

میٹاٹرسس فریکچر

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 میٹاٹرسس فریکچر آپ کے پاؤں کی لمبی ہڈیوں میں سے ایک میں ٹوٹنا ہے، آپ کی انگلیوں اور آپ کے وسط پاؤں کے درمیان۔ ٹوٹنے سے زخمی ہڈی پر درد، سوجن اور چوٹ لگتی ہے۔ پیدل چلنا یا کھڑا ہونا عام طور پر تکلیف دیتا ہے، اور چلنا مشکل ہو جاتا ہے۔ درد اکثر اس وقت زیادہ ہوتا ہے جب آپ قدم اٹھانے کے لیے زمین سے دباؤ ڈالتے ہیں، اور جب آپ اپنے پاؤں سے وزن اتارتے ہیں تو یہ کم ہو جاتا ہے۔

درد کا مقام اس بات پر منحصر ہے کہ کون سی ہڈی ٹوٹی ہے۔ آپ کے پاؤں کی بیرونی ہڈی (پانچویں میٹاٹرسس) میں ٹوٹنے سے آپ کے پاؤں کے باہر درد اور نرمی ہوتی ہے، اور چلنا مشکل ہوتا ہے۔ اس جگہ پر براہ راست دھچکا لگنے کے بعد چوٹ لگ سکتی ہے۔ اندرونی ہڈی (پہلی میٹاٹرسس) یا درمیانی ہڈیوں میں ٹوٹنے سے آپ کو وزن اٹھانے اور اپنے پاؤں کو حرکت دینے پر تکلیف ہوتی ہے، اور اس سے چلنا مشکل ہو جاتا ہے۔ یہ علاقہ چھوٹے پر نرم محسوس ہوتا ہے، اور ٹوٹی ہوئی ہڈی کو محسوس کیا جاسکتا ہے کہ یہ جلد کے نیچے ہلکی سی حرکت کر رہی ہے۔

کچھ ٹوٹنے ایک ہی چوٹ کی بجائے بار بار لوڈنگ سے آتے ہیں۔ ان کو تناؤ کے ٹوٹنے کا نام دیا جاتا ہے، اور یہ کئی ہفتوں میں بنتے ہیں۔ دوسرا اور تیسرا میٹاٹرسس زیادہ تر متاثر ہوتے ہیں۔ اسٹریس فریکچر کے ساتھ آپ کو آپ کے پاؤں کے اوپر یا باہر درد محسوس ہو سکتا ہے جو کئی ہفتوں میں سرگرمی کے ساتھ بدتر ہو جاتا ہے، اور جب آپ آرام کرتے ہیں تو آرام کرتے ہیں۔ رقص کرنے والوں اور دوڑنے والے کھلاڑیوں کے لئے دوسرا میٹاٹرسس ایک عام جگہ ہے۔

روزمرہ کے کام جو آپ کے پاؤں کے سامنے بوجھ ڈالتے ہیں مشکل ہو جاتے ہیں: شاپنگ ٹرالی دھکیلنا، سیڑھیاں چڑھنا، کھانا پکانے کے لیے پیچ پر کھڑا ہونا یا میل باکس تک پہنچنا۔ سوجن جو تے تنگ محسوس کر سکتے ہیں۔

آپ کے پاؤں کے تلووں پر چوٹ لگنے سے آپ کے درمیانی پاؤں کے جوڑوں کو شدید چوٹ پہنچ سکتی ہے۔ اگر آپ کے جسم میں ایسے زخم ہیں یا درد شدید ہے تو فوری طور پر طبی معائنہ کروائیں۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کے پاؤں میں پانچ لمبی ہڈیاں ہوتی ہیں جنہیں میٹاٹرسسز کہا جاتا ہے۔ یہ آپ کے وسط پاؤں سے لے کر انگلیوں کے نیچے تک ہوتی ہیں۔ کیا آپ کو معلوم ہے کہ جب آپ کھڑے ہوتے ہیں اور چلتے ہیں تو آپ پر کیا بوجھ پڑتا ہے؟ جب ان تینوں میں سے ایک ٹوٹ جاتا ہے، ایک موٹر، ایک ٹکریا کرنے سے، آپ کو اوپر بیان کردہ درد اور سوجن ملتی ہے۔

ہڈیوں کا کام یکساں نہیں ہوتا سب سے اندرونی میٹاٹرسس دوسروں کے مقابلے میں چھوٹا اور وسیع ہے اور ہر قدم کے ساتھ آپ کے جسم کے وزن کا تقریباً ایک تہائی حصہ اٹھاتا ہے۔ بیرونی میٹاٹرسس اور اندرونی میٹاٹرسس تین درمیانی ہڈیوں کے مقابلے میں زیادہ آزادانہ طور پر

حرکت کرتے ہیں۔ یہ تینوں ہڈیاں ایک دوسرے کے ساتھ مضبوطی سے جڑی ہوئی ہیں اور ہڈیوں کو ہڈی سے جوڑنے والی مضبوط پٹے کے ذریعے تھامے ہوئے ہیں۔ یہ تنگ ہیکنگ درمیانی ہڈیوں کی حفاظت کرتی ہے، لہذا ایک ہی ٹوٹنے سے شاذ و نادر ہی اس کی جگہ سے ہٹ جاتا ہے جب تک کہ کئی ہڈیاں ایک ساتھ نہیں ٹوٹ جاتی ہیں۔

ان ہڈیوں میں ٹوٹنے کے مختلف نمونے ہوتے ہیں۔ کچھ سادہ شگاف ہیں جو لائن میں رہتے ہیں۔ دوسروں کو ان کی جگہ سے باہر دھکیل دیا جاتا ہے اس قوت کی وجہ سے جو انہیں پیدا کرتی ہے، یا رگوں کی طرف سے، رسیاں جو پٹھوں کو ہڈی سے جوڑتی ہیں، ٹوٹے ہوئے ٹکڑے کو چھینچتی ہیں۔ بیرونی میٹاٹارسل ایک خاص معاملہ ہے: ایک تندون اس کی بنیاد کے قریب منسلک ہوتا ہے اور ٹوٹا ہوا ٹکڑا لائن سے باہر پھینچ سکتا ہے۔ اس بنیاد کے قریب ٹوٹنے کو بھی تین زونوں میں گروپ کیا جاتا ہے، اس جگہ سے جہاں ٹینڈون منسلک ہوتا ہے، جو اگلے ہڈی کے ساتھ مشترک ہے، اس کے بالکل پیچھے شافٹ تک۔ ٹوٹنے کی جگہ اہم ہے، کیونکہ پچھلے علاقوں میں خون کی فراہمی خراب ہے، ترسیل کا نظام جو شفا بخش خلیات کو ہڈیوں تک پہنچاتا ہے۔ کم خون کے بہاؤ کے ساتھ، یہ ٹوٹنے سلائی کرنے کے لئے سست ہیں اور تمام میں شفا نہ کرنے کا امکان زیادہ ہے۔

تناؤ ٹوٹنے مختلف طریقے سے کام کرتے ہیں۔ ہڈی مسلسل اپنے آپ کو تجدید کرتی ہے، اور ایسا کرنے میں تقریباً 2 ہفتے لگتے ہیں۔ اگر آپ ہڈی کو اس کی تجدید سے زیادہ تیزی سے لوڈ کریں، عام طور پر دوڑنے یا ناچنے میں اچانک چھلانگ لگنے سے، چھوٹی چھوٹی دراڑیں بن جاتی ہیں۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر]

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

ڈاکٹر کیران ہیرا، میٹرپرائیوٹ ہسپتال راک ہیملٹن میں اوپری ٹانگوں کے سرجن، 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 فزיותרاپسٹ 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 تاریخ لیتے ہیں، آپ کے پاؤں کا معائنہ کرتے ہیں اور جہاں ضرورت ہو ایمیجنگ کا بندوبست کرتے ہیں۔ تین زاویوں سے ایکس کرنیں ٹولی ہوئی ہڈی کی پوزیشن دکھاتی ہیں۔ بعض اوقات سی ٹی اسکین، جو زیادہ تفصیلی تصویر دیتا ہے، ہڈی کی بنیاد کے قریب ٹوٹنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے، اور ایم آر آئی نرم نشو کی چوٹ یا کشیدگی کے ٹوٹنے کو ابتدائی طور پر پکڑ سکتا ہے۔

بہت سے ٹوٹنے آپریشن کے بغیر حل۔ ایک سخت پسلی والا جوتا یا والنگ بوٹ پاؤں کی حفاظت کرتا ہے جبکہ آپ وزن برداشتہ کر سکتے ہیں۔ کچھ وقفے کی ضرورت ہوتی ہے کہ ایک مقررہ مدت کے لئے پاؤں پر کوئی وزن نہ ہو، پھر بوجھ پر آہستہ آہستہ واپسی۔ ہم یہ بھی دیکھتے ہیں کہ ٹوٹنا کیوں ہوا: پاؤں کی شکل، تربیت کا بوجھ یا کم وٹامن ڈی سبھی ایک کردار ادا کر سکتے ہیں، اور ان کو حل کرنے سے دوسرے کو روکنے میں مدد ملتی ہے۔

جب ٹوٹی ہوئی ہڈی اپنی جگہ سے ہٹ گئی ہو، جب کئی ہڈیاں ایک ساتھ ٹوٹ گئیں ہوں، جب ٹوٹنے میں مشترکہ سطح شامل ہو، یا جب بیرونی میٹاٹارسل کی بنیاد کے قریب ٹوٹنے میں دیر ہو تو سرجری پر غور کیا جاتا ہے۔ اسی کا مقصد یہ ہے کہ ٹکڑوں کو صحیح پوزیشن میں رکھنا ہے جبکہ وہ بنے ہوئے ہیں، سکرو یا ایک چھوٹی پلیٹ کا استعمال کرتے ہوئے، یا کبھی کبھی ہڈی کے اندر رکھی جانے والی پن کا استعمال کرتے ہوئے۔ بیرونی میٹاٹارسل کی بنیاد کے قریب کچھ ٹوٹ پھوٹ کے لئے، کاسٹنگ کی آزمائش کے بعد نہیں، بلکہ فوری طور پر سرجری کی سفارش کی جاسکتی ہے، کیونکہ ان ٹوٹ پھوٹ میں خون کی فراہمی خراب ہوتی ہے اور اس کے شفا یاب ہونے یا دوبارہ ٹوٹنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ آپریشن کرنا یا نہ کرنا ایک فیصلہ ہے جو ہم مل کر کرتے ہیں، آپ کے کام اور سرگرمی کی ضروریات کے مقابلے میں وقفہ کیسا لگتا ہے اس کا وزن کرتے ہوئے۔

کیا توقع کریں

زیادہ تر میٹاٹارسل فیکچر کے لئے، امکانات اچھے ہیں۔ جب ٹوٹنے کا صحیح اندازہ لگایا جاتا ہے اور اس کا علاج کیا جاتا ہے تو تقریباً سبھی بغیر کسی شکایت کے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ ہڈی عام طور پر بنائی جاتی ہے، اور ایک ٹوٹنا جو بالکل ٹھیک ہونے میں ناکام ہو جاتا ہے وہ غیر معمولی ہے،

ایک قابل ذکر استثناء کے ساتھ: یرونی میٹارسل کی بنیاد کے قریب ٹوٹنا، جہاں خون کی فراہمی خراب ہے۔ وہ جگہ بنائی جانے میں زیادہ دیر لگتی ہے اور پریشانی کا باعث بننے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

اس میں کتنا وقت لگتا ہے اس کا انحصار وقفے کی قسم پر ہے۔ یرونی میٹارسل کی بنیاد کے قریب ایک سادہ ٹوٹنے، سرجری کے بغیر علاج، 8 ہفتوں کے اندر اندر شفا حاصل کرنے کی توقع ہے۔ درمیانی ہڈیوں کے تناؤ سے ہونے والے ٹوٹنے عام طور پر آرام کے ساتھ ٹھیک ہو جاتے ہیں، یا گلاس کے ساتھ جو آپ کے وزن کو پاؤں سے دور کرتا ہے جبکہ یہ شفا بخشتا ہے۔ اگر اس کے باوجود دوسرے میٹارسل کی بنیاد پر تناؤ کا ٹوٹنا ٹھیک نہیں ہوتا ہے تو، ہڈی کو باندھنے کے لئے بھی آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے۔

اگر آپ کا ٹوٹنا لائن سے باہر ہے اور اسے تھامنے کے لیے سرجری کا استعمال کیا جاتا ہے، تو ہڈی کو سیدھا کیا جاسکتا ہے اور اچھے نتائج سامنے آتے ہیں۔ یرونی میٹارسل کی بنیاد کے قریب ٹوٹنے والے کھلاڑیوں کے لئے، سرجری قابل اعتماد طور پر انہیں ان کی سابقہ مقابلہ کی سطح پر واپس لاتی ہے۔ میجر لیگ فٹ بال کے کھلاڑی اس چوٹ کے ساتھ اپنے کھیل میں تیزی سے واپس آتے ہیں۔

کچھ ایماندار احتیاطی تدابیر ہیں۔ اگر ٹوٹی ہوئی ہڈی خراب پوزیشن میں ٹھیک ہو جاتی ہے تو یہ دائمی معذوری کا سبب بن سکتی ہے، یہی وجہ ہے کہ ہڈیوں کو سیدھا کرنا ضروری ہے۔ کچھ لوگوں کو سکرو بیٹھتا ہے جہاں ایک dull درد محسوس کرتے ہیں، اور یرونی metatarsal کی بنیاد کے قریب ہارڈ ویئر بعد میں اسے دور کرنے کی ضرورت ہے کہ کافی غیر آرام دہ ہو سکتا ہے۔ بہت جلد تھیلوں میں واپس آنا ایک خطرہ ہے: اس ہڈی پر سرجری کے 8 ہفتوں کے اندر واپس آنا ایک چوتھائی لوگوں کو ایک وقفے کے ساتھ چھوڑ دیتا ہے جو 3 ماہ میں ابھی تک نہیں بنائی گئی ہے، اگرچہ یہ شاذ و نادر ہی شفا کی مستقل ناکامی کا سبب بنتا ہے۔ ایک چھوٹی سی تعداد میں لوگ ایک ہی جگہ دوبارہ ٹوٹ جاتے ہیں، یہاں تک کہ ہڈی مکمل طور پر بنائی جانے کے بعد بھی۔

بچوں کے پاؤں کے ٹوٹنے عام طور پر اچھی طرح سے ٹھیک ہو جاتے ہیں اور آپریشن کے بغیر علاج کیا جاتا ہے۔

کسی سے کب ملنا ہے

اگر آپ کے پاؤں میں سوجن یا چوٹ لگتی ہے تو فوری طور پر اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں، خاص طور پر اگر آپ کے پاؤں پر کھڑے ہونے یا چلنے میں تکلیف ہوتی ہے۔ اگر درد سرگرمی کے ساتھ لہی ہفتوں کے دوران آیا اور آرام کے ساتھ حل نہیں ہوتا ہے تو ماہر کی جانچ پڑتال کے لئے پوچھیں، کیونکہ ایکس رے پہلے 3 ہفتوں میں عام نظر آسکتے ہیں اور مزید اسکین کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کے پاؤں کے تلووں پر زخم ہے، شدید درد ہے جو توقع سے کہیں زیادہ شدید ہے، یا پاؤں کا رنگ پیلا، ٹھنڈا یا بے حس ہے تو ہنگامی شعبہ میں جائیں، کیونکہ یہ ایک زیادہ سنگین چوٹ کی نشاندہی کر سکتے ہیں جس میں اسی دن کی دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔