

ہالکس و انگلس

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

ہالوکس و انگلس چھالے کا طبی نام ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی انگلی کی اونچی انگلی آپ کی دوسری انگلیوں کی طرف چلی گئی ہے، جبکہ اس کے پیچھے آپ کے پاؤں کی لمبی ہڈی دوسری طرف چلی گئی ہے۔ آپ کے پاؤں کے اندرونی حصے پر پیدا ہونے والا دھچکا میڈیال ایمیننس کہلاتا ہے۔

سب سے عام علامات میں سے ایک یہ ہے کہ آپ کے جوتے کی طرف سے اس پر دباؤ ڈالا جاتا ہے۔ بہت سے لوگوں کو پیر کی انگلی کے جوڑ میں درد بھی ہوتا ہے۔ ایک اور عام جگہ آپ کے پاؤں کی کینڈ کے نیچے درد ہے، آپ کی دوسری انگلی کے نیچے۔ ایسا اس لئے ہوتا ہے کیونکہ آپ کی بڑی انگلی بوجھ کا اپنا معمول کا حصہ نہیں لے رہی ہے، اس لئے دباؤ چھوٹی انگلیوں پر منتقل ہوتا ہے۔

موٹاپے سے جوتے پہننا مشکل ہو سکتا ہے۔ تنگ باتنگ جوتے ٹوٹر پھوٹ پر رگڑتے ہیں اور اس کے اوپر کی جلد کو سرخ اور سوجن چھوڑ سکتے ہیں۔ جلد بھی بار بار رگڑنے سے کالوس میں تھنی ہو سکتی ہے۔ کچھ لوگ جوتے کے اندر مسلسل دباؤ کی وجہ سے بڑی انگلی کے اندرونی حصے میں بے حسی محسوس کرتے ہیں۔ کھڑا ہونا، چلنا اور کھیل سب بے چین ہو سکتے ہیں، اور آپ اپنے آپ کو وسیع جوتے کا انتخاب کرتے ہوئے یا طویل سیر سے گریز کرتے ہوئے پائیں گے۔

پاؤں کی انگلی آہستہ آہستہ آگے بڑھ سکتی ہے۔ ٹانگوں کی انگلیوں کو سیدھا کرنے اور موڑنے کے لیے استعمال ہونے والی ٹینڈونز لائن سے باہر نکل جاتی ہیں، جس کی وجہ سے یہ انگلی اس سمت میں مزید پیچھی جاتی ہے۔ مشترکہ کیپسول، مشترکہ کے ارد گرد ٹشو کی آستین، اندرونی طرف سے توسیع کرتا ہے اور پیرونی طرف سے سخت کرتا ہے، انگلی کو اس کی نئی پوزیشن میں رکھتا ہے۔ بڑے پیر کے جوڑ کے نیچے کی دو چھوٹی ہڈیاں، جنہیں سیموئس کہا جاتا ہے، بھی اپنی جگہ سے باہر نکل سکتی ہیں۔

آپ کے پاؤں کا معائنہ کیا جائے گا جب آپ کھڑے ہوں اور چلیں، کیونکہ جب آپ وزن اٹھاتے ہیں تو یہ عیب اکثر مختلف نظر آتا ہے۔ وزن برداشت کرنے والی ایکس رے کا استعمال پیر کی انگلی اور اس کے پیچھے لمبی ہڈی کے زاویوں کی پیمائش کرنے کے لئے کیا جاتا ہے۔ ان پیمائشوں سے یہ فیصلہ کرنے میں مدد ملتی ہے کہ کون سی قسم کی اصلاح آپ کے پاؤں کے مطابق ہے۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

بونین آپ کی انگلی کے بڑے جوڑ کے توازن میں آہستہ آہستہ تبدیلی ہے۔ آپ کی انگلی کے پیچھے کی لمبی ہڈی، پہلی میٹارسل، اندر کی طرف کھومتی ہے جبکہ آپ کی انگلی دوسری طرف جھکی ہوئی ہے، آپ کی چھوٹی انگلیوں کی طرف۔ اس ہڈی کا اختتام آپ کے پاؤں کے اندرونی حصے پر دھکیلتا ہے، اور یہ وہ دھچکا ہے جسے آپ دیکھ اور محسوس کر سکتے ہیں۔

پیروں کی انگلیوں کو سیدھا رکھنے والے نرم ٹشوز آہستہ آہستہ گر جاتے ہیں۔ ان کے بارے میں سوچو جیسے ایک شخص کی رسیاں ایک خیمے کے گھمبے کو سیدھا تھامے ہوئے ہیں۔ جوڑوں کے اندرونی حصے پر ٹشو کا آستین پھیلا ہوا ہے، جبکہ بیرونی حصے پر ٹشوز سخت ہو جاتے ہیں۔ جب ایسا ہوتا ہے تو ٹانگوں کی انگلیوں کو موڑنے اور سیدھا کرنے والی پٹھوں کا تعلق جوڑے کے باہر سے ہوتا ہے نہ کہ درمیان سے، اس لیے ہر قدم انگلی کو آگے بھینچتا ہے۔ جوڑوں کے نیچے کی دو چھوٹی ہڈیاں، سیسمائڈز، انگلی کے نیچے سے بھی باہر نکلتی ہیں۔ اس طرح آپ کی بڑی انگلی آپ کا وزن لم لیتی ہے اور دوسری انگلی کے نیچے آپ کے پاؤں کی گیند زیادہ لیتی ہے۔ [صفحہ ۲۲ پر تصویر]

کئی چیزیں اس کے ہونے کا امکان بڑھاتی ہیں۔ یہ خاندانوں میں چلتا ہے: بونیون کے ساتھ لوگوں کے بارے میں 70٪ ایک رشتہ دار ہے جو بھی ایک ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] تنگ ٹو بکس والے جوتے ایک کردار ادا کرتے ہیں، کیونکہ وہ انگلیوں کو ایک ساتھ دبا دیتے ہیں۔ جوڑوں کی سوزش، جوڑوں کی شکل، اور رومیٹائڈ آرٹھرائٹس جیسی بیماریاں بھی اس کا سبب بن سکتی ہیں۔

جب پاؤں کی انگلی آگے کی طرف جھکی ہوتی ہے تو یہ آپ کی دوسری انگلی پر دباؤ ڈال سکتی ہے، کبھی کبھی اسے ہتھوڑے کی انگلی کی طرح موڑ دیتی ہے۔ انگلی بھی کھوم سکتی ہے، اس لیے کیل آپ کی دوسری انگلیوں کی طرف کھومتی ہے۔ یہ تبدیلیاں سالوں میں آہستہ آہستہ بنتی ہیں، یہی وجہ ہے کہ ٹکرانا اور بہاؤ راتوں رات ظاہر ہونے کے بجائے بڑھتے نظر آتے ہیں۔

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 پاراکم سے کم جارحانہ اختیارات سے شروع کرتے ہیں جو آپ کے پاؤں کے مطابق ہوں۔ میڈیکل ٹھوسوں 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۔ آپ کے پہلے دورے پر ہم ایک تاریخ لے، آپ کے پاؤں کا معائنہ، اور deformity کے زاویوں کی پیمائش کرنے کے لئے وزن برداشت ایس رے کا استعمال کرتے ہیں۔ ان پیمائشوں کے ساتھ ساتھ یہ بھی معلوم ہوتا ہے کہ پاؤں کی انگلی کو کس حد تک سیدھا کیا جاسکتا ہے۔ اس سے ہمیں یہ معلوم کرنے میں مدد ملتی ہے کہ آپ کے پاؤں کا علاج کس طرح کیا جائے گا۔

غیر جراحی کی دیکھ بھال پاؤں کی انگلی کو سیدھا نہیں کر سکتی، لیکن یہ علامات کو حل کر سکتی ہے۔ وسیع جوتے ٹو بکس کے ساتھ دباؤ کو کم کرتے ہیں۔ پیروں کی انگلیوں میں فاصلہ رکھنے والی چیز اور رات کو پہننے والی سپلنٹ تکلیف کو کم کر سکتی ہے، حالانکہ اس کے درست ہونے کا امکان نہیں ہے۔ سادہ درد کی دوا اور سوزش کے خلاف ادویات آپ کو متحرک رہنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ ہم عام طور پر آپریشن کے بارے میں بات کرنے سے پہلے ان اقدامات کو ایک منصفانہ آزمائش دینے کا مشورہ دیتے ہیں۔

سرجری پر غور کیا جاتا ہے جب غیر جراحی کی دیکھ بھال نے آپ کو کافی ریلیف نہیں دیا ہے، یا جب اختراقی شدید ہے۔ آپریشن آپ کے پاؤں کے مطابق کیا جاتا ہے: خرابی کی نوعیت اور شدت کا فیصلہ کرتا ہے کہ کون سا اصلاح استعمال کیا جاتا ہے۔ اختیارات کاٹنے اور چھوٹے incisions کے ذریعہ metatarsal دوبارہ سیدھا کرنے سے، جب deformity بڑی ہے یا مشترکہ arthritic ہے جوڑوں fusing کرنے سے بچوں اور نوجوانوں کے لئے جن کی ہڈیاں اب بھی بڑھ رہی ہیں، سرجری میں عام طور پر تاخیر ہوتی ہے اور پہلے غیر جراحی کی دیکھ بھال کی کوشش کی جاتی ہے، کیونکہ اس عمر کے گروپ میں سرجری کے بعد انگلی کے پیچھے ہٹنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ ہم آپ کے ساتھ آپشنز کے ذریعے بات کریں گے اور مل کر فیصلہ کریں گے کہ کون سا آپ کے پاؤں اور آپ کے مقاصد کے مطابق ہے۔

کیا توقع کریں

ایک بونیون ایک آہستہ چلنے والا مسئلہ ہے۔ ڈرائیو اچانک ظاہر ہونے کے بجائے سالوں میں آہستہ آہستہ بننے کا رجحان رکھتا ہے، اور یہ عام طور پر خود ہی نہیں ٹھہرتا ہے۔ چونکہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ پیری انگلی مزید جھک جاتی ہے، اس لیے اگر اس کی بنیادی وجوہات کو نظر انداز کیا جائے تو آپ کو جو تکلیف محسوس ہوتی ہے وہ شاید جاری رہے گی اور بڑھ سکتی ہے۔

غیر جراحی کی دیکھ بھال آپ کے پاؤں کو دن میں کیسے محسوس ہوتا ہے اس میں حقیقی فرق ڈال سکتی ہے۔ وسیع جوتے، اسپیسرز اور سادہ درد کی امداد پیر کو واپس سیدھا نہیں بھیج سکتی، لیکن وہ علامات کو کافی حد تک حل کر سکتی ہیں تاکہ بہت سے لوگ سرجری کے بغیر متحرک رہ سکیں۔ اگر یہ اقدامات کام کرنا بند کر دیں، یا اختراقی شدید ہو جائے، سرجری وہ قدم ہے جو دراصل انگلی کی پوزیشن کو درست کرتا ہے۔

سرجری زیادہ تر لوگوں کے لئے اچھی طرح سے کام کرتا ہے۔ رپورٹ کردہ کامیابی کی شرح 80% سے 95% تک ہوتی ہے۔ آپ کے پاؤں کو درست کرنے کے لئے استعمال ہونے والی قسم آپ کے پاؤں کے مطابق ہوتی ہے، اور ہلکے سے درمیانے درجے کی اختراعیوں اور شدیدوں میں سے ہر ایک میں قابل اعتماد اختیارات ہوتے ہیں۔ عمر اکیلے ایک عام طریقہ کار کے امکانات کو تبدیل نہیں کرتی ہے، اور اضافی وزن اٹھانا کسی دوسرے کے نتیجے کو خراب کرنے کے لئے نہیں دکھایا گیا ہے۔ شدید اختراعیوں کے لیے، 86 فیصد لوگوں نے کہا کہ آپریشن آٹھ سال بعد قابل قدر تھا۔

یہ کہنا ایمانداری ہے کہ نتائج ہر ایک کے لئے کامل نہیں ہیں۔ جب لوگوں کی سرجری کے بعد کئی سال تک پیروی کی جاتی ہے، تو تقریباً 25.9 فیصد رپورٹ کرتے ہیں کہ وہ مطمئن نہیں تھے۔ بنیادی وجوہات ایک عیب جو پہلی جگہ میں مکمل طور پر درست نہیں کیا گیا تھا، یا پاؤں کی کینڈ کے نیچے درد ہے جو بعد میں تیار ہوتا ہے۔ یہ بھی ایک چھوٹا سا موقع ہے کہ وقت کے ساتھ ساتھ پیر کی انگلی دوبارہ پیچھے ہٹ جاتی ہے، جو بچوں اور نوجوانوں میں زیادہ امکان ہے جن کی ہڈیاں اب بھی بڑھ رہی ہیں۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو، مزید سرجری ممکن ہے اور پیچ ہول کی نئی تکنیک کم پیچیدگیوں کی شرح کے ساتھ بار بار آنے والی بونیون کو درست کر سکتی ہے۔

آپریشن کے بعد بحالی میں دنوں کے بجائے ہفتوں سے مہینوں تک کا وقت لگتا ہے، اور آپ کا سرجن آپ کو بتائے گا کہ آپ کے مخصوص آپریشن کے لیے یہ کیسا لگتا ہے۔ حقیقت پسندانہ ہدف ایک سیدھا، زیادہ آرام دہ پاؤں ہے جو آپ کو عام جوتے پہننے اور اس درد کے بغیر چلنے کی اجازت دیتا ہے جو آپ کو اب ہے۔

کسی سے کب ملنا ہے

اپنے ڈاکٹر سے ملیں اگر آپ کے پاؤں کے نچلے حصے میں درد وسیع جوتے اور سادہ درد کی امداد کے باوجود آپ کو پریشان کرتا رہتا ہے، یا اگر جوتے پہننا واقعی مشکل ہو گیا ہے۔ اگر آپ کی بڑی انگلی وقت کے ساتھ ساتھ آگے بڑھ رہی ہے، اگر یہ آپ کی دوسری انگلی کو گھیر رہی ہے یا جھک رہی ہے، یا اگر انگلی نے گھومنا شروع کر دیا ہے تو ناخن آپ کی دوسری انگلیوں کی طرف جاتا ہے۔ جوتے کے دباؤ سے بڑی انگلی کے اندرونی حصے پر numbness بھی چیک کرنے کے قابل ہے۔ اگر کچھ کے اوپر کی جلد سرخ، سوجن یا السری ہو جائے، یا اگر آپ کے پاؤں میں گردش یا احساس میں تبدیلیاں نظر آئیں، جیسے کہ پلس کی غیر موجودگی یا جلد جو دھندلا نظر آتی ہے۔