

ہالکس ریگڈس

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

ہالکس ریگڈس کا مطلب ہے آپ کی انگلی کی بڑی انگلی کے نیچے کے جوڑ میں پہننے اور پھاڑنے والی گٹھائی۔ آپ کے پاؤں کے سب سے اوپر ایک بڑی کانٹھریا یہ گڑھا ہڈیوں کا چھلکا کہلاتا ہے۔ یہ آپ کے جوتے کے خلاف رگڑ سکتا ہے۔

درد آپ کی بڑی انگلی کی بنیاد پر بیٹھتا ہے، جہاں یہ آپ کے پاؤں سے ملتا ہے۔ کھڑا ہونا، چلنا اور کھیل اس کو بدتر بناتے ہیں۔ انگلی کو اوپر کی طرف جھکانا اکثر تکلیف دہ حصہ ہوتا ہے، اور یہ حرکت وقت کے ساتھ ساتھ محدود ہوتی جاتی ہے۔ ٹو بھی کھلی کے ارد گرد پھول یا سرخ نظر آسکتی ہے۔

کچھ لوگوں کو سرگرمی کے بعد پیر میں درد محسوس ہوتا ہے، یا جب وہ پہلی بار اٹھتے ہیں تو سخت محسوس ہوتا ہے۔ مشترکہ صبح میں سخت ترین ہو سکتا ہے اور آپ کو منتقل کے طور پر تھوڑا ڈھیلا۔

روزمرہ کے کام جو انگلی کو جھکاتے ہیں مشکل ہو جاتے ہیں۔ جب آپ چلتے ہیں تو دباؤ ڈالنا، سیڑھیاں چڑھنا، گھٹنے ٹیکنا، گھٹنے ٹیکنا، یا اپنی ایڑیوں سے اٹھنا سبھی تکلیف دے سکتے ہیں۔ دوڑنا اور پھلانگ لگانا عام طور پر پہلی چیزیں ہیں جو ختم ہو جاتی ہیں۔ ہیل یا تنگ ٹو بکس والے جوتے اسپور پر دباؤ ڈالتے ہیں، اس لیے بہت سے لوگ فلیٹ، کشادہ جوتے پہنتے ہیں۔

سخت پن خود جوڑ سے اور اس کے ارد گرد کی ہڈیوں سے پیدا ہوتا ہے۔ اسپورس ایک بلاکس کی طرح کام کرتے ہیں، انگلی کو روکنے سے روکنے سے روکنے سے روکنے سے روکتے ہیں۔ آپ کے دوسرے پاؤں میں بھی وہی تبدیلیاں ہو سکتی ہیں، کیونکہ یہ حالت اکثر دونوں پاؤں کو متاثر کرتی ہے۔ یہ خاندانوں میں بھی چل سکتا ہے۔

آپ چلتے چلتے اپنے پاؤں کے کام کرنے کے انداز میں تبدیلیاں محسوس کر سکتے ہیں، کیونکہ آپ کی بڑی انگلی آپ کے قوس کو اپنا کام کرنے میں مدد دیتی ہے۔ جب انگلی اچھی طرح سے حرکت نہیں کر سکتی، تو آپ کے پاؤں کو معاوضہ دینا پڑتا ہے۔

اگر آپ کی عمر 50 سال سے زیادہ ہے تو آپ اکیلے نہیں ہیں۔ یہ حالت اس عمر میں عام ہے، اور یہ اکثر گھٹنے میں پہننے اور آنسو آر تھرائس کے ساتھ ظاہر ہوتا ہے۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کی انگلی کا بڑا جوڑ وہ جگہ ہے جہاں آپ کے پاؤں کی لمبی ہڈی آپ کی انگلی کی پہلی ہڈی سے ملتی ہے۔ ایک صحت مند جوڑ میں، ہموار غضروف ہڈی کے دونوں سروں کو ڈھانپتا ہے اور انہیں ایک دوسرے پر چمکنے دیتا ہے۔ اس حالت میں، یہ غضروف ختم ہو جاتا ہے۔ ہڈیوں کو ایک دوسرے کے ساتھ رگڑنا، اور مشترکہ جگہ تنگ ہوتی ہے۔

آپ کا جسم مشترکہ کے ارد گرد اضافی ہڈی کی طرف سے جواب دیتا ہے۔ یہ آپ کے پاؤں کے اوپری حصے پر محسوس ہونے والے ہڈی کے اسپورس ہیں۔ وہ انگلی کے نیچے ایک دروازے کی رکاوٹ کی طرح کام کرتے ہیں، اسے جھکنے سے روکتے ہیں۔ اسی لیے چلتے وقت دباؤ ڈالنا سب سے زیادہ تکلیف دیتا ہے: جب آپ کی ایڑی اٹھتی ہے تو آپ کی انگلی کو جھکنا چاہئے، اور اسپورس اسے وہاں پہنچنے سے روکتے ہیں۔ ختم ہونا عام طور پر مشترکہ کے سب سے اوپر شروع ہوتا ہے، لہذا انگلی کو موڑنے سے پہلے کھو جاتا ہے۔ اسے جھکا کر نیچے کرنا اکثر زیادہ دیر تک کام کرتا رہتا ہے۔ مشترکہ سطحیں بھی ہموار طور پر سلائڈنگ کے بجائے پوری تحریک کے دوران ایک دوسرے پر دباؤ ڈال سکتی ہیں، جو پہننے میں اضافہ کرتی ہے۔

یہ حالت آپ کی تیس کی دہائی سے ظاہر ہو سکتی ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] نوجوان لوگوں میں یہ مشترکہ سطح پر ایک پرانی چوٹ کی طرف واپس جاسکتا ہے جو اس وقت بھی محسوس نہیں کیا گیا تھا۔

آپ کا سرجن درجہ بندی کرے گا کہ تبدیلیاں کس حد تک ترقی یافتہ ہیں، ابتدائی لباس سے زیادہ تر اسپورس کے ساتھ، آخری مرحلے کے لباس تک جہاں مشترکہ سطح بڑے پیمانے پر چلا گیا ہے۔ ابتدائی مراحل میں عام طور پر آپریشنز کے ساتھ علاج کیا جاتا ہے جو جوڑ کو برقرار رکھتا ہے، اسپورس کو کاٹ کر تاکہ انگلی دوبارہ حرکت کر سکے۔ دیر سے مرحلے، جہاں مشترکہ بری طرح پہنا جاتا ہے، بڑے آپریشنوں کی ضرورت ہوتی ہے جیسے مشترکہ سختی یا اس کی جگہ لے لے۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

مٹر پرائیویٹ ہسپتال راک ہیملٹن 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 چھوٹ کے اہل ہونے کے لیے your اپنے جی پی سے ریفرل کی ضرورت ہوگی۔ آپ کے پہلے دورے پر ہم آپ کی تاریخ لیتے ہیں، آپ کے پاؤں کا معائنہ کرتے ہیں، اور تشخیص کی تصدیق کے لئے اگر ضرورت ہو تو ایمجنگ کا بندوبست کرتے ہیں۔ چونکہ یہ طویل عرصے سے چلنے والی خرابی کا مسئلہ 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۔

پہلا قدم یہ بدلنا ہے کہ آپ جوٹ سے کیا مانگتے ہیں۔ آپ کے پاؤں کے اوپری حصے پر ہڈی کے محرک سے دباؤ کو دور کرتا ہے اور اسے رگڑنے سے روکتا ہے۔ جوٹ کے اندر ایک سخت اندراج یا کاربن فائبر پلیٹ اس بات کو محدود کر سکتی ہے کہ پیر کی انگلی کتنی حد تک جھک سکتی ہے، جس سے جب آپ دھکا دیتے ہیں تو درد کم ہو جاتا ہے۔ آپ کے پاؤں کی انگلی کو موڑنے کی بجائے ہر قدم پر آپ کے پاؤں کو رول کر کے اس میں مدد ملتی ہے۔ ہم ایک ہی وجہ سے بڑی انگلی کے نیچے ایک بلٹ میں توسیع کے ساتھ ایک orthotic تجویز کر سکتے ہیں۔ آپ چیزوں کو حل جب تک پھیل کو روکنے کے لئے کی ضرورت ہوگی۔ 60 سال سے زائد عمر کے لوگوں کے لئے جو کم فعال ہیں، یہ سادہ اقدامات عام طور پر خود ہی کافی ہیں۔

درد سے نجات ان تبدیلیوں کے ساتھ ساتھ مدد کر سکتی ہے۔ این ایس اے آئی ڈی نامی ادویات کا ایک گروپ جو سوزش کی روک تھام کی گولیاں ہیں، جو جوڑوں میں درد کو کم کر سکتی ہیں۔ ہم آپ کو بتائیں گے کہ آپ کیا لے سکتے ہیں۔

اگر یہ اقدامات کام کرنا بند کر دیں تو، سرجری اگلا آپشن ہے۔ صحیح آپریشن اس بات پر منحصر ہے کہ لباس کتنا ترقی یافتہ ہے۔ ابتدائی سے درمیانی مرحلے میں ہونے والی تبدیلیوں کے لیے، ہم ہڈیوں کی ٹھوڑوں کو جوڑوں کے اوپر سے کاٹ سکتے ہیں ایک آپریشن میں جسے چیمیکٹومی کہتے ہیں، جو انگلی کو دوبارہ جھکنے کے لیے آزاد کرتا ہے۔ چھ لوگوں کو بھی ایک چھوٹی سی کٹ اور ٹانگ یا پاؤں میں ہڈی کی دوبارہ سیدھ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ بوجھ کو پہنی ہوئی سطح سے دور کیا جاسکے۔ جب مشترکہ سطح بڑی حد تک ختم ہو جاتی ہے، تو ہم مشترکہ ٹھوس کو سخت کرنے کی سفارش کر سکتے ہیں، جسے فوٹن کہا جاتا ہے، یا اسے مصنوعی مشترکہ کے ساتھ تبدیل کر سکتے ہیں۔ ایک فوٹن ٹو میں تمام حرکت کو ہٹا دیتا ہے لیکن ایک مستقل، قابل اعتماد نتیجہ دیتا ہے، اور بہت سے لوگ ایک فوٹن ٹو کے ساتھ بہت فعال رہتے ہیں۔ جوڑوں کی تبدیلی بوڑھے، کم مطالبہ کرنے والے پیروں کے لئے موزوں ہے۔ نوجوان، زیادہ متحرک لوگوں میں جلد ختم ہو جاتا ہے۔ ہم آپ کے ساتھ آپشنز کے ذریعے جائیں گے اور مل کر فیصلہ کریں گے کہ آپ کے پاؤں اور آپ کے طرز زندگی کے مطابق کیا ہے۔

کیا توقع کریں

بڑی انگلی کے جوڑ میں لباس اور آنسو آرٹھرائٹس ایک طویل مدتی حالت کی طرف جاتا ہے۔ سختی اور درد عام طور پر ایک ہی وقت میں پہننے کے بجائے سالوں میں آہستہ آہستہ بڑھتا ہے۔ علاج کے بغیر، مشترکہ عام طور پر سخت ہوتا رہتا ہے، اور انگلی کو موڑنا مشکل ہوتا جاتا ہے کیونکہ اسپورس بڑھتے ہیں۔ درد عام طور پر خود بخود نہیں جاتا، اگرچہ سادہ تبدیلیاں جیسے وسیع جوتے اور سرگرمی کی تبدیلیاں اسے طویل عرصے تک طے کر سکتی ہیں۔

[صفحہ ۲۱ پر تصویر] جب وہ کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں، تو سرجری کا مقصد ہلاک کو ہٹانا اور درد کو کم کرنا ہے۔ ابتدائی سے درمیانی مرحلے کے پہننے کے لئے، آپ کے مشترکہ کو برقرار رکھنے والے ایک آپریشن میں انگلیوں کی موڑ کی حد میں اضافہ ہو سکتا ہے اور روزانہ درد کو کم کر سکتا ہے۔ مرحلے کے آخر میں پہننے کے لئے، مشترکہ کو سخت کرنا یا اسے تبدیل کرنا درد کو دور کر سکتا ہے، اور ایک ٹھوس شفا بخش مشترکہ مشترکہ لوگوں کے بہت زیادہ تناسب کو بغیر درد کے چلنے اور اچھی طرح سے کام کرنے کی اجازت دیتا ہے۔

مشترکہ بچانے والی سرجری کے بعد بحالی اکثر لوگوں کی توقع سے زیادہ تیز ہوتی ہے۔ آپ آپریشن کے فوراً بعد اپنے پاؤں پر اتنا وزن رکھ سکتے ہیں جتنا آپ سخت تین دنوں کے بعد چل سکتے ہیں، بغیر انگلی کو اوپر یا نیچے موڑنے کی کوئی پابندی کے۔ آپ کا سرجن آپ کو یہ بھی بتائے گا کہ بعد میں آپ کی انگلی کی دیکھ بھال کیسے کی جائے، کیونکہ ٹھوس شفا بخش اچھی طرح سے پیروی کرنے سے انگلی کو صحیح پوزیشن میں شفا ملتی ہے۔

اپنی توقعات کو بہتر بنانے کے ارد گرد قائم کریں نہ کہ ایک مکمل طور پر عام انگلی کی واپسی پر۔ مقصد یہ ہے کہ پیر کی انگلی زیادہ جھکی ہو، چلنے اور روزمرہ کے کاموں میں کم تکلیف ہو، اور آپ کو اپنی پسند کی سرگرمیوں میں واپس آنے کی اجازت ہو۔ آپ کی کٹنی تحریک دوبارہ حاصل ہوتی ہے اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ شروع میں کتنا پہننا تھا، یہی وجہ ہے کہ پہلے علاج اس حالت کو بہتر بناتا ہے۔

کسی سے کب ملنا ہے

اگر آپ کے پاؤں کی بڑی انگلی کے نیچے درد جاری ہے جو آرام کے ساتھ حل نہیں ہوتا ہے، یا اگر انگلی کو جھکنا تکلیف دہ اور سخت رہتا ہے تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ اگر آپ کے پاؤں کے اوپری حصے پر ہڈی کا گھبراہٹ آپ کو عام جوتے پہننے سے روکتا ہے، یا اگر پیر کی انگلی سوجن اور اس کے ارد گرد سرخ رہتی ہے تو کسی ماہر کی جانچ پڑتال کے لئے پوچھیں۔ اگر آپ کے دوسرے پاؤں میں بھی پختگی پھیل گئی ہے تو طبی معائنہ کروانے کی درخواست کریں، کیونکہ یہ حالت اکثر دونوں پاؤں کو متاثر کرتی ہے۔ یہ بھی قابل ذکر ہے کہ اگر والدین یا بہن بھائیوں کو ایک ہی مسئلہ ہے، کیونکہ یہ خاندانوں میں چل سکتا ہے۔ اگر آپ کو پہلے ہی معلوم ہے کہ آپ کے ٹھننے میں آرٹرائٹس ہے تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیں، کیونکہ یہ دونوں بیماریاں اکثر ایک ساتھ ہوتی ہیں۔