

peroneal tendon کی خرابی کی شکایت

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

peroneal tendons دو رسیاں ہیں جو آپ کی ٹخنوں کی بیرونی ہڈی کے پیچھے چلتی ہیں، آپ کے ٹخنوں کے اس ہڈی کے اوپر اور نیچے جو آپ محسوس کر سکتے ہیں۔ جب ان میں سے کوئی ایک چڑ جاتا ہے یا پھٹ جاتا ہے، تو درد بالکل وہاں ہوتا ہے، آپ کے ٹخنوں اور پچھلے پاؤں کے بیرونی کنارے کے ساتھ ساتھ۔ یہ اکثر آپ کے ٹخنوں کے اندر کی طرف گھومنے کے بعد شروع ہوتا ہے، لیکن یہ وقت کے ساتھ آہستہ آہستہ بھی بڑھ سکتا ہے۔

یہ علاقہ پھولا ہوا نظر آسکتا ہے اور چھونے پر نرم محسوس ہوتا ہے۔ دھکا دینا، اپنے پاؤں کے بیرونی کنارے پر کھڑا ہونا، یا اپنے پاؤں کو مزاحمت کے خلاف باہر کی طرف موڑنا سبھی اسے بدتر بنا سکتے ہیں۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] کچھ لوگ ورزش کے بعد یا اگلی صبح اٹھتے ہی درد محسوس کرتے ہیں۔ آرام اور سرگرمی کو کم کرنا عام طور پر اسے حل کرتا ہے، اگلے شعلے تک۔

اگر کوئی ٹینڈون اپنی جگہ سے باہر نکل گیا ہے تو آپ محسوس کر سکتے ہیں یا دیکھ سکتے ہیں کہ ٹخنوں کی ہڈی کے پیچھے ٹکرانا یا ٹوٹنا ہے، بعض اوقات شدید درد کے ساتھ۔ یہ اس وقت ہو سکتا ہے جب آپ اپنی ٹخنوں کو کھائیں یا اپنے پاؤں کو نیچے اور اندر کی طرف اشارہ کرنے سے اوپر اور باہر کی طرف اٹھائیں۔ کچھ لوگوں کو یہ محسوس ہوتا ہے کہ ٹینڈنٹ بار بار پھسل جاتا ہے، جس کی وجہ سے پہاڑیوں اور سیڑھیوں پر چلنا ناقابل اعتماد محسوس ہوتا ہے۔

اگر کوئی ٹینڈون مکمل طور پر پھٹ گیا ہو تو آپ کے پاؤں کو باہر کی طرف موڑنا کمزور اور مشکل ہو جاتا ہے۔ روزمرہ کے کام جو بیرونی ٹخنوں پر بوجھ ڈالتے ہیں، جیسے چلنے کے لیے زور دینا، سیڑھیاں چڑھنا، یا کپڑے پہننے کے لیے ایک ٹانگ پر کھڑا ہونا، مشکل ہو سکتے ہیں۔ سوجن اور حساسیت ایک سادہ جلن کی طرح ہی ہوتی ہے، یہی وجہ ہے کہ اکثر آنسوؤں کو شروع میں کم سنکین مسائل کے طور پر غلط سمجھا جاتا ہے۔ یہ مسائل غیر معمولی ہیں، اور ان کو ایک سادہ ٹخنوں کی سوجن کے طور پر غلط کرنا آسان ہے جو حل نہیں کرے گا۔ اگر آپ کے ٹخنوں کے باہر کی طرف درد آرام کے باوجود برقرار رہتا ہے، تو یہ مناسب طریقے سے اس کا جائزہ لینے کے قابل ہے۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کے ٹخنوں کی بیرونی ہڈی کے پیچھے دو تندور اس ہڈی میں ایک سطحی نالی میں چلتے ہیں۔ ریشنا کلم نامی ٹشو کی ایک پٹی انہیں نالی میں رکھتی ہے، سیٹ سیلٹ کی طرح جو میلز کو اپنی جگہ پر رکھتی ہے۔ کام کرتے وقت ٹینڈون ہڈی کے سر کے گرد تیزی سے جھکتے ہیں، لہذا جب بھی آپ اپنے پاؤں کو دھکا دیتے ہیں یا موڑ دیتے ہیں تو وہ تناؤ میں رہتے ہیں۔

اس سیٹ اپ میں کئی چیزیں غلط ہو سکتی ہیں۔ اگر نالی قدرتی طور پر کم گہری ہے، یا اگر جگہ پر اضافی ٹشو ہے تو، ٹینڈونز ڈھیلے بیٹھتے ہیں اور باہر نکل سکتے ہیں۔ جب پٹا ٹوٹ جاتا ہے، عام طور پر ایک موڑ کے دوران جہاں آپ کا ٹخنہ اندر کی طرف گھومتا ہے، تو tendons ہڈی کے کنارے پر آگے پیچھے ٹوٹ جاتے ہیں۔ لوگ اکثر ایک پاب یا پھٹ احساس، پھر درد اور سوجن بیان کرتے ہیں۔ ہر پھسلنے سے تندور پھسل سکتا ہے، اور یہ پھسلنا رسی کی لمبائی کے ساتھ ساتھ چلتا ہے، جیسے ایک رسی جو تار بہ تار چلتی ہے۔

زیادہ تر متاثر ہونے والا تندور آپ کے پاؤں کے پیرونی کنارے سے منسلک ہوتا ہے، جزوی طور پر اس لئے کہ یہ دوسرے تندور اور آپ کے ٹخنہ کے پیچھے کی ہڈی کے درمیان دب جاتا ہے۔ ٹخنوں کی ہڈی کے بالکل پیچھے ایک جگہ بھی ہے جہاں ان پٹھوں میں قدرتی طور پر خون کی کمی ہوتی ہے، اس لیے وہاں چھوٹی سی چوٹ کا علاج دیر سے ہوتا ہے۔ کچھ لوگوں کی پیدائش سے ہی ان کے پیٹ میں ایک اضافی ٹینڈن یا پٹھوں کی کمی ہوتی ہے، جس کی وجہ سے ان کے پیٹ میں جگہ نہیں رہتی اور ان کے جسم میں مزید تناؤ پیدا ہوتا ہے۔

یہ مسائل اکثر ٹخنوں کی عدم استحکام کے ساتھ سفر کرتے ہیں۔ اگر آپ کی ٹخنوں کے پیرونی حصے پر موجود ربطات کسی ٹوٹے ہوئے حصے کی وجہ سے پیچھے گئے ہوں، تو جوڑ کو مستحکم کرنے کے لیے ٹینڈونز زیادہ محنت کرتے ہیں، اور وہ ایسی پوزیشن میں بیٹھتے ہیں جہاں اچانک مڑنے سے وہ زخمی ہو سکتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ درد ٹوٹ پھوٹ اور کمزوری جس کے بارے میں آپ پڑھتے ہیں سب سے بڑھ کر ایک ہی کہانی کا سراغ لگاتے ہیں: ٹینڈونز ایک نالی میں پھسلنے، رکڑتے یا پھسلنے ہیں جو اب ان کی حفاظت نہیں کرتی۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

میٹرپرائیویٹ ہسپتال راک ہیملٹن میں اوپری ٹانگوں کے سرجن ڈاکٹر کیران ہیرپارا 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 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۔ کلینک میں ہم ایک تاریخ لیتے ہیں، آپ کے ٹخنوں کا معائنہ کرتے ہیں، اور اسکلینز کا بندوبست کرتے ہیں جہاں انہیں یہ معلوم کرنے کی ضرورت ہوتی ہے کہ کیا غلط ہے۔ الٹراساؤنڈ جیسے اسکلینز سے معلوم ہوتا ہے کہ آیا آپ کے ٹخنوں کی حرکت کے ساتھ ساتھ کوئی ٹینڈا اپنی جگہ سے کھسک جاتا ہے یا نہیں، اور ایم آر آئی سے ٹینڈو میں لمبائی کے ساتھ پھوٹ پڑنے کا پتہ چلتا ہے۔

وقت کے ساتھ بڑھتی ہوئی جلن کے لئے، ہم عام طور پر آپریشن کے بغیر شروع کرتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ سرگرمیاں تبدیل کریں جو درد کو بڑھا دیتی ہیں، ٹخنوں کی بندیاں پہنیں، اور فیزیوتھراپسٹ کے ساتھ مل کر ٹینڈنٹ کو ٹھیک کریں اور طاقت بحال کریں۔ جب جلن سوزش کے ایک چھوٹے سے مقام پر مرکوز ہوتی ہے تو اس کے بجائے ٹینڈن کو مکمل طور پر آرام کرنے کے لئے گلاس میں ایک مدت، جو منہ سے لی جانے والی سوزش مخالف گولیاں کے ساتھ مل کر مشورہ دی جاسکتی ہے۔ ان اقدامات کو منصفانہ طور پر چلانے سے پہلے فیصلہ کریں کہ انہوں نے کام نہیں کیا ہے۔

[صفحہ ۲۱ پر تصویر] آپریشن اس بات پر منحصر ہے کہ تندور کیسا لگتا ہے۔ ایک پھٹی ہوئی یا جزوی طور پر پھٹی ہوئی تندور کو صاف کیا جاسکتا ہے اور اس کی مرمت کی جاسکتی ہے، اور لمبائی میں پھوٹ پھوٹ کا جلد علاج کرنے سے اس کے مکمل آسودہ بننے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ مکمل طور پر پھٹ جانے والی یا اس کی مرمت کے بغیر ختم ہونے والی ٹینڈو کو ہٹا دیا جاسکتا ہے اور باقی ٹینڈو کو اس کی جگہ لینے کے لیے دوبارہ ہدایت دی جاسکتی ہے۔ اگر دونوں ٹینڈونز بہت خراب ہو جائیں تو ایک آپشن یہ ہے کہ ڈونر ٹینڈون ٹشو کا استعمال انہیں دوبارہ بنانے کے لیے کیا جائے۔ جب آپ کے ٹخنوں کی ہڈیوں کے پیچھے کی نالی سے ٹخنوں کی نالی ٹھیک رہتی ہے، تو سرجری اس پٹے کی مرمت یا تعمیر نو کر سکتی ہے جو انہیں وہاں رکھتا ہے، اور نالی کو گہرا کر سکتی ہے تاکہ ٹخنوں کو محفوظ طریقے سے بیٹھا جاسکے۔ آپریشن کا اپنا ایک صفحہ ہے، اور ہم اس کے ذریعے بات کریں گے کہ کون سا آپشن آپ کی ٹخنوں کو فٹ بیٹھتا ہے اس سے پہلے کہ کوئی فیصلہ کیا جائے۔

کیا توقع کریں

یہ مسائل خود بخود ختم ہونے کے بجائے دیر تک رہتے ہیں۔ آرام اور سرگرمی کو کم کرنا ہر فلیش کو ختم کر سکتا ہے، لیکن جب آپ کھیل یا غیر مساوی زمین پر واپس آتے ہیں تو درد اکثر واپس آ جاتا ہے۔ اگر کوئی ٹینڈو اپنی جگہ سے ٹھیک رہتا ہے، تو اس کا ٹوٹنا عام طور پر اس وقت تک

جاری رہتا ہے جب تک اس کا علاج نہیں کیا جاتا۔ اگر اس کو چھوڑ دیا جائے تو جلن اور پھسلن آہستہ آہستہ خراب ہو سکتی ہے، یہی وجہ ہے کہ جلد سے صحیح تشخیص کرنا ضروری ہے۔

علاج کے ساتھ، زیادہ تر لوگوں کے لئے نقطہ نظر مستحکم بہتری ہے۔ ایسی جلن کے لئے جو تندرستی اور فیزیو تھراپی کے ساتھ حل ہو جاتی ہے، آپ کو پہلے چلنے اور روزمرہ کے کاموں میں واپس آنے کی توقع کی جاسکتی ہے، پھر جب ٹینڈن مضبوط ہو جاتا ہے تو کھیلوں میں واپس آجائیں۔ ٹینڈو ٹوٹنے کی صورت میں سرجری کے ذریعے ٹینڈو کو برقرار رکھنے والے پٹے کی مرمت یا تعمیر نو کی جاتی ہے اور اس کے بعد اس مسئلے کی واپسی کی شرح کم ہوتی ہے اور جو لوگ کئی سال پہلے یہ سرجری کروا چکے ہیں ان کی ٹخنوں کی حالت اب بھی مستحکم ہے اور انہیں کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ تندور کے غلاف کے اندر چھوٹے کیرے کا استعمال کرتے ہوئے کیلو ہول سرجری کم جارحانہ ہے اور آپ کی کھیل میں واپسی کو تیز کر سکتی ہے، حالانکہ یہ تھیر میں زیادہ وقت لیتا ہے اور سرجن سے زیادہ مطالبہ کرتا ہے۔

حدود کے پارے میں ایمانداری ہونا قابل قدر ہے۔ لگ بھگ ہر چار میں سے ایک شخص کو ٹخنوں کی عدم استحکام کے لیے علاج کیا جاتا ہے جس کے نتیجے میں اس کے ٹخنوں میں مزید پیچیدگیاں آتی ہیں۔ تقریباً آدھے اپنے سابقہ کھیل کی سطح پر واپس نہیں آتے، اور یہ سب سے زیادہ کھلاڑیوں اور ان لوگوں میں دیکھا جاتا ہے جن کے ٹخنوں کے بیرونی پہلو پر رباط بھی زخمی ہوا تھا۔ علاج سے پہلے یہ جاننا آپ کو کام اور کھیل کے لئے حقیقت پسندانہ اہداف طے کرنے میں مدد کرتا ہے، اور آپ کا سرجن آپ کے اسکینز کا جائزہ لینے کے بعد آپ کو اپنی ممکنہ ٹائم لائن کا واضح اندازہ دے سکتا ہے۔

اگر پٹھوں کے پھٹ جانے کا علاج نہ کیا جائے تو نقصان بڑھتا جاتا ہے، اور پٹھوں کے پھٹ جانے والے زیادہ تر لوگوں کو ٹخنوں کے جوڑ کے اندر بھی نقصان ہوتا ہے جس کی خود ہی دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔ پیغام سادہ ہے: بیرونی ٹخنوں کا درد جو حل نہیں ہوگا ایک مناسب نظر کا مستحق ہے، کیونکہ جتنی جلدی وجہ مل جاتی ہے، آپ کے پاس زیادہ اختیارات ہیں۔

کسی سے کب ملنا ہے

اگر آپ کے ٹخنوں کے بیرونی کنارے کے ساتھ درد آرام کے باوجود واپس آتا رہتا ہے، یا اگر یہ ٹخنوں کی سو جن کے بعد رہتا ہے جو کبھی بھی مکمل طور پر نہیں بیٹھتا ہے تو اپنے ڈاکٹر کو دیکھیں۔ اگر بیرونی ٹخنوں کا درد بہتر نہیں ہوتا ہے تو ماہر سے جائزہ لینے کے لئے پوچھیں، کیونکہ یہاں ایک پھٹا ہوا تندور کو نظر انداز کرنا آسان ہے اور اکثر ایک سادہ نسخے کے لئے غلط سمجھا جاتا ہے۔ اگر آپ کا پاؤں مزاحمت کے خلاف باہر کی طرف موڑ جاتا ہے اور تندور ٹوٹ جاتا ہے یا اپنی جگہ سے باہر نکل جاتا ہے، یا اگر پاؤں کو باہر موڑنا کمزور ہو گیا ہے تو جلد از جلد جائزہ لیں۔ یہ علامات ایک ٹینڈو کی طرف اشارہ کرتی ہیں جو پھسل رہا ہے، پھسل گیا ہے یا مکمل طور پر پھٹا ہوا ہے، اور جتنی جلدی وجہ مل جاتی ہے، آپ کے پاس اتنے ہی اختیارات ہوتے ہیں۔