

Syndesmotic 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

ایک سنڈیسماٹک چوٹ آپ کے ٹخنوں کے بالکل اوپر آپ کے نچلے پاؤں کی دو ہڈیوں کو ایک ساتھ رکھنے والے رباطوں کو متاثر کرتی ہے۔ درد عام طور پر ایک جگہ کی بجائے ٹخنوں کے ارد گرد پھیل جاتا ہے، اور یہ اکثر سامنے اور پیرونی طرف بیٹھتا ہے، صرف پیرونی ٹخنوں کے باندھوں کے اوپر آپ کے ٹخنوں کے اندرونی حصے کے قریب بھی حساسیت ہو سکتی ہے۔

کچھ حرکتیں اسے بدتر بنا دیتی ہیں۔ پہاڑیوں پر چڑھنا، گھومنا یا مڑنا، اور ایک پاؤں کی گیند پر اٹھنا سب عام طور پر درد کا سبب بنتے ہیں۔ اپنے پاؤں کو باہر کی طرف موڑنا یا اسے ٹخنوں کی طرف موڑنا بھی درد کو بڑھا سکتا ہے۔ سوچن اور چوٹیاں عام ہیں، اور چوٹیاں ٹانگ کے اوپر یا اندرونی ٹخن کے پار اچھی طرح سے پھیل سکتی ہیں۔ اگر ٹخنوں میں عدم استحکام ہو تو اس پر وزن لگانا عام طور پر بہت تکلیف دہ ہوتا ہے۔

کچھ flare پٹرن اس چوٹ کے بجائے ایک سادہ sprain کی طرف اشارہ۔ درد جو آرام کے باوجود جاری رہتا ہے ایک عام علامت ہے۔ اس کے برعکس، ایک ٹوٹا ہوا جو اپیسسوس کے درمیان مکمل طور پر حل ہو جاتا ہے اس سے پتہ چلتا ہے کہ پیرونی ٹخنوں کے رباطوں میں ایک مختلف مسئلہ ہے۔ سوچن اور سختی جو دیر تک رہتی ہے، جب پاؤں کو دھکا دیا جاتا ہے تو کمزوری اور یہ احساس کہ ٹخنوں کو راستہ مل سکتا ہے سبھی ابتدائی چوٹ کے بعد طویل عرصے تک جاری رہ سکتے ہیں، یہاں تک کہ جب معیاری ٹیسٹ نارمل لگتا ہے۔

روزمرہ کے کام مشکل ہو سکتے ہیں [صفحہ ۲۱ پر تصویر] جب آپ چلتے ہیں تو آپ کو محسوس ہو سکتا ہے کہ آپ مناسب طریقے سے آگے نہیں بڑھ سکتے، لہذا آپ دوسری ٹانگ کو ترجیح دیتے ہیں۔

چند ابتدائی انتباہی علامات اہم ہیں۔ اگر آپ وزن برداشت نہیں کر سکتے ہیں، اگر سوچن تیزی سے اور بھاری طور پر آتی ہے، یا اگر ٹانگ کے اندرونی یا اوپری حصے پر چوٹیاں وسیع ہیں، تو زیادہ امکان ہے کہ سنڈیسماٹک ملوث ہے۔ ان زخموں کو نظر انداز کرنا آسان ہے، اور بعض اوقات انہیں شروع میں سیدھے سیدھے ٹھن کے طور پر غلط سمجھا جاتا ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] [صفحہ ۲۱ پر تصویر]

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کے نیچے کی ٹانگ میں دو ہڈیاں ہیں، ٹیبا اور فیبولا، جو آپ کے ٹخنوں کے بالکل اوپر ایک ساتھ بیٹھتی ہیں۔ وہ مضبوط رباطوں کے ایک بنڈل کی طرف سے ایک ساتھ رکھے جاتے ہیں جن کو سنڈیسماٹکس کہا جاتا ہے۔ اس کے بارے میں سوچیں کہ یہ ایک مضبوط پٹا ہے جو چلتے وقت دونوں ہڈیوں کو ایک دوسرے سے الگ ہونے سے روکتا ہے۔ یہ آپ کے جسم کے وزن کو ٹانگ کے ذریعے نیچے لے جانے میں بھی مدد کرتا ہے، لہذا یہ ہر بار جب آپ کھڑے ہوتے ہیں تو حقیقی کام کرتا ہے۔

چوٹ اس وقت ہوتی ہے جب آپ کا ہاتھ یا ٹخنوں کی طرف جھکا ہوا ہوتا ہے اور ایک ہی وقت میں باہر کی طرف مڑ جاتا ہے۔ اس گھومنے والی قوت سے دو ہڈیوں کو الگ کیا جاسکتا ہے اور پٹا پھاڑ سکتا ہے۔ اگر چوٹ شدید ہے، تو دیگر ڈھانچے کو بھی نقصان پہنچ سکتا ہے، جیسے کہ ٹخنہ کے اندرونی حصے پر رباط یا خود فبولا ہڈی۔ ہڈیوں کے الگ ہونے کے لیے کئی مضبوط رباط اور ان کے درمیان ایک سخت جھلی کو پھاڑنا پڑتا ہے۔

جب پٹا خراب ہو جاتا ہے تو ٹخنوں کا جوڑ اپنی کچھ استحکام کھو دیتا ہے۔ آپ کے ٹخنوں کے نیچے چھوٹی ہڈی، ٹالوس، آپ کی حرکت کے ساتھ ساتھ اپنی جگہ سے ہلکی سی ہٹ سکتی ہے۔ یہ تبدیلی وہی ہے جو درد، سوجن اور اوپر بیان کردہ احساس کا سبب بنتا ہے۔ ٹوٹے ہوئے رباط میں سوزش اور زخم بھی ہو سکتے ہیں، جو ٹخنوں کے سامنے کے ٹشوز کو تنگ کر سکتے ہیں اور درد کو جاری رکھ سکتے ہیں۔

اگر ہڈیاں الگ رہیں اور اس کا علاج نہ کیا جائے تو وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ جوڑ غیر یکساں طور پر ختم ہو سکتا ہے اور آرٹرائٹس کا شکار ہو سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ صحیح تشخیص حاصل کرنا ضروری ہے۔ کچھ زخم مستحکم ہیں، مطلب یہ ہے کہ پٹا دبا ہوا ہے لیکن پھر بھی ہڈیوں کو اپنی جگہ پر رکھتا ہے۔ یہ عام طور پر سرجری کے بغیر، محفوظ وزن پیئرنگ کے ساتھ حل کرتے ہیں۔ دوسرے غیر مستحکم ہوتے ہیں، جس کا مطلب یہ ہے کہ ہڈیاں الگ الگ ہو سکتی ہیں، اور ان کو ایک آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ شفا پائیں۔ اس کو جلد حل کرنا ضروری ہے، کیونکہ چھ ماہ سے زیادہ تاخیر بعد میں خراب کارکردگی کے ساتھ منسلک ہے۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

مٹر پرائیویٹ ہسپتال راک ہیملٹن کے ایک آرٹھوپیدک سرجن ڈاکٹر کیران ہیرپارا آپ کی مخصوص چوٹ کے مطابق علاج کرتے 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۔ کلینک کے دورے پر ہم ایک تاریخ لیتے ہیں، آپ کی ٹخنوں کا معائنہ کرتے ہیں، اور جہاں اس کی ضرورت ہوتی ہے وہاں امیجنگ کا بندوبست کرتے ہیں۔ چونکہ اس چوٹ کو نظر انداز کیا جاسکتا ہے، ہم کبھی کبھی اسکیں کا استعمال کرتے ہیں جو رباط کو واضح طور پر ظاہر کرتے ہیں اس سے پہلے کہ فیصلہ کیا جائے کہ کیا کرنا ہے۔

اگر آپ کی چوٹ مستحکم ہے، اس کا مطلب یہ ہے کہ رباطوں کی پٹی تناؤ میں ہے لیکن پھر بھی ہڈیوں کو اپنی جگہ پر رکھتا ہے، سرجری کی ضرورت نہیں ہے۔ ہم ٹخنوں کی حفاظت کرتے ہیں جبکہ وہ شفا پاتا ہے اور آپ کو آہستہ آہستہ اس پر وزن ڈالنے دیتے ہیں۔ فزیوتھراپی آپ کو ٹخنوں میں نقل و حرکت، طاقت اور اعتماد کی بحالی میں مدد کرتی ہے۔ کچھ لوگوں کو نرم ڈریسنگ ابتدائی طور پر کافی مدد ملتی ہے، جبکہ دوسروں کو تین ہفتوں تک گلاس کی ضرورت ہوتی ہے۔ وزن اٹھانے سے آرام کی صحیح مقدار مختلف ہوتی ہے، اور ہم اس کے ذریعے آپ کی رہنمائی کریں گے۔

اگر چوٹ غیر مستحکم ہے، مطلب یہ ہے کہ ہڈیوں کو الگ الگ کیا جاسکتا ہے، عام طور پر سرجری کی سفارش کی جاتی ہے۔ چھ ماہ سے زیادہ انتظار کرنے سے نتیجہ خراب ہوتا ہے، لہذا ہمارا مقصد اسے جلد حل کرنا ہے۔ آپریشن دو ہڈیوں کو ایک ساتھ رکھتا ہے جبکہ رباط شفا۔ یہ سکرو، ایک مضبوط سلائی اور ایک چھوٹا سا ہٹن کے ساتھ کیا جاسکتا ہے، یا پھٹے ہوئے ligaments کی براہ راست مرمت کی طرف سے۔ ہم آپ کی چوٹ کے لئے موزوں آپشن کے ذریعے بات کریں گے اور ایک ساتھ ایک منصوبہ پر اتفاق کریں گے۔

آپریشن کے بعد، فزیوتھراپی آپ کی بحالی کو تیز کرنے میں مدد کرتی ہے۔ زیادہ تر لوگ آپریشن کے چار ماہ بعد معمول کی سرگرمیوں میں واپس آتے ہیں، بشمول کھیلوں میں بھی۔

کیا توقع کریں

مستقبل کا اندازہ اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کی چوٹ مستحکم ہے یا غیر مستحکم۔ ایک مستحکم چوٹ، جہاں رباطوں کی پٹی اب بھی ہڈیوں کو اپنی جگہ پر رکھتی ہے، عام طور پر سرجری کے بغیر حل ہو جاتی ہے۔ آپ ٹخنوں کی حفاظت کرتے ہیں، آہستہ آہستہ اس پر وزن ڈالتے ہیں،

اور فیزیوتھراپی کے ذریعے طاقت بحال کرتے ہیں۔ اس طرح سے علاج کیے جانے والے افراد طویل عرصے میں اچھی کارکردگی کی اطلاع دیتے ہیں، اور بہت کم لوگ دوبارہ ٹخنوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔

ایک غیر مستحکم چوٹ کو ہڈیوں کو ایک ساتھ رکھنے کے لئے ایک آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے جبکہ رباط شفا۔ جب یہ اچھی طرح سے کیا جاتا ہے، ہڈیوں کو درست طریقے سے سیدھا اور مضبوطی سے رکھا جاتا ہے، تو زیادہ تر لوگ معمول کی سرگرمی میں واپس آجاتے ہیں۔ سرجری کے تقریباً چار ماہ بعد، زیادہ تر لوگ اپنی معمول کی سرگرمیوں میں واپس آجاتے ہیں، بشمول تھیل۔ بہت سے لوگ کئی دہائیوں کے بعد بھی ٹخنوں کی اچھی کارکردگی کو برقرار رکھتے ہیں، حالانکہ اسکیٹنگ سے بعض اوقات جوڑوں میں سڑنے والی آرتھرائٹس ظاہر ہوتی ہے۔ ایک طویل مدتی مطالعہ میں، ہر ایک جس نے براہ راست رباطوں کی مرمت کی تھی اس نے کہا کہ اگر ضرورت پڑی تو وہ دوبارہ کریں گے۔

بحالی شاذ و نادر ہی ایک سیدھی لائن ہے۔ ابتدائی طور پر، پاؤں پر وزن ڈالنا مشکل حصہ ہے، اور ٹخنوں کو دوبارہ حرکت میں لانے کے لئے فیزیوتھراپی کے ساتھ مستقل کام کرنا پڑتا ہے۔ وزن اٹھانا اور حرکت کرنا شروع کرنا ابتدائی ہفتوں میں آپ کی ٹخنوں کو بہتر کام کرنے میں مدد کرتا ہے، حالانکہ یہ ضروری نہیں ہے کہ آپ جلد کام پر واپس آجائیں۔ لوگوں کی سرگرمیوں میں واپس آنے کی رفتار ہر شخص سے مختلف ہوتی ہے، لہذا اپنے آپ کو کسی اور سے موازنہ نہ کرنے کی کوشش کریں۔

اگر ایک غیر مستحکم چوٹ کو چھوڑ دیا جائے تو، مسائل حل کرنے کے بجائے برقرار رہتے ہیں۔ ہڈیاں الگ الگ ہو سکتی ہیں، جوڑ غیر یکساں طور پر ختم ہو سکتا ہے، اور طویل مدتی عدم استحکام آپ کو مسلسل درد اور کمزور ٹخنوں کے ساتھ چھوڑ سکتا ہے۔ سرجری کے لئے چھ ماہ سے زیادہ انتظار کرنا بعد میں خراب فیصلہ منہ سے منسلک ہے، یہی وجہ ہے کہ ابتدائی تشخیص اہم ہے۔ بعض اوقات علاج کے بعد بھی رباطات ڈھیلے ہوتے ہیں، اور ڈھیلے یا غیر مستحکم جوڑ خراب نتائج کے ساتھ منسلک ہوتے ہیں۔

کچھ زخموں میں ٹخنوں کے اندرونی حصے کو بھی نقصان پہنچتا ہے۔ یہ غیر مستحکم زخموں میں سے نصف میں ہوتا ہے، اور تقریباً پانچ میں سے ایک کیس میں اضافی علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ کا سرجن آپ کی دیکھ بھال کی منصوبہ بندی کرتے وقت اس کی تلاش کرے گا۔

کسی سے کب ملنا ہے

اگر آپ اپنے ٹخنوں پر وزن نہیں ڈال سکتے ہیں تو فوری طور پر اپنے ٹخنوں کا جائزہ لیں، اگر سوجن تیزی سے اور بھاری طور پر آتی ہے، یا اگر ٹخنوں کے اندرونی یا اوپری حصے پر بڑے پیمانے پر زخم ہوتا ہے۔ یہ ابتدائی علامات ہیں کہ اس چوٹ میں ایک سادہ مسخ سے زیادہ شامل ہے۔ اگر درد آرام کے باوجود جاری رہتا ہے، اگر ٹخنوں کو غیر مستحکم محسوس ہوتا ہے یا راستہ دیتا ہے، یا اگر زخم کے بعد سوجن اور سختی طویل عرصہ تک رہتا ہے تو ماہر کی جانچ پڑتال کے لئے پوچھیں۔ اس چوٹ کو نظر انداز کرنا آسان ہے، اور بعض اوقات اسے شروع میں سیدھے دباؤ کے طور پر غلط سمجھا جاتا ہے۔ اگر یہ زیادہ دیر تک چھوڑ دیا جاتا ہے تو، سرجری سے پہلے چھ ماہ سے زیادہ انتظار کرنا بعد میں خراب کام سے منسلک ہے۔ اگر آپ کو پہلے ہی بتایا گیا ہے کہ یہ ایک ٹھٹھن ہے لیکن آپ کے ٹخنوں کو حل نہیں کیا جا رہا ہے، تو یہ پوچھنے کے قابل ہے کہ آیا سنڈیموسس کی جانچ پڑتال کی گئی ہے۔