

ٹالوس کے آسٹیوکونڈرل زخم

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

ٹالوس کا ایک آسٹیوکونڈرل زخم ٹالوس کی سطح پر خراب شدہ غضروف اور ہڈی کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا ہے، وہ ہڈی جو آپ کے ٹخن کے جوڑ کے نیچے رہتی ہے۔ نقصان ایک ہی ٹخنوں کے پھسنے سے، وقت کے ساتھ بار بار پھسنے سے، یا ان وجوہات کے مجموعے سے ہو سکتا ہے جو مکمل طور پر سمجھا نہیں جاتا ہے۔ کچھ لوگ اس نقصان کے ساتھ کچھ بھی محسوس نہیں کرتے۔ دوسروں کو ٹخنوں میں گہرا درد ہوتا ہے جو بار بار آتا رہتا ہے۔

درد عام طور پر ٹخنوں کے جوڑ کے اندر محسوس کیا جاتا ہے، اور یہ سرگرمی کے ساتھ بدتر ہوتا ہے۔ یہ آپ کو روکنے اور آرام کرنے کے بعد کم ہو سکتا ہے۔ آپ کے ٹخنوں میں بھی سوجن ہو سکتی ہے اور آپ کے جوڑ کے ارد گرد تکلیف محسوس ہو سکتی ہے۔ اگر آپ نے پہلے اسی ٹخنوں کو ٹوٹا ہوا ہے، تو یہ تاریخ اکثر اس کے ساتھ ملتی ہے جو اب ہو رہا ہے۔

[صفحہ ۲۱ پر تصویر] زمین کی غیر مساوی سطح، سیڑھیاں، اور ٹخنوں پر بوجھ ڈالنے والا کھیل سب کچھ بڑھا سکتا ہے۔ کچھ لوگوں کو بیٹھنے یا آرام کرنے کے بعد دوبارہ حرکت کرنے پر ٹخنوں کی سختی یا درد محسوس ہوتا ہے۔

[صفحہ ۲۲ پر تصویر] ایک اسکین سے نقصان پہنچنے والے علاقے کی جگہ، سائز اور شدت کا پتہ چل سکتا ہے، کیونکہ معمولی ایکس رے پر نقصان کے چھوٹے ٹکڑے نظر نہیں آسکتے ہیں۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

ٹالوس وہ ہڈی ہے جو آپ کے ٹخنوں کے جوڑ کے نیچے واقع ہے۔ اس کی بالائی سطح کارٹیلج کی ایک ہموار، پھسلنے والی پرت سے ڈھکی ہوئی ہے، ایک سخت پیڈنگ جو دو ہڈیوں کو بغیر کسی رگڑ کے ایک دوسرے پر پھسلنے دیتی ہے۔ اس کے بارے میں سوچیں کہ یہ ایک ٹائر کے ٹرے کی طرح ہے: مضبوط، تھوڑا سا سپرنگ، اور ہر بار جب آپ کھڑے یا چلتے ہیں تو بوجھ اٹھانے کے لئے بنایا گیا ہے۔

اس حالت میں، اس غضروف کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا، اور کبھی کبھی اس کے نیچے کی ہڈی، چوٹ، پھٹ، یا چھوٹ گئی ہے۔ چوٹ کی طاقت مشترکہ سطحوں کو ایک دوسرے کے ساتھ دباؤ دیتی ہے تاکہ سطح کی پرت کو نقصان پہنچایا جاسکے۔ بعض اوقات کوئی واحد چوٹ بالکل نہیں ہوتی: یہ پیچ بار بار چھوٹی چھوٹی ٹوکیوں سے، ہڈی کے اس مقام پر خون کی فراہمی کے مسائل سے، یا اس کی وجوہات سے جو مکمل طور پر سمجھا نہیں جاتا ہے، تیار ہو سکتا ہے۔

خراب شدہ پیچ خود درد محسوس نہیں کر سکتا، کیونکہ غضروف میں اعصاب نہیں ہوتے۔ جو درد آپ محسوس کرتے ہیں وہ نیچے کی ہڈی سے آتا ہے۔ جب آپ چلتے ہیں تو تیز دباؤ کے تحت اس ہڈی کی چھوٹی چھوٹی دراڑوں میں سے سیال ہٹ جاتا ہے، جو ہڈی کی سطح کو چڑھا دیتا ہے

اور اس میں گہرا درد پیدا کرتا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ، دباؤ کی وجہ سے ہڈی میں ایک چھوٹا سا سیال سے بھرا گہا یعنی کیسٹ بھی بن سکتا ہے۔ اگر نقصان پہنچا ہوا پیچ آزاد ہو جاتا ہے اور جوڑ میں ڈھیلا ہوتا ہے تو، یہ پھنس سکتا ہے یا سو جن اور کلک کرنے کا سبب بن سکتا ہے۔

نقصان کے چھوٹے ٹکڑے کبھی کبھی آرام اور وقت کے ساتھ خود ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ بڑے، یا وہ جہاں پیچ کھل گیا ہے، علامات کا سبب بنتے رہتے ہیں اور آہستہ آہستہ مشترکہ پہن سکتے ہیں۔ اس کے بعد کیا ہوتا ہے؟

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

میٹرپرائیویٹ ہسپتال راک ہیمپٹن کے پاؤں اور ٹخنوں کے سرجن ڈاکٹر کیران ہیرا راکم 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 فزیو تھراپسٹ نے آپ کو ہمارے پاس آنے کی تجویز دی ہے تو، آپ کو میڈیکلٹر چھوٹ 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 کی ٹخنوں کا معائنہ کرتے ہیں، اور جہاں ان کی ضرورت ہوتی ہے اسکلین کا بندوبست کرتے ہیں۔ ایک سی لی اسکلین، جو ہڈی کی ایک تفصیلی تصویر بناتا ہے، بالکل ظاہر کر سکتا ہے کہ خراب شدہ پیچ ٹالوس کے سامنے، وسط یا پیچھے کہاں واقع ہے۔ ایم آر آئی اسکلین میں غضروف اور ہڈی کی تفصیلات دکھائی جاتی ہیں اور ہمیں پیچ کے سائز اور گہرائی کا اندازہ لگانے میں مدد ملتی ہے۔ یہ تفصیلات ہماری اگلی سفارش کی تشکیل کرتی ہیں۔

چھوٹی چھوٹی پیٹوں کے لئے جو آزاد نہیں ہوئے ہیں، ہم عام طور پر غیر آپریشنل دیکھ بھال کے ساتھ شروع کرتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے آرام، آپ کے ٹخنوں پر کتنا بوجھ ڈالتے ہیں، اور فزیو تھراپی۔ فزیو تھراپی کا مقصد درد کو کم کرنا، آپ کے ٹخنوں کو سہارا دینے والے پٹھوں کی تعمیر کرنا اور غیر مساوی زمین پر جوڑ کو مستحکم کرنا ہے۔ آپریشن کے بارے میں سوچنے سے پہلے اس کو ایک منصفانہ آزمائش دے۔ غیر جراحی علاج اس حالت میں تقریباً 45 فیصد لوگوں کے لئے کام کرتا ہے۔ اگر آپ کا پیچ ابتدائی مراحل میں ہے، تو یہ عام طور پر شروع کرنے کے لئے صحیح جگہ ہے۔ کچھ گہرے پیچ ابھی بھی پہلے اس طرح سے علاج کیے جاسکتے ہیں، لیکن اگر علامات واپس آتے ہیں تو انہیں اکثر سرجری کی ضرورت ہوتی ہے۔

اگر پلاٹ بڑا ہے، چھوٹ گیا ہے، یا غیر جراحی کی دیکھ بھال نے آپ کو کافی ریلیف نہیں دیا ہے، ہم آپ کو سرجری کے ذریعے بات کریں گے۔ اس کا مقصد نقصان پہنچنے والے علاقے تک پہنچنا، ڈھیلے یا غیر صحت مند ٹشو کو صاف کرنا اور خلا میں نئے ٹشو کو بڑھنے کی ترغیب دینا ہے۔ چھوٹے سے درمیانے درجے کے پیچوں کے لئے یہ عام طور پر پیچ ہول سرجری کے ذریعے کیا جاتا ہے، جسے آر تھرو سکوپ کی کہا جاتا ہے، ایک پتلی کیمرے اور چھوٹے آلات کا استعمال کرتے ہوئے چھوٹے چھوٹے کٹوتیوں کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ اگر آپ کے ٹھننے کے بڑے ٹکڑے ہیں، تو آپ کے ٹھننے کے کسی دوسرے ٹکڑے سے یا عطیہ کردہ ٹشو سے خراب سطح کو صحت مند غضروف اور ہڈی کے ساتھ تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ کے ٹخنوں کے ربطات بار بار کھنوں کی وجہ سے پیچ لگتے ہیں، تو ہم ان کو ایک ہی وقت میں سخت کر سکتے ہیں تاکہ مرمت شدہ سطح اور مشترکہ کی طویل مدتی صحت کی حفاظت کی جاسکے۔ مخصوص آپریشن آپ کے پیچ کے سائز، گہرائی، اور پوزیشن پر منحصر ہے، اور ہم آپ کو کسی بھی چیز کا فیصلہ کرنے سے پہلے آپ کو مناسب طریقے سے وضاحت کریں گے۔

کیا توقع کریں

اس حالت میں کوئی واحد راستہ نہیں ہے۔ نقصان کے چھوٹے ٹکڑے کبھی کبھی آرام اور وقت کے ساتھ خود ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ بڑے پیچ، یا وہ جہاں خراب ٹکڑا کھل گیا ہے، علامات کا سبب بنتے رہتے ہیں اور آہستہ آہستہ جوڑ کو مزید پہن سکتے ہیں۔ آپ کے پیچ کا سائز، گہرائی اور پوزیشن اس بات کا تعین کرتی ہے کہ آگے کیا ہوگا۔

اگر غیر جراحی کی دیکھ بھال آپ کے لئے کام کرتی ہے، تو امکانات مستحکم ہیں۔ پیچ جو آرام کی ابتدائی مدت اور سرجری کی تبدیلی کے ساتھ حل ہوتے ہیں وہ طویل مدتی میں کم سے کم علامات، مسئلہ کی واپسی کی کم شرح، اور ٹخنوں میں پہننے اور آتوں کے آر تھرائس کی کوئی معنی خیز پیشرفت سے منسلک ہوتے ہیں۔ اگر یہ حل نہیں ہوتا ہے تو، علامات کے ساتھ زیادہ تر لوگ جو جاری رہتے ہیں یا ایک ڈھیلا پیچ سرجری کی ضرورت ہوتی ہے۔

سرجری کا مقصد درد کو دور کرنا اور ٹخنوں کو دوبارہ کام کرنا ہے۔ اس حالت کے لئے سب سے زیادہ معقول آپریشن اسی طرح کے اور اطمینان بخش نتائج کی قیادت کرتے ہیں، اور اسی کے درمیان انتخاب بنیادی طور پر آپ کے پیچ پر منحصر ہوتا ہے اس کے بجائے ایک تکنیک دوسرے سے بہتر ہے۔ چھوٹے پیچ کے لئے جو پیچ ہول سرجری کے ساتھ علاج کیے جاتے ہیں، ان لوگوں میں سے 89% میں اچھے یا بہترین نتائج کی اطلاع دی جاتی ہے جن کی پیچ 1.5 سینٹی میٹر 2 یا اس سے کم ہے۔ نتائج ایک جیسے ہیں چاہے نقصان کسی چوٹ کی وجہ سے ہوا ہو یا نہیں۔ کچھ آپریشن آپ کے جسم کو خلا میں نئے مرمت کے ٹشو کو بڑھانے کے لئے حوصلہ افزائی کرتے ہیں، اور یہ ٹشو کی ترقی زیادہ تر مقدمات میں تفصیلی اسکین پر دیکھا جاسکتا ہے۔ دیگر آپشنز خراب سطح کو صحت مند غضروف اور ہڈی کے ساتھ تبدیل کرتے ہیں، اور اگر پہلے آپریشن کام نہیں کیا ہے تو یہ محفوظ طریقے سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

آپریشن ہمیشہ ٹھیک نہیں کر سکتا کلیدی سوراخ مانکرو فریکچر کے بعد، جہاں ہڈی میں مرمت کی حوصلہ افزائی کے لئے چھوٹے سوراخ بنائے جاتے ہیں، سطح کے پیچ کی ہڈی طویل مدتی میں اپنی معمول کی اونچائی پر مکمل طور پر واپس نہیں آسکتی ہے، اور ہڈی میں ملنے سے بھرے چھوٹے گہا بھی بھی خراب ہو سکتے ہیں۔ کچھ لوگ علاج کے باوجود علامات محسوس کرتے رہتے ہیں۔

اگر آپ کے ٹخنوں کے رابطوں کو بار بار پھیلاؤ کی وجہ سے کھینچ لیا گیا ہے تو، پیچ کے علاج کے ساتھ ساتھ ان کو سخت کرنے سے مرمت شدہ سطح کی حفاظت ہو سکتی ہے اور ٹھیک کو مزید نقصان پہنچنے میں تاخیر ہو سکتی ہے۔ آپ کا سرجن آپ کے پیچ اور آپ کے مقاصد کے مطابق آپشن کے ذریعے بات کریں گے۔

کسی سے کب ملنا ہے

اگر آپ نے ایک ہی ٹخنہ کو ایک سے زیادہ بار پھیلا دیا ہے، یا اگر ٹخنہ کے اندر گہرا درد سرگرمی کے بعد واپس آنا رہتا ہے اور آرام کے ساتھ کم ہوتا ہے تو اپنے ڈاکٹر کو دیکھیں۔ اگر ٹخنوں میں سوجن پیدا ہو اور وہ نرم رہیں، اگر وہ غیر معمولی محسوس ہوں یا غیر ہموار زمین پر گر جائیں، یا اگر وہ پھنس جائیں، کلک کریں یا تالا لگ جائیں تو ماہر سے رجوع کریں۔ ان علامات کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ مشترکہ میں خراب شدہ غضروف کا ایک ڈھیلا ٹکڑا ہے۔ اپنے رابطوں کے بارے میں بھی پوچھیں: بار بار کھینچنے ان کو کھینچ سکتے ہیں، اور یہ ڈھیلا پن مشترکہ سطح کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ یہ وقت پر عمل کرنے کے قابل ہے، کیونکہ ایک پھیلا ہوا رابطہ اور ایک نقصان پہنچا پیچ ایک دوسرے کو کھانا کھلانا کر سکتے ہیں۔