

ٹخنوں کی دائمی عدم استحکام

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

دائمی ٹخنوں کی عدم استحکام کی اہم علامت یہ ہے کہ آپ کے ٹخنوں کو راستہ مل سکتا ہے۔ یہ اکثر اس وقت ہوتا ہے جب آپ ناہموار زمین پر چلتے ہیں یا تھیل پھیلے ہیں۔ اس مسئلے میں مبتلا بہت سے لوگ ٹخنوں کو اندر کی طرف کھماتے رہتے ہیں۔

درد آپ کے ٹخنوں کے باہر بیٹھتا ہے، ٹخنوں کے بن کے نیچے ہڈی کی رتج کے ساتھ ساتھ۔ جب آپ پہاڑیوں، چٹان یا گھاس پر چلتے ہیں، یا جب آپ سرگرمی کے دوران تیزی سے سمت تبدیل کرتے ہیں تو یہ بھڑک اٹھتا ہے۔ انگوٹھے کو مشترکہ لائن کے ارد گرد پھولنے کی بجائے بری طرح سے چوٹ یا سوجن بھی نظر آسکتی ہے، کیونکہ یہ ایک تازہ چوٹ کی بجائے طویل عرصے سے چلنے والا مسئلہ ہے۔ کچھ لوگوں کو ہلکا سوجن محسوس ہوتا ہے جو سرگرمی کے بعد رہتا ہے۔

وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ، بار بار رولنگ آپ کے احساس کو متاثر کر سکتی ہے کہ آپ کا پاؤں کہاں ہے۔ اس سے ٹخنوں کو سیڑھیوں پر، سیڑھیوں پر، یا جب آپ نیچے دیکھے بغیر فرش سے اترتے ہیں تو کم محسوس ہوتا ہے۔ آسان کام مشکل ہو سکتے ہیں: کھانا پکانے کے لئے پیچ پر کھڑے ہونا، قدرتی پٹی پر کتے کو چہل قدمی کرنا، یا ہر قدم کو دیکھے بغیر شاپنگ سینٹر سے گزرنا۔ فعال لوگوں اور کھلاڑیوں کے لئے یہ بہت محدود ہو سکتا ہے، اور دوسروں کے لئے یہ اب بھی روزمرہ کی زندگی کی راہ میں آتا ہے۔

یہ علامات اکثر ٹخنوں کی سوجن کے بعد شروع ہوتی ہیں جو کبھی بھی مکمل طور پر حل نہیں ہوتی ہیں۔ تقریباً ہر تین میں سے ایک شخص کے ٹخنوں میں شدید گھٹن کے بعد بھی علامات ظاہر ہوتی ہیں، اور بہت سے لوگوں کے جوڑوں میں دیرپا تبدیلیاں آتی ہیں۔ آپ یہ بھی محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ کے اس طرف کا کھٹنا کم صحت مند محسوس ہوتا ہے، کیونکہ جب آپ حرکت کرتے ہیں تو دونوں جوڑے ایک ساتھ کام کرتے ہیں۔

[صفحہ ۲۱ پر تصویر] آپ کا سرجن آپ کی ٹخنوں کے باہر کا معائنہ کر سکتا ہے اور اسکینز دیکھ سکتا ہے کہ کون سے رباط ڈھیلے ہیں اور کیا جوڑے کے اندر کوئی اور چیز شامل ہے۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کے ٹخنوں کا جوڑ مضبوط پٹے کے ذریعے ایک ساتھ رکھا جاتا ہے جسے رباط کہتے ہیں۔ ٹخنوں کے باہر ان میں سے تین ہیں، اور وہ جوڑے کو اندر کی طرف بھگنے سے روکتے ہیں۔ سامنے والا ان تینوں میں سب سے کمزور ہے، یہی وجہ ہے کہ جب آپ اپنی ٹخنوں کو پلٹاتے ہیں تو یہ سب سے زیادہ پھٹ جاتا ہے۔

جب آپ پہلی بار اپنے ٹخنوں کو ٹوٹا کرتے ہیں، تو ان میں سے ایک یا ایک سے زیادہ پٹے پھیل جاتے ہیں یا پھٹ جاتے ہیں۔ زیادہ تر لوگوں میں یہ شفا پانے میں اور پھر سخت ہو جاتے ہیں۔ تقریباً ہر تین میں سے ایک شخص میں وہ ڈھیلے رہتے ہیں۔ ایک ڈھیلی پٹا جوڑ کو مضبوطی سے اپنی جگہ پر نہیں رکھ سکتی، اس لیے سرگرمی کے دوران ٹخنوں کو اندر کی طرف جھکا دیا جاتا ہے۔ یہ آپ کے احساس دینے کا طریقہ ہے۔

مسئلہ کا دوسرا حصہ بھی ہے۔ آپ کے ٹخنوں پر بھی اعصاب انحصار کرتے ہیں تاکہ یہ محسوس کیا جاسکے کہ آپ کا پاؤں کہاں ہے اور اگر وہ گھومنے لگے تو فوری رد عمل ظاہر کرے۔ جڑ کو پکڑنے کے لئے پٹھوں کو سخت نہ کریں دو مسائل ایک دوسرے کو کھلاتے ہیں: ایک ڈھیلا جوڑ اعصاب کو الجھا دیتا ہے، اور سست رد عمل جوڑ کو دوبارہ رول کرنے دیتا ہے۔

نتیجہ ایک سائیکل ہے۔ ہر نئے رول کے ساتھ رباطوں کو تھوڑا سا زیادہ بڑھایا جاتا ہے اور سینسنگ کو تھوڑا سا مزید دھندلا کر دیا جاتا ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ ٹخنوں میں بھی سختی پیدا ہو سکتی ہے یا ٹخنوں اور وسط پاؤں میں سیدھ میں تبدیلیاں ہو سکتی ہیں جو پہلی جگہ میں رولنگ کو زیادہ امکان بناتی ہیں۔

یہ وہ علامات ہیں جن کے بارے میں آپ نے اوپر پڑھا ہے اور یہی وجہ ہے کہ یہ علامات بار بار آتی رہتی ہیں۔ ڈھیلا پن رولنگ کا سبب بنتا ہے، اور دھندلا احساس اس کی وضاحت کرتا ہے کہ ٹخنوں کو سیرھیں پر یا غیر مساوی زمین پر کیوں غیر مستحکم محسوس ہوتا ہے یہاں تک کہ جب یہ فعال طور پر راستہ نہیں دے رہا ہے۔ کچھ لوگوں کو سوچن بھی محسوس ہوتی ہے جو دیر تک رہتی ہے، کیونکہ جب بھی یہ رول ہوتی ہے تو مشترکہ سطحوں پر دباؤ ڈالا جاتا ہے۔

خوشخبری یہ ہے کہ مسئلے کے دونوں پہلوؤں پر کام کیا جاسکتا ہے۔ مشقیں جو اس کو دوبارہ تربیت دے سکتی ہیں اور جوڑوں کو مستحکم کرنے والے پٹھوں کو مضبوط بنا سکتی ہیں۔ اگر اس کے باوجود رباط بہت ڈھیلے رہتے ہیں، تو سرجری انہیں دوبارہ سخت کر سکتی ہے۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

مٹر پرائیویٹ ہسپتال راک ہیملٹن کے آرٹھوپیدک 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 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 ایک تاریخ لیتے ہیں، آپ کے ٹخنوں کا معائنہ کرتے ہیں، اور اسکیلز کا بندوبست کرتے ہیں جہاں ان کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ یہ معلوم کیا جاسکے کہ کون سے رباط ڈھیلے ہیں اور کیا مشترکہ میں کوئی اور چیز ملوث ہے۔

کیونکہ یہ ایک دیرینہ مسئلہ ہے، ہم عام طور پر غیر جراحی کی دیکھ بھال کے ساتھ شروع کرتے ہیں۔ فزیو تھراپی بنیادی سہارا ہے۔ یہ آپ کے ٹخنوں کے باہر کے پٹھوں کو مضبوط کرتا ہے اور آپ کے توازن کو دوبارہ تربیت دیتا ہے، لہذا جب ٹخنوں کا رول شروع ہوتا ہے تو آپ کے پاؤں کا رد عمل تیز ہوتا ہے۔ اگر آپ کی ایڑی اندر کی طرف جھلی ہوئی ہے تو ہم آپ کے ٹخنوں کے اندرونی حصوں کو بھی جوڑ سکتے ہیں۔ آپریشن کے بارے میں سوچنے سے پہلے اس کو ایک منصفانہ آزمائش دیں، کیونکہ آپ کے ٹخنوں کے رویے کو تبدیل کرنے کے لئے مشقوں کے لئے مسلسل کام کے ہفتوں لگتے ہیں۔

جب یہ اقدامات معاملات کو حل نہیں کرتے ہیں تو، سرجری اگلا قدم ہو سکتا ہے۔ آپ کے ٹخنوں کے بیرونی حصے پر پھیلے ہوئے رباطوں کو سخت کیا جاتا ہے اور قریبی ٹشو کے ساتھ ان کو مضبوط کیا جاتا ہے، تاکہ جوڑ کو دوبارہ مضبوطی سے رکھا جاسکے۔ اگر رباطی ٹشو خود بہت خراب ہو گیا ہے تو اس کی بجائے اسے دوبارہ تعمیر کرنے کے لئے ٹینڈون ٹرانسپلانٹ کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ان میں سے کچھ مہینے مشترکہ کے اندر کیمے کا استعمال کرتے ہوئے چھوٹے کٹاؤں کے ذریعے کی جاسکتی ہیں، جو ہمیں اسی نشست میں ٹخنوں کے اندر دیکر مسائل کی جانچ پڑتال اور ان کا علاج کرنے کی بھی اجازت دے سکتی ہے۔ ہم بات کریں گے کہ کون سا آپشن آپ کی ٹخنوں، آپ کے ٹشو کی کیفیت اور آپ کی سرگرمی کے اہداف کے مطابق ہے، اور مل کر فیصلہ کریں گے کہ آپریشن آپ کے لئے صحیح ہے یا نہیں۔

کیا توقع کریں

ٹخنوں کی دائمی عدم استحکام شاذ و نادر ہی خود بخود حل ہو جاتی ہے۔ یہ علامات اکثر سرگرمی کے ساتھ آتی اور جاتی رہتی ہیں نہ کہ ختم ہوتی ہیں۔ کچھ لوگوں کو ان کی ٹخنوں کو مہینوں تک ملتا ہے، پھر غیر مساوی زمین پر یا کھیل کے دوران دوبارہ رول کرتا ہے۔ علاج کے بغیر، رولنگ اور دوبارہ اسپرینگ کا چکر جاری رہ سکتا ہے، اور مشترکہ پر بار بار دباؤ وقت کے ساتھ ساتھ دیرپا تبدیلیوں کا باعث بن سکتا ہے۔

صحیح دیکھ بھال کے ساتھ، زیادہ تر لوگ حقیقی بہتری دیکھتے ہیں۔ ٹخنوں کو مضبوط کرنے اور توازن کی تربیت دینے والی مشقیں بہت سے لوگوں کے لئے علامات کو حل کر سکتی ہیں، خاص طور پر جب جلد شروع کی جائیں اور مستقل طور پر کی جائیں۔ اگر یہ اقدامات کافی نہیں ہیں تو، سرجری ڈھیلے رباطوں کو سخت کر سکتی ہے اور استحکام کو بحال کر سکتی ہے۔ آپریشن کے بعد آپ کی ٹخنوں کے جوڑوں میں درد ختم ہو جاتا ہے۔ آپ کا ٹخنوں کے جوڑوں میں درد ختم ہو جاتا ہے۔

بحالی صبر لیتا ہے۔ آپ کی ٹخنوں کی مضبوطی اور استحکام کو بحال کرنے کے لئے ہفتوں تک مسلسل کام کرنے کی ضرورت ہے۔ کچھ لوگ محسوس کرتے ہیں کہ ان کی ٹخنوں کو چند مہینوں کے اندر زیادہ قابل اعتماد محسوس ہوتا ہے، جبکہ دوسروں کے لئے یہ سیڑھیوں، ڈھلوانوں یا ناہموار زمین پر اعتماد کرنے سے پہلے زیادہ وقت لگتا ہے۔ [صفحہ ۱۲ پر تصویر] [صفحہ ۱۲ پر تصویر]

یہ کہنا بھی درست ہے کہ ہر ٹخنڈے کی حالت پہلے کی طرح نہیں رہتی۔ کچھ لوگوں میں علاج کے بعد بھی ہلکی علامات رہتی ہیں، اور تھوڑی سی تعداد میں ان کی ٹخنوں کو ان کی خواہش سے کم استحکام محسوس ہوتا ہے۔ عام طور پر بہتر ہے جب اس مسئلے کو سال کے بار بار رولنگ کے بعد کے بجائے جلد ہی حل کیا جائے۔ اگر آپ کے علامات مناسب مشقوں اور مدد کے باوجود چند مہینوں سے زیادہ عرصہ تک رہے ہیں تو، یہ آپ کے سرجن کے ساتھ آپ کے اختیارات پر تبادلہ خیال کرنے کے قابل ہے تاکہ آپ اس راستے پر فیصلہ کر سکیں جو آپ کے ٹخنوں اور آپ کی سرگرمی کے اہداف کے مطابق ہو۔

کسی سے کب ملنا ہے

اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں اگر آپ کے ٹخنوں کا راستہ جاری رہتا ہے یا اندر کی طرف گھومتا رہتا ہے، خاص طور پر غیر مساوی زمین پر یا کھیل کے دوران، اور یہ کچھ مہینوں کی مناسب مشقوں اور مدد کے بعد بھی ٹھہرتا ہے۔ اگر آپ کے ٹخنوں کا بیرونی حصہ تکلیف دہ یا پھولتا رہتا ہے تو ماہر سے معائنہ طلب کریں، اگر آپ ایک ہی ٹخنوں کو بار بار پیچھے رہتے ہیں، یا اگر یہ جوڑ سیڑھیوں، ڈھلوانوں یا فرشوں پر غیر مستحکم محسوس ہوتا ہے یہاں تک کہ جب یہ فعال طور پر رولنگ نہیں کر رہا ہے۔ یہ علامات ہیں کہ رباط اب بھی ڈھیلے ہو سکتے ہیں اور مزید رولنگ سے جوڑ پھینکے سے پہلے تشخیص کرنے کے قابل ہیں۔ یہاں کوئی ایمر جنسی نہیں ہے، لیکن جلدی ٹخنوں کی جانچ پڑتال کی جائے گی، اتنے ہی بہتر آپشنز ہوں گے۔