

مورٹن کا نیوروما

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

درد آپ کے پاؤں کی گیند میں بیٹھتا ہے، عام طور پر آپ کی تیسری اور چوتھی انگلیوں کے درمیان جگہ میں۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب اس جگہ میں ایک اعصاب موٹا اور پریشان ہو جاتا ہے۔ آپ کے پاؤں کی دوسری انگلیوں کے درمیان کے اعصاب سے مختلف یہ زیادہ موٹی ہے اور جگہ پر زیادہ مضبوطی سے رکھی جاتی ہے، جس کا مطلب یہ ہے کہ جب آپ چلتے ہیں تو اسے تنگ اور کھینچا جا سکتا ہے۔

درد آپ کے پاؤں کے نچلے حصے میں محسوس کیا جاتا ہے، آپ کی انگلیوں کے نیچے۔ آپ اسے جلانے والے درد کے طور پر بیان کر سکتے ہیں، یا آپ کے پاؤں کی گیند میں کسی تیز چیز کا احساس۔ کھڑے ہونے اور چلنے سے درد کی جگہ پر دباؤ پڑتا ہے، لہذا علامات آپ کے پاؤں پر ایک دن کے دوران بڑھتے ہیں۔ جب آپ قدم رکھتے ہیں تو زمین سے دور دھکیلنے سے یہ زیادہ خراب ہو سکتا ہے۔ اپنے وزن کو پاؤں سے ہٹانا عام طور پر اسے آسان بناتا ہے۔

کچھ لوگوں کو یہ دردت کو یا صبح سویرے محسوس نہیں ہوتا بلکہ جب وہ اٹھتے اور حرکت کرتے ہیں۔ ایک بار جب اعصاب کو بار بار دبا دیا جاتا ہے تو فلینر سرکرمی کے بعد آنے کا رجحان رکھتا ہے۔

روزمرہ کی زندگی میں، درد کی جگہ خود کو چھوٹے چھوٹے طریقوں سے ظاہر کرتی ہے۔ سپر مارکیٹ میں گھومنا، باورچی خانے کی پیٹنج پر کھڑے ہونا یا سیڑھیاں چڑھنا آپ کے اعصاب پر دباؤ ڈال سکتا ہے۔ جوتے بھی اہم ہیں۔ تنگ یا تنگ جوتے آپ کے پاؤں کے بال کی ہڈیوں کو ایک دوسرے کے ساتھ دباتے ہیں اور اس اعصاب پر دباؤ ڈالتے ہیں، اس لیے بہت سے لوگ اپنے آپ کو تسمہ کھولتے یا میز کے نیچے سے جوتے کھسکاتے پاتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو چلتے چلتے رکنے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے، بیٹھ جاتے ہیں اور درد کی جگہ کو رگڑنے کے لیے جوتا اتار دیتے ہیں۔

اگر یہ آپ کے پاؤں کی طرح لگتا ہے، اسے حل کرنے کے طریقے ہیں۔ سادہ، غیر جراحی علاج سب سے پہلے کوشش کی جاتی ہے۔ سرجری پر بھی غور کیا جاتا ہے جب ان سے کوئی اثر نہ ہو۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کی انگلیوں کی ہڈیوں کے درمیان، آپ کے پاؤں کی گہرائی میں، ایک چھوٹا سا اعصاب چلتا ہے۔ آپ کی تیسری اور چوتھی انگلیوں کے درمیان کی انگلی باقی انگلیوں سے مختلف ہے۔ یہ زیادہ موٹی ہے، اور یہ زیادہ مضبوطی سے جگہ میں رکھا جاتا ہے۔ یہاں دو اعصابی شاخیں ایک دوسرے سے ملتی ہیں اور آپ کے پیر کی انگلیوں کی طرف جاتی ہیں۔ آپ کے پاؤں کی ہڈیوں کو ایک ساتھ رکھنے والی ٹشو کی مضبوط پٹی کے نیچے یہ ملاقات کا مقام واقع ہے۔

جب آپ چلتے ہیں تو آپ کے جسم کا وزن آپ کے پاؤں کی ہڈیوں کو ایک ساتھ دبا دیتا ہے۔ اعصاب ان کے درمیان تنگ ہو جاتا ہے، بار بار۔ [صفحہ ۳ پر تصویر] ایک گارڈن نلی کے بارے میں سوچئے جو ایک بھاری ڈور میٹ کے نیچے پکڑی ہوئی ہے۔ ہر قدم اس کو چٹا کر دیتا ہے، اور وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ نلی خود بدل جاتی ہے۔ اعصاب بھی اسی طرح رد عمل ظاہر کرتے ہیں۔ یہ کھنی ہو جاتی ہے اور پریشان ہو جاتی ہے، اور یہ کھنی ہوئی اعصاب وہ تکلیف دہ جگہ ہوتی ہے جسے آپ محسوس کر سکتے ہیں۔

آپ نے اوپر جو علامات پڑھی ہیں وہ اس کی براہ راست نتیجے میں ہیں۔ اعصاب پر دباؤ آپ کے پاؤں کی گیند میں چلتے ہوئے درد کا سبب بنتا ہے۔ تنگ جوتوں سے دباؤ ڈالنے سے ہڈیوں کو ایک دوسرے کے ساتھ سخت دباؤ پڑتا ہے، یہی وجہ ہے کہ تنگ جوتے اسے بھڑکاتے ہیں۔ اپنے وزن کو پاؤں سے ہٹانا چوٹ کو دور کرتا ہے، لہذا جب آپ بیٹھتے ہیں یا جوتا اتارنے میں تو درد کم ہو جاتا ہے۔

اس حالت کے لئے کوئی درجہ بندی کا نظام نہیں ہے، اور کوئی ٹیسٹ نہیں ہے جو اسے بالکل یا شدید میں درجہ بندی کرتا ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ آپ کی زندگی میں کس حد تک مداخلت کرتی ہے۔ سادہ، غیر جراحی علاج سب سے پہلے آتے ہیں، اور وہ بہت سے لوگوں کے لئے کام کرتے ہیں۔ جب ان علاجوں سے مسائل حل نہ ہوں تو سرجری پر غور کیا جاتا ہے۔ عام آپریشن موٹا اعصاب خود کو ہٹاتا ہے۔ زیادہ تر لوگوں کو جو ایک دوسرے آپریشن کی ضرورت ہے کیونکہ درد واپس آ گیا ہے اس سے حقیقی راحت ملتی ہے، 67% مکمل راحت یا نمایاں بہتری حاصل کرتے 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 پارا کم سے کم جارحانہ اختیار 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۔ پہلے دورے پر ہم احتیاط سے آپ کی تاریخ رقم کرتے ہیں، آپ کے پاؤں کا معائنہ کرتے ہیں، اور اگر ضرورت ہو تو امیجنگ کا بندوبست کرتے ہیں۔ وزن برداشت کرنے والی ایس رے پاؤں کی گیند میں درد کی دیگر وجوہات کو خارج کر سکتے ہیں، جیسے کشیدگی کا ٹوٹا۔ الٹراساؤنڈ اسکین ایک اور آپشن ہے، اور ایم آر آئی اسکین نیوروما کو سامنے والے پاؤں کے درد کی دیگر وجوہات جیسے کیسٹ یا سوجن مشترکہ استر سے الگ کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

ہم سب سے پہلے ان چیزوں کی کوشش کرتے ہیں جو آپ خود کر سکتے ہیں۔ آپ کے پاؤں کی گیند کے نیچے رکھی جانے والی ایک نرم پیڈ تکلیف دہ جگہ پر دباؤ کو دور کرتی ہے اور علامات کو کم کرتی ہے۔ زیادہ کشادہ جوتے کا انتخاب کرنا اور اپنے پیروں پر لمبے دن آرام کرنا بھی اسی وجہ سے مدد کرتا ہے۔ فیزیوتھراپی کا مقصد جلن کو ختم کرنا اور آپ کے پاؤں میں بوجھ کو زیادہ یکساں طور پر پھیلانے کا ہے۔ ہم عام طور پر آپ سے پوچھتے ہیں کہ آگے بڑھنے سے پہلے ان سادہ اقدامات کو منصفانہ انداز میں دیں۔

اگر خود انتظامیہ نے معاملات طے نہیں کیے ہیں، تو ہم انجکشن پیش کر سکتے ہیں۔ انجکشن کی رہنمائی کے لئے الٹراساؤنڈ کا استعمال کرنے کا مطلب یہ ہے کہ کوریٹسون بالکل اسی جگہ جاتا ہے جہاں اعصاب بیٹھتے ہیں۔ کوریٹسون ایک مضبوط سوزش کی دوا ہے جو اعصاب کے ارد گرد جلن کو کم کرتی ہے۔ کوریٹسون کے انجکشن جو اس طرح دینے لئے ہیں درد اور انجکشن کے لئے ہانا لورونک ایسڈ کے انجکشن کے مقابلے میں بہتر نتائج دکھاتے ہیں، ایک چلنا کرنے والا مادہ جو بھی پاؤں کی پریشانیوں کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ کچھ لوگوں کو دیرپا راحت ملتی ہے، جبکہ دوسروں کو لگتا ہے کہ درد وقت کے ساتھ ساتھ واپس آ جاتا ہے۔

جب ان علاجوں نے آپ کو کافی بہتری نہیں دی ہے تو سرجری تصویر میں آتی ہے۔ معمول کا آپریشن آپ کے پاؤں کے اوپری حصے میں ایک چھوٹی سی کٹ کے ذریعہ ہٹانے کے ساتھ ساتھ پاؤں کی گیند میں ہڈیوں کو دوبارہ تشکیل دیتا ہے تاکہ آپ چلتے وقت دباؤ زیادہ یکساں طور پر پھیلا دیا جائے، اور یہ کم پیچیدگیوں کی شرح کے ساتھ چھوٹی کٹوتیوں کے ذریعہ کیا جاسکتا ہے۔ ہم بات کریں گے کہ کون سا آپشن آپ کے پاؤں اور آپ کے مقاصد کے مطابق ہے، اور مل کر فیصلہ کریں گے کہ آگے کیا کرنا ہے۔

کیا توقع کریں

مورٹن کا نیوروما شاذ و نادر ہی خود بخود ختم ہو جاتا ہے، لیکن یہ آپ کی زندگی کو چلانے کی ضرورت نہیں ہے۔ زیادہ تر لوگوں کے لئے یہ نمونہ فلٹیر اور سیٹ اپ میں سے ایک ہے: درد آپ کے پیروں پر ایک دن کے ذریعے بڑھتا ہے، پھر جب آپ بیٹھتے ہیں یا اپنے جوتے اتارتے ہیں تو کم ہو جاتا ہے۔ اگر اس کو چھوڑ دیا جائے تو یہ واپس آتا رہتا ہے، خاص طور پر اگر جوتے اور سرگرمی جو اعصاب کو دبا رہی ہے وہی رہے۔

[صفحہ ۲۱ پر تصویر] آپ کے جوتوں کو تبدیل کرنا، آپ کے پاؤں کی گیند کے نیچے ایک پیڈ کا استعمال کرنا، لمبے دن کھڑے رہنے پر آرام کرنا، اور فزیو تھراپی سب کا مقصد اعصاب پر دباؤ کو دور کرنا ہے۔ [صفحہ ۲۸ پر تصویر] کچھ لوگوں کو دیرپا راحت ملتی ہے، جبکہ دوسروں کو لگتا ہے کہ درد وقت کے ساتھ ساتھ واپس آ جاتا ہے۔ علامات کب تک جاری رہتی ہیں اس کی کوئی طے شدہ ٹائم لائن نہیں ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ درد کی جگہ آپ کی زندگی میں کس حد تک مداخلت کرتی ہے۔

سرجری پر غور کیا جاتا ہے جب ان علاجوں نے آپ کو کافی بہتری نہیں دی ہے۔ عام آپریشن میں موٹا ہوا اعصاب خود کو ہٹا دیا جاتا ہے، اور زیادہ تر لوگوں کو جو دوبارہ آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ درد واپس آ گیا ہے اس سے حقیقی راحت ملتی ہے۔ علامتی نیوروما کو ہٹانے کے بعد مریضوں کے ذریعہ رپورٹ کردہ نتائج قابل قبول ہیں، حالانکہ ہمیشہ اتنی مضبوط نہیں ہوتی جتنی کہ پہلے کی رپورٹوں میں تجویز کی گئی ہے، لہذا کامل پاؤں کے وعدوں کے بجائے مایا توقعات کے ساتھ جانا منصفانہ ہے۔

کچھ چیزیں جاننے کے قابل ہیں جیسا کہ آپ اسے وزن کرتے ہیں۔ اعصاب کو ہٹانے سے متاثرہ انگلیوں کے درمیان ایک بے حس جگہ رہ سکتی ہے، اور کچھ لوگوں میں اعصاب کاٹے جانے پر ایک نازک جگہ بن سکتی ہے۔ آپریشن جو آپ کے پاؤں کے بال میں ہڈیوں کو دوبارہ تشکیل دیتے ہیں وہ پڑوسی انگلیوں پر اضافی بوجھ منتقل کر سکتے ہیں اور وہاں درد کا سبب بن سکتے ہیں۔ یہ وہ وجوہات ہیں جن کی وجہ سے آپ کا سرجن آپ کے پاؤں کے ساتھ آپریشن کے ملاپ کے بارے میں محتاط رہے گا، اور کیوں سرجری اس وقت تک ملتوی کی جاتی ہے جب تک کہ سادہ ترین علاجوں کا جائزہ نہ لیا جائے۔

کسی سے کب ملنا ہے

اگر آپ کے پاؤں کی گیند میں جلنے والا درد ہے جو بار بار آتا رہتا ہے تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں، خاص طور پر اگر یہ جلنے یا کھڑے ہونے کے بعد بھڑکتا ہے اور جب آپ بیٹھتے ہیں یا اپنے جوتے اتارتے ہیں تو اس میں آسانی ہوتی ہے۔ اگر سادہ تبدیلیاں جیسے زیادہ کشادہ جوتے، آپ کے پاؤں کی گیند کے نیچے ایک پیڈ، یا فزیو تھراپی نے منصفانہ جانے کے بعد چیزوں کو طے نہیں کیا ہے، یا اگر درد آپ کو اپنے معمول کے کام یا روزمرہ کی سرگرمیوں کو روک رہا ہے تو ماہر جائزہ لینے کے لئے پوچھیں۔ یہ حالت خطرناک نہیں ہے، اور اس سے کوئی ایمرجنسی منسلک نہیں ہے۔ لیکن جتنا جلد اعصاب پر دباؤ کم ہو جائے گا، آپ کے بعد کی سرجری سے بچنے کے امکانات اتنے ہی بہتر ہوں گے۔