

ضمنی رباط کی تعمیر نو

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۔

اس آپریشن کی تجویز کیوں کی گئی ہے

مٹر پرائیویٹ ہسپتال راک ہیمپٹن کے ایک آرٹھوپیدک سرجن ڈاکٹر کیران ہیرپارا، جب دیگر علاج آپ کے ٹخنوں کو حل نہیں کرتے ہیں تو، پسماندہ رباط کی تعمیر نو پیش کرتے ہیں۔ مریضوں کو عام طور پر ان کے جی پی کے ذریعہ ہمارے کلینک کا حوالہ دیا جاتا ہے۔ اگر کسی فیزیوتھراپسٹ نے آپ کو ہمارے پاس آنے کی تجویز دی ہے تو، آپ کو میڈیکل چھوٹ کے اہل ہونے کے لئے your اپنے جی پی سے ریفرل کی ضرورت ہوگی۔ آپ کی تقرری پر ہم ایک تاریخ لیتے ہیں، آپ کے ٹخنوں کا معائنہ کرتے ہیں، اور تشخیص کی تصدیق کے لئے اگر ضروری ہو تو امیجنگ کا بندوبست کرتے ہیں۔

یہ آپریشن آپ کے ٹخنوں کے باہر کے رباطوں کی تعمیر نو کرتا ہے جو اسے راستہ دینے سے روکتا ہے۔ یہ عام طور پر ان لوگوں کو پیش کیا جاتا ہے جن کے ٹخنوں میں دائمی عدم استحکام ہوتا ہے، جس کا مطلب ہے کہ علامات کم از کم 6 ماہ تک جاری رہتی ہیں، بشمول بار بار گھسنے، درد، اور گھیل کے دوران ٹخنوں میں عدم استحکام کا احساس ہوتا ہے۔ ہم عام طور پر پہلے غیر جراحی کی دیکھ بھال کی کوشش کرتے ہیں، جیسے سرگرمی کی تبدیلی اور فیزیوتھراپی، اور جب اس نے کافی بہتری نہیں دی ہے تو سرجری پر غور کریں۔ منجانب علامات ان اقدامات کے 3 سے 6 ماہ کے بعد بھی جاری رہتی ہیں تو سرجری کی تجویز بھی کی جاسکتی ہے۔ آپریشن کا مقصد آپ کو ایک مستحکم ٹخنوں دینا ہے، کم درد اور بہتر کام کے ساتھ۔ 80 سے 95 فیصد کیسز میں نتائج اچھے یا بہت اچھے ہوتے ہیں۔

آپریشن سے پہلے

سرجری سے پہلے کے ہفتوں میں ہم امیجنگ کے ساتھ اس منصوبے کی تصدیق کرتے ہیں۔ اس میں ایک ایکس رے، ایک ایم آر آئی اسکین (ایک اسکین جو لیموں جیسے نرم وتلوں کو ظاہر کرتا ہے)، یا الٹراساؤنڈ شامل ہو سکتا ہے۔ یہ تصاویر آپریشن کی منصوبہ بندی کرنے اور ٹخنوں کے اندر دیگر مسائل کی جانچ پڑتال کرنے میں ہماری مدد کرتی ہیں، جیسے کہ غضروف کو پہنچنے والا نقصان۔

آپریشن کے دن، سات گھنٹے پہلے کھانا اور پینا بند کر دیں۔ ہم کم وقت کے بجائے سات گھنٹے مانگتے ہیں تاکہ آپ کا آپریشن آگے بڑھایا جاسکے اگر تھیرکی فہرست پہلے چل جائے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو بتائے گا کہ آپ کون سی ادویات استعمال کر رہے ہیں اور کب روکنا ہے۔ اپنے ساتھ لے جانے والی ہر چیز کی ایک تحریری فہرست لے آئیں، ڈھیلے اور آرام دہ کپڑے پہنیں، اور بعد میں کسی سے آپ کو گھرتک پہنچانے کا بندوبست کریں۔ اگر آپ کو دیگر طبی حالات ہیں تو آپ کو خون کے ٹیسٹ یا ایسٹھیزیا کے ماہر (آپ کو نیند میں ڈالنے والے ماہر) کے ساتھ جائزہ لینے کی بھی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

اس دن

آپ ہسپتال کے سرجیکل داخلہ یونٹ میں پہنچتے ہیں، جہاں آپ کا چیک ان کیا جاتا ہے اور آپ کو تھیر کے لئے تیار کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد آپ اینسٹھیزیا کے ماہر سے ملتے ہیں، وہ ماہر جو آپ کو نیند میں ڈالتا ہے۔ یہ آپریشن عمومی اینسٹھیزیا کے تحت کیا جاتا ہے۔ آپریشن کے بعد درد سے نجات کے لئے کبھی کبھی ایک علاقائی اعصابی بلاک شامل کیا جاتا ہے؛ اینسٹھیزسٹ اس دن آپ کے ساتھ بات چیت کریں گے۔ پھر آپ کو آپریشن تھیر میں لے جایا جاتا ہے، جہاں آپریشن کیا جاتا ہے۔

جب آپریشن ختم ہو جاتا ہے، آپ بحالی کے علاقے میں اٹھتے ہیں۔ بیہوشی ختم ہونے تک نرسیں آپ کے ساتھ رہتی ہیں اور یہ چیک کرتی ہیں کہ آپ آرام سے ہیں۔ ایک بار جب آپ مستحکم ہو جائیں تو، آپ یا تو کسی وارڈ میں منتقل ہو جائے ہیں یا اسی دن گھر جاتے ہیں، اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کا طریقہ کار اور آپ کی بحالی کیسے چل رہی ہے۔ جو بھی آپ کو گھر لے جا رہا ہے وہ آپ کو لینے کے لئے تیار ہونا چاہئے جب ٹیم کا کہنا ہے کہ آپ جانے کے لئے تیار ہیں۔

آپریشن میں کیا شامل ہے

آپ کے ٹخنوں کے بیرونی رباطوں کی تعمیر نو کے دو اہم طریقے ہیں۔ اگر آپ کا اپنا رباطی ٹشو ابھی بھی معقول حالت میں ہے، تو آپ کا سرجن اسے سخت کر کے دوبارہ جوڑ سکتا ہے۔ یہ آپ کے ٹخنوں کے باہر ایک مڑے ہوئے کٹ کے ذریعے کیا جاتا ہے، عام طور پر آپ کے پاؤں کے وسط کی طرف آگے زاویہ۔ ٹوٹے ہوئے رباط کو بیرونی ٹخنوں کی چھوٹی ہڈی (فیوولا) پر چھوٹے لنگریا سلاخوں کا استعمال کرتے ہوئے ہڈی میں چھوٹے سرنلوں سے داخل کیا جاتا ہے۔ قہبی ٹشو کو اس کی مرمت کے لئے اس کی مرمت کے لئے جوڑ دیا جاسکتا ہے۔ ہڈی کے ڈھیلے ٹکڑے یا چھوٹی اضافی ہڈیاں جو درد کا سبب بن رہی ہیں ایک ہی وقت میں ہٹا دی جاتی ہیں۔

اگر آپ کے رباط کا ٹشو بہت خراب ہے یا سلائو کو پکڑنے کے لئے کھینچ لیا گیا ہے، یا اگر یہ ایک بار پھر آپریشن ہے، تو آپ کا سرجن اس کے بجائے ٹینڈنٹ کا ایک ٹکڑا استعمال کرتے ہوئے رباط کو دوبارہ بنا سکتا ہے۔ یہ ٹینڈون ٹرانسپلانٹ آپ کے اپنے جسم سے یا ڈونر ٹشو سے آسکتا ہے۔ آپ کے ٹخنوں کی ہڈیوں میں چھوٹی چھوٹی سرنکیں ڈرل کی جاتی ہیں اور پیوند کو اس کے ذریعے پھینکا جاتا ہے اور جگہ پر فلکس کیا جاتا ہے، اصل رباط کے راستے کی نقل کرتے ہوئے۔

کچھ مرتبہ اس کے بجائے کچھ ہول سرجری کے ذریعے کی جاتی ہیں۔ سرجن ایک کیرے (آرٹروسکوپ) کا استعمال کرتے ہوئے چھوٹے چھوٹے کٹوتیوں کے ذریعے کام کرتا ہے اور ایک ہی وقت میں ٹخنوں کے جوڑ کے اندر نقصان کی جانچ اور علاج بھی کر سکتا ہے، بغیر پورے علاقے کو کھولنے کے۔

جو بھی طریقہ استعمال کیا جاتا ہے، اس کاٹ کو سلائو سے بند کیا جاتا ہے اور ڈریسنگ سے ڈھانپ دیا جاتا ہے۔ آپ کا سرجن ٹخنوں کو بھی چیک کر سکتا ہے جو ٹخنوں کی بیرونی ہڈی کے پیچھے چلتے ہیں اور اگر وہ خراب ہو جاتے ہیں تو ان کی مرمت کر سکتا ہے، کیونکہ رباط کی چوٹ کے ساتھ ساتھ وہاں بھی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

آپریشن کے بعد

جب آپ بیدار ہوں گے، تو آپ بحالی کے علاقے میں ہوں گے، اور نرسیں آپ کے ساتھ رہیں گی جب تک کہ بیہوش ہونے کا اثر ختم نہ ہو جائے۔ آپ کی ٹخنوں ایک پیٹی میں لپیٹ دیا جائے گا، اور آپ کی ٹیم آپ کو آرام دہ رہنے کے لئے کسی بھی درد کا انتظام کریں گے۔ آپ عام طور پر سرجری کے بعد جلد ہی اپنے پاؤں پر وزن ڈال سکتے ہیں، حالانکہ آپ کو محفوظ طریقے سے گھومنے پھرنے میں مدد کے لیے شروع میں گھٹولوں کا استعمال کرنا پڑ سکتا ہے۔ گھر پہنچنے کے بعد پہلے 24 گھنٹوں کے لیے کوئی آپ کے ساتھ رہنا چاہئے۔ آپ کی ٹیم آپ کو بتائے گی کہ کیا آپ اسی دن گھر جائیں گے یا ایک رات اسپتال میں رہیں گے۔ ہم تقریباً 10 دن تک پانسنگ لگا کر رکھتے ہیں۔ براہ کرم اس سے پہلے اسے نہ اتاریں جب تک کہ ہم آپ کو ایسا نہ کہیں۔ جب ہم آپ کو دیکھیں گے تو ہم اسے تبدیل یا ہٹا دیں گے۔

وصولی

پہلے چند دنوں میں آپ کی ٹخنوں میں درد اور سوجن ہوگی۔ یہ معمول کی بات ہے اور یہ آہستہ آہستہ ٹھیک ہو جاتی ہے۔ آرام کریں، اپنا پاؤں اوپر رکھیں، اور آپ کی یم کی تجویز کردہ درد سے نجات آپ کی تکلیف کو کم کرے گی۔ سوجن تھوڑی دیر کے لئے آتا ہے اور جاتا ہے، اکثر آپ کے پاؤں پر ہونے کے بعد بدتر ہوتا ہے۔

آپریشن کے فوراً بعد آپ حرکت کرنا شروع کر دیں گے۔ زیادہ تر لوگ ابتدائی طور پر پاؤں پر وزن ڈال سکتے ہیں، محفوظ طریقے سے ارد گرد حاصل کرنے کے لئے سب سے پہلے crutches کا استعمال کرتے ہوئے۔ آپ کا فزیوتھیراپسٹ آپ کو تحریک اور طاقت کی بحالی کے لئے مشقوں کے ذریعے رہنمائی کرے گا، ان کی تعمیر آپ کے ٹخنوں کی اجازت کے طور پر۔ آپ کے بارے میں 10 دنوں کے لئے پی پی پہننے گا، اور ہم آپ کو دیکھ کر جب زخم چیک کریں گے۔ ٹھہریں، ڈریسنگ کو خشک رکھیں، مشورہ کے مطابق مختصر سیر کریں، اور ٹخنوں کو موڑنے یا رول کرنے سے گریز کریں۔

جیسے جیسے سوجن کم ہوتی ہے اور حرکتیں واپس آتی ہیں، روزمرہ کے کام آسان ہو جاتے ہیں۔ آپ اپنے وقت میں کھٹولوں سے چلنے کی طرف ترقی کریں گے۔ ایک بار جب آپ کا سرجن آپ کو ڈرائیونگ کرنے کی اجازت دے دے تو، آپ سڑک پر واپس جاسکتے ہیں۔ **اوپری ٹانگوں کی سرجری کے بعد ڈرائیونگ** ان قوانین کے لئے جو لاگو ہوتے ہیں۔ ٹھیلوں کی واپسی مرحلوں میں ہوتی ہے، سیدھی لائن کی سرگرمی سے شروع ہوتی ہے اور آپ کے ٹخنوں کو موڑنے اور موڑنے کی طرف بڑھتی ہے۔ آپ کا فزیوتھیراپسٹ آپ کو بتائے گا کہ جب ہر مرحلہ محفوظ ہے۔ ہر کوئی ایک مختلف رفتار سے شفا دیتا ہے، لہذا آپ کا ٹائم لائن دوسروں سے مختلف ہو سکتا ہے۔ آپ کا سرجن اور فزیوتھیراپسٹ ہر دورے پر آپ کی رہنمائی کریں گے اور آپ کی ترقی کے مطابق منصوبہ کو ایڈجسٹ کریں گے۔

کیا غلط ہو سکتا ہے

زیادہ تر مریضوں کی حالت ٹھیک ہوتی ہے، لیکن کبھی کبھار مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ آپ کا سرجن اور یم آپ کو قریب سے مانیٹر کرتی ہے تاکہ کسی بھی مسئلے کا جلد پتہ چل سکے۔

سرجری کے دوران ٹخنوں کے باہر کے قریب اعصاب پریشان ہو سکتے ہیں۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو، آپ کو اپنے پاؤں کے اوپری یا پیرونی کنارے پر بے حسی، جھٹ، جلن یا تیز، برقی احساس محسوس ہو سکتا ہے۔ زیادہ تر اعصاب کی جلن خود ہی ہفتوں سے مہینوں میں ختم ہو جاتی ہے۔ اگر آپ کو ان میں سے کوئی بھی احساس محسوس ہوتا ہے تو اگلے جائزے میں ہمیں بتائیں۔

زخم کبھی کبھی مصیبت کا سبب بن سکتا ہے۔ کٹائی سے پھیلنے والی لالی، اس سے سیال یا پون کا بہاؤ، یا جلد جو سیاہ نظر آتی ہے یا ٹوٹی ہوئی نظر آتی ہے اس پر نظر رکھیں۔ آپ کو ایک گہرا، دھڑکتا درد محسوس ہو سکتا ہے جو سادہ درد سے نجات نہیں دیتا، یا آپ کو بخار محسوس ہوتا ہے۔ اگر آپ کو ان علامات میں سے کوئی بھی علامت نظر آئے تو فوری طور پر کلینک کو کال کریں۔ کچھ زخموں میں انجیکشن کے لیے اینٹی بائیوٹکس یا ایک چھوٹی سی کارروائی کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ ان کو ختم کیا جاسکے۔ اس لیے جلد از جلد جانچ پڑتال ضروری ہے۔

مرمت کو تھامنے کے لئے استعمال ہونے والے سلانی یا چھوٹے لنگر کبھی کبھار جلد کے نیچے رگڑ سکتے ہیں یا دب سکتے ہیں۔ یہ ایک چھوٹا سا داغ کے قریب ایک حساس جگہ، ایک گانٹھ، یا ایک کلک احساس کی طرح محسوس ہوتا ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] مقامی میہوشی کے تحت ایک سادہ طریقہ کار سے جلن والے حصے کو ہٹا دیا جاسکتا ہے۔

مرمت شدہ رباط شاذ و نادر ہی دوبارہ پھاڑ سکتا ہے یا باہر کھینچ سکتا ہے۔ آپ کو محسوس ہوگا کہ آپ کے ٹخنوں میں ایک بار پھر عدم استحکام پیدا ہو جانے لگا اور آپ کے ٹخنوں میں بار بار گھومنے یا پھنسنے، سوجن اور درد کا احساس ہوگا۔ اگر آپ کے ٹخنوں کو استحکام کی مدت کے بعد دوبارہ راستہ ملنا شروع ہوتا ہے، تو کلینک سے رابطہ کریں تاکہ ہم اس کا جائزہ لے سکیں۔

کچھ لوگوں کو آپریشن کے بعد سختی محسوس ہوتی ہے۔ جب آپ اپنے ٹخنوں کو اوپر کی طرف موڑتے ہیں یا اپنے پاؤں کو اندر کی طرف موڑتے ہیں تو یہ سخت محسوس ہوتا ہے، اور یہ اس بات کو محدود کر سکتا ہے کہ ٹخنوں کتنی دور تک چل سکتی ہے۔ فزیوتھیراپی عام طور پر مدد کرتا ہے۔ اگر آپ کی نقل و حرکت میں بہتری نہیں آرہی ہے تو اپنے جائزہ میں اس کا ذکر کریں۔

اگر آپ تفصیلات چاہتے ہیں تو اس صفحے پر پیچیدگیوں کی میزعام شرحوں کی فہرست دیتی ہے۔

ہمیں کب کال کریں

اگر آپ کو بخار ہے، یا آپ کے زخم کے ارد گرد کی جلد زیادہ سرخ ہو جاتی ہے، پھول جاتی ہے یا سیال لیک ہونے لگتا ہے تو ہمیں فوراً کال کریں۔ اگر آپ کو اچانک شدید درد، آپ کے پاؤں میں سوجن، یا سانس کی قلت ہو تو ہنگامی حالت میں جائیں۔ یہ خون کے جمنے کی علیحدگی ہو سکتی ہیں۔ اگر آپ کے پاؤں میں احساس کھو جاتا ہے یا آپ اسے منتقل نہیں کر سکتے ہیں تو ہنگامی حالت میں بھی جائیں۔ تھکاوٹ، ہلچل یا جلن جو آہستہ آہستہ آتی ہے، کلینک کو کال کریں تاکہ ہم آپ کا جائزہ لے سکیں۔