

# Cavus پاؤں

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

ایک کیوس پاؤں میں ایک بہت ہی اونچی قوس ہوتی ہے۔ بنیادی مسئلہ یہ ہے کہ آپ کے پاؤں کا سامنے کا حصہ زمین کی طرف جھکا ہوا ہے۔ آپ کے پاؤں کا بیرونی حصہ زمین پر قائم رکھنے کے لیے آپ کی ایڑی باہر کی طرف جھکی ہوتی ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ، آپ کے پاؤں کے تلوے کے ساتھ ٹشو کی موٹی پٹی سخت ہو جاتی ہے، اور ٹخنوں کی اونچی پوزیشن سخت ہو جاتی ہے۔

آپ کے ٹخنوں کے سامنے درد محسوس ہو سکتا ہے۔ کیونکہ آپ کے پاؤں کا سامنے والا حصہ بہت تیزی سے نیچے کی طرف اشارہ کرتا ہے، آپ کے ٹخنوں کو آپ کے پاؤں کو فلیٹ رکھنے کے لیے معمول سے زیادہ اوپر کی طرف جھکانا پڑتا ہے۔ جب جگہ ختم ہو جاتی ہے تو ٹخنوں کے سامنے کی ہڈیاں ایک دوسرے کے خلاف دب جاتی ہیں اور اس سے تکلیف ہوتی ہے۔

آپ کے پاؤں کے بالوں کے نیچے، آپ کی بڑی انگلی کے نیچے اور آپ کے پاؤں کے بیرونی کنارے پر جلد کے سخت، نرم ٹکڑے بھی دیکھ سکتے ہیں۔ یہ کالوس اس وجہ سے بنتے ہیں کہ آپ کا وزن یکساں طور پر پھیلنے کے بجائے چھوٹے مقامات پر دباؤ ڈالتا ہے۔ لمبے عرصے تک کھڑے رہنا یا چلنا انہیں مزید تکلیف دھینا سکتا ہے۔ آپ کے پاؤں کے اندر کی چھوٹی چھوٹی عضلات اکثر ختم ہو جاتی ہیں، اور آپ کی انگلیاں نیچے کی طرف ٹھوم سکتی ہیں یا پیچ سکتی ہیں۔ جوتے کو رگڑنا اور آرام دہ اور پرسکون جوتے تلاش کرنا مشکل بنا سکتا ہے۔

پاؤں کی اس شکل کے ساتھ بہت سے لوگ غیر مستحکم محسوس کرتے ہیں۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] آپ کے وزن کو بیرونی کنارے پر منتقل کرنے کے طریقے سے آپ کے ٹخنوں میں بار بار پھیلاؤ، آپ کے ٹخنوں کے باہر کی طرف درد، اور آپ کے پاؤں کی ہڈیوں میں چھوٹی چھوٹی دراڑیں پیدا ہو سکتی ہیں۔

تبدیلیاں اکثر دونوں پاؤں کو متاثر کرتی ہیں، اگرچہ ایک طرف دوسرے سے بدتر ہو سکتا ہے۔ چونکہ یہ پاؤں کی شکل اکثر خاندانوں میں چلتی ہے اور اعصاب یا پٹھوں کی حالت سے منسلک ہو سکتی ہے، آپ کا سرجن آپ کی خاندانی تاریخ کے بارے میں پوچھے گا اور آپ کی ٹانگوں میں اعصاب کی جانچ کرے گا۔ اگر صرف ایک پاؤں متاثر ہے، تو اس کی وجہ تلاش کرنے کے لئے آپ کی رٹھ کی ہڈی کے اسکین کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ آپ کے پاؤں اور ٹخنوں کی وزن برداشت کرنے والی ایکس رے سے پتہ چلتا ہے کہ قوس کی اونچائی کتنی ہے اور آیا نخن اب بھی لچکدار ہے۔

## اصل میں کیا ہو رہا ہے

اپنے پاؤں کو تہائی کے طور پر سوچیں۔ ایک صحت مند پاؤں تین نکات پر کھڑا ہوتا ہے: ٹخنوں، آپ کی بڑی انگلی کے پیچھے کی گیند، اور آپ کی چھوٹی انگلی کے پیچھے کی گیند۔ ایک cavus پاؤں میں، پاؤں کے سامنے نصف نیچے بہت دور گرتا ہے، خاص طور پر آپ کی بڑی انگلی کے پیچھے۔

آپ کے پاؤں کا بیرونی حصہ زمین کو چھوئے رکھنے کے لیے آپ کی ایڑی باہر کی طرف جھکی ہونی چاہیے۔ آپ کا وزن اس کے بعد تینوں نکات پر تقسیم ہونے کی بجائے تپائی کے ایک کنارے پر سفر کرتا ہے۔

پاؤں کے سامنے کا گرنا عام طور پر پاؤں کے اندر چھوٹے پٹھوں سے شروع ہوتا ہے۔ جب وہ کمزور یا تنگ ہو جاتے ہیں، تو وہ بچھڑے اور ٹانگے میں مضبوط پٹھوں کو متوازن کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ آپ کے پاؤں کے تلوے کے ساتھ ٹشو کا تنگ بینڈ آپ کے بازو کو زیادہ سے زیادہ اوپر پھینچتا ہے، اور آپ کی انگلیوں کی لمبی ہڈیوں کو زمین پر دبایا دیتا ہے۔ آپ کی ٹخنوں کی انگلیاں اور پاؤں کی انگلیاں

یہ پاؤں کی شکل شاذ و نادر ہی خود سے ظاہر ہوتی ہے۔ یہ عام طور پر ایک بنیادی اعصاب یا پٹھوں کی حالت کی علامت ہے، زیادہ تر اکثر ایک کو چار کو۔ میری۔ ٹوٹ بیماری کہا جاتا ہے، جو پٹھوں کو چلنے والے اعصاب کو متاثر کرتی ہے۔ کیوس فٹ والے تقریباً دو تہائی افراد میں ایسی حالت ہوتی ہے۔ تقریباً ہر دس میں سے ایک شخص میں کسی نہ کسی حد تک پاؤں کی یہ شکل ہوتی ہے، اور زیادہ تر میں بھی علامات نہیں ہوتے۔ یہ شاذ و نادر ہی چھوٹے بچوں میں ظاہر ہوتا ہے لیکن 8 سے 10 سال کی عمر کے بعد کافی عام ہو جاتا ہے۔

آپ جو کچھ بھی محسوس کرتے ہیں وہ عدم توازن کے اس نمونہ کا نتیجہ ہے۔ آپ کے پاؤں کے نیچے گرنے سے آپ کے ٹخنوں کو اوپر کی طرف زیادہ جھکنا پڑتا ہے، جس کی وجہ سے آپ کے ٹخنوں کے سامنے درد ہوتا ہے۔ آپ کا وزن آپ کے پاؤں کی کینڈ اور بیرونی کنارے پر دباؤ ڈالنے سے کالوس پیدا ہوتے ہیں۔ ٹائڈ پیل آپ کے ٹخنوں کو غیر مستحکم اور رولنگ کا شکار بناتا ہے۔ یہاں تک کہ اس پاؤں کی شکل کا ایک ہلکا سا ورژن بھی آپ کے ٹخنوں کے باہر کی طرف بار بار پھینکنے، ٹانگوں میں آنتوں کے پھٹنے اور آپ کے پاؤں کی ہڈیوں میں چھوٹی چھوٹی دراڑوں کا سبب بن سکتا ہے۔

## ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

مٹر پرائیویٹ ہسپتال راک ہیملٹن کے ایک آرٹھوڈک 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 فزیوتھراپسٹ نے آپ کو ہمارے پاس آنے کی تجویز دی ہے تو، آپ کو میڈیکل پھوٹ کے اہل ہونے کے ل 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 جہاں ان کی ضرورت ہوتی ہے اسکین کا بندوبست کرتے ہیں۔ چونکہ پاؤں کی یہ شکل دیرینہ ہے، ہم عام طور پر پہلے غیر جراحی علاج کی کوشش کرتے ہیں اور جب اس سے کافی بہتری نہیں آتی ہے تو سرجری پر غور کرتے ہیں۔

سب سے آسان علاج کا مقصد تنگ چیز کو ڈھیلا کرنا اور کمزور چیز کو مضبوط بنانا ہے۔ آپ کے ٹخنوں کے پیچھے کی مضبوط رسی، اچیلز ٹینڈون کو پھینچنا ایک اہم کام ہے۔ فزیوتھراپی آپ کے پاؤں کو اٹھانے اور اسے باہر کی طرف موڑنے والے پٹھوں کو مضبوط کرنے پر بھی کام کرتی ہے۔ نرم رچکدار، بے درد پاؤں کے لئے، یہ پروگرام آپ کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ جو تکی تبدیلی اور داخلہ آپ کے وزن کو زیادہ یکساں طور پر تقسیم کر سکتے ہیں اور دباؤ کے مقامات کو کم کر سکتے ہیں، حالانکہ وہ خود قوس کو درست نہیں کرتے ہیں۔ اگر آپ متحرک ہیں تو چلنے والے جوتے کے نیچے بوجھ کو کم کریں۔ اگر آپ کے پاؤں کی انگلیاں پھینچتی ہیں، تو ایک سادہ سپلنٹ جو انہیں سیدھا رکھتا ہے جلد کو نقصان پہنچانے بغیر چلنے میں بہتری لا سکتا ہے۔ اعصاب سے متعلق پاؤں والے بچوں میں، یہ اقدامات سالوں تک سرجری کو روک سکتے ہیں، اور تقریباً نصف بچوں میں ترقی کی سرجری کے اختتام تک مکمل طور پر گریز کیا جاتا ہے۔ کسی بھی مزید فیصلہ کرنے سے پہلے غیر آپریشنل نگہداشت کو ایک منصفانہ آزمائش دیں۔

ہم اس حالت کے لئے کوریٹسون یا دیگر انجکشن کا استعمال نہیں کرتے ہیں، لہذا ہم انہیں پیش نہیں کریں گے۔ اعصابی حالت کے لئے جو اکثر اس پاؤں کی شکل کی بنیاد ہے، بوٹولینم ٹاکسن کے انجکشن محفوظ اور اچھی طرح برداشت ہوتے ہیں، لیکن وہ قوس میں تبدیلی کو سست نہیں کرتے ہیں۔ سیریل کاسٹنگ نے بھی کام نہیں کیا ہے، اور اعلیٰ خوراک وٹامن سی کی حالت کو تبدیل نہیں کرتا۔

جب آپ کے پاؤں میں درد ہوتا ہے، سخت ہوتا ہے، یا مذکورہ بالا اقدامات کے باوجود خراب ہوتا جاتا ہے تو سرجری کی بات آتی ہے۔ ہمارا مقصد یہ ہے کہ آپ کے جوڑوں کو جہاں بھی ممکن ہو حرکت میں رکھا جائے۔ اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کے پاؤں کے ساتھ تنگ ٹشو کو آزاد کرنا، ٹانگ کو دوبارہ متوازن کرنے کے لئے ٹینڈوں کو منتقل کرنا، یا آرک کو نیچے لانے کے لئے ہڈیوں کو کاٹنا اور دوبارہ شکل دینا۔ اگر آپ کی ایڑی اب بھی لچکدار ہے، جوڑوں کو بچانے والی سرجری ہماری ترجیح ہے۔ جب پاؤں سخت اور شدید ہوتا ہے، یا جوڑوں کو پہنا جاتا ہے، تو جوڑوں میں سے کچھ کو جوڑنے کا اختیار باقی رہ سکتا ہے۔ [صفحہ ۲۲ پر تصویر]

## کیا توقع کریں

کیوس فٹ ایک دیرینہ شکل ہے، ایک مختصر بیماری نہیں۔ یہ نہیں آتا اور جاتا ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] آپ کے پاؤں کے نچلے حصے میں درد، ٹخنوں کی سوجن، اور انگلیوں کی ہجلی جیسے مسائل جو آپ اب محسوس کرتے ہیں، عام طور پر خود بخود ختم ہونے کے بجائے آہستہ آہستہ بڑھتے جاتے ہیں۔

غیر جراحی کی دیکھ بھال واقعی اس کورس کو تبدیل کر سکتی ہے۔ آپ کے پاؤں پر دباؤ کو کم کرنے اور کام کرنے میں بہتری لانے کے لیے کھینچنا، مضبوط کرنا، جوتے بدلنا اور جوتے کے اندرونی حصے ڈالنا۔ اعصاب سے متعلق پاؤں والے بچوں میں، یہ اقدامات سالوں تک سرجری کو روک سکتے ہیں، اور تقریباً نصف بچوں میں ترقی کی سرجری کے اختتام تک مکمل طور پر گریز کیا جاتا ہے۔ جہاں بالآخر سرجری کی ضرورت ہوتی ہے، اسے عام طور پر تقریباً 4.5 سال کی تاخیر کی گئی ہے۔ اس کے باوجود، یہ پاؤں کی شکل عام طور پر غائب نہیں ہوتی۔ اچھے انتظام کا مقصد ایک ایسا پاؤں ہے جو آرام دہ اور پرسکون ہو، محکم ہو، اور جتنی دیر تک ممکن ہو آپ کی ضرورت کے مطابق کام کر سکے۔

جب آپریشن صحیح قدم ہے، تو مستقبل کا امکان اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کا پاؤں اب بھی کتنا لچکدار ہے اور یہ تبدیلی کتنی شدید ہو گئی ہے۔ جب بھی ممکن ہو مشترکہ بچانے والی کارروائیوں کو ترجیح دی جاتی ہے، اور وہ زیادہ تر لچکدار پیروں کے لئے موزوں ہیں، بشمول چارکوٹ - ماری ٹوتھ بیماری سے متاثرہ پیروں۔ ان طریقہ کاروں کا مقصد آپ کے جوڑوں کو حرکت میں رکھتے ہوئے قوس کو نیچے لانا ہے۔ شدید، سخت پاؤں، یا پہنے ہوئے جوڑوں والے پاؤں کے ل some، کچھ جوڑوں کو فیوز کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے، اور یہ عام طور پر آخری آپریشن کے طور پر رکھا جاتا ہے۔ زیادہ تر لوگ جنہوں نے شدید پاؤں کی شکل کی اصلاح کی ہے وہ کام پر واپس آنے کے قابل ہیں اور بعد میں زندگی کے بہتر معیار کی رپورٹ کرتے ہیں۔

کچھ ایماندار حدود درجہ بندی کے قابل ہیں۔ آپریشن آپ کو ایک عام پاؤں نہیں دیتا۔ اصلاح کا مقصد آپ کے وزن کو زیادہ یکساں طور پر پھیلانا، آپ کی ٹخنوں کو مستحکم کرنا اور جوتے پہننا آسان بنانا ہے۔ کچھ طریقہ کار چلنے کے فاصلے، سرگرمی، اور جوتے کے استعمال کو بہتر بناتے ہیں، لیکن درد پر کم اثر رکھتے ہیں۔ اور چونکہ بنیادی اعصاب یا پٹھوں کی حالت اکثر جاری رہتی ہے، اس لیے پاؤں کی شکل سالوں کے ساتھ دوبارہ بدل سکتی ہے، اس لیے مسلسل جائزہ ضروری ہے۔

## کسی سے کب ملنا ہے

اپنے ڈاکٹر سے ملیں اگر آپ کو ایک لمبا قوس نظر آتا ہے جو اونچا ہوتا جا رہا ہے، آپ کے پاؤں کے بال کے نیچے یا بیرونی کنارے کے ساتھ کالوس آتے رہتے ہیں، انگلیوں کی یا پٹھوں کو لپیٹنا شروع ہو جاتا ہے، یا ٹخنوں کی چوٹیاں جو بار بار ہوتی ہیں۔ اگر آپ کو چلتے یا سیرھیں پر چڑھتے وقت ٹخنوں کے سامنے والے حصے میں درد محسوس ہوتا ہے، یا اگر آپ کے ٹخنوں میں مسلسل کمی آتی رہتی ہے، یا اگر آپ کے پاؤں سخت ہو رہے ہیں اور جوتے آپ کے فٹ ہونے میں مشکل ہو رہے ہیں تو ماہر سے مشورہ کریں۔ چونکہ یہ پاؤں کی شکل اکثر اعصاب یا پٹھوں کی حالت کی علامت ہوتی ہے، اس لیے اگر آپ کے خاندان میں ایسے پاؤں ہیں، آپ کی ٹانگوں میں کمزوری ہے، یا آپ کے پاؤں میں احساس کی کمی ہے تو اس کا ذکر کریں۔ اگر آپ کو اچانک کمزوری، بے حسی یا مثلاً یا آنتوں کا قانون نہ پانے کا احساس ہو تو فوری طور پر ایمرجنسی ڈپارٹمنٹ میں جائیں، کیونکہ یہ کسی ریڑھ کی ہڈی کے مسئلے کی نشاندہی کر سکتے ہیں جس کی تشخیص اسی دن کی ضرورت ہے۔