

بالغ حاصل شدہ فلیٹ فٹ

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

بالغوں میں فلیٹ فٹ اس وقت ہوتا ہے جب آپ کے پاؤں کے قوس کی حمایت کرنے والا تندور مناسب طریقے سے کام کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ [صفحہ ۱۲ پر تصویر] زیادہ تر لوگوں کو ٹخنوں کے اندرونی حصے میں درد محسوس ہوتا ہے۔

درد اکثر آپ کے پاؤں پر ہونے کے بعد بڑھتا ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] آرام عام طور پر اسے حل کرتا ہے، کم از کم تھوڑی دیر کے لئے کچھ لوگوں کو ٹخنوں یا ٹخنوں کے بیرونی حصے میں بھی درد محسوس ہوتا ہے۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب ٹانگ کی شکل اپنی بدل جاتی ہے کہ ٹخن کی ہڈی بیرونی ٹخن کی چھوٹی ہڈی کے خلاف دب جاتی ہے۔

آپ اپنے پاؤں کی شکل میں تبدیلیاں محسوس کر سکتے ہیں۔ کیا آپ کے پاؤں کی انگلیاں باہر کی طرف جھکی ہوئی ہیں؟ آپ کے سامنے کا پاؤں بھی باہر کی طرف ہو سکتا ہے۔ جب آپ بیٹھتے ہیں یا اپنی انگلیوں پر اٹھتے ہیں تو قوس واپس آسکتا ہے، جس کا مطلب یہ ہے کہ مسئلہ اب بھی لچکدار ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر]

خاموش طریقے سے روزمرہ کے کام مشکل ہو سکتے ہیں۔ جب آپ چلتے ہیں یا سیڑھیاں چڑھتے ہیں تو آپ کو اپنے پاؤں کو نیچے دھکیلنے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ ایک پاؤں پر انگلیوں پر کھڑے ہونا تکلیف دہ یا ناممکن ہو سکتا ہے۔ جوتے عجیب طور پر پہن سکتے ہیں یا محسوس کر سکتے ہیں کہ وہ آپ کی مدد نہیں کر رہے ہیں، اور آپ کو اپنے پاؤں کے وسط کے نیچے تکلیف دہ مقامات یا کالوس محسوس ہو سکتے ہیں۔ لمبی چہل قدمی، بچوں کے پیچھے دوڑنا، یا کام پر کھڑے رہنا سب ننھاوٹ کا باعث بن سکتے ہیں۔

ایک اور بات جو جاننا ضروری ہے: آپ کی ٹخنوں کے پیچھے مضبوط رسی، ایک تنگ اچیلس ٹینڈون، اکثر اس حالت کے ساتھ آتی ہے۔ یہ آپ کے پاؤں کو نیچے سنبھال سکتا ہے اور فلیٹ فٹ میں اضافہ کر سکتا ہے، لہذا آپ کا سرجن اس کی جانچ کرے گا۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کے قوس کا بنیادی سہارا ایک ٹینڈون ہے جسے پچھلی ٹینسل ٹینڈون کہا جاتا ہے۔ اس کو ایک رسی کے طور پر سوچیں جو آپ کے نیچے کی ٹانگ سے چلتی ہے، ٹخنوں کی اندرونی ہڈی کے گرد گھومتی ہے، اور آپ کے پاؤں کے وسط تک پھیلی ہوئی ہے۔ ہر دفعہ جب آپ قدم رکھتے ہیں، یہ رسی مضبوط ہوتی ہے تاکہ قوس کو برقرار رکھا جاسکے اور پاؤں کو مستحکم کیا جاسکے تاکہ آپ آگے بڑھ سکیں۔ جب یہ رسی ختم ہو جاتی ہے اور کمزور ہو جاتی ہے تو، اس کی حمایت کرنے والا قوس آہستہ آہستہ ڈوب جاتا ہے۔

جیسا کہ قوس گرتا ہے، پورے پاؤں کی شکل بدل جاتی ہے۔ آپ کی ایڑی باہر کی طرف جھکی ہوئی ہے، اور آپ کے پاؤں کے درمیان کی ہڈیاں اس طرح جھکی ہوئی ہیں کہ آپ کے پاؤں کا سامنے والا حصہ آپ کے جسم سے دور ہے۔ اندرونی طرف کی چھوٹی ہڈیوں اور رباطوں،

بشمول ایک پٹا کی طرح رباط جو قوس کو تھامنے میں مدد کرتا ہے، پھیل جاتا ہے کیونکہ وہ کام سنبھالتے ہیں جو تendon اب نہیں کر سکتا۔ یہ تبدیلی آپ کے اندرونی ٹخنوں کے درد کی وضاحت کرتی ہے جس کے بارے میں آپ نے ابھی پڑھا ہے۔ یہ بیرونی طرف کے بعد کے درد کی بھی وضاحت کرتا ہے: چونکہ ہیل باہر جھکتی رہتی ہے، آخر کار یہ چھوٹی بیرونی ٹخنوں کی ہڈی کے خلاف دباؤ ڈالتی ہے۔

ایک تنگ ایچلیز ٹینڈون اکثر شامل ہوتا ہے۔ جب یہ چھوٹا ہوتا ہے، تو یہ آپ کے پاؤں کو چلتے وقت اس سے بھی زیادہ فلیٹ پوزیشن میں کھینچ لیتا ہے، جو اندرونی طرف کی ہر چیز پر دباؤ ڈالتا ہے۔

ڈاکٹر اس حالت کو ہلکے سے شدید تک کے مراحل میں بیان کرتے ہیں۔ ابتدائی طور پر، ٹینڈون درد اور سوجن ہے لیکن پاؤں اب بھی عام لگ رہا ہے اور قوس اب بھی وہاں ہے۔ اگلا، قوس چپٹنا شروع ہوتا ہے اور ٹخنوں باہر جھکنا شروع ہوتا ہے، لیکن پاؤں اب بھی شکل میں واپس دھکا دیا جاسکتا ہے۔ بعد میں، فلیٹ ٹنگ فلٹ ہو جاتی ہے، لہذا آپ کے پاؤں یا انگلیوں پر ہونے پر بھی آرک واپس نہیں آئے گا۔ سب سے زیادہ ترقی یافتہ مراحل میں، فلیٹ ٹنگ ٹخنوں کے مشترکہ خود کو متاثر کرنا شروع ہوتا ہے۔

ابتدائی مراحل میں عام طور پر بغیر سرجری کے علاج کا اچھا جواب ملتا ہے۔ بعد کے، مقررہ مراحل میں اکثر پاؤں کی شکل کو دوبارہ بنانے کے لئے آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ اس وقت تک تبدیلیوں کو کھینچ یا اپنی جگہ پر واپس نہیں رکھا جاسکتا ہے۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

مٹر پرائیویٹ ہسپتال راک ہیمپٹن کے ایک آرٹھوپیڈک پاؤں اور ٹخنوں کے سرجن ڈاکٹر کیران ہیر پارا کم 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 فیزیوتھراپسٹ نے آپ کو ہمارے پاس آنے کی تجویز دی ہے تو، آپ کو میڈیکل پھوٹ کے اہل ہونے کے لئے your اپنے جی پی سے ریفرل کی ضرورت ہوگی۔ آپ کے پہلے دورے پر ہم ایک تاریخ لیتے ہیں، آپ کے پاؤں کا معائنہ کرتے ہیں، اور امیجنگ کا بندوبست کرتے ہیں جہاں اس سے مدد ملتی ہے، جیسے وزن اٹھانے والے ایس رے یا ٹینڈنٹ کی جاچ پڑتال کے لئے اسکین۔ [صفحہ ۲۲ پر تصویر]

زیادہ تر لوگ سرجری کے بغیر شروع کرتے ہیں۔ آپ کے جوتوں میں سادہ تبدیلیاں، آرک سپورٹس، اور اندرونی آرک کے تحت بیٹھنے والے اندراجات درد کو کم کر سکتے ہیں۔ یہ سپورٹس علامات کے ساتھ مدد کرتے ہیں، لیکن وہ پاؤں کو دوبارہ شکل نہیں دیں گے یا لچکدار پاؤں کو مزید تبدیل کرنے سے روکیں گے۔ فیزیوتھراپی کا مقصد اس حالت کے ساتھ اکثر آنے والے تنگ پچھڑے اور ایچلیز ٹینڈنٹ کو ڈھیلا کرنا ہے، کیونکہ ایک مختصر ٹینڈنٹ آپ کے چلتے چلتے قوس کو چپٹا کھینچتا ہے۔ باقاعدگی سے کھینچنے کا پروگرام اس کے ساتھ چلنے والے پاؤں کے درد کو کم کر سکتا ہے۔ ہم عام طور پر آپریشن کے بارے میں سوچنے سے پہلے ان اقدامات کو ایک منصفانہ آزمائش دینے کا مشورہ دیتے ہیں۔

جب غیر جراحی کی دیکھ بھال نے کافی راحت نہیں دی ہے تو، سرجری پر غور کرنے کے قابل ہو سکتا ہے۔ اس کا مقصد پاؤں کی شکل کو دوبارہ بنانا اور زیادہ کام کرنے والے تندور کو دباؤ سے دور کرنا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ ٹخنوں کی ہڈی کو کاٹ کر اس کی پوزیشن تبدیل کر دی جائے تاکہ وہ ٹانگ کے نیچے پیٹھ جائے، ایک اور تندور کو آگے بڑھایا جائے تاکہ قوس کو اوپر رکھنے میں مدد ملے، اور اگر یہ مسئلہ کا حصہ ہے تو پچھڑے کی تنگ تندور کو لمبا یا آزاد کیا جائے۔ شدید اختراق کے لئے، شکل کو مکمل طور پر درست کرنے کے لئے ایک سے زیادہ طریقہ کار کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ ان لوگوں کی ایک چھوٹی سی تعداد میں جن کے پاؤں سخت ہو گئے ہیں، پاؤں کے کچھ جوڑوں کو ایک ساتھ جوڑنا درد کو دور کر سکتا ہے اور کچھ کو بحال کر سکتا ہے۔ ہم آپ کو بتائیں گے کہ کون سا طریقہ آپ کے لئے موزوں ہے، اور آپ ہمارے ساتھ فیصلہ کریں گے کہ آیا وقت کھینچ ہے یا نہیں۔

کیا توقع کریں

بالغ حاصل شدہ فلیٹ فٹ عام طور پر خود سے نہیں پیٹھتا ہے۔ علاج کے بغیر، آپ کے قوس کو سہارا دینے والی ٹینڈون کمزور ہوتی رہتی ہے، اور قوس ڈوٹا رہتا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ آہستہ آہستہ شکل میں تبدیلی آتی ہے، اور درد اور سختی ان کے ساتھ بڑھتی ہے۔ جلد علاج کی ضرورت کیوں ہے؟

مستقبل کا اندازہ بہت زیادہ اس بات پر منحصر ہے کہ حالات کس حد تک آگے بڑھ چکے ہیں۔ ابتدائی مراحل، جہاں پاؤں اب بھی لچکدار ہے، عام طور پر سرجری کے بغیر علاج کے ساتھ اچھی طرح سے جواب دیتے ہیں۔ سپورٹس، جوتے بدلنا، اور پینچنا درد کو کم کر سکتا ہے اور آپ کو متحرک رہنے دیتا ہے۔ اگر ان اقدامات سے کافی راحت نہیں ملتی ہے، تو سرجری پر غور کرنے کے قابل ہے، کیونکہ بڑھتی ہوئی اختراقی کو اکیلے چھوڑنا بعد میں علاج کرنا مشکل بناتا ہے۔

جب صحیح وجوہات کی بنا پر سرجری کی جاتی ہے تو زیادہ تر لوگوں کو درد سے حقیقی راحت ملتی ہے اور ان کے پاؤں بہتر کام کرتے ہیں۔ مقصد یہ ہے کہ پاؤں کی شکل درست کی جائے، اور یہ اصلاح ہے جو آپ کو محسوس ہونے والی بہتری کا باعث بنتی ہے۔ سرجری سے فلیٹ ہونے کی مزید پیشرفت کو منہج روکا جا سکتا ہے، اور یہ آپ کے پاؤں کو اندر کی طرف دھکیلنے کی طاقت بحال کر سکتا ہے، وہ حرکت جو چلتے وقت آپ کے قوس کو مستحکم کرتی ہے۔

یہ جاننا ضروری ہے کہ آپریشن کیا نہیں کرتا۔ یہ عام طور پر ایک عام اندرونی قوس کو دوبارہ نہیں بناتا ہے۔ آپ کا پاؤں اس سے بہتر نظر آئے گا اور کام کرے گا، لیکن یہ ایسا پاؤں نہیں لگ سکتا جس میں یہ مسئلہ بھی نہیں تھا۔ آپریشن سے پہلے آپ کے پاؤں میں کٹنی نقل و حرکت تھی، اور اس میں شامل ہڈیوں کی شکل پر بھی حتمی نتیجہ منحصر ہے۔

خاص طور پر سخت پاؤں کے لئے، سرجری صرف اس کے بعد مشورہ دیا جاتا ہے جب غیر جراحی کے علاج کی ایک طویل، حقیقی آزمائش درد کو حل کرنے میں ناکام رہی ہے۔ اگر آپ اس مرحلے تک پہنچ جاتے ہیں، آپ کا سرجن آپ سے بات کرے گا کہ آپ کے پاؤں کے لئے کیا اصلاح حقیقت پسندانہ طور پر حاصل ہو سکتی ہے، اور کیا نہیں۔

کسی سے کب ملنا ہے

اگر آپ کے ٹخنوں کے اندرونی حصے میں درد ہے جو خاص طور پر آپ کے پاؤں پر کھڑا ہونے کے بعد واپس آتا رہتا ہے تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ اگر آپ کے پاؤں کا قوس نمایاں طور پر گر گیا ہے، اگر آپ کی ایڑی پیچھے سے دھبے پر باہر کی طرف جھکی ہوئی ہے، یا اگر آپ اس پاؤں پر اپنی انگلیوں پر پھڑپھڑے نہیں ہو سکتے ہیں تو کسی ماہر سے معائنہ طلب کریں۔ آپ کے ٹخنوں یا ٹخنوں کے پیرونی حصے میں درد ایک اور وجہ ہے جس کی جانچ پڑتال کی جانی چاہئے، کیونکہ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے پاؤں کی شکل بدل گئی ہے جو ٹخنوں کی پیرونی ہڈی پر دباؤ ڈال رہی ہے۔ اگر آپ کا پاؤں سخت ہو گیا ہے تو بھی یہی بات لاگو ہوتی ہے، لہذا آپ ٹیٹھتے یا انگلیوں پر اٹھتے وقت بھی آرک فلیٹ رہتا ہے۔ یہ حالت وقت کے ساتھ آہستہ آہستہ خراب ہوئی جاتی ہے، لہذا جلدی آپ کی تشخیص کی جائے گی، آپ کے پاس اتنے ہی اختیارات ہوں گے۔