

ٹالوس فریکچر

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 فریکچر آپ کے ٹخنوں کے اندر ایک چھوٹی ہڈی میں ٹوٹنا ہے۔ ٹالوس آپ کی ٹخنوں کی ہڈی اور ٹخنوں کی ہڈی کے درمیان ہوتا ہے، اور یہ ان دونوں کو جوڑتا ہے۔ چونکہ یہ ان دو ہڈیوں کے درمیان واقع ہے، درد عام طور پر گہری ٹخنوں اور پچھلے پاؤں میں محسوس ہوتا ہے نہ کہ ایک تیز جگہ پر جس کی طرف آپ اشارہ کر سکتے ہیں۔

جب آپ اپنے پاؤں پر وزن ڈالتے ہیں تو درد زیادہ ہوتا ہے۔ چلنا، کھڑا ہونا، سیڑھیاں چڑھنے کے لیے دھکا دینا، یا ٹخنوں کو موڑنا عام طور پر اسے بھڑکاتا ہے۔ پاؤں کے ساتھ آرام کرنا اسے حل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ ٹخنوں اور پچھلے پاؤں میں اکثر سوجن ہوتی ہے، اور سوجن کی وجہ سے جوئے تنگ محسوس ہوتے ہیں۔ بہت سے لوگ جاکتے وقت یا تھوڑی دیر کے لئے بیٹھنے کے بعد ٹخنوں کو سخت محسوس کرتے ہیں۔

روزمرہ کے کام جو مستحکم، متحرک ٹخنوں کی ضرورت ہوتی ہیں مشکل ہو جاتے ہیں۔ [صفحہ ۱۲ پر تصویر] آپ کے پاؤں آپ کے وزن کو یکساں طور پر برداشت نہیں کر سکتے۔

کچھ ٹالوس فریکچر ایک ہی ٹخنہ میں دیگر چوٹوں کے ساتھ آتے ہیں۔ جب ٹخنوں کی ٹانگ ٹوٹ جاتی ہے تو ٹالوس پر غضروف کا نقصان عام ہوتا ہے، اور یہ ہڈی کی شفا کے بعد بھی درد کا سبب بن سکتا ہے۔ اگر آپ کی ٹخنوں کو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ وہ کسی چوٹ کے بعد جھک جاتی ہے یا پھولتی رہتی ہے، تو اس سے کاریج کی چوٹ یا ٹخنوں کے بیرونی حصے پر ڈھیلے رباطوں کی نشاندہی کی جاسکتی ہے۔ بیرونی ٹخنہ کی ہڈی سے ہڈی کا ایک ٹکڑا سوجن پچھلے پاؤں کے ساتھ ایک نمونہ ہے جو آپ کا سرجن احتیاط سے چیک کرنا چاہتا ہے۔

یہ فریکچر آسانی سے نظر انداز ہو سکتے ہیں۔ سادہ ایکس رے سے ٹخنوں میں تقریباً نصف غضروف کی چوٹیں نظر نہیں آتی ہیں، یہاں تک کہ جب معائنہ کے ساتھ مل کر کیا جاتا ہے۔ سی ٹی اسکین میں ٹوٹی ہوئی ہڈی کو ٹھیک تفصیل سے دکھایا گیا ہے لیکن غضروف نہیں دکھایا جاسکتا۔ ایم آر آئی اسکین میں غضروف اور اس کے نیچے کی ہڈی دونوں کو دکھایا جاتا ہے، اور یہ اس سے قریب سے ملتا ہے جو ایک سرجن ایک کمرے کے ساتھ مشترکہ کے اندر دیکھتا ہے۔

اگر آپ کی ٹخنوں میں درد ٹوٹی ہوئی، اونچائی سے گرنے، یا کار حادثے کے بعد گہرا ہے، تو اس کے ذریعے دباؤ نہ ڈالیں۔ مناسب تشخیص کے لئے پوچھیں۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

ٹالوس ایک چھوٹی ہڈی ہے جو آپ کی ٹخن کی ہڈی کے اوپر اور آپ کی ٹخن کی ہڈی کے نیچے ایک تنگ جگہ میں بیٹھتی ہے۔ اس کے پاس اپنا کوئی پھوس نہیں ہے اور اس کی زیادہ تر سطح پر ہموار غضروف سے ڈھکی ہوئی ہے۔ اس کے بارے میں سوچئے کہ یہ چٹائی کا ایک سخت ٹکڑا ہے جو ایک چٹائی میں پھنس گیا ہے۔ جب آپ کے پاؤں کو اوپر کی طرف دبا دیا جاتا ہے اور ٹخنوں کو دبایا جاتا ہے تو ہڈی اس پر دباؤ ڈالنے والی دو ہڈیوں کے درمیان ٹوٹ سکتی ہے۔

مختلف ٹوٹنے مختلف قوتوں سے آتے ہیں۔ ایک سخت لینڈنگ کے ساتھ پاؤں جھکا ہوا اور اندر کی طرف رولڈ ٹالوس کے بیرونی حصے پر ہڈی کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا توڑ سکتا ہے۔ ایک مضبوط موڑ یا ایک سمت میں بہت دور دھکیل دیا ایک پاؤں talus کے پیچھے پر چھوٹے ٹکڑے ٹکڑے کر سکتے ہیں۔ جب ٹخنوں کو سیدھے وسط میں کچل دیا جاتا ہے تو، ٹالوس کا مرکزی جسم ٹوٹ سکتا ہے، اور اگر ٹخنوں کی اندرونی ہڈی ایک ہی وقت میں ٹوٹ جاتی ہے تو، شکاف دونوں کے ذریعے چل سکتا ہے۔

ان وقفوں کے ساتھ مسئلہ یہ ہے کہ وہ پریشان کرتے ہیں۔ ٹالوس دو کام کرنے والے جوڑ بنانے میں مدد کرتا ہے، اور جو بھی ٹکڑا ٹوٹ جاتا ہے وہ جوڑ کے اندر ڈھیلا ہو سکتا ہے، کبھی کبھی اس کڑھے میں الٹا پلٹ جاتا ہے جہاں سے یہ آیا تھا۔ ٹخنوں کے پیچھے میں پھسنے کی وجہ کیا ہے؟ اگر ٹوٹنا بری طرح سے جگہ سے باہر ہے، یا ہڈی جوڑے سے مکمل طور پر نکل جاتی ہے، تو ٹالوس کو خون کی فراہمی میں خلل پڑ سکتا ہے، اور ہڈی کا ایک حصہ مر سکتا ہے۔ خراب شدہ غضروف اور ایک جوڑ جو اب ہموار طور پر سیدھا نہیں ہوتا ہے وقت کے ساتھ ساتھ ٹخنوں میں پھسنے اور پھاڑنے والے لکھائی کا سبب بن سکتا ہے۔

یہی وجہ ہے کہ ان فریکچر کو سنجیدگی سے لیا جاتا ہے یہاں تک کہ جب وہ چھوٹے لگتے ہیں۔ ٹالوس کے بیرونی حصے پر ایک چھوٹی سی دراڑ سنو بورڈنگ کی ایک مشہور چوٹ ہے، اور اگر اس کی کئی محسوس کی جائے یا دیر سے علاج کیا جائے تو، ٹخنوں کے نیچے جوڑ بری طرح ختم ہو سکتا ہے۔ ٹکڑوں کو جلد جگہ پر واپس لانا، اور مشترکہ سطحوں کو یکساں طور پر ایک ساتھ واپس لانا، ٹخنوں کو بغیر درد کے معمول کے مطابق حرکت کرنے کا بہترین موقع فراہم کرتا ہے۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

مٹر پرائیویٹ ہسپتال راک ہیمپٹن کے ایک آرٹھوپیڈک 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۔ آپ کے پہلے دورے پر ہم ایک تاریخ لے، آپ کی ٹخنوں کا معائنہ، اور اس کی ضرورت ہے جہاں امیجنگ کا بندوبست۔ ایس رے عام طور پر شروعاتی نقطہ ہیں، اور سی ٹی اسکن یا ایم آر آئی اسکن ہڈی اور غضروف کو قریب سے دیکھنے کی اجازت دیتا ہے جب تصویر کو واضح کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

کچھ ٹالوس فریکچر مستحکم ہیں اور اپنی جگہ پر رہتے ہیں۔ ان کے لیے ہمیں آپریشن کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی ٹخنوں کو گلاس یا بریسٹسٹس رکھا جاتا ہے تاکہ ہڈی ٹھیک ہو سکے، اور آپ اس وقت تک پاؤں سے دور رہیں۔ کاسٹ میں وقت کی لمبائی وقفے پر منحصر ہے۔ کچھ مستحکم ٹخنوں کے ٹوٹنے کے لیے، تین ہفتے گلاس یا بریسٹسٹس میں کام کرتے ہیں اور چھ ہفتے علامات کے لیے اور ٹخنوں کو ایک سال بعد کیسا محسوس ہوتا ہے، اس لیے ہمیں ہمیشہ زیادہ لمبی لمبائی کی ضرورت نہیں ہوتی۔ فزیوتھراپی اس وقت آتی ہے جب ہڈی آرام کر رہی ہوتی ہے، تحریک، طاقت اور توازن کی بحالی کے لیے۔

اگر ٹوٹنے سے ٹکڑے ٹکڑے اپنی جگہ سے ہٹ گئے ہیں، یا جوڑ کی سطح اب ہموار نہیں ہے، تو عام طور پر فوری طور پر سرجری کی سفارش کی جاتی ہے۔ مقصد یہ ہے کہ ہڈیوں کے ٹکڑوں کو ایک ساتھ واپس لایا جائے اور ٹالوس کی شکل بحال کی جائے تاکہ مشترکہ سطحیں دوبارہ سیدھی ہو جائیں۔ چونکہ ہر فریکچر کا نمونہ مختلف ہوتا ہے، ہم شروع کرنے سے پہلے آپریشن کی منصوبہ بندی احتیاط سے کرتے ہیں، اور منصوبہ یہ طے کرتا ہے کہ ہم ہڈی تک کیسے پہنچیں گے۔ کچھ ٹوٹنے کے لئے پلیٹوں یا چھوٹی تاروں کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ شفا یاب ہونے کے دوران ٹکڑوں کو تھام سکیں۔ اگر مفصل میں غضروف اور ہڈی کا ٹکڑا ٹھل گیا ہے، تو ہم اسے واپس رکھ سکتے ہیں یا سطح کو ہموار کر سکتے ہیں۔ جب غضروف کی چوٹ آسان علاج سے حل نہیں ہوتی ہے، تو آپ کی اپنی ہڈی اور غضروف کا ایک چھوٹا سا پلگ متاثرہ جگہ میں منتقل کیا جا سکتا ہے۔

ابتدائی دیکھ بھال کے باوجود چند فیکچر بعد میں پریشانی کا باعث بنتے ہیں۔ اگر ٹالوس کا ایک حصہ خون کی فراہمی سے محروم ہو جائے اور مر جائے، یا ٹخنوں میں درد کی شکل پیدا ہو جائے، پھر بھی آپشنز موجود ہیں۔ ان میں جوڑ کو صاف کرنا، ہڈی کو پیوند کرنا یا ہڈیوں کو ایک ساتھ ملانا شامل ہے تاکہ تکلیف دہ سطحوں کو مزید رگڑنا نہ پڑے۔ ہم اس سب کے ذریعے آپ کے ساتھ بات چیت سے پہلے کچھ بھی ہوتا ہے، اور فیصلہ آپ کو ہمارے ساتھ مل کر بنانے کے ایک ہے۔

کیا توقع کریں

زیادہ تر ٹالوس فیکچر علاج کے ساتھ ٹھیک ہو جاتے ہیں، اور بہت سے لوگ چلنے اور روزمرہ کی سرگرمیوں میں واپس آ جاتے ہیں۔ اس کے بعد آپ کے ٹخنوں کی آپ کو کتنی اچھی طرح سے خدمت کرتی ہے اس پر بہت زیادہ انحصار کرتا ہے کہ ہڈی کو کتنی بری طرح نقصان پہنچا تھا اور ٹکڑوں کو کتنی جلدی اپنی جگہ پر واپس رکھا گیا تھا۔ جو وقفے جلد پوزیشن میں آ جاتے ہیں، جوڑوں کی سطحوں کو ہموار طریقے سے سیدھا کر کے، آپ کے ٹخنوں کو بغیر درد کے معمول کے مطابق حرکت کرنے کا بہترین موقع ملتا ہے۔

کچھ فیکچر دوسروں کے مقابلے میں زیادہ سنگین ہیں۔ اگر ہڈی بری طرح سے جگہ سے باہر تھی، یا جوڑ سے مکمل طور پر باہر دھکیل دی گئی تھی، تو ٹالوس کا ایک حصہ خون کی فراہمی سے محروم ہو سکتا ہے اور مر سکتا ہے، اور ٹخنے وقت کے ساتھ ساتھ آرٹرائٹس کا شکار ہو سکتا ہے۔ یہاں تک کہ اچھے علاج کے ساتھ، یہ مسائل عام رہتے ہیں، اور شدید زخموں کے ساتھ لوگوں کے ایک چھوٹے سے گروپ کو مسلسل درد اور سختی کے ساتھ چھوڑ دیا جاتا ہے جو ان کی حدود کو محدود کرتی ہے۔ اضافی وزن اٹھانا بھی ایک فرق پیدا کرتا ہے: موٹاپے کے شکار افراد میں ٹخنوں کے فیکچر کے علاج کے بعد زیادہ درد، ناقص فنکشن اور روزمرہ کی زندگی میں زیادہ دشواری ہوتی ہے۔

اگر ٹکڑے کبھی بھی اپنی جگہ پر واپس نہیں رکھے گئے، یا علاج میں تاخیر کی گئی، تو امکان عام طور پر بدتر ہوتا ہے۔ ایک مشترکہ جو اب ہموار نہیں ہوتا ہے وہ سلائڈ کے بجائے پستے، اور اس پستے سے کارٹیلاج کو پہنچنے والے نقصان سے ہڈی خود ٹھیک ہونے کے بعد بھی درد کا سبب بن سکتا ہے۔ ٹالوس کے پیرونی یا پچھلے کناروں پر چھوٹے ٹوٹنے کو نظر انداز کرنا آسان ہو سکتا ہے، اور اگر انہیں دیر سے اٹھایا جائے یا ناکافی علاج کیا جائے تو، وہ ٹخنوں کے نیچے مشترکہ میں دیرپا معذوری کا سبب بن سکتے ہیں۔

صحت یابی آہستہ آہستہ ہوتی ہے۔ آپ پاؤں سے دور وقت خرچ کرتے ہیں جبکہ ہڈی شفا، پھر تحریک، طاقت اور توازن پر کام کرتے ہیں۔ آپ کی ٹخنوں میں مہینوں تک سختی اور سوجن رہ سکتی ہے، اور اس سے پہلے کہ آپ اس پر بھروسہ کریں اس میں تھوڑی دیر لگ سکتی ہے۔ کچھ لوگ اسی طرح کی پھیل کو دوبارہ حاصل کرتے ہیں جو ان کی چوٹ سے پہلے تھا۔ [صفحہ ۲۲ پر تصویر] آپ کا سرجن آپ کے ساتھ اس بارے میں بات کرے گا کہ ان میں سے کون سا راستہ آپ کے خاص ٹوٹنے کا امکان ہے، اور اگر ٹخنوں کی امید کے مطابق طے نہیں ہوتی ہے تو راستے میں کیا کیا جاسکتا ہے۔

کسی سے کب ملنا ہے

کسی بھی بھاری لینڈنگ، موٹر، اونچائی سے گرنے یا کار حادثے کے بعد فوری طور پر جانچ پڑتال کریں جو گہری ٹخنوں کا درد چھوڑتا ہے، خاص طور پر اگر پیچھے کا پاؤں تیزی سے پھوٹ جاتا ہے یا ٹخنوں کو غیر معمولی محسوس ہوتا ہے۔ یہ دیکھنے کے لئے انتظار نہ کریں کہ کیا یہ حل ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کی ٹخنوں کی چوٹ لگتی رہتی ہے، پھولتی رہتی ہے یا درد آرام کے ساتھ ختم نہیں ہوتا ہے تو باہر سے معائنہ طلب کریں، کیونکہ ٹخنوں کی چوٹ اور ٹخنوں کے پیرونی حصے پر ڈھیلے رباط عام طور پر ان زخموں کے ساتھ ہوتے ہیں اور ان کو نظر انداز کرنا آسان ہے۔ عام ایکس رے ایک معائنہ کے ساتھ بھی تقریباً آدھے لکھائی کے زخموں کو نظر انداز کرتے ہیں، اس لیے ایسم آر آئی اسکین کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اگر آپ کے ٹخنوں میں شدید سوجن اور اختراقی ہو تو ہنگامی سبب میں جائیں، یا اگر آپ اس پر کوئی وزن نہیں رکھ سکتے ہیں، کیونکہ اگر ٹالوس کی جگہ خراب ہو جائے تو یہ اپنا خون خود ہی روک سکتا ہے اور فوری طور پر دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔