

Lisfranc چوٹ

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

لیسفرینک چوٹ آپ کے پاؤں کے وسط کو متاثر کرتی ہے، جہاں آپ کی انگلیوں کی لمبی ہڈیاں آپ کے قوس کی چھوٹی ہڈیوں سے ملتی ہیں۔ درد عام طور پر درمیانی پاؤں کے اوپری حصے میں محسوس ہوتا ہے، اور یہ علاقہ اکثر پھول جاتا ہے۔ ہلکی چوٹ کے ساتھ سوجن ایک جگہ پر بیٹھ سکتی ہے، لہذا آپ اس کی طرف اشارہ کر سکتے ہیں جہاں اسے تکلیف ہوتی ہے۔ شدید چوٹ کے ساتھ پاؤں کا پورا اوپری حصہ پھول سکتا ہے، جس سے یہ کہنا مشکل ہو جاتا ہے کہ درد کہاں سے آ رہا ہے۔

وزن بٹرنگ سے جو اسے جلا دیتا ہے۔ چلنا، کھڑے ہونا، سیڑھیاں چڑھنا اور اپنے پاؤں کی گیند کو دھکا دینا سب تکلیف دہ ہوتا ہے، اور معمولی چوٹ کے بعد بھی دھکا دینا اکثر مشکل ہوتا ہے۔ پاؤں کو اندر یا باہر موڑنا بھی تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔ آپ کے پاؤں کے تلوے پر چوٹ لگ سکتی ہے، جو اس چوٹ کی ایک معروف علامت ہے۔ کچھ لوگ اب بھی چل سکتے ہیں، لیکن پاؤں ٹھیک محسوس نہیں ہوتا، اور درد اس طرح ختم نہیں ہوتا جس طرح ایک سادہ سوجن ہوتا ہے۔

روزمرہ کے مسائل عملی ہیں۔ جب آپ چلتے ہیں تو آپ کو محسوس ہو سکتا ہے کہ آپ صحیح طریقے سے آگے نہیں بڑھ سکتے ہیں، لہذا آپ نٹنوں کو ترجیح دیتے ہیں یا اپنے دوسرے پاؤں پر پھلانگ لگاتے ہیں۔ چیئر سے اٹھنا، مچھانا پکانے کے لیے پیچ پر کھڑے ہونا، یا چلتے چلتے شاپنگ کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ سیڑھیاں سست ہیں کیونکہ آپ اپنے پاؤں کے وسط پر بھروسہ نہیں کر سکتے کہ وہ آپ کا وزن اٹھائے۔

ایک چیز جاننے کے قابل: اس چوٹ کو نظر انداز کرنا آسان ہے۔ لیسفرینک چوٹوں میں سے 20 فیصد تک کی تشخیص غلطی سے کی جاتی ہے یا پہلے نظر انداز کی جاتی ہے، اور تقریباً 20 سے 24% پہلی جانچ پڑتال میں، کبھی کبھی ابتدائی ایکس رے پر بھی چھوٹ جاتے ہیں۔ کم توانائی کی چوٹیں، جہاں پاؤں کو کسی بڑے حادثے کی بجائے موڑ یا تھوکر لگنے سے چوٹ لگی ہو، اس کا پتا لگانا سب سے مشکل ہے کیونکہ سوجن اور زخم ہلکے نظر آسکتے ہیں۔ اگر آپ اپنے پاؤں پر وزن نہیں ڈال سکتے ہیں، یا ایسا کرنے میں تکلیف ہوتی ہے، ساتھ ساتھ وسط پاؤں میں سوجن اور نرمی ہوتی ہے، تو اس مجموعہ کو ہمیشہ سنجیدگی سے لیا جانا چاہئے۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کے پاؤں کا وسط رومن قوس کی طرح بنایا گیا ہے۔ آپ کے پاؤں کی انگلیوں تک پہنچنے والی لمبی ہڈیاں ایک طرف اور چھوٹی ہڈیوں کی ایک صف دوسری طرف ہوتی ہے۔ آپ کے پاؤں کے سامنے والے حصے اور نٹنوں کے درمیان مضبوط رابطے کا کام کرتا ہے۔ ہر بار جب آپ چلتے ہیں، یہ علاقہ بوجھ اٹھاتا ہے اور جھٹکا جذب کرتا ہے۔

آرک کو ہڈیوں کی شکل اور ٹشو کی مضبوط پیڑوں کے ذریعے ایک ساتھ رکھا جاتا ہے۔ ایک رباط باقی سب سے زیادہ اہمیت رکھتا ہے: یہ قوس میں ایک چھوٹی ہڈی سے لے کر ہڈی کی بنیاد تک چلتا ہے جو آپ کی دوسری انگلی تک جاتا ہے۔ یہ تقریباً 8 سے 10 ملی میٹر چوڑا اور 5 سے 6 ملی میٹر موٹا ہے، اور یہ آپ کے قوس کو کرنے سے روکنے کی اہم چیز ہے۔ پہلی اور دوسری انگلی کی ہڈیوں کے درمیان کوئی رباط نہیں ہے، لہذا یہ ایک پٹا پوری قوس کو اپنی جگہ پر رکھنے کا کام کرتا ہے۔

لیسفرینک چوٹ میں، یہ پٹا پھٹ جاتا ہے یا پھٹ جاتا ہے، یا اس کے ارد گرد کی ہڈیاں پھٹ جاتی ہیں اور جھک جاتی ہیں۔ ہڈیاں ایک دوسرے سے الگ ہو سکتی ہیں، جس سے آرک فلیٹ ہو جاتا ہے۔ اسی لئے دھکا دینا تکلیف دیتا ہے اور اسی لئے آپ اپنے پاؤں کے وسط پر بھروسہ نہیں کر سکتے ہیں: جو ڈھانچہ آپ کا وزن برداشت کرنا چاہئے وہ اب ایک ساتھ نہیں رہ رہا ہے۔ پاؤں کے تلوے پر چوٹ کی وجہ سے ہوتا ہے کیونکہ زخمی ٹشو پاؤں کے نچلے حصے کے قریب ہوتا ہے۔

یر زخم ایک مستحکم گھٹن سے لے کر ایک شدید گھٹن تک ہوتے ہیں جہاں ہڈیوں میں بظاہر پھیلاؤ یا ٹوٹ جاتا ہے۔ ایک مستحکم چوٹ سرجری کے بغیر حل کر سکتے ہیں۔ جب ہڈیاں اپنی جگہ سے ہٹ جاتی ہیں، تو عام طور پر انہیں پوزیشن میں واپس رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ ایک قوس جو لائن سے باہر شفا دیتا ہے اثر تکلیف دہ رہتا ہے اور وقت کے ساتھ ساتھ سخت ہو جاتا ہے۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

مٹر پرائیویٹ ہسپتال راک ہیمپٹن کے ایک آرٹھوپڈک سرجن ڈاکٹر کیران ہیرپارا آپ کی مخصوص چوٹ کے مطابق علاج کرتے ہیں۔ مریضوں کو عام طور پر ان کے جی پی کے ذریعے ہمارے کلینک کا حوالہ دیا جاتا ہے۔ اگر کسی فزیوتھراپسٹ 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۔ کلینک میں ہم ایک تاریخ لیتے ہیں، آپ کے پاؤں کا معائنہ کرتے ہیں، اور جہاں اس کی ضرورت ہوتی ہے وہاں امیجنگ کا بندوبست کرتے ہیں۔ دونوں پاؤں کی کھڑے ایس رے عام طور پر شروعاتی نقطہ ہیں، کیونکہ وسط پاؤں کے جوڑ صرف اس وقت ظاہر ہوتے ہیں جب آپ اپنے پاؤں پر ہوتے ہیں۔ اگر یہ ایکس رے سوال کو حل نہیں کرتے ہیں تو، سی ٹی یا ایم آر آئی اسکین رباطوں اور چھوٹی ہڈیوں کو مزید تفصیل سے دکھا سکتا ہے۔ ایک بار جب ہم جانتے ہیں کہ ہڈیوں کو کتنا منتقل کیا گیا ہے، اور کیا چوٹ ایک ٹھٹھا ہے یا ٹوٹنے سے متعلق ہے، ہم اس کے ذریعے بات کر سکتے ہیں جو آپ کے مطابق ہے۔

ایک مستحکم چوٹ کے لئے، جہاں کچھ بھی جگہ سے باہر منتقل نہیں کیا گیا ہے، ہم عام طور پر غیر جراحی دیکھ بھال کے ساتھ شروع کرتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ پاؤں سے دور رہنا تاکہ زخمی رباط آرام کر سکیں، پھر فزیوتھراپی طاقت کی بحالی کے لئے اور آپ کو دوبارہ عام طور پر چلنے کے لئے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ اگلے چند ہفتوں میں آپ کی ترقی کیسے ہوتی ہے اس سے پہلے کہ ہم فیصلہ کریں کہ آگے کیا کرنا ہے۔

درد سے نجات سیدھی سیدھی ہے درد کی ادویات اور سوزش کو دور کرنے والی ادویات درد میں مدد کرتی ہیں جبکہ پاؤں آرام کرتا ہے، اور وہ آپ کو فزیوتھراپی میں حصہ لینے کی بجائے اس سے بچنے کی اجازت دیتی ہیں۔

جب ہڈیاں اپنی جگہ سے ہٹ گئی ہوں، یا جب جوڑ غیر مستحکم ہو اور خود کو ایک ساتھ نہیں رکھے گا تو سرجری پر غور کیا جاتا ہے۔ اس کا مقصد ہڈیوں کو ان کی معمول کی پوزیشن میں واپس لانا اور انہیں اس وقت تک برقرار رکھنا ہے جب تک کہ وہ ٹھیک نہ ہو جائیں، جو آپ کے پاؤں کے قوس کی حفاظت کرتا ہے۔ ایک آپشن سکرو یا چھوٹی پلیٹیں استعمال کرتا ہے تاکہ ہڈیوں کو لائن میں رکھا جاسکے جب کہ رباطات ٹھیک ہو جائیں۔ ایک اور آپشن متاثرہ جوڑوں کو فیوز کرنا ہے، جس کا مطلب ہے کہ ہڈیوں کو ایک ٹھوس ٹکڑے میں ایک ساتھ بڑھنے کی ترغیب دی جاتی ہے، جسے کچھ چوٹ کے نمونوں کے لئے سمجھا جاتا ہے کیونکہ رباط کی شفا ہڈیوں کی شفا سے کم قابل اعتماد ہے۔ اس کے بجائے چکدار فکشن کے ساتھ پھر زخموں کا علاج کیا جاسکتا ہے، سخت پیچ کے بجائے نرم مواد کا استعمال کرتے ہوئے، جو ہڈیوں کو مستحکم رکھتا ہے جبکہ کچھ نقل و حرکت کی اجازت دیتا ہے اور ہارڈ ویئر کو ہٹانے کے لئے دوسرے آپریشن سے گریز کرتا ہے۔ ماضی میں جو چوٹ نظر نہیں آتی تھی یا اسے غیر مستحکم چھوڑ دیا گیا تھا، اس کے لیے اگر آرٹھرائس ابھی تک شروع نہیں ہوئی ہے تو سرجری اب بھی مدد کر سکتی ہے۔ ہم اس کے ذریعے بات کریں گے کہ کون سا طریقہ آپ کی چوٹ کے مطابق ہے، اور مل کر فیصلہ کریں گے۔

کیا توقع کریں

لیسفرینک چوٹ کے ساتھ زیادہ تر لوگ ٹھیک کرتے ہیں جب یہ پایا جاتا ہے اور مناسب طریقے سے علاج کیا جاتا ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ ہڈیوں کو ان کی معمول کی پوزیشن میں واپس لایا جائے اور انہیں اس وقت تک برقرار رکھا جائے جب تک کہ وہ شفا نہ پائیں۔ جب ایسا ہوتا ہے، آپ کے پاؤں کا قوس اپنی شکل برقرار رکھتا ہے، اور آپ کے پاس بغیر درد کے چلنے کا بہترین موقع ہوتا ہے۔ اگر چوٹ سنگھم ہے اور کچھ بھی نہیں ہٹا ہے، یہ آپریشن کے بغیر حل کر سکتے ہیں، اگرچہ آپ کو اب بھی پاؤں سے دور رہنے کی ضرورت ہوگی جب تک کہ ligaments شفا۔

اگر لیسفرینک چوٹ کو نظر انداز کیا جائے یا اس کا علاج نہ کیا جائے تو اس کا امکان مختلف ہوتا ہے۔ آرک چپٹا ہو سکتا ہے اور پاؤں باہر کی طرف مڑ سکتا ہے، درمیانی پاؤں کے اوپر اور آرک کے نیچے درد چھوڑتا ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ یہ آپ کے پاؤں کے وسط میں لٹھیلی بیماری، سختی، اور آپ کے چلنے کے انداز میں دیرپا تبدیلی کا باعث بن سکتا ہے۔ کچھ لوگوں کو متاثرہ جوڑوں کو جوڑنے کے لیے بعد میں آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ نقصان پہلے ہی ہو چکا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس چوٹ کو سنجیدگی سے لیا جاتا ہے یہاں تک کہ جب یہ ہلکا لگتا ہے۔

[صفحہ ۲۲ پر تصویر] کچھ لوگوں کو پھر بھی درد ہوتا ہے یہاں تک کہ جب ہڈیوں کو بالکل اسی جگہ پر واپس کر دیا گیا ہے جہاں ان کی جگہ ہے۔ یہ دیرپا درد زخم کے نشو و نما کی وجہ سے ہو سکتا ہے جو چوٹ کے وقت زخمی ہوا تھا۔ صحت یاب ہونے میں ہفتوں کی بجائے مہینوں کا وقت لگتا ہے، اور یہ معمول ہے کہ پاؤں سخت اور تھکا ہوا محسوس کرے جب کہ وہ دوبارہ طاقت پیدا کرے۔

اگر آپ کھیل کھیلتے ہیں تو، اعداد و شمار حوصلہ افزا ہیں۔ 93 سے 94 فیصد کھلاڑی علاج کے بعد کسی نہ کسی سطح پر کھیل میں واپس آتے ہیں، اور 74 سے 88 فیصد کے درمیان ان کی چوٹ سے پہلے کی سطح پر واپس آتے ہیں۔ یہ سچ ایماندار ہے: کچھ لوگ مکمل طور پر واپس آتے ہیں، دوسروں کو یہ معلوم ہوتا ہے کہ انہیں کس طرح تربیتی یا مقابلہ کرنے کی ضرورت ہے۔

اہم بات یہ ہے کہ اس پر قائم رہنا ہے۔ ابتدائی اور مناسب طریقے سے علاج کیا جاتا ہے، زیادہ تر لوگ چلنے، کام کرنے اور عام طور پر رہنے کے لئے واپس آتے ہیں۔ [صفحہ ۲۲ پر تصویر] شروع میں سچ تشخیص حاصل کرنے سے آپ کے پاؤں کو اب سے سالوں بعد کیسا محسوس ہوتا ہے اس میں حقیقی فرق پڑتا ہے۔

کسی سے کب ملنا ہے

اگر آپ اپنے پاؤں پر وزن نہیں ڈال سکتے ہیں، یا ایسا کرنے میں تکلیف ہوتی ہے، اور آپ کے پاؤں کے وسط میں سوجن اور حساسیت کے ساتھ، اپنے ڈاکٹر کو فوری طور پر دیکھیں۔ اگر درد ایک سادہ کھینچنے کی طرح حل نہیں ہوتا ہے، یا اگر آپ چلتے وقت دباؤ ڈالنے کے لئے جدوجہد کرتے رہتے ہیں تو ایک ماہر کی جانچ پڑتال کے لئے پوچھیں۔ اگر آپ کے پاؤں میں شدید سوجن، تناؤ اور درد ہو جائے تو ہنگامی شعبے میں جائیں، کیونکہ اس طرح کی شدید چوٹ پاؤں کے اندر دباؤ کو بڑھاسکتی ہے اور اسے فوری طور پر چیک کرنے کی ضرورت ہے۔ یہ چوٹ نظر انداز کرنا آسان ہے، کبھی کبھی ابتدائی ایکس رے پر بھی، لہذا اگر آپ کے پاؤں کو سچ محسوس نہیں ہوتا ہے تو مناسب نظر کے لئے دباؤ ڈالنے کے قابل ہے۔