

پیر کی چھوٹی چھوٹی اختریاں

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

چھوٹی انگلیوں کی خرابی آپ کی انگلیوں کے بیٹھنے اور حرکت کرنے کے انداز کو بدل دیتی ہے۔ آپ کی چھوٹی انگلیوں میں سے ایک یا ایک سے زیادہ نیچے کر سکتی ہیں، پڑوسی انگلی کے اوپر یا اس کے نیچے بیٹھ سکتی ہیں، یا آپ کے جوتے پر دباؤ ڈال سکتی ہیں۔ ہڈیوں سے بھرے گٹھے کے اوپر کی جلد موٹی اور سخت ہو سکتی ہے، اور اس رگڑنے سے علاقے میں سوزش اور درد ہو سکتا ہے۔ بعض صورتوں میں جلد ٹوٹ کر السر بن جاتی ہے۔

درد عام طور پر پاؤں کی گیند میں یا ایک جھکی ہوئی انگلی کے اوپر محسوس کیا جاتا ہے۔ جب آپ کی انگلیاں تنگ یا تنگ جوتوں میں دبا دی جاتی ہیں تو یہ پھوٹ پڑتی ہے، کیونکہ جوتا ہڈی پر دباؤ ڈالتا ہے اور اس کے ارد گرد نرم ٹشو کو رگڑتا ہے۔ زیادہ لگشادہ جوتے اس دباؤ کو دور کرتے ہیں اور اکثر معاملات پر قابو پاتے ہیں۔ پاؤں اور ٹخنوں میں اس طرح کا درد آپ کی حرکت کو کم کر دیتا ہے، اور یہ آپ کے مزاج کے ساتھ ساتھ آپ کے جسم پر بھی اثر انداز کر سکتا ہے۔

روزمرہ کے کام جو پاؤں کے سامنے والے حصے پر بوجھ ڈالتے ہیں مشکل ہو جاتے ہیں۔ دکانوں پر چلنا، کھانا پکھانے کے دوران کھڑا ہونا، سیڑھیاں چڑھنا، یا اپنے پیروں پر شیفت سے گزرنا سب درد کو بڑھا سکتے ہیں۔ درد کی انگلیوں کو وزن سے دور رکھنے کے لئے آپ اپنے آپ کو چلنے کا طریقہ بدلتے ہوئے پائیں گے۔

ان انگلیوں کے مسائل کے ساتھ کچھ لوگوں کو پاؤں کے اوپر بھی تبدیلیاں ہوتی ہیں، جہاں قوس غیر معمولی اونچی ہوتی ہے یا ہیل لائن سے باہر بیٹھتی ہے۔ اگر یہ آپ کی تصویر کا حصہ ہے، تو یہ آپ کے پورے پاؤں کو آپ کے وزن کو کس طرح متاثر کر سکتا ہے۔

اگر آپ کو روٹاؤں لگھیا ہے تو، آپ کے پاؤں کا سامنے والا حصہ بھی متاثر ہو سکتا ہے، آپ کی بڑی انگلی میں تبدیلیوں کے ساتھ ساتھ انگلیوں کی انگلیاں بھی شکل سے باہر ہو جاتی ہیں۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کے پاؤں کی انگلیاں دو طرح کے پٹھوں کے درمیان توازن کے ذریعے سیدھی رکھی جاتی ہیں۔ ایک سیٹ پاؤں کے اوپر ہی حصے کے ساتھ چلتا ہے اور انگلیوں کو اوپر پھینکتا ہے۔ دوسرے سیٹ تلوے کے ساتھ چلتا ہے اور انہیں نیچے پھینکتا ہے۔ جب یہ توازن ختم ہو جاتا ہے تو انگلی کے جوڑ ایک ساتھ کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ پاؤں کی انگلی ایک جوڑ پر نیچے جھکتی ہے جبکہ دوسرے پر اوپر جھکتی ہے، جس کی وجہ سے اس کی ان جھکی ہوئی شکلیں بنتی ہیں جنہیں آپ دیکھ اور محسوس کر سکتے ہیں۔

پاؤں کی انگلی کے نیچے ایک چھوٹا سا ٹشو ہوتا ہے، جہاں یہ پاؤں کی گیند سے ملتا ہے۔ اس کے بارے میں سوچیں کہ یہ ایک ایسی گیسٹ ہے جو جوڑوں کو بند اور مستحکم کرتی ہے۔ پیروں کی انگلیوں کو کیسے مضبوط بنایا جائے؟ آپ کے پاؤں کی اونچائی پر ٹینڈر جنک جیتتا ہے، پاؤں کی انگلی اس کے اڈے پر سوار ہوتی ہے، اور درمیانی جوڑے کی طرف جھکتے ہیں۔ پاؤں کی انگلی کی بڑی موٹی پیڈ جو عام طور پر اس جگہ کو ڈھلتی ہے اسے آگے دھکیل دیا جاتا ہے، لہذا آپ کم پیڈنگ کے ساتھ بڑی پر کھڑے رہ جاتے ہیں۔ [صفحہ ۳ پر تصویر]

جوتے بھی اپنا کردار ادا کرتے ہیں تنگ یا تنگ جوتے پاؤں کی انگلیوں کو دبا دیتے ہیں اور رگڑ کو برقرار رکھتے ہیں جو ٹھوکر کے اوپر جلد کو بھڑکاتا ہے۔ کچھ لوگ ایسے پاؤں کی شکل کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں جو اس طرح جھکتا ہے، اور اعصاب یا پٹھوں کو متاثر کرنے والی حالتیں اسے بھی شروع کر سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر ایک اونچا قوس، بڑھتے ہوئے پاؤں میں پٹھوں کے عدم توازن سے پیدا ہوتا ہے، اور یہ آپ کے پورے پاؤں کے آپ کے وزن کو برداشت کرنے کے طریقے کو بدل دیتا ہے۔

اگر آپ کی انگلیوں کی بڑی انگلی بھی ایک طرف ہل رہی ہے، تو بھی یہی کہانی لاگو ہوتی ہے۔ [صفحہ ۳ پر تصویر] [صفحہ ۳ پر تصویر]

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

مٹر پرائیویٹ ہسپتال راک ہیمپٹن 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 فیزیوتھراپسٹ 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 دورے پر ہم ایک تاریخ لیتے ہیں، آپ کے پاؤں کا معائنہ کرتے ہیں، اور جہاں اس کی ضرورت ہو وہاں امیجنگ کا بندوبست کرتے ہیں۔ وزن برداشت کرنے والی ایس رے عام طور پر شروعاتی نقطہ ہیں، جب آپ کھڑے ہو جاتے ہیں، اور ان میں انگلیوں کے قریبی نقطہ نظر شامل ہو سکتے ہیں۔ جب ہمیں مشترکہ کے ارد گرد نرم ٹشوز کی واضح تصویر کی ضرورت ہو تو ایم آر آئی اسکین کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

انگلیوں کی زیادہ تر نقائص کے لئے ہم غیر جراحی کی دیکھ بھال کے ساتھ شروع کرتے ہیں۔ بنیادی بات یہ ہے کہ آپ کے جوتے تبدیل کیے جائیں: اونچی اور کشادہ ٹو باکس والی جوتیوں سے کرول ٹوپر دباؤ کم ہوتا ہے۔ فوم یا سیلیکون جیل ٹو آستین اور کرسٹ پیڈ درد والے مقامات کو کم کر سکتے ہیں۔ پاؤں کی گیند کے نیچے پیڈ لگانا، بشمول پیڈ انڈر اجات، تکلیف دہ علاقے سے بوجھ کو دور کر سکتے ہیں۔ بونیونٹ کے لئے، آپ کی چھوٹی انگلی کے باہر کا دھچکا، ہم سخت کالوس کو بھی تراش سکتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس فلیٹ فٹ بھی ہے تو، ایک اسٹیل یا اپنی مرضی کے مطابق آرٹھوڈک مدد کر سکتا ہے۔ فیزیوتھراپی اور یہ سادہ اقدامات پیر کی انگلی کو سیدھا نہیں کر سکتے، لیکن وہ علامات کو حل کر سکتے ہیں۔ ہم عام طور پر آپ کو آپریشن کے بارے میں سوچنے سے پہلے ان کو ایک منصفانہ مقدمے کی سماعت دینے کے لئے پوچھیں۔

سٹیرائڈ انجیکشن، کبھی کبھی کورٹیسون کہا جاتا ہے، یہاں ایک بہت ہی محدود جگہ ہے۔ خاص طور پر پنجوں کی انگلی کے ل they وہ رباطوں کو کمزور کر سکتے ہیں جو انگلی کو مستحکم رکھتے ہیں، اور اس کے بعد اختراقی خراب ہو سکتی ہے۔ ہم ان کا استعمال بہت کم کرتے ہیں

سرجری اس تصویر میں آتی ہے جب غیر جراحی کی دیکھ بھال نے آپ کو کافی ریلیف نہیں دیا ہے، یا جب انگلی ایک مقررہ پوزیشن میں سخت ہو گئی ہے۔ آپریشن آپ کی انگلی اور متاثرہ جوڑوں کے مطابق کیا جاتا ہے۔ اس میں انگلی کو سیدھا کرنے کے لیے سخت نرم ٹشوز کو آزاد کرنا، مڑے ہوئے جوڑے سے بڑی کا ایک چھوٹا ٹکڑا نکالنا یا پاؤں کی لمبی بڑی کو مختصر کرنا شامل ہو سکتا ہے تاکہ پاؤں کا سامنے والا حصہ دوبارہ متوازن ہو سکے۔ ٹانگوں کے توازن کو بحال کرنے کے لئے ٹینڈونز کو ری ڈائریکٹ یا لمبا کیا جاسکتا ہے جو انگلی کو فلیٹ رکھتا ہے۔ پاؤں کی انگلی کی بنیاد پر خراب پیڈ کی مرمت کی جاسکتی ہے۔ آپ کے پاؤں کی انگلیوں کے جوڑوں میں کیا فرق ہے؟ عارضی وائر فلکشن کا استعمال اکثر شفا یابی کے دوران ہر چیز کو اپنی جگہ پر رکھنے کے لئے کیا جاتا ہے، اور کچھ معاملات میں نئے مستقل امپلائس ایک متبادل ہیں۔ ہم اس کے ذریعہ بات کریں گے کہ کون سا نقطہ نظر آپ کے پاؤں کو فٹ بیٹھتا ہے، اور مل کر فیصلہ کرتے ہیں۔

کیا توقع کریں

آپ کے پاؤں کی گیند میں درد اور گھو بگھرا لی پیر کی انگلی میں درد اکثر کم ہو جاتا ہے۔ ان اقدامات سے پہلے ہی شکل بدل چکی انگلی سیدھی نہیں ہو سکتی۔ اگر پیر کی انگلی ایک مقررہ پوزیشن میں سخت ہو لیتی ہے، تو یہ عام طور پر سرجری کے بغیر اس طرح رہے گی۔

اگر آپ کے لئے سرجری صحیح راستہ ہے، تو مقصد ایک سیدھی، زیادہ آرام دہ انگلی اور پاؤں کا ایک حصہ ہے جو آپ کے وزن کو زیادہ یکساں طور پر لیتا ہے۔ صحت یابی آہستہ آہستہ ہوتی ہے۔ آپ کے پاؤں کی انگلی کو ٹھیک ہونے اور اس کے دوبارہ آپ کے پاؤں کے حصے کی طرح محسوس ہونے سے پہلے اس کے ٹھیک ہونے میں وقت لگے گا۔ کچھ طریقوں کو ڈیزائن کیا گیا ہے تاکہ آپ پیر کو جلد منتقل کر سکیں، جس سے پیر کے سخت ہونے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ [صفحہ ۲۲ پر تصویر]

ہر آپریشن میں کچھ خطرہ ہوتا ہے۔ انگلی کی سرجری کے بعد ایک نایاب لیکن فوری طور پر یہ ہے کہ انگلی میں خون کی فراہمی کم ہو جاتی ہے۔ یہ زیادہ کثرت سے ایسے لوگوں میں دیکھا جاتا ہے جو تمباکو نوشی کرتے ہیں یا جن کے پاؤں کی انگلی دوسری بار درست کی جا رہی ہے۔ آپ کا سرجن آپ کے آپریشن سے متعلق خطرات کے بارے میں آپ سے بات کرے گا۔

آپ کے پاؤں اور آپریشن پر منحصر ہے کچھ طریقہ کاروں میں چند پیچیدگیوں کا ریکارڈ ہوتا ہے، جبکہ دوسرے، خاص طور پر وہ جو چھوٹی انگلیوں میں مداخلت کو ایجا کرتے ہیں، زیادہ پیچیدگیوں، بدتر نتائج، اور ایک ہی سرجری کے آسان ورژن کے مقابلے میں طویل عرصے سے بحالی کے ساتھ آتے ہیں۔ آپ کا سرجن وزن کرے گا کہ کون سا طریقہ آپ کی انگلی کو اچھا نتیجہ اور ہموار بحالی کا بہترین موقع فراہم کرتا ہے۔

کسی سے کب ملنا ہے

اپنے ڈاکٹر سے ملیں اگر آپ کے پاؤں کی ایک جھکی ہوئی انگلی پر یا آپ کے پاؤں کی گیند پر ایک تکلیف دہ جگہ کچھ ہفتوں کے بعد زیادہ کشادہ جوتے پہننے کے بعد بھی نہیں رہتی ہے، یا اگر سخت جلد وہاں ایک آئینہ میں ٹوٹ رہی ہے۔ اگر درد آپ کو چلنے، کام کرنے یا سونے سے روک رہا ہے، یا اگر آپ کی انگلیوں کی انگلیاں اس حد تک جھکی ہوئی ہیں کہ اب وہ جوتے میں فلیٹ نہیں بیٹھتی ہیں تو ماہر سے معائنہ طلب کریں۔ اپنے پاؤں کی شکل میں کسی بھی قسم کی تبدیلی کا ذکر کریں، جیسے کہ ایک بہت ہی اونچی فوس یا ایک ہیل جو لائن سے باہر بیٹھتی ہے، کیونکہ یہ پورے پاؤں کو متاثر کر سکتی ہے اور اس پر بھی توجہ دینے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔