

پلانٹ فاسیٹائنٹس

اس صفحہ 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 ایک جگہ بیٹھتا ہے: آپ کی ٹخنوں کے نیچے، جہاں آپ کے قوس شروع ہوتا ہے کے قریب۔ یہ عام طور پر آپ کے صبح کے پہلے قدموں کے ساتھ تیز تر ہوتا ہے، یا جب آپ تھوڑی دیر کے لئے بیٹھنے یا آرام کرنے کے بعد اٹھتے ہیں۔ ایک بار جب آپ اپنے پیروں پر تھوڑی دیر کے لئے کھڑے ہو جاتے ہیں، تو یہ اکثر حل ہو جاتا ہے۔ یہ آپ کے پاؤں سے دور طویل ادوار کے بعد واپس آ جاتا ہے۔

اس حالت کو پلانٹر فاسیٹائٹس کہا جاتا ہے۔ یہ بالغوں میں ٹخنوں کے درد کی سب سے عام وجہ ہے، اور یہ 40 اور 60 سال کی عمر کے درمیان سب سے زیادہ عام ہے۔ یہ اکثر صرف ایک پاؤں کو متاثر کرتی ہے، لیکن تقریباً ایک تہائی لوگ دونوں پاؤں میں اس کا شکار ہیں۔

[illegible]

اگر درد دونوں ٹخنوں میں ہے، تو یہ آپ کے سرجن سے اس کا ذکر کرنے کے قابل ہے۔ دونوں ٹخنوں میں درد کبھی کبھی صرف پلٹر فاسیائٹس کی بجائے سوزش کی حالت کی نشاندہی کر سکتا ہے، اور یہ جانچنے کے قابل ہے۔ بوڑھے بالغوں میں ٹخنوں کا درد، یا درد جو معمول کے مطابق نہیں ہوتا ہے، اس کی دیگر وجوہات جیسے ٹخنوں میں تناؤ کے فریکچر کو خارج کرنے کے لئے بھی قریب سے جائزہ لینے کا مستحق ہے۔

جب آپ چلتے ہوئے اپنے پاؤں کو دباتے ہیں یا سخت فرش پر ننگے پاؤں سیڑھیوں پر چڑھتے ہیں تو آپ کو زیادہ درد محسوس ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگ اسے ٹخنوں کے نیچے چوٹ پاتھر کی چوٹ کی طرح محسوس کرتے ہیں۔

[صفحہ ۲۲ پر تصویر] ریاستہائے متحدہ میں تقریباً 2 ملین افراد ہر سال پلیسٹر فاسفیٹس کا شکار ہوتے ہیں۔ خوشخبری یہ ہے کہ زیادہ تر لوگوں کو سادہ علاج سے بہتری آتی ہے، اور اگر درد ختم نہیں ہوتا ہے تو اگلے اقدامات واضح ہیں۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

فلائٹر فاسیا ٹشو کا ایک موٹا بینڈ ہے جو آپ کے پاؤں کے تلوے کے ساتھ ساتھ چلتا ہے، آپ کی ٹخن کی ہڈی سے لے کر آپ کی انگلیوں تک۔ اسے ایک مضبوط رسی کے طور پر سوچیں جو آپ کے پاؤں کے قوس کو برقرار رکھتی ہے۔ جب آپ اپنی بڑی انگلی کو ہینچتے ہیں تو، رسی سخت ہوتی ہے اور قوس کو اٹھاتی ہے، جو آپ کے پاؤں کو موسم بہار کی طرح کام کرنے میں مدد دیتی ہے۔

نام کے باوجود، یہ واقعی سوزش کا مسئلہ نہیں ہے۔ ٹشو پھنا اور خراب ہو گیا ہے، ایک پرانی رسی کی طرح جو برسوں کے بوجھ سے پھٹی ہوئی ہے۔ چھوٹے آئسو جسم کی مرمت سے زیادہ تیزی سے جمع ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جب آپ پہلی بار اس پر کھڑے ہوتے ہیں تو ٹشو کو تکلیف ہوتی ہے، اور جب یہ گرم ہو جاتا ہے اور پھینپتا ہے تو یہ آرام کرتا ہے۔

چند چیزیں اس رسی کو لوڈ کر سکتے ہیں۔ آپ کے ٹخنوں کے پیچھے ایک ٹنگ ایچلیس ٹینڈون یا ٹنگ میل کے پٹھوں کی حد ہوتی ہے کہ آپ کے ٹخنوں کو کس حد تک موڑ سکتا ہے، جس سے فاسیہ پر اضافی دباؤ پڑتا ہے۔ کام پر زیادہ وزن اٹھانا اور دیر تک کھڑے رہنا جب آپ چلتے ہیں تو ایک پاؤں جو اندر کی طرف کھومتا ہے وہ بھی ایک کردار ادا کر سکتا ہے۔

فلائٹر فاسیہ بمشکل ہی کھینچتا ہے، لہذا یہ زیادہ دباؤ کو جذب نہیں کر سکتا۔ آپ کی ٹخنوں کے نیچے چربی کا ایک تکیہ ہے جو جھٹکا absorber کے طور پر کام کرتا ہے۔ بار بار بھاری بوجھ اس پیڈ کو ختم کر سکتا ہے، اور ٹخنوں میں سیٹیراڈ انجکشن وقت کے ساتھ اسے نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

آپ نے شاید ہیل اسپورس کے بارے میں سنا ہو گا۔ یہ لیسیفیکیشن کے چھوٹے چھوٹے علاقے ہیں جہاں فاشیا ٹخن کی ہڈی سے ملتی ہے، اور یہ آبادی کے 10 سے 20 فیصد میں پائے جاتے ہیں۔ ہیل اسپورس والے بہت سے لوگوں کو بالکل بھی درد نہیں ہوتا، اس لیے اسپورس خود عام طور پر آپ کے درد کی وجہ نہیں ہوتا۔

ایک اور چیز جاننے کے قابل ہے۔ آپ کے ٹخنوں کے نچلے حصے پر ایک چھوٹا سا اعصاب کے قریب بیٹھتا ہے۔ فاسیہ کے قریب سو جن یا زخم اس اعصاب کو پریشان کر سکتا ہے، جو آپ کو محسوس ہونے والی تکلیف میں اضافہ کر سکتا ہے۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

مٹر پرائیویٹ ہسپتال راک ہیمپٹن کے آرٹھوپڈک سرجن ڈاکٹر کیران ہیر پارا کم جارحانہ آپشنز سے شروع کرتے ہیں جو آپ کی حالت کے مطابق ہوں۔ مریضوں کو عام طور پر ان کے جی پی کے ذریعے ہمارے کلینک کا حوالہ دیا جاتا ہے۔ اگر کسی فزیو تھراپسٹ نے آپ کو ہمارے پاس آنے کی تجویز دی ہے تو، آپ کو میڈیکلر چھوٹ کے اہل ہونے کے ل your اپنے جی پی سے ریفرل کی ضرورت ہوگی۔ آپ کے پہلے دورے پر ہم ایک محتاط تاریخ لیتے ہیں، آپ کے پاؤں کا معائنہ کرتے ہیں، اور اگر ضرورت ہو تو امیجنگ کا بندوبست کرتے ہیں۔ وزن برداشت کرنے والی ایملس رے عام طور پر شروعاتی نقطہ ہیں، اور جب تصویر واضح نہیں ہے تو الٹراساؤنڈ یا ایم آر آئی اسکین مدد کر سکتا ہے۔

زیادہ تر ٹخنوں کا درد سرجری کے بغیر ختم ہو جاتا ہے، لہذا ہم عام طور پر وہاں سے شروع کرتے ہیں۔ آپ اپنی سرگرمیوں کو ایڈجسٹ کر سکتے ہیں، مناسب جوتے پہن سکتے ہیں اور باقاعدگی سے اپنے پاؤں اور ٹخنوں کو پیچھا کر سکتے ہیں۔ فزیو تھراپی ان پیچھنچوں پر مضبوطی اور بوجھ کے انتظام کے ساتھ کام کرتی ہے، اور مکمل فائدہ دیکھنے میں کئی ہفتوں یا مہینوں کا وقت لگ سکتا ہے۔ آپ کے پاؤں کے قوس کو ٹیپ کرنا بھی مختصر مدت میں پہلے قدم کے درد کو کم کر سکتا ہے۔ یہ ایک سطح پر منتقل کرنے سے پہلے ان اقدامات کو ایک منصفانہ جانے دینے کے قابل ہے۔

اگر خود انتظام کافی نہیں کیا ہے، ہم دوسرے علاج شامل کر سکتے ہیں۔ انسداد سوزش کی گولیاں یا درد سے نجات آپ کو آرام دہ رہنے میں مدد دے سکتی ہے جب تک کہ فاسیا آباد ہو جائے۔ شوک ویو تھراپی ایک اور آپشن ہے: ایک پیڈ ہیلڈ ڈوائس تکلیف دہ جگہ پر صوتی لہریں پہنچاتی ہے، جس سے ٹشو کو شفلنے کی ترغیب ملتی ہے۔ یہ ایک غیر حملہ آور علاج ہے، جس کا مطلب یہ ہے کہ کوئی چیز جلد کو نہیں توڑتی ہے، اور یہ ٹخنوں کے درد کے لئے استعمال کیا جاتا ہے جو سادہ اقدامات کے ساتھ حل نہیں ہوئے۔ انجکشن بھی دستیاب ہیں۔ ایک کوریٹسون (اسٹیرائڈ) انجکشن مختصر مدت میں درد کو کم کر سکتا ہے، اگرچہ ٹخنوں میں بار بار انجکشن قدرتی چربی پیڈ کو نقصان پہنچا سکتا ہے جو اسے کم کرتا ہے۔ پی آر پی انجکشن آپ کے اپنے خون کا ایک نمونہ استعمال کرتا ہے، اس کے علاج کے عوامل کو توجہ دینے کے لئے عملدرآمد کیا جاتا ہے، اور فاسیا میں انجکشن کیا جاتا ہے۔

جب کم از کم 6 ماہ تک ان اقدامات پسند اقدامات کے بعد بھی ٹخنوں کے درد میں بہتری نہیں آتی ہے تو سرجری گفتگو میں آتی ہے۔ سب سے عام آپریشن فلائٹر فاسیا ریلیز ہے، جہاں ہم ٹشو کے ٹنگ بینڈ کا ایک حصہ کاٹتے ہیں آپ کی ایڑی پر دباؤ کو دور کرنے کے لئے۔ یہ اکثر ایک کیمبرے (اندو سکوپک ریلیز) کا استعمال کرتے ہوئے چھوٹے incisions کے ذریعے کیا جاسکتا ہے، یا کبھی کبھی ایک چھوٹا سا انجکشن کی بنیاد پر تنلیک کے ذریعے۔ کچھ لوگوں کو ایک ہی وقت میں تھوڑی مقدار میں ہڈی یا خراب شدہ ٹشو کو بھی ہٹانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہم اس بات

پرہیز کریں گے کہ آپریشن آپ کے لئے معنی خیز ہے یا نہیں غیر جراحی کے اختیارات کی حقیقی آزمائش کے بعد، اور یہ آپ اور ہماری ٹیم کے مابین مشترکہ فیصلہ رہتا ہے۔

کیا توقع کریں

زیادہ تر لوگوں کے لئے، پلائٹر فاسیٹائٹس وقت اور صحیح علاج کے ساتھ بہتر ہوتا ہے۔ سادہ اقدامات جیسے کشش، معاون جوتے اور فزوتھراپی اکثر ہفتوں یا مہینوں میں معاملات طے کرتی ہیں، حالانکہ آپ کو مکمل فائدہ محسوس کرنے سے پہلے کئی مہینے لگ سکتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو لگتا ہے کہ درد آتا ہے اور جاتا ہے آخر میں ختم ہونے سے پہلے۔

اگر علاج کا پہلا دور کافی نہیں ہے تو اختیارات موجود ہیں۔ شوک ویو تھراپی اور کوریٹسون انجیکشن دونوں درد کو کم کر سکتے ہیں اور آپ کے پاؤں کے کام کو 3 ماہ کے نشان پر کیسے بہتر بنا سکتے ہیں۔ پی آر پی انجیکشن کوریٹسون انجیکشن کے مقابلے میں درد اور فنکشن میں زیادہ بہتری لا سکتا ہے، خاص طور پر جب درد طویل عرصے سے جاری ہے۔ آرٹھوٹک انزول، چاہے وہ کسٹم بنائے گئے ہوں یا شیلف سے باہر، مختصر مدت میں بھی پاؤں کی تقویٰ کو بہتر بنا سکتے ہیں۔

اگر ان اقدامات کے 6 ماہ یا اس سے زیادہ کے بعد بھی ٹخنوں میں درد ختم نہیں ہوا ہے، تو سرجری پر تبادلہ خیال کرنے کے قابل ہے۔ ان لوگوں کے لئے جنہوں نے کامیابی کے بغیر شاک ویو تھراپی کی کوشش کی ہے، لینڈوسلوپک پلائٹر فاسیٹ ریلیزن 2 سال میں 85% مریضوں میں اچھے یا بہترین نتائج برآمد کیے۔ جو لوگ کوریٹسون انجیکشن کے بعد کم از کم کچھ بہتری محسوس کرتے ہیں وہ اس آپریشن کے بعد ان لوگوں کے مقابلے میں بہتر کام کرتے ہیں جنہوں نے کوئی تبدیلی محسوس نہیں کی۔

یہ کہنا بھی ایمانداری ہے کہ یہ حالت ضد کی ہو سکتی ہے۔ کچھ لوگوں میں یہ علامات برسوں بعد بھی رہتی ہیں۔ طویل مدتی نقطہ نظر خواتین اور ان لوگوں کے لئے مشکل ہوتا ہے جن کے پاس یہ دونوں پاؤں ہیں۔ لگ بھگ 45.6 فیصد لوگوں میں ان کی علامات شروع ہونے کے تقریباً 10 سال بعد بھی پلیدیٹر فاسیٹائٹس رہتا ہے، لہذا یہ محض نظر انداز کرنے کی حالت نہیں ہے۔

اسے اکیلا چھوڑنا اور اسے اچھی طرح سے سنبھالنا ایک جیسا نہیں ہے۔ مسلسل درد آپ کے روزمرہ کے کاموں کو محدود کر سکتا ہے، اور جتنی دیر تک یہ رہتا ہے، اتنا ہی زیادہ امکان ہے کہ یہ برقرار رہے۔ ایک چھوٹا سا موقع بھی ہے کہ دونوں پیروں میں ٹخنوں کا درد صرف فلیٹر فاسیٹائٹس کے بجائے کسی اور صحت کی حالت کی طرف اشارہ کرتا ہے، جو ایک وجہ ہے کہ اس کا انتظار کرنے کے بجائے اسے مناسب نظر آنے کا مستحق ہے۔

حقیقت پسندانہ تصویر یہ ہے: زیادہ تر لوگ مستحکم، معقول علاج سے بہتر ہوتے ہیں، کچھ کو دوسروں کے مقابلے میں زیادہ وقت لگتا ہے، اور ایک چھوٹے سے گروپ کو آخر کار سرجری کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہم اس بات پر نظر رکھیں گے کہ آپ کس طرح ٹریک کر رہے ہیں اور منصوبہ کو ایڈجسٹ کریں گے اگر چیزیں صحیح سمت میں نہیں چل رہی ہیں۔

کسی سے کب ملنا ہے

اس طرح کے زیادہ تر ٹخنوں کے درد معمول کے جی پی دورے کے لئے انتظار کر سکتے ہیں۔ اگر درد ہفتوں تک جاری رہتا ہے یا اگر یہ آپ کو سونے یا کام کرنے سے روک رہا ہے تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ اگر کئی مہینوں کے بعد بھی آپ کے درد میں مدد نہیں مل رہی ہے یا درد آپ کو معمول کی سرگرمیوں سے روک رہا ہے تو ماہر سے رجوع کریں۔ کچھ علامات کو جلد قریب سے دیکھنے کی ضرورت ہے۔ اگر درد دونوں ٹخنوں میں ہے تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیں، کیونکہ یہ صرف پلیدیٹر فاسیٹائٹس کے بجائے سوزش کی حالت کی طرف اشارہ کر سکتا ہے۔ بوڑھے بالغوں میں ٹخنوں کا درد، یا درد جو معمول کے مطابق نہیں ہوتا ہے، کو بھی چیک کیا جانا چاہئے تاکہ ٹخنوں میں تناؤ کے فریکچر جیسے دیگر وجوہات کو مسترد کیا جاسکے۔