

پسماندہ ٹخنوں کے رباط کی چوٹ

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 رباط کی زیادہ تر چوٹیں ٹخنوں کے باہر ہوتی ہیں، جب آپ کا پاؤں آپ کے نیچے اندر کی طرف گھومتا ہے۔ اس کو الٹ چوٹ کہا جاتا ہے۔ پیرونی ٹخنوں کے سامنے والا رباط، جسے اینٹیئرورٹالو فیبولر رباط یا اے ٹی ایف ایل کے نام سے جانا جاتا ہے، عام طور پر سب سے پہلے زخمی ہوتا ہے۔ اگر چوٹ زیادہ شدید ہے، تو اس کے نیچے کا رباط، کیلاکانو فیبولر رباط، بھی پھاڑ سکتا ہے۔

آپ کو عام طور پر ایک موڑنے والا لمحہ یاد ہوگا، جس کے بعد آپ کے ٹخنوں کے پیرونی حصے پر درد، چوٹ اور سوجن ہوگی۔ سوجن بڑی ہو سکتی ہے۔ گھڑا ہونا یا پاؤں پر وزن ڈالنا تکلیف دیتا ہے، اور ٹخنوں کو اندر کی طرف موڑنے کی معمولی سی کوشش بھی انتہائی تکلیف دہ ہوتی ہے۔ درد کا مقام عام طور پر آپ کے ٹخنوں کے باہر سے نکلنے والی ہڈی کے بالکل نیچے اور تھوڑا سا آگے ہوتا ہے۔

روزمرہ کے کام جو پیرونی ٹخنوں پر بوجھ ڈالتے ہیں مشکل ہو جاتے ہیں۔ ایک کمرے میں چلنا، کھانا پکانے کے دوران کھڑا ہونا، سیڑھیاں چڑھنا اور تیزی سے چلنے کے لیے دھکا دینا سب کچھ تکلیف دے سکتا ہے۔ [صفحہ ۲۸ پر تصویر] درد اکثر سرگرمی کے بعد بھڑکتا ہے اور پہلے دنوں میں رات کو دھڑک سکتا ہے۔

آپ کی ٹخنوں کے بارے میں کچھ چیزیں اس چوٹ کو زیادہ ممکنہ بنا سکتی ہیں۔ اگر آپ کا پاؤں قدرتی طور پر ایک اونچی قوس، باہر کی طرف رولڈ پوزیشن میں پیٹھتا ہے، تو پیرونی کنارے پر رول کرنا آسان ہے۔ اگر آپ نے پہلے اس ٹخن کو ٹوٹا ہوا ہے، تو آپ کو دوبارہ ایسا کرنے کا زیادہ امکان ہے۔

یہ جاننے کے قابل ہے کہ ٹوٹی ہوئی ٹخنڈہ ہمیشہ صرف ایک مسخ نہیں ہوتی۔ ایک ہی چوٹ کبھی کبھی ایک چھوٹا سا فیکچر یا آپ کے ٹخنوں کی چوٹ کو شامل کر سکتا ہے جو آپ کے ٹخنوں کے باہر سے چلتے ہیں۔ آپ کے سرجن آپ کی پوری ٹانگ اور پاؤں کا معائنہ کیوں کرتے ہیں؟ اگر درد، سوجن یا ٹخنوں کے جھکنے کا احساس چھ ہفتوں یا اس سے زیادہ عرصے تک رہتا ہے تو، مزید اسکین جیسے ایم آر آئی کی ضرورت ہو سکتی ہے کہ یہ دیکھنے کے لئے کیا ہو رہا ہے۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کے ٹخنوں کو ہڈیوں اور مضبوط ٹشو کی پٹیوں سے جوڑا جاتا ہے۔ آپ کے ٹخنوں کے پیرونی حصے پر تین رباط ایکس خیمے پر آدمی کی رسیوں کی طرح کام کرتے ہیں۔ جب آپ چلتے، دوڑتے یا زمین پر اترتے ہیں تو یہ آپ کے پاؤں کو اندر کی طرف جھکنے سے روکتے ہیں۔

جب آپ کا پاؤں آپ کے نیچے گھومتا ہے، تو یہ رسیاں زیادہ بڑھ جاتی ہیں یا پھٹ جاتی ہیں۔ ٹخنوں کے رباطوں کی 75 فیصد سے زیادہ چوٹیں اس بیرونی پہلو پر ہوتی ہیں۔ سامنے کی رسی، اے ٹی ایف ایل جس کے بارے میں آپ نے اوپر پڑھا ہے، تینوں میں سب سے کمزور ہے، لہذا یہ پہلے چلتی ہے۔ اگر کھماؤ زیادہ شدید ہو تو نیچے کی رسی بھی پھٹ جاتی ہے اور شدید چوٹ لگنے پر تینوں رسیاں گر جاتی ہیں۔

ڈاکٹروں نے یہ گریڈ میں بیان کیا ہے۔ ایک گریڈ sprain کا مطلب یہ ہے کہ رباط کھڑا ہے لیکن پھٹا نہیں ہے۔ ایک گریڈ ۱۱ ایک جزوی آنسو کا مطلب ہے۔ گریڈ ۱۱۱ کا مطلب ہے کہ رباط مکمل طور پر پھٹا ہوا ہے۔ ان زخمیوں میں سے زیادہ تر، یہاں تک کہ مکمل آنسو بھی، سرجری کے بغیر ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

کچھ ٹخنوں کو ابتدائی چوٹ کے ٹھیک ہونے کے بعد بھی ڈھیلا محسوس ہوتا ہے۔ اس کو دائمی عدم استحکام کہتے ہیں۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] ٹخنوں کا انحصار اعصاب پر بھی ہوتا ہے جو محسوس کرتے ہیں کہ آپ کا پاؤں کس جگہ پر ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر]

آپ کے ٹخنوں کے جوڑ کی شکل بھی ایک کردار ادا کرتی ہے۔ ٹخنوں کی بیرونی ہڈی، فوولا، ٹخنوں کی ہڈی میں ایک نالی میں بندھتی ہے۔ کچھ لوگوں کے پاس ایک نالی ہوتی ہے جو فوولا کو کم مضبوطی سے تھامتی ہے، جس سے جوڑوں کو تکلیف پہنچنے پر جوڑ کو غیر مستحکم کرنا آسان ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کی ٹخنوں کی مناسب بحالی کے باوجود گرتی رہتی ہے تو سرجری سے آپ کی بیرونی بنڈیاں سخت کی جا سکتی ہیں یا دوبارہ تعمیر کی جا سکتی ہیں تاکہ رسی جیسی حمایت بحال ہو سکے۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

مٹر پرائیویٹ ہسپتال راک ہیمپٹن کے ایک آرٹھوپیڈک سرجن ڈاکٹر کیران ہیرا پارک سے کم جارحانہ اختیارات سے شروع کرتے ہیں جو آپ کی مخصوص چوٹ کے مطابق 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 میڈیکل چھوٹ کے اہل ہونے کے ل your اپنے جی پی سے ریفرل کی ضرورت ہوگی۔ اس پہلے دورے پر ہم ایک تاریخ لے، آپ کی ٹخنوں کا معائنہ اور جہاں اس کی ضرورت ہے امیجنگ کا بندوبست۔

زیادہ تر ٹخنوں کے ٹوٹنے کا علاج سرجری کے بغیر ہوتا ہے۔ پہلے دنوں میں ہم آپ کو آرام، آئس، کمپریشن اور اونچائی پر شروع کرتے ہیں، جسے اکثر RICE کہا جاتا ہے، اگر کھڑے ہونے یا چلنے میں بہت تکلیف ہوتی ہے تو محدود وزن کے ساتھ۔ علامات کی اجازت کے طور پر، آپ کو محفوظ، ترقی پسند وزن بیننگ پر واپس منتقل۔ پھر فزیوتھراپی توازن پر کام کرتی ہے، آپ کے احساس پر کہ آپ کے پاؤں کی جگہ کہاں ہے، اور آپ کے ٹخنوں کے باہر کی طرف پٹھوں کو مضبوط بنانے پر۔ اس تربیت سے دوبارہ ٹخنوں کے پھسلنے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ اس ٹریننگ کے ساتھ ساتھ فلکشنل بریس پہننے سے اس کے دوبارہ ہونے کے خطرے کو مزید کم کیا جاتا ہے۔ ہم عام طور پر اس نقطہ نظر کے بارے میں چھ ہفتے دیتے ہیں یہ ظاہر کرنے کے لئے کہ یہ کیا کر سکتا ہے۔

اس مرحلے میں درد کی راحت سیدھی سیدھی ہوتی ہے۔ آپ کے ڈاکٹر یا فارماسسٹ کی ہدایت کے مطابق لے جانے والی سادہ درد کی دوا اور سوزش سے بچاؤ کی دوا آپ کو حرکت میں رہنے میں مدد دیتی ہے جبکہ رباط آرام کرتا ہے۔

جب مناسب بحالی کے باوجود ٹخنوں کی پٹائی جاری رہتی ہے، یا جب بری طرح کھینچی ہوئی رباط اپنی پرانی طاقت کو واپس نہیں ملتی ہے تو سرجری کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ آپریشن ٹخنوں کے بیرونی رباطوں کو سخت کرتا ہے یا دوبارہ بناتا ہے تاکہ رسی کی طرح کی حمایت کو بحال کیا جاسکے، اور اس پر غور کیا جاتا ہے جب غیر آپریشنل نگہداشت نے کافی بہتری نہیں دی ہے۔ کچھ اعلیٰ درجے کے کھلاڑیوں کو تازہ، مکمل آنسو کے ساتھ پہلے فزیوتھراپی کی آزمائش کے بجائے ابتدائی مرمت کی پیشکش کی جا سکتی ہے۔ آپریشن آپ کے لئے موزوں ہے یا نہیں، یہ فیصلہ ہم مل کر کریں گے، آپ کی ٹخنوں کی ضروریات اور آپ کے لئے اہم چیزوں کے درمیان توازن رکھتے ہوئے۔

کیا توقع کریں

زیادہ تر لوگوں کے لئے، ایک ٹخنوں کی ٹخنوں کو حل کیا جاتا ہے۔ ان زخمیوں کی اکثریت، یہاں تک کہ مکمل آنسو بھی، سرجری کے بغیر بہتر ہو جاتے ہیں۔ پہلے ہفتوں کے دوران درد اور سوجن میں کمی آتی ہے، اور آپ زیادہ عام طور پر چلتے ہیں کیونکہ رباط شفا دیتا ہے۔

کچھ ٹخنے اتنے صاف طور پر نہیں میٹھتے۔ تقریباً ہر تین میں سے ایک شخص کو شدید گھٹن کے بعد بھی ٹخنوں کی علامات رہتی ہیں، اور ان میں سے بہت سے افراد میں جوڑوں میں تبدیلیاں ظاہر ہوتی ہیں۔ اگر آپ کی ٹخنوں کی پٹھوں میں کمی ہوتی رہتی ہے، یا درد اور سوجن چھ ہفتوں یا اس سے زیادہ عرصے تک جاری رہتی ہے، تو اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ یہ صرف ایک چھوٹی سی چوٹ نہیں ہے۔ اسلین جیسے ایسم آر آئی سے پتہ چل سکتا ہے کہ اور کیا ہو رہا ہے۔

پہلے ہفتوں میں آپ کی ترقی کا طریقہ اہم ہے۔ پہلے گھٹنے کے دو ہفتوں کے اندر اندر کوڈنل ایف اترنے کے قابل نہ ہونا، یا پھر بھی چھ مہینے میں خراب توازن اور لم خود رپورٹ شدہ فٹنس، یہ زیادہ امکان بناتا ہے کہ ٹخن میں طویل مدتی غیر مستحکم ہو جائے گا۔ ابتدائی بحالی اور توازن کا کام اگر ٹخنوں کو ڈھیلا چھوڑ دیا جائے اور رولنگ جاری رہے، تو بار بار آگے بڑھنے سے وقت کے ساتھ جوڑ کی سطح ختم ہو سکتی ہے۔ ٹخنوں کے آرتھرائٹس کے زیادہ تر کیسز جو چوٹ کی وجہ سے ہوتے ہیں، ان کی شروعات رشتہ داروں کو پہنچنے والے نقصان سے ہوتی ہے، لہذا مستقل طور پر غیر مستحکم ٹخنوں کو نظر انداز کرنے کے بجائے علاج کرنے کے قابل ہے۔

جب غیر جراحی علاج کافی نہیں رہا ہے تو، یہ وونی رباطوں کو سخت کرنے یا دوبارہ تعمیر کرنے کے لئے سرجری استحکام کو بحال کر سکتی ہے۔ زیادہ تر لوگ جنھوں نے ٹخنوں کے ڈھیلے ہونے کی وجہ سے ایک سادہ آپریشن کیا ہے بعد میں رپورٹ کرتے ہیں کہ ٹخنوں کو مستحکم محسوس ہوتا ہے، اور ایک سال بعد، ایس رے عام طور پر مکمل حرکت کے ساتھ مستحکم ٹخنوں کو ظاہر کرتی ہیں۔ واضح عدم استحکام کے بغیر براہ راست موڑ کے امکانات اسی طرح کے ہیں جیسے چوٹ کے وقت مکمل طور پر غیر مستحکم ٹخنوں کی مرمت کی گئی ہو۔

سرجری اس بات کی ضمانت نہیں ہے کہ آپ بالکل اسی حالت میں واپس آجائیں گے جہاں آپ تھے بچوں اور نوجوانوں میں جنھیں پروٹروم کے ترمیم شدہ طریقہ کار سے گزرنا پڑا تھا، ان میں سے تقریباً چار میں سے ایک کو پانچ سے دس سال بعد دوبارہ ٹخنوں کی سوجن ہو گئی تھی، اور تقریباً آدھے لوگ اپنی سابقہ پھیل کی سطح پر واپس نہیں آئے تھے۔ یہ سب سے زیادہ کھلاڑیوں میں دیکھا گیا اور ان میں جن کے نچلے رباط، calcaneofibular رباط، بھی زخمی کیا گیا تھا۔

آپس کی ٹخنوں کا راستہ جو بھی ہو، ایمانداری سے یہ تصویر ہے: زیادہ تر ٹخنوں کو صحیح ابتدائی دیکھ بھال کے ساتھ حل کیا جاتا ہے، کچھ کو مستحکم رہنے کے لئے سرجری کی ضرورت ہوتی ہے، اور ایک چھوٹی سی تعداد طویل عرصے تک کچھ علامات لے جاتی ہے۔

کسی سے کب ملنا ہے

زیادہ تر مڑے ہوئے ٹخنوں کو سادہ دیکھ بھال کے ساتھ حل کیا جاتا ہے، لیکن کچھ علامات کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے ٹخنوں کو قریب سے دیکھنے کی ضرورت ہے۔ اگر آپ اپنے پاؤں پر وزن نہیں ڈال سکتے ہیں، اگر آپ کے ٹخنوں کے باہر یا اندر کی ہڈی دبانے کے لئے حساس ہے، یا اگر آپ کے پاؤں کے بیرونی کنارے یا آپ کی پھوٹی انگلی کی بنیاد درد ہوتی ہے تو اپنے ڈاکٹر کو دیکھیں۔ یہ دھبے ٹوٹی ہڈی کی نشاندہی کر سکتے ہیں نہ کہ گھٹن کی، اور ایس رے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اگر درد، سوجن یا ٹخنوں کے گرنے کا احساس چھ ہفتوں یا اس سے زیادہ وقت تک رہتا ہے، اگر ٹخنوں کو پھیل کے دوران یا غیر مساوی زمین پر رولنگ جاری رہتا ہے، یا اگر یہ تالا لگا، پکڑتا ہے یا کلک کرتا ہے تو ماہر کی جانچ پڑتال کے لئے پوچھیں۔ چوٹ کے بعد آپ کے پاؤں کے اوپری حصے پر numbness بھی جائزہ لینے کے مستحق ہے۔