



ٹینس کہنی کی رہائی

ٹینس کہنی: ایک سسر تندور بد عنوان ہے جہاں یہ ضمنی epicondyle سے منسلک ہوتا ہے (کہنی کے باہر کی ہڈی bump)۔ ریلیز آپریشن نقصان پہنچا tendon کے ٹشو کو ہٹا دیتا ہے۔

4.0 © ① © Kieran Hirpara

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

میٹر پرائیویٹ ہسپتال راک ہیملٹن میں اوپری ٹانگوں کے سرجن ڈاکٹر کیران ہیر پارا کم سے کم جارحانہ اختیارات سے شروع کرتے ہیں جو آپ کی حالت کے مطابق ہیں۔ ٹینس کہنی آپ کے کہنی کے پیرونی حصے پر تندور کا لباس اور آئسو ہے۔ زیادہ تر لوگ سرجری کے بغیر بہتر ہو جاتے ہیں۔ غیر علاج شدہ ٹینس کوہ کے ساتھ تقریباً 90٪ افراد 1 سال میں علامات کا حل حاصل کرتے ہیں، اور علامات اکثر 12 سے 18 ماہ کے اندر اندر حل ہو جاتی ہیں۔ لہذا ہم عام طور پر پہلے غیر جراحی کی دیکھ بھال کی کوشش کرتے ہیں: سرگرمی کی تبدیلی، فزیو تھراپی یا ہاتھ تھراپی، اسپینڈنگ، اور انجکشن۔ جب اس سے کافی بہتری نہ آتی ہو تو سرجری پر غور کیا جاتا ہے۔

مريضوں 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 میڈیکل چھوٹ کے اہل ہونے کے ل your اپنے جی پی سے ریفرل کی ضرورت ہوگی۔ کلینک میں ہم ایک تاریخ لیتے ہیں، آپ کی کہنی کا معائنہ کرتے ہیں، اور جہاں ضرورت ہو امیجنگ کا بندوبست کرتے ہیں۔ ٹینس کہنی کی رہائی میں آپ کے کہنی کے پیرونی حصے پر ہڈی سے غراب شدہ تندور کو چھوڑنا شامل ہے۔ ان لوگوں کی ایک چھوٹی سی فیصد کے لئے جو غیر جراحی کی دیکھ بھال کا جواب نہیں دیتے ہیں، سرجری تقریباً 90٪ اطمینان کی شرح فراہم کرتی ہے۔ اس کا مقصد آپ کے درد کو دور کرنا اور آپ کے بازو میں کام کو بحال کرنا ہے۔ ہم آپ کے ساتھ ایک مشترکہ فیصلے کے طور پر اس پر بات چیت کریں گے۔

آپریشن سے پہلے

آپ کے آپریشن سے پہلے، آپ کو سات گھنٹوں کے لئے کھانا اور پینا چھوڑنا پڑے گا۔ ہم چھ کے بجائے سات گھنٹے مانگتے ہیں تاکہ آپ کا آپریشن آگے لے جایا جاسکے اگر تھیر کی فہرست پہلے چلتی ہے۔ آپ کا سرجن آپ کو بتائے گا کہ کون سی دوائیوں کو کب اور کب روکنا ہے۔ آپ جو کچھ بھی لیتے ہیں اس کی ایک فہرست لے کر آئیں، بشمول گولیاں، قطرے اور کریم۔ اس کے بعد کسی کو آپ کو کھریک پہنچانے کا بندوبست کریں، کیونکہ آپ خود گاڑی نہیں چلا سکیں گے۔ آرام دہ اور پرسکون لباس پہنیں۔ آپریشن کی منصوبہ بندی کرنے کے لئے ایک ایکس رے، ایم آر آئی یا الٹراساؤنڈ جیسے امیجنگ کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ کے پاس دیگر طبی حالات ہیں، تو آپ کو خون کے ٹیسٹ یا بیہوشی کے باہر 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۔ آپ بیہوشی کے ماہر سے ملیں گے، جو آپ کے ساتھ آپ کی صحت اور ادویات کے بارے میں بات کرے گا۔ یہ آپریشن عمومی اینسٹھیزیا کے تحت کیا جاتا ہے۔ آپ مکمل طور پر آپریشن کے لئے سو جائے گا۔ کچھ مریضوں میں آپریشن کے بعد درد سے نجات کے لئے علاقائی اعصابی رکاوٹ بھی ہو سکتی ہے۔ اینسٹھیزسٹ آپ کے انفرادی حالات کی بنیاد پر دن کا فیصلہ کرتا ہے۔ پھر آپ کو آپریشن تھیر میں لے جایا جاتا ہے، جہاں آپریشن کیا جاتا ہے۔

جب آپریشن ختم ہو جائے گا، آپ بحالی کے علاقے میں جاگ جائے گا۔ بیہوشی ختم ہونے تک نرسیں آپ کی نگرانی کریں گی۔ ایک بار جب آپ آگے بڑھیں تو، آپ یا تو کسی وارڈ میں جائیں گے یا گھر جائیں گے، اس طریقہ کار اور آپ کی بحالی پر منحصر ہے۔ بہت سے لوگ اسی دن گھر جاتے ہیں۔ آپ کے جانے سے پہلے، ہم وضاحت کریں گے کہ آپ کی کہنی کی دیکھ بھال کیسے کی جائے گی اور آنے والے دنوں میں کیا توقع کی جائے گی۔

آپریشن میں کیا شامل ہے

آپ کا سرجن آپ کے کوہنی کے بیرونی حصے پر ایک ہی کٹ کے ذریعے ٹینس کوہنی کی ریلیز کرتا ہے، اس ہڈی کے جھونکے کے اوپر جسے آپ یہاں محسوس کر سکتے ہیں۔ ٹینڈون کا نقصان پہنچا حصہ اس ہڈی سے الگ ہو گیا ہے۔ یہ ٹینڈون کو اس کے منسلک ہونے سے آزاد کرتا ہے، جہاں سے درد آ رہا ہے۔ ٹینڈون کی ابتدا میں پہنا ہوا، پھٹا ہوا اٹشو صاف کیا جاتا ہے، اور اس کے نیچے ہڈی کی سطح کو ہموار کیا جاتا ہے۔

اس کے بعد کٹ کو سلائیوں سے بند کر دیا جاتا ہے۔ آپ تھیر چھوڑنے سے پہلے زخم پر ایک پٹی جاتا ہے۔ آپریشن کئی چھوٹے چھوٹے کچھ ہول کٹوتیوں کے بجائے اس ایک کٹ کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ آپ کا سرجن براہ راست ٹینڈون اور ہڈی پر کام کرتا ہے، تاکہ نقصان پہنچا ہوا علاقہ مکمل طور پر دیکھا اور علاج کیا جاسکے۔

آپریشن کے بعد

آپ بحالی کے علاقے میں نرسوں کے ساتھ قریب میں جاگ جائے گا۔ جبکہ اینسٹھیزیا ختم ہو جاتا ہے۔ آپ کے کوہنی پر زخم پر نرم ہٹی لگائی جائے گی، جو بینڈج کے ذریعے اپنی جگہ پر رکھی جائے گی۔ آپ کو اپنی کہنی کے باہر کی طرف پچھلے درد محسوس ہو سکتا ہے۔ نرسوں کو بتائیں، کیونکہ وہ آپ کو آرام دہ رکھنے کے لیے دوائی دے سکتے ہیں۔ آپ جانے کے فوراً بعد حرکت کر سکتے ہیں، اور زیادہ تر لوگ اسی دن مدد کے ساتھ ہاتھ روم جاتے ہیں۔ گھر پہنچنے کے بعد پہلے 24 گھنٹوں کے لیے کوئی آپ کے ساتھ رہنا چاہیے۔ یہ عام طور پر ایک دن کا معاملہ ہے، لہذا آپ اسی دن گھر جانے کی توقع کر سکتے ہیں، اگرچہ کبھی کبھار مریض رات بھر رہتے ہیں، 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۔

وصولی

پہلے چند دنوں میں آپ کی کہنی میں درد ہو گا اور باہر کی طرف سوجن لگ سکتی ہے۔ یہ آہستہ آہستہ حل ہو جاتا ہے۔ جب آپ آرام کر رہے ہوں تو اپنا ہاتھ اٹھانے رکھنا سوجن کو کم کر سکتا ہے، اور درد کی معمولی دوا تکلیف میں مدد کرتی ہے۔ آپ کے پٹی ہم آپ کو دیکھ کر جب تک پر رہتا ہے، لہذا آپ کو زخم چھو کے بغیر معمول کے مطابق شاور کر سکتے ہیں۔

آپ گھر میں ہلکے کاموں کے لئے اپنے بازو کا استعمال تقریباً فوراً کریں گے۔ آپ اپنے آپ کو پہننے، کھانے اور عام طور پر کے ارد گرد منتقل کر سکتے ہیں۔ بھاری چیزوں کو اٹھانے سے گریز کریں، اس بازو سے کرسیوں سے اوپر دھکیلنے سے گریز کریں، اور ایسی کسی بھی چیز سے گریز کریں جو آپ کے کوہنی کے بیرونی حصے پر دباؤ ڈالے۔ آپریشن کے بعد ہاتھ تھراپی توسیع بحالی میں روبی Doolan ساتھ ہے۔ روبی آپ کی مشقوں کی

رہنمائی کرے گی اور اگر آپ کو ایک کی ضرورت ہو تو اسٹنٹ بنائے گی۔ یہ مشقیں آپ کی کلائی اور کوہنی کو متحرک رکھتی ہیں اور آپ کی گرفت کی طاقت کو قدم بہ قدم بحال کرتی ہیں۔

نیند پہلی بار میں عجیب ہو سکتا ہے۔ [صفحہ ۱۲ پر تصویر]

ایک بار جب سوجن ختم ہو جاتی ہے اور آپ کو حرکت میں آسانی محسوس ہوتی ہے تو آپ محسوس کریں گے کہ آپ کی گرفت واپس آ رہی ہے۔ جب آپ بغیر درد کے تھام سکتے ہیں اور دبا سکتے ہیں، تو روزمرہ کے کام دوبارہ معمول کی طرح محسوس ہوتے ہیں۔ ایک بار جب آپ کا سپلنٹ ہٹ جاتا ہے اور آپ پہیے کو پکڑ سکتے ہیں اور تیزی سے رد عمل ظاہر کر سکتے ہیں تو، عام طور پر ڈرائیونگ دوبارہ ٹھیک ہے۔ ہم میں مزید تفصیلات ہیں **اوپری اعضاء کی سرجری کے بعد ڈرائیونگ**۔ جی ہاں۔ کام پر واپس آنا اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کے کام میں کیا شامل ہے، اور ہم آپ کے ساتھ اس پر بات کریں گے۔

ہر کوئی اپنی رفتار سے شفا پاتا ہے۔ آپ کا ٹائم لائن مختلف ہو سکتا ہے، اور آپ کا سرجن اور تھراپسٹ آپ کو راستے میں 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۔

کبھی کبھی جسم نچی بڈی کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے بناتا ہے جہاں اسے نہیں ہونا چاہیے، کہنی کے جوڑے اندر یا اس کے ارد گرد۔ اس کو پیٹروٹوک آ سیفیکیشن کہا جاتا ہے۔ جب آپ اپنے بازو کو جھکاتے یا سیدھا کرتے ہیں تو آپ کو ایک سخت، کھرپنے والا احساس محسوس ہو سکتا ہے، یا یہ احساس ہو سکتا ہے کہ کہنی اپنی آزادانہ طور پر حرکت نہیں کرے گی جتنی کہ اس نے کی تھی۔ اگر آپ کو حرکت میں رکاوٹ محسوس ہوتی ہے یا جوڑ سخت اور سوجن محسوس ہوتا ہے تو اگلے معائنے میں اس کا ذکر کریں۔

کچھ لوگوں کو معلوم ہوتا ہے کہ بعد میں ان کی کہنی پوری حد تک نہیں جھکے گی یا سیدھی نہیں ہوتی۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] آپ کے معالج کی رہنمائی میں نرم، باقاعدہ حرکتیں مدد کرتی ہیں۔ اگر کئی میں بہتری نہیں آ رہی ہے تو، اپنے جائزہ میں اس کا ذکر کریں تاکہ اس کا اندازہ لگایا جاسکے۔

کچھ لوگوں میں آپریشن درد کو اس طرح حل نہیں کرتا جس طرح ہم نے امید کی تھی۔ کہنی کے پیرونی حصے میں مسلسل درد ہوتا رہتا ہے، یا کچھ عرصے کے بعد درد واپس آ جاتا ہے۔ اگر ایسا ہوتا ہے، تو ہم آپ کے کوہنی کا دوبارہ جائزہ لیں گے اور آپ کے ساتھ آپشنز کے بارے میں بات کریں گے، جس میں مزید سرجری شامل ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کا درد توقع کے مطابق کم نہیں ہو رہا ہے تو ہمیں جلدی بتائیں۔

سرجری سے پہلے ایک ہی کہنی میں کئی انجکشن لگانے سے زیادہ امکان ہوتا ہے کہ بعد میں مزید سرجری کی ضرورت ہوگی۔ اگر آپ کو اس مسئلے کے لئے کہیں اور انجکشن لگائے گئے ہیں تو ہمیں بتائیں، کیونکہ اس سے ہمیں آپ کی دیکھ بھال کی منصوبہ بندی کرنے میں مدد ملتی ہے۔

اگر آپ کو زخم کے ارد گرد سرخ پن پھیلنے، اس سے سیال نکلنے، بخار، یا درد جو کم ہونے کے بجائے بڑھتا رہتا ہے، محسوس ہوتا ہے تو فوری طور پر کلینک سے رابطہ کریں۔ ان علامات پر فوری توجہ کی ضرورت ہے۔

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

ہمیں کب کال کریں

فوری طور پر ہمیں کال کریں اگر آپ کو بخار ہو، زخم کے ارد گرد لالہ پن پھیل رہا ہو، اس سے سیال بہہ رہا ہو، یا درد کم ہونے کے بجائے بڑھتا جا رہا ہو۔ اگر آپ کو اچانک شدید درد، پلوں کی سوجن یا سانس کی قلت ہو یا آپ کے ہاتھ میں احساس ختم ہو جائے یا آپ اپنے بازو کو حرکت نہ دے سکیں۔ ان علامات کی فوری تشخیص کی ضرورت ہے۔ اگر کچھ غلط محسوس ہوتا ہے اور آپ کو یقین نہیں ہے تو کلینک کو کال کریں۔ ہم اس کے بارے میں جلد ہی سننا پسند کریں گے۔

اس حالت کے بارے میں مزید کہاں سے پڑھ سکتے ہیں

یہ صفحہ آپریشن کے بارے میں ہے۔ یہ علاج کرتا ہے، بشمول اس بات کا ثبوت ہے کہ جب سرجری میں مدد ملتی ہے اور جب یہ نہیں ہوتا ہے، اس پر مزید تفصیل سے احاطہ کیا جاتا ہے۔ **بینس کہنی** صفحہ