

ڈسٹل ٹریسپیس کی مرمت

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۔

اس آپریشن کی تجویز کیوں کی گئی ہے

ڈاکٹر کیران ہیرپارا، میٹرپرائیوٹ ہسپتال راک ہیملٹن میں اوپری ٹانگوں کے سرجن، آپ کی مخصوص چوٹ کے مطابق علاج کرتے ہیں۔ ٹریسپیس آپ کے کوہنی کے پچھلے حصے میں موجود تندر ہے جو آپ کے بازو کو سیدھا کرتا ہے۔ جب یہ ہڈی سے مکمل طور پر الگ ہو جاتا ہے تو، اس تحریک کو بحال کرنے کے لئے عام طور پر سرجری کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ آپریشن، جسے ڈسٹل ٹریسپیس کی مرمت کہا جاتا ہے، ٹوٹے ہوئے تندر کو دوبارہ جوڑتا ہے۔

مريضوں 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 پھوٹ کے قابل ہونے کے لئے your اپنے جی پی سے ریفرل کی ضرورت ہوگی۔ ہم آپ کی تاریخ کا جائزہ لیں گے، آپ کے کوہنی کا معائنہ کریں گے، اور تشخیص کی تصدیق کے لیے جہاں ضرورت ہو امیجنگ کا بندوبست کریں گے۔

جزوی آنسوم کے لئے، غیر جراحی کی دیکھ بھال جسے فزیوتھراپی کو پہلے آزمایا جاسکتا ہے۔ سرجری تب ہوتی ہے جب اس سے کافی بہتری نہ ہو، یا جب پھٹنا مکمل ہو جائے۔ یہ اکثر فعال لوگوں کے لئے سفارش کی جاتی ہے، کارکنوں کو جو ان کے بازوؤں کو بھاری استعمال کرتے ہیں، اور کھلاڑیوں کو مقابلہ میں واپس آنا چاہتے ہیں۔ مرمت کا مقصد طاقت اور فنکشن کو بحال کرنا ہے، زیادہ تر لوگ تقریباً 2.2 ماہ تک کام پر واپس آتے ہیں اور 89.3% ٹھیک میں واپس آتے ہیں۔

آپریشن سے پہلے

آپ کا سرجن آپ کی مرمت کی منصوبہ بندی کرنے سے پہلے اسکلین کے ساتھ آنسوم کی تصدیق کرے گا۔ یہ عام طور پر ایکس رے کے ساتھ شروع ہوتا ہے، جو ظاہر کرتا ہے کہ آیا ہڈی کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا تندر کے ساتھ جھپٹ لیا گیا ہے۔ ایک ایم آر آئی اسکلین کا استعمال کیا جاسکتا ہے تاکہ تندر کو قریب سے دیکھا جاسکے۔

آپریشن سے پہلے، آپ کو سات گھنٹے پہلے تک کھانا اور پینا چھوڑنا پڑے گا۔ ہم چھ کے بجائے سات گھنٹے مانگتے ہیں تاکہ آپ کا آپریشن آگے لے جایا جاسکے اگر ٹھیک کی فہرست پہلے چلتی ہے۔ آپ کا سرجن آپ کو بتائے گا کہ کون سی دوائیوں کو کب اور کب روکنا ہے۔ جو کچھ تم لے جاتے ہو اس کی ایک تحریری فہرست لے آؤ۔ اس کے بعد آپ کو گھر لے جانے کے لئے کسی سے بندوبست کریں، اور اس دن ڈھیلے آرام دہ کپڑے پہنیں۔ اگر آپ کے پاس دیگر طبی حالات ہیں، تو آپ کو خون کے ٹیسٹ یا بیہوشی کے ماہر کے ساتھ جائزہ لینے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

اس دن

آپ ہسپتال کے سرجیکل داخلہ یونٹ میں پہنچیں گے، جہاں آپ کی جانچ پڑتال کی جائے گی اور تھیر کے لئے تیار کیا جائے گا۔ اس کے بعد آپ بیہوش کرنے والے ڈاکٹر سے ملیں گے جو آپ کو نیند میں ڈالے گا اور آپریشن کے دوران آپ کے درد کو کنٹرول کرے گا۔ یہ آپریشن عمومی اینسٹھیزیا کے تحت کیا جاتا ہے۔ آپریشن کے بعد درد سے نجات کے لئے بھی کبھی ایک علاقائی اعصابی بلاک شامل کیا جاتا ہے؛ اینسٹھیز سٹش دن آپ کے ساتھ بات چیت کریں گے۔ پھر آپ کو آپریشن تھیر میں لے جایا جاتا ہے، جہاں آپ کی مرمت کی جاتی ہے۔ اس کے بعد، آپ بحالی کے علاقے میں جاگیں گے، جہاں نرسیں آپ پر گہری نظر رکھتی ہیں جب تک کہ بیہوش ہونے کا اثر ختم ہو جائے۔ ایک بار جب آپ مستحکم ہو جائیں تو، آپ یا تو کسی وارڈ میں جائیں گے یا گھر جائیں گے، اس پر منحصر ہے کہ آپ کا طریقہ کار اور آپ کی بحالی کیسے چل رہی ہے۔ اگر آپ اسی دن گھر جاتے ہیں، تو آپ کو اس شخص کی ضرورت ہوگی جس نے آپ کو پہلے سے طے کیا تھا کہ آپ کو لے جائے۔

آپریشن میں کیا شامل ہے

ٹرانسپیس ٹینڈن آپ کے کوہنی کے سرے پر ہڈی کے ایک چھوٹے سے ٹکڑے سے جڑا ہوتا ہے۔ ایک مکمل شگاف میں، tendon اس ہڈی سے دور نکلا ہے، پھوڑا سا ایک رسی اس کے لنگر نقطہ سے ڈھیلے آ رہا ہے کی طرح۔ آپریشن کا مقصد تندر کو ہڈی پر واپس سلائی کرنا ہے جہاں اس کی جگہ ہے۔

آپ کا سرجن آپ کے کوہنی کے پچھلے حصے میں ایک کٹائی کرتا ہے تاکہ ٹوٹے ہوئے تندر تک پہنچ سکے۔ اس کے بعد ٹینڈون کو ہڈی میں رکھے گئے چھوٹے لنگر استعمال کرتے ہوئے ہڈی پر اس کے قدرتی منسلک مقام پر دوبارہ منسلک کیا جاتا ہے، مضبوط سلائی کے ساتھ جو ٹینڈون کو برابر تناؤ کے تحت نیچے رکھتا ہے۔ یہ ٹینڈنٹ کی منسلک کی معمول کی شکل اور پوزیشن کو بحال کرتا ہے، جس کی مرمت اس کی طاقت دیتا ہے۔ کچھ مرتبہ ایسی تکنیک کا استعمال کرتی ہیں جو دو صفوں کے لنگر کے ساتھ پورے منسلک علاقے کو ڈھکتی ہے، جیسے دو متوازی لائنوں کے ساتھ ایک ہیلکس نیچے سلائی کرنا۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] آپ کا سرجن آپ کی چوٹ کے مطابق طریقہ کار کا انتخاب کرے گا۔

ایک بار جب تندر محفوظ ہو جاتا ہے تو، سرجن چیک کرتا ہے کہ مرمت کا کام آسانی سے چلتا ہے، پھر سلائیوں کے ساتھ کٹ کو بند کرتا ہے اور بینڈج لگاتا ہے۔ بحالی کے سیکشن میں بیان کردہ کے طور پر آپ اس ڈریسنگ کو تقریباً 10 دن تک رکھیں گے۔

آپریشن خود تصور میں سیدھا ہے: بیٹھے ہوئے تندر کو ہڈی میں واپس لائیں اور اسے اتنی مضبوطی سے پکڑیں کہ یہ ٹھیک ہو سکے۔ اس کے بعد کیا ہوتا ہے، آپ کتنی تیزی سے حرکت کر سکتے ہیں اور بازو کو استعمال کر سکتے ہیں، اس کا احاطہ مندرجہ ذیل بحالی کے حصے میں کیا گیا ہے۔

آپریشن کے بعد

آپ بحالی کے علاقے میں جاگیں گے، جہاں نرسیں آپ کو قریب سے دیکھیں گی کیونکہ اینسٹیک کا اثر ختم ہو جاتا ہے۔ آپ کے بازو آرام کے لئے ایک سادہ پھینکنے میں آرام کرے گا۔ کوہنی جگہ پر بند نہیں ہوتی۔ نرم حرکت جلد شروع ہوتی ہے۔ درد سے نجات آپ کے مطابق ہے، اور نرسیں آپ کو آرام دہ رکھیں گے۔ گھر پہنچنے کے بعد پہلے 24 گھنٹوں کے لئے کوہنی آپ کے ساتھ رہنا چاہیے۔ آپ کی تیمم آپ کو بتائے گی کہ کیا آپ اسی دن گھر جائیں گے یا ایک رات اسپتال میں رہیں گے۔ ہم تقریباً 10 دن تک پانسنگ لگا کر رکھتے ہیں۔ براہ کرم اس سے پہلے اسے نہ اتاریں جب تک کہ ہم آپ کو ایسا نہ کہیں۔ جب ہم آپ کو دیکھیں گے تو ہم اسے تبدیل یا ہٹا دیں گے۔ زیادہ تر لوگ سرجری کے دن چلتے پھرتے اور حرکت کرتے ہیں، اسے آہستہ سے لیتے ہیں۔

وصولی

پہلے چند دنوں میں آپ کے کوہنی میں درد اور سوجن ہوگی۔ یہ آہستہ آہستہ حل ہو جاتا ہے۔ آرام کریں، بیٹھتے وقت اپنا ہاتھ اوپر رکھیں، اور آپ کے لئے تجویز کردہ درد سے نجات سب کی مدد کرے گی۔ آپ کا بازو آرام کے لئے ایک سادہ سنگلک میں آرام کرتا ہے، لیکن کہنی ابھی تک بند نہیں ہے، اور نرم حرکت جلد شروع ہوتی ہے۔

ہاتھ تھرائی آپ کی وصولی کا ایک بڑا حصہ ہے۔ آپ کے سیشن میں توسیع بحالی میں روبی Doolan کے ساتھ ہیں۔ روبی ایک ہاتھ تھراپسٹ ہے: وہ آپ کی مشقوں کی رہنمائی کرتی ہے اور آپ کو جو بھی سپلنٹ درکار ہوتا ہے وہ بناتی ہے۔ ابتدائی طور پر، توجہ مرمت کی حفاظت پر ہے جبکہ آپ کی کہنی اپنی تحریک کو دوبارہ حاصل کرتی ہے۔ جوں جوں تendon شفا پاتا ہے، مشقیں آپ کے بازو کو مزاحمت کے خلاف سیدھا کرنے کے لیے طاقت بحال کرنے کے لیے بنتی ہیں۔

روزانہ، آپ گھر میں ہلکے کاموں کو اپنے دوسرے ہاتھ سے سنبھالیں گے جب تک کہ مرمت طے نہ ہو جائے۔ آپ ڈرائیونگ نہیں کریں گے جب آپ کا بازو پٹی میں ہو، اور آپ کو ڈرائیونگ شروع کرنے سے پہلے دونوں ہاتھوں سے ڈرائیونگ ہولڈ کرنے اور ایمرجنسی اسٹاپ میں رد عمل ظاہر کرنے کی صلاحیت رکھنی ہوگی، بغیر کسی مضبوط درد کی دوائی کے۔ ہمارا گائیڈ **اوپری ٹانگوں کی سرجری کے بعد ڈرائیونگ** اس کو مزید تفصیل سے بیان کرتا ہے۔

سنگ میل تاریخوں کے بجائے واقعات کے طور پر آتے ہیں۔ ایک بار پھولنے کے بعد، جھکنا اور سیدھا کرنا آسان محسوس ہوتا ہے۔ جب آپ کے معالج آپ کی طاقت کا کام صاف کرتے ہیں، تو آپ بازو کو لوڈ کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ زیادہ تر لوگ اسی شدت کے ساتھ کام اور کھیل میں واپس آتے ہیں جو ان کی چوٹ سے پہلے تھا۔ آپ کی ٹائم لائن مختلف ہو سکتی ہے۔ آپ کا سرجن اور روبی آپ کی رہنمائی کریں گے۔

کیا غلط ہو سکتا ہے

زیادہ تر مریضوں کی حالت ٹھیک ہوتی ہے، لیکن کبھی کبھار مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ آپ کا سرجن اور ٹیم آپ کو قریب سے مانیٹر کرتی ہے تاکہ کسی بھی مسئلے کا جلد پتہ چل سکے۔

سب سے سنگین مسئلہ کی مرمت دوبارہ پھاڑ ہے۔ جب آپ اپنے بازو کو کسی چیز کے خلاف سیدھا کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو آپ کو اچانک ایک دھچکا محسوس ہو سکتا ہے یا آپ کے کوہنی کے پچھلے حصے میں گر پڑتا ہے، جس کے بعد آپ کو کمزوری محسوس ہوتی ہے۔ کچھ لوگوں کو کوہنی کے اوپر سوجن اور چوٹ محسوس ہوتی ہے، جیسے یہ محسوس ہوتا ہے کہ جب ٹینڈنٹ پہلی بار پھٹ گیا تھا۔ اگر یہ ہوتا ہے تو، فوری طور پر کلینک سے رابطہ کریں۔ آپ کا سرجن کہنی کا معائنہ کرے گا اور اسلین کا بندوبست کرے گا کہ آیا مرمت کی گئی ہے۔

زخم کے ارد گرد کچھ مسائل ظاہر ہوتے ہیں۔ اس درد کی نشاندہی کریں جو کم ہونے کے بجائے بڑھتا جا رہا ہے، زخم سے پھیلنے والی لالی، یا پٹی کے ذریعے بہہ جانے والا سیال۔ ان علامات کے ساتھ بخار یا عام طور پر بیمار محسوس کرنا بھی اہم ہے۔ اگر آپ کو ان میں سے کوئی بھی علامت نظر آئے تو اگلے دورے کا انتظار کرنے کے بجائے اسی دن کلینک کو فون کریں۔

کبھی کبھار ایک مرمت کے لئے ایک اور آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ تندور دوبارہ پھٹ گیا ہے، یا اس کی وجہ یہ ہے کہ مرمت کے بارے میں کچھ اور چیز اس طرح سے حل نہیں ہو رہی ہے جس طرح اسے ہونا چاہئے۔ آپ کو عام طور پر اس کے بارے میں جاری درد، کمزوری یا احساس کے ذریعے معلوم ہوگا کہ کہنی توقع کے مطابق ٹھیک نہیں ہو رہی ہے۔ اپنے جائزہ ملاقات میں اس کو اٹھائیں، یا چیزیں واضح طور پر غلط محسوس کرتے ہیں تو جلد ہی ہم سے رابطہ کریں۔

ان مسائل سے صحت یاب ہونے میں اصل منصوبہ بندی سے زیادہ وقت لگ سکتا ہے، اور کچھ لوگوں کو کام یا معمول کی سرگرمیوں سے زیادہ وقت کی ضرورت ہوتی ہے جس کی وہ پہلے توقع کرتے تھے۔ آپ کا سرجن آپ سے بات کرے گا کہ کیا ہوا ہے اور اگر یہ آپ کو متاثر کرتا ہے تو اگلے اقدامات کیا ہیں۔

اگر آپ تفصیلات چاہتے ہیں تو اس صفحے پر پیچیدگیوں کی میزعام شرحوں کی فہرست دیتی ہے۔

ہمیں کب کال کریں

زیادہ تر ریاضتیں آسانی سے ہوتی ہیں، لیکن کچھ علامات کو فوری توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہمیں کال کریں اگر آپ کو بخار ہے، یا اگر زخم کے ارد گرد لالی یا بہاؤ بڑھتی رہتی ہے۔ اگر آپ کے کوہنی میں اچانک شدید درد ہو یا آپ اپنے بازو کو سیدھا کرتے وقت اچانک کمزور ہو جائیں تو ہنگامی حالت میں جائیں۔ اگر آپ کے پاؤں میں سوجن یا درد ہو جائے یا آپ کو سانس کی قلت ہو جائے تو ایمرجنسی میں جائیں۔ اگر آپ کے بازو یا ہاتھ میں احساس ختم ہو جائے یا آپ اس عضو کو حرکت نہ دے سکیں تو ہمیں فوراً کال کریں۔