سوچتے کہ وہ آپ کی مدد کریں گے۔

سرجری اس وقت بحث میں آتی ہے جب ان اقدامات نے آپ کو کافی راحت نہیں دی ہے اور گٹھیا آپ کی صلاحیتوں کو محدود کر رہی ہے۔ ہم جو تجویز کرتے ہیں اس کا انحصار آرتھرائس کے اسٹیج اور آپ کے ٹخنوں کی سیدھ پر ہے۔ ابتدائی مراحل میں، مشترکہ تحفظ کی کارروائیوں سے ٹخنوں کو دوبارہ سیدھا کیا جاسکتا ہے، سامنے کی ہڈیوں کو ہٹا دیا جاسکتا ہے، یا مشترکہ دباؤ کو دور کیا جاسکتا ہے تاکہ یہ کچھ کام بحال کر سکے۔ اعلیٰ درجے کے مراحل میں، دو اہم آپریشن ٹخنوں کے فیوژن ہیں، جہاں پہنی ہوئی سطحوں کو جوڑ دیا جاتا ہے تاکہ وہ اب پس نہ سلیں، اور ٹخنوں کی تبدیلی، جہاں پہنی ہوئی سطحوں کو دوبارہ سطح پر لایا جاتا ہے۔ ہر ایک کا اپنا صفحہ ہے جس میں مزید تفصیلات ہیں۔ ہم بات کریں گے کہ کون سا آپشن آپ کی ٹخنوں، آپ کی عمر اور آپ کے مقاصد کے مطابق ہے، اور مل کر فیصلہ کریں گے۔

کیا توقع کریں

ایک پرانی چوٹ کی وجہ سے ٹخنوں کے گٹھیا عام طور پر خود بخود ٹھیک نہیں ہوتے۔ مشترکہ کے اندر کا لباس سالوں کے ساتھ آہستہ آہستہ بڑھتا ہے، اور درد آنے اور جانے کے بجائے مستقل رہتا ہے یا آہستہ آہستہ خراب ہوتا ہے۔ کچھ لوگوں میں فلیئر اپس کے درمیان زیادہ پرسکون عرصہ ہوتا ہے، لیکن بنیادی نقصان برقرار رہتا ہے۔ آپ کے پاؤں کے جوڑوں میں پھنسنے کا سبب بن سکتا ہے

اچھی خبر یہ ہے کہ ہر مرحلے میں بہت کچھ کیا جاسکتا ہے۔ ابتدائی طور پر، سادہ اقدامات جیسے چلنے والی چھڑی، وزن میں کمی اور فزیو تھراپی آپ کو فلیئر اپس کو حل کر سکتے ہیں اور آپ کو منتقل کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کے ٹخنوں کی سیدھ غیر یکساں ہے تو، آپریشن کے ذریعے اسے دوبارہ سیدھا کیا جاسکتا ہے۔ اس قسم کی مشترکہ تحفظ کی سرجری چھوٹے مریضوں میں بڑی سرجریوں کی ضرورت میں تاخیر کر سکتی ہے، کبھی کبھی سالوں تک۔

جب گٹھیل کا مرض بڑھ جاتا ہے، تو دو اہم آپشنز ہیں ٹخنوں کے فیوژن اور ٹخنوں کی تبدیلی۔ دونوں ہی اطمینان بخش کارکردگی پیدا کر سکتے ہیں جب وہ صحیح مریض کے ساتھ مل جائیں۔ چلنا عام طور پر دونوں آپریشنوں کے بعد بہتر ہوتا ہے۔ کچھ لوگ ایک متبادل کے بعد زیادہ عام پیٹرن کے ساتھ چلتے ہیں، اور غیر مساوی زمین کو آسانی سے تلاش کرتے ہیں، جبکہ دوسروں کو صرف ایک فیوژن کے ساتھ بھی ایسا ہی کرتے ہیں۔ ایک فیوژن ٹخنوں سے حرکت کو ہٹا دیتا ہے، جو قریب کے پاؤں کے جوڑوں پر زیادہ کام ڈالتا ہے، اور یہ جوڑوں وقت کے ساتھ ساتھ مزید پہن سکتے ہیں۔ ایک متبادل کچھ حرکت رکھتا ہے لیکن اس کے اپنے خطرات ہیں: ایک بڑے موازنہ میں، متبادل کے بعد فیوژن کے مقابلے میں دوبارہ آپریشن اور بڑی پیچیدگیاں زیادہ کثرت سے ہوتی تھیں، اور نتائج طویل وقت کے فریموں پر حتم ہو سکتے ہیں۔

آپ جو بھی راستہ اختیار کریں، صحت یابی آہستہ آہستہ ہوتی ہے۔ ایک رات کے فکس کے بجائے ہفتوں سے مہینوں تک مستقل بہتری کی توقع کریں، اور اپنے اہداف کو اس کے ارد گرد طے کریں جو آپ کے لئے اہم سمجھیں، چاہے وہ کتے کے ساتھ چلنا ہو یا کام پر واپس آنا ہو۔ محتاط انتخاب اہم ہے: آپ کے ٹخنوں، آپ کی عمر اور آپ کے مقاصد کے لئے صحیح آپریشن آپ کو دیرپا نتائج کا بہترین موقع فراہم کرتا ہے۔ آپ کا سرجن آپ کے ساتھ آپشنز کے ذریعے بات کرے گا اور ان کا وزن کرنے میں آپ کی مدد کرے گا۔

کسی سے کب ملنا ہے

اگرچہ ہفتوں کے بعد بھی ٹوٹی ہوئی ٹخنوں میں درد اور سوجن محسوس ہوتی ہے یا اگر آپ چوٹ کے فوراً بعد اس پر وزن نہیں ڈال سکتے ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ ان علامات کا مطلب ہے کہ ٹوٹی ہوئی ہڈی کی جانچ پڑتال کے لیے ایکس رے کی ضرورت ہے۔ اگر درد واپس آتا رہتا ہے، اگر ٹخنوں کو ڈھیلا محسوس ہوتا ہے یا راستہ دینا رہتا ہے، یا اگر یہ تالا لگا یا جب آپ اسے منتقل کرتے ہیں تو اس کی جانچ پڑتال کے لئے ایک ماہر سے پوچھیں۔ ٹوٹنے والی چوٹ کے بعد پاؤں کے اوپری حصے میں numbness بھی چیک کرنے کے قابل ہے۔ اگر آپ پہلے سے ہی جانتے ہیں کہ آپ کو ٹخنوں کا گٹھیا ہے اور درد آپ کو سونے، کام کرنے یا میل باکس میں چلنے سے روک رہا ہے تو، اپنے جی پی سے حوالہ لے کر بارے میں پوچھیں۔ ٹخنوں کی آرتھرائس آہستہ آہستہ بنتی ہے، لہذا جتنی جلدی اس کا جائزہ لیا جاتا ہے، آپ کے پاس اتنے ہی اختیارات ہوتے ہیں۔