

کیلکینل 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

ٹخنوں کا فریکچر آپ کی ٹخنوں کی ہڈی کا ٹوٹنا ہے۔ درد آپ کے پاؤں کے پچھلے حصے میں، آپ کے ٹخن کے نیچے اور پیچھے واقع ہوتا ہے۔ یہ عام طور پر اس وقت شروع ہوتا ہے جب آپ اسے زخمی کرتے ہیں، اور اس پاؤں پر کوئی وزن ڈالنے سے یہ زیادہ خراب ہو جاتا ہے۔ [صفحہ ۱۲ پر تصویر]

آپ کی ایڑی اور آپ کے ٹخنوں کے ارد گرد کا علاقہ پھول جائے گا۔ سوجن اکثر پہلے دن میں بڑھتی ہے اور آپ کے پاؤں کو پھول اور چوٹ لگ سکتی ہے۔ یہ آپ کے پاؤں پر کھڑا ہونے کے بعد بدتر محسوس ہوتا ہے، اور یہ رات کو دھڑک سکتا ہے یا جب آپ اپنے جوتے اتارتے ہیں۔ آپ کے پاؤں کے ساتھ آرام یہ آسان بنا دیتا ہے۔ کچھ لوگوں کو صبح اٹھتے ہی ٹخنوں میں سختی اور درد محسوس ہوتا ہے، خاص طور پر ٹخنوں کے پچھلے حصے میں جہاں سوجن ہوتی ہے۔

روزمرہ کے کام جو کام کرنے والی ہیل کی ضرورت ہوتی ہیں مشکل ہو جاتے ہیں۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] [صفحہ ۱۲ پر تصویر] چونکہ آپ جب بھی کھڑے ہوتے ہیں تو ٹخن آپ کے جسم کا وزن اٹھاتی ہے، اس وجہ سے یہ چوٹ آپ کو دیگر ٹانگوں کے ٹوٹنے سے زیادہ محدود رکھتی ہے۔

ٹخنوں میں درد اگر آپ کی ایڑی ہفتوں سے بغیر کسی واضح چوٹ کے تکلیف دے رہی ہے، تو یہ اس کی جانچ پڑتال کرنے کے قابل ہے۔ ایک تناؤ ٹوٹنا بار بار کشیدگی کی وجہ سے ایک چھوٹا سا شگاف ہے، اور اگر یہ دیر سے اٹھایا جاتا ہے تو یہ جاری درد، سست شفا، اور بھی بھئی ایک آپریشن کی ضرورت کی قیادت کر سکتا ہے۔

آپ کی ایڑی کی بحالی کا طریقہ اس بات پر بہت زیادہ انحصار کرتا ہے کہ ٹوٹنے کا مقام کہاں ہے۔ ٹانگیں جو ٹخنوں کے اوپر مشترکہ شامل ہیں، جہاں ٹخنوں باقی پاؤں سے ملتا ہے، مشترکہ کے باہر رہنے والے ٹوٹنے کے مقابلے میں زیادہ دیر پا سختی اور مصیبت کا سبب بنتا ہے۔ بہت سے لوگوں کو معلوم ہوتا ہے کہ یہ چوٹ طویل عرصے میں ان کے لئے چیزوں کو بدل دیتی ہے، اور یہ عام بات ہے کہ آپ کی ایڑی پہلے سے مختلف محسوس ہوتی ہے۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کی ٹخنوں کی ہڈی، آپ کے پاؤں کے پچھلے حصے کی سب سے بڑی ہڈی ہے۔ یہ آپ کے ٹخنوں کے جوڑ کے نیچے بیٹھتا ہے اور جب بھی آپ کھڑے ہوتے ہیں تو یہ آپ کے جسم کا وزن اٹھاتا ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر]

ان میں سے زیادہ تر ٹوٹ جاتے ہیں جب آپ اپنے پیروں پر سختی سے اترتے ہیں، عام طور پر اونچائی سے گرنے سے۔ یہ قوت آپ کی ٹانگ کے اوپر سے گزرتی ہے اور آپ کی ٹخنوں سے اوپر کی ہڈی ٹخنوں کی ہڈی میں اس طرح داخل ہوتی ہے جیسے ہتھوڑا کسی بلاک کو مارتا ہے۔ ٹخنوں کی ہڈی اندرونی طور پر شہد کی چھال کی طرح بنائی گئی ہے، کچھ سمتوں میں مضبوط اور دوسری سمتوں میں پتلی، لہذا کافی سخت لینڈنگ اسے چل سکتی ہے۔ ٹوٹنے سے ٹخنوں کو چھوٹا اور چوڑا کر دیا جاسکتا ہے، اور یہ جوڑی سطح میں پھٹ سکتا ہے جہاں ٹخنوں سے آپ کے باقی پاؤں ملتے ہیں۔

جہاں بریک پیٹھتا ہے بہت زیادہ معاملات کچھ ٹوٹے جوڑوں کے باہر رہتے ہیں، اور یہ کم مصیبت کے ساتھ شفا دیتے ہیں۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] کھردری ٹانگیں سلائڈنگ کی بجائے پسینے لگتی ہیں، یہی وجہ ہے کہ یہ ٹوٹ پھوٹ اکثر آپ کی ٹخنوں سے اوپر کے جوڑے میں سختی اور درد کا باعث بنتی ہیں۔ جتنا زیادہ جوڑے کی سطح کو ناک آؤٹ کیا جاتا ہے، اتنا ہی آپ کے پاؤں کی تقریب اور معیار زندگی کو وقت کے ساتھ متاثر کیا جاسکتا ہے۔

آپ کا سرجن ایک الیکس رے پریمائش کر سکتا ہے کہ ٹخن کی ٹانگ کتنی مادی گئی ہے۔ ایک صحت مند ٹخن 25 سے 40 ڈگری کے زاویے پر پیٹھتا ہے، اور ایک کچل ٹخن اس اونچائی میں سے کچھ کھو دیتا ہے۔ ٹخنوں کی معمول کی شکل بحال کرنا، بشمول آپ کے قوس کی کھنکی شکل اور دوسری طرف کے مقابلے میں آپ کی ٹخنوں کی اونچائی، علاج کا ایک اہم مقصد ہے، کیونکہ یہ آپ کے پاؤں کو دوبارہ اچھی طرح سے کام کرنے کا بہترین موقع فراہم کرتا ہے۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

ڈاکٹر کیران ہیرپارا، میٹرپرائیوٹ ہسپتال راک ہیملٹن میں اوپری ٹانگوں کے سرجن، 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 فزیوتھیراپسٹ 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 کے پاؤں کا معائنہ، اور اس کی ضرورت ہے جہاں امیجنگ کا بندوبست۔ ایکس رے سے ٹوٹنے کا پتہ چلتا ہے، اور سی ٹی اسکین، جو ہڈی کی تفصیلی اسکین ہے، اگر آپریشن کی میز پر ہے تو ہمیں منصوبہ بندی کرنے میں مدد ملتی ہے۔

چونکہ ٹخنوں کی ٹوٹ پھوٹ ایک شدید چوٹ ہے، لہذا غیر جراحی کی دیکھ بھال کے تجربے کے بعد نہیں بلکہ فوری طور پر سرجری کی سفارش کی جاسکتی ہے۔ آپ جس بھی راستے پر چلتے ہیں اس کا مقصد ایک ہی ہوتا ہے: آپ کی ایڑی کے جوڑے کی سطح کو سیدھا کریں جہاں آپ کی ایڑی آپ کے باقی پاؤں سے ملتی ہے، آپ کی ایڑی کی اونچائی کو بحال کریں، پھیلتی ہوئی ایڑی کو اپنی معمول کی چوڑائی پر واپس لائیں، اور اس جگہ کو خالی کریں جہاں آپ کے ٹخنوں کے ساتھ دو ٹینڈون چلتے ہیں۔ کچھ ٹوٹنے کے لئے جو جوڑے سے باہر رہتے ہیں، یا ٹوٹنے کے لئے جہاں ٹکڑے نہیں چلے ہیں، ایک بند طریقہ بغیر سرجری کے اچھی طرح کام کر سکتا ہے۔ اس کا مطلب ہے آرام، حفاظتی بوٹ یا گلاس، اور شفا کے دوران پاؤں سے وزن کو دور رکھنا۔ فزیوتھراپی کا مقصد ہڈی کافی

آپریشن آپ کے لئے صحیح ہے یا نہیں اس کا انحصار وقفے اور آپ پر ہے۔ کچھ ٹوٹ پھوٹ جوڑوں کی سطح میں پھوٹ پڑتی ہے اور لمبے سے اپنی جگہ سے ہٹا ہوتی ہے، اور ان میں سے بہت سے ایک آپریشن کے ساتھ بہتر کام کرتے ہیں جو ٹکڑوں کو واپس رکھتا ہے اور انہیں مستحکم رکھتا ہے۔ ہم آپ کی عمر، آپ کی عمومی صحت، آپ کی ہڈیوں کی کیفیت، آپ کی تیزی سے چلتے ہیں، اور کیا آپ سکریٹ پیتے ہیں، کیونکہ سکریٹ نوشی آپریشن کے بعد زخموں کے مسائل کا امکان بڑھاتی ہے۔ کچھ صحت کی حالتیں، جیسے ذیابیطس جس میں پاؤں میں احساس کا فقدان ہو، یا ایک فعال انفیکشن، آپریشن کو غیر دانشمندانہ بنا دیتا ہے۔ ہم کم جارحانہ تکنیک استعمال کرتے ہیں جہاں وہ ٹوٹنے کے لئے موزوں ہوں، اور اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ بڑے ٹکڑوں کے مقابلے میں زخم کے مسائل کم ہوں گے۔ سب سے زیادہ شدید ٹوٹنے کے لئے، جہاں مشترکہ سطح کو بری طرح چل دیا جاتا ہے، سرجری کا مقصد ہڈی کو بعد میں فیوژن کے لئے اچھی طرح سے قائم کرنا ہو سکتا ہے، جو ایک آپریشن ہے جو درد کو دور کرنے کے مقصد سے مشترکہ کو سخت کرتا ہے۔

یہ مشترکہ فیصلہ ہے۔ ہم وضاحت کریں گے کہ آپ کے پاؤں کے لئے ہر آپشن کا کیا مطلب ہے، اور آپ فیصلہ کریں گے کہ آپ کے لئے سب سے زیادہ اہم کیا ہے۔

کیا توقع کریں

ٹخنوں کا ٹوٹنا ایک سنگین چوٹ ہے، اور یہ کہنا ایمانداری ہے کہ واپسی کا راستہ لمبا ہے۔ زیادہ تر لوگوں کو معلوم ہوتا ہے کہ یہ چوٹ طویل عرصے میں ان کے لئے چیزوں کو بدل دیتی ہے، اور یہ عام بات ہے کہ آپ کی ایڑی پہلے سے مختلف محسوس ہوتی ہے۔ جوڑوں کی سطح میں دراڑیں، جہاں آپ کی ایڑی آپ کے باقی پاؤں سے ملتی ہے، جوڑوں سے باہر رہنے والے ٹوٹنے کے مقابلے میں زیادہ دیرپا سختی اور درد کا سبب بنتی ہیں۔ جوڑوں کے باہر ہونے والے ٹوٹنے، جو ٹخنوں کے ٹوٹنے میں تقریباً ایک تہائی ہیں، عام طور پر کم پریشانی کے ساتھ ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

صحت یابی کی پیمائش ہفتوں کے بجائے مہینوں میں کی جاتی ہے۔ آپ ابتدائی سہت میں پاؤں سے وزن کم کرتے ہوئے گزاریں گے، پھر آہستہ آہستہ وزن بڑھائیں گے۔ آپریشن کے بعد پہلے چھ ہفتوں میں پاؤں کے ذریعے کچھ وزن ڈالنے سے وہ مسائل پیدا نہیں ہوتے جن سے لوگ ایک بار ڈرتے تھے، اس لیے آپ کا سرجن آپ کو توقع سے پہلے شروع کرنے دے سکتا ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] بہت سے لوگ آج بھی دن کے اختتام پر اپنی ایڑیوں کو محسوس کرتے ہیں، اور کچھ کو معلوم ہوتا ہے کہ ان کا چلنے کا انداز بھی پہلے جیسا نہیں رہا۔

علاج کے راستے کے ساتھ نتائج مختلف ہوتے ہیں۔ سرجری جو ٹوٹے ہوئے ٹکڑوں کو ایک لائن میں واپس لاتی ہے اس کے طویل مدتی نتائج کے ساتھ منسلک ہے جبکہ ٹخنوں کی شکل کو بحال کرنی ہے، اور کام اور معیار زندگی کے لحاظ سے اچھے نتائج مہینوں اور سالوں میں تکسشن کے بعد دیکھے جاتے ہیں۔ لیکن ان ٹوٹ پھوٹ کے لئے سرجری زخم کے مسائل کا ایک حقیقی موقع ہے، اور مجموعی طور پر پیچیدگی کی شرح زیادہ ہے۔ آرام اور بوٹ یا گلاس کے ساتھ غیر جراحی کی دیکھ بھال بھی کم پیچیدگیوں کے ساتھ اطمینان بخش نتائج پیدا کر سکتی ہے۔ مشترکہ میں ٹوٹنے والے ٹوٹنے کے لئے، پندرہ سال سے زیادہ کی پیروی نے اسی طرح کے نتائج دکھائے ہیں کہ آیا ٹوٹنے کا آپریشن کے ساتھ علاج کیا گیا تھا یا اس کے بغیر۔

اہم بات یہ ہے کہ آپ کی بیماری کہاں واقع ہے، آپ کی مجموعی صحت، اور آپ کا علاج کرنے والی ٹیم کا تجربہ۔ ٹخنوں کی ٹوٹ پھوٹ مشکل چوٹیں ہیں، اور ان کا بہترین انتظام سرجن اور مراکز کرتے ہیں جو انہیں اکثر دیکھتے ہیں۔ آپ کا سرجن آپ کے ساتھ بات چیت کرے گا کہ ثبوت آپ کے مخصوص پاؤں کے لئے کیا مطلب ہے، اور آپ مل کر وزن کر سکتے ہیں کہ ہر راستہ کیا پیش کرتا ہے۔

کسی سے کب ملنا ہے

ٹخنوں کا ٹوٹنا عام طور پر ظاہر ہوتا ہے: اونچائی سے گرنا، پھر درد جس پر آپ چل نہیں سکتے۔ اسے اسی دن چیک کروائیں۔ اگر آپ کی ٹخنوں میں شدید سوجن اور زخم ہے، اگر درد شدید ہے، یا اگر آپ اپنے پاؤں پر کوئی وزن نہیں ڈال سکتے ہیں تو ہنگامی محکمہ میں جائیں۔ اگر آپ کی ایڑی ہفتوں سے بغیر کسی واضح چوٹ کے تکلیف دے رہی ہے تو باہر سے معائنہ طلب کریں، کیونکہ دیر سے اٹھائے جانے والے تناؤ کے ٹوٹنے سے جاری درد، سست شفا اور بعض اوقات آپریشن ہو سکتا ہے۔ اگر سوجن شدید ہے اور جلد تنگ محسوس ہوتی ہے تو فوری طور پر طبی امداد حاصل کریں، یا اگر آپ نے ایک ہی ٹانگ کو اوپر سے بھی چوٹ پہنچائی ہے، کیونکہ ایک ہی پاؤں یا ٹخنوں میں ایک سے زیادہ ٹوٹنا ایک سنگین مجموعہ ہے۔