PATIENT INFORMATION

آپ کی کہنی کیسے کام کرتی ہے

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۔

اہم حصے

آپ کی کہنی ایک موڑ کے ساتھ ایک قبضہ ہے. یہ آپ کے بازو کو جھکنے اور سیدھا کرنے دیتا ہے، اور یہ آپ کے ماتھے کو گھومنے دیتا ہے تاکہ آپ کی ہتھیلی اوپر یا نیچے ہو جائے۔ تین ہڈیاں وہاں ملتی ہیں: ہومیرس، جو آپ کے کندھے سے نیچے آنے والی بازو کی ہڈی ہے، اور الینا اور ریڈیس، جو آپ کے ماتھے کی دو ہڈیاں ہیں۔

ہڈی کے حصے ایک دوسرے کے ساتھ قریب سے فٹ بیٹھتے ہیں. ہومیرس کے نچلے حصے میں دو گول علاقے ہیں۔ ایک ٹخن کے ساتھ مل کر قبضہ بناتا ہے، اور یہ سطح ٹخن میں ایک نالی کے ساتھ تقریبا نصف دائرے کے رابطے سے ملتی ہے. دوسرا گول علاقہ شعاع کے ساتھ مل کر دوسرا جوڑ بناتا ہے۔ آپ کے کوہنی کے پیچھے کی ٹپ، جسے اولکرانون کہا جاتا ہے، ٹرائیسپس پٹھوں کو منسلک کرنے کے لئے ایک وسیع جگہ فراہم کرتی ہے۔ کولنا کے سامنے ایک چھوٹا سا ہڈی والا دھچکا، جسے کورونوئڈ کہا جاتا ہے، کہنی کو آگے بڑھنے سے روکنے میں مدد کرتا ہے۔

رگیں مضبوط بندیاں ہیں جو ہڈیوں کو ایک ساتھ رکھتی ہیں۔ آپ کے کوہنی کے دونوں طرف رباط ہیں۔ باہر کی طرف والے کوہنی کو باہر کی طرف جھکنے سے روکتے ہیں اور شعاع کو کوہنی کے خلاف رکھتے ہیں۔ اندرونی حصے اسے اندر کی طرف جھکنے سے روکتے ہیں، جو آپ کے ہاتھ کی ہتھیلی کے ساتھ پھینکنے یا اٹھانے پر سب سے زیادہ اہمیت رکھتا ہے۔ مشترکہ کیپسول، جو مشترکہ کے گرد ایک پتلی آستین ہے، جب آپ کا بازو مکمل طور پر سیدھا یا مکمل طور پر جھکا ہوا ہوتا ہے تو اس میں مدد ملتی ہے۔ آپ کے پٹھوں بھی مدد. یہ جوڑوں کی سطحوں کو ایک دوسرے کے ساتھ دباتے ہیں اور کہنی کو مستحکم کرتے ہیں، خاص طور پر جب کوئی رباط کھینچا یا پھٹا ہوا ہو۔

پٹھوں اور ٹینڈوں سے کہنی حرکت میں آتی ہے۔ ٹینڈونز وہ رسیاں ہیں جو پٹھوں کو ہڈیوں سے جوڑتی ہیں۔ پیچھے، ٹرائیسپس آپ کے بازو کو سیدھا کرتا ہے اور اولیکرانن سے جڑ جاتا ہے۔ سامنے، بائیسپس آپ کے کوہنی کو جھکاتا ہے اور آپ کی ہتھیلی کو اوپر کی طرف موڑتا ہے، اور اس کے نیچے براچیلس بھی کوہنی کو جھکاتا ہے۔ کہنی کے اندرونی حصے پر، فلیکسور ٹینڈونز کا ایک گروپ ایک مشترکہ تعلق رکھتا ہے اور آپ کی کلائی اور انگلیوں کو موڑتا ہے۔ باہر کی طرف، توسیع کرنے والی ٹینڈوں کا ایک گروپ ایک مشترکہ تعلق رکھتا ہے اور آپ کی کلائی اور انگلیوں کو سیدھا کرتا ہے۔ دو اعصاب، باہر پر ریڈیل اعصاب اور آپ کے کوہنی کے اندرونی ٹکر کے پیچھے ulnar اعصاب، سگنل لے جاتے ہیں جو ان پٹھوں کو کام کرتے ہیں.

یہ سب ایک ساتھ کیسے کام کرتا ہے

آپ کی کہنی ایک یونٹ کے طور پر کام کرتی ہے۔ ہینگ کا حصہ آپ کے ہاتھ کو آپ کے منہ تک پہنچاتا ہے، آپ کو اوپر تک پہنچنے دیتا ہے، اور آپ کو کرسی سے اوپر دھکیلنے دیتا ہے۔ موڑنے کا حصہ آپ کی ہتھیلی کو سوپ کا ایک پیالہ پکڑنے یا تبدیلی قبول کرنے کے لئے اوپر کی طرف

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

موڑتا ہے، اور اسے نیچے ٹائپ یا لوہے کی طرف موڑتا ہے۔ دو جوڑوں کا کام مشترک ہے، لہذا ایک میں مسئلہ اکثر پوری کہنی کے ساتھ مسئلہ کے طور پر ظاہر ہوتا ہے.

ہڈیوں کو دروازے کے فریم کے طور پر اور رگوں کو اس کو مستحکم رکھنے والے پیچ کے طور پر سوچیں۔ ہڈیاں ایک دوسرے کے ساتھ اتنی مضبوطی سے جڑی ہوئی ہیں کہ وہ خود ہی زیادہ تر استحکام پیدا کرتی ہیں۔ جب آپ دباؤ ڈالتے ہیں، کھینچتے ہیں، اٹھاتے ہیں یا پھینکتے ہیں تو ہر طرف کے رباط اپنا کام سنبھال لیتے ہیں۔ مشترکہ کے ارد گرد کی پٹھوں کو کام کرتے ہوئے سطحوں کو ایک ساتھ دبانے کی طرف سے حمایت کی آخری پرت شامل ہے.

اعصاب اور خون کی رگیں قریب سے چلتی ہیں۔ ریڈیل اعصاب آپ کے بازو کی ہڈی کے گرد گھومتے ہیں اور آپ کے کوہنی کے باہر تک پہنچتے ہیں۔ یہ اعصاب آپ کی کلائی اور انگلیوں کو سیدھا کرنے والی پٹھوں کو سگنل بھیجتے ہیں۔ ulnar اعصاب آپ کی کہنی کے اندرونی bump کے پیچھے ایک نالی میں بیٹھتا ہے، جس کی وجہ سے اس جگہ کو مارنے آپ کی چھوٹی انگلی میں tingling بھیجتا ہے. درمیانی اعصاب آپ کے بازو کے اندرونی حصے میں مرکزی خون کی ورید کے ساتھ ساتھ چلتے ہیں، پھر کوہنی کے سامنے سے گزرتے ہوئے آپ کے ماتھے کی طرف جاتے ہیں۔ تینوں جوڑوں کے قریب سے گزرتے ہیں، لہذا وہ کسی بھی کہنی کی سرجری کے دوران اہم ہیں.

جہاں چیزیں عام طور پر غلط ہو جاتی ہیں

کہنی کو کچھ متوقع جگہوں پر دباؤ پڑتا ہے، اور ہر ایک سے پتہ چلتا ہے کہ یہ حصہ کس طرح بنایا گیا ہے۔ کہنی کے اندرونی حصے پر جو جوڑ جو جوڑ کو اندر کی طرف جھکنے سے روکتا ہے جب آپ پھینکتے ہیں تو زیادہ تر کام کرتا ہے۔ اس سے یہ حصہ ہوتا ہے جو پھینکنے والے کھیلوں میں سب سے پہلے پہنا جاتا ہے۔ بچوں اور نوعمروں میں، اس اندرونی ٹھوکر کے قریب بڑھتی ہوئی ہڈی اب بھی نرم ہے، لہذا بار بار پھینکنے سے اس کی نشوونما مکمل ہونے سے پہلے ہی اس پر دباؤ پڑ سکتا ہے۔ اسی قوت سے کہنی کے اندرونی حصے پر بھی کھینچ لیا جا سکتا ہے۔

کوہنی کے بیرونی حصے میں، جب آپ کسی کھینچے ہوئے ہاتھ پر گرتے ہیں تو ریڈیس کا گول اوپر والا حصہ بوجھ اٹھاتا ہے۔ کیونکہ یہ براہ راست بازو کی ہڈی کے نیچے بیٹھتا ہے، یہ سب سے پہلے اثر لیتا ہے، جس کی وجہ سے یہاں چھوٹے ٹوٹنے عام ہیں. سخت گرنے سے جوڑ کے دونوں اطراف کے رباط ایک ہی وقت میں پھٹ سکتے ہیں۔

ایک خلع اس وقت ہوتا ہے جب پورا جوڑ اپنی جگہ سے کھسک جاتا ہے، عام طور پر سیدھے بازو پر گرنے کے دوران۔ جوڑوں اور جوڑوں کے گرد کیپسول کو نقصان پہنچتا ہے، اکثر ایک طرف سے شروع ہوتا ہے اور دوسرے تک پھینکتا ہے. چونکہ اعصاب اور خون کی رگیں جوڑوں کے قریب سے گزرتی ہیں، وہ بھی متاثر ہوسکتی ہیں، یہی وجہ ہے کہ ان زخموں کو احتیاط سے جانچنے کی ضرورت ہے۔

ایک کم عام نمونہ گرنے کے بعد ہوتا ہے جہاں بازو سیدھے کی بجائے پہلوؤں کی طرف دھکیل دیا جاتا ہے۔ ہڈی کا ایک چھوٹا ٹکڑا ٹوٹ جاتا ہے۔ یہ مجموعہ جوڑ کو تھوڑا سا لائن سے باہر چھوڑ سکتا ہے، اور یہ ابتدائی طور پر نظر انداز کرنا آسان ہے.

آخر میں، ulnar اعصاب آپ کی کہنی کے اندرونی ٹکر کے پیچھے ایک نالی میں چلتا ہے، اس کے ارد گرد تھوڑا سا padding کے ساتھ.یہی وجہ ہے کہ جب کہنی کو چوٹ لگتی ہے یا اس پر آپریشن کیا جاتا ہے تو یہ اعصاب سب سے زیادہ جل جاتے ہیں۔

نچلی لائن

آپ کا کوہنی ایک ہی وقت میں مستحکم اور حرکت کرنے کے لئے بنایا گیا ہے. [صفحہ ۳ پر تصویر] [صفحہ ۳ پر تصویر] [صفحہ ۲۸ پر تصویر] اعصاب اور خون کی رگیں قریب سے گزرتی ہیں، جو کہ جب کہنی کو چوٹ پہنچتی ہے یا اس پر آپریشن کیا جاتا ہے تو اہم ہوتا ہے۔ آپ کے جسم کے مختلف حصوں کے بارے میں جاننے سے آپ کو یہ سمجھنے میں مدد ملے گی کہ درد کہاں سے آتا ہے۔

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au