



پٹھوں اور ہڈیوں کی طب میں پیٹنڈ تھراپی

پیٹنڈ تھراپی کو شفا اور بحالی کے لئے بھاری طور پر ایکٹایا جاتا ہے۔ پٹھوں اور ہڈیوں کے استعمال کے لئے بہت محدود ہے۔

4.0 © 2019 Kieran Hirpara

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۔

یہ کیا ہے

پیٹنڈ تھراپی پیٹنڈس نامی بلڈنگ بلاکس کی چھوٹی چھوٹی زنجیروں کا استعمال کرتی ہے، جو آپ کا جسم پہلے سے ہی خلیوں کے درمیان سگنل بھیجنے کے لئے بناتا ہے۔ خیال یہ ہے کہ یہ اشارے نقصان دہ نشو و نما میں مدد کر سکتے ہیں۔ ہڈیوں اور جوڑوں کی دوائی میں، اس میں سے زیادہ تر اب بھی تحقیق کے مرحلے میں ہے۔

ابھی، ثبوت orthopaedic اور کھیلوں کے مسائل کے سلسلے میں انجکشن پیٹنڈس کا استعمال کرتے ہوئے کی حتمیت نہیں کرتا [1]۔ جی ہاں۔ وہ بڑے پیمانے پر تجرباتی رہتے ہیں [2]۔ جی ہاں۔ پیٹنڈس کو معیاری دیکھ بھال کے متبادل یا اضافی طور پر سفارش نہیں کی جاتی ہے [3]۔ جی ہاں۔ BPC-157 نامی ایک پیٹنڈ کو کھیلوں کی بحالی کے لئے وسیع پیمانے پر فروغ دیا جاتا ہے، لیکن انسانوں میں اس کے بے ترتیب کنٹرول ٹرائلز نہیں ہیں۔ [4]، لہذا اس کی افادیت اور حفاظت نامعلوم ہے [4]۔

آپ آن لائن اور سوشل میڈیا کے ذریعہ فروخت ہونے والے پیٹنڈ بھی دیکھ سکتے ہیں، اکثر مبالغہ آمیز دعووں اور کم ریگولیٹری نگرانی کے ساتھ [5]۔ جی ہاں۔ ان مصنوعات کے وعدوں سے محتاط رہیں۔

ایک واضح استثناء ہے سطح 1 کے مطالعے کی بنیاد پر دو ترقیاتی عوامل، جسے بی ایسم پی 2 اور بی ایسم پی 7 کہا جاتا ہے، کی سفارش کی جاسکتی ہے [6]۔ جی ہاں۔ ترقی کے عوامل قدرتی مادے ہیں جو خلیوں کو بڑھنے اور مہارت حاصل کرنے کی ترغیب دیتے ہیں بی ایسم پی کا مطلب ہڈی مورفوجینیٹک پروٹین ہے، اور یہ دونوں ہڈیوں کی شفا یابی کے مخصوص مسائل کے لئے منظور شدہ ہیں: انٹرا میڈیولر فکشن کے ساتھ علاج شدہ کھلے ٹیبل فریکچر، اور ٹیبل نان یونین، جہاں ٹوٹی ہوئی شین ہڈی شفا میں ناکام ہو جاتی ہے [7]۔

لیبارٹری میں دیگر پیٹنڈس کا مطالعہ کیا جا رہا ہے۔ روٹیرینجف آنسو کے جانوروں کے ماڈل میں، بی ایسم پی - 7 نے تندور سے ہڈی تک شفا یابی کے معیار کو بہتر بنایا [8]، اور GHRP-2 نامی ایک پیٹنڈ نے تندور ہڈی کی شفا یابی کی خصوصیات کو بہتر بنایا [9]۔ جی ہاں۔ یہ نتائج ابتدائی اقدامات ہیں، علاج نہیں جو آپ ابھی تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔

آپ کا ڈاکٹر آپ کے ساتھ کسی بھی آپشن کے بارے میں بات کرے گا جس کے پیچھے ٹھوس ثبوت ہوں گے، اور آپ کو واضح طور پر بتائے گا کہ جب کوئی چیز ابھی تک تجرباتی ہے۔

کیا یہ کام کرتا ہے؟

زیادہ تر پیپٹائڈز کے لئے، ایماندار جواب یہ ہے کہ ہم ابھی تک نہیں جانتے۔ ان میں سے بہت سے علاج کے لیے انسانوں پر اچھے معیار کے ٹرانزلز کی کمی ہے۔ مثال کے طور پر، بی پی سی - 157، کھیلوں کی بجالی کے لئے وسیع پیمانے پر فروغ دیا جاتا ہے، لیکن لوگوں میں اس کے کوئی بے ترتیب کنٹرول ٹرانزلز نہیں ہیں [1]۔ جی ہاں۔ ان آزمائشوں کے بغیر، یہ فیصلہ کرنے کا کوئی قابل اعتماد طریقہ نہیں ہے کہ آیا یہ مدد کرتا ہے یا یہ کتنا محفوظ ہے۔

ایک واضح استثنا بی ایس پی، ہڈی مورفوجینٹک پروٹین کے لئے مختصر، ایک قدرتی مادہ ہے جو ہڈی کے خلیوں کو بڑھنے کی ترغیب دیتا ہے۔ اس کے دو منظور شدہ استعمال ہیں: ہڈی کے اندر ایک چھڑی کے ساتھ فلکسڈ شینبون (shinbone) فریکچر کا علاج، اور ایک shinbone کے علاج میں ایک وقفے کے بعد شفا نہیں ہے کہ [2]۔ جی ہاں۔ یہ مخصوص حالات ہیں، عام استعمال نہیں۔

دیگر کام اب بھی لیبارٹری مرحلے میں ہے۔ جانوروں پر ہونے والے مطالعے میں، بی ڈی این ایف نامی ایک پیپٹائڈ کو ایک جیل میں رکھا گیا جس نے شدید ریڑھ کی ہڈی کی چوٹ کے بعد اعصابی ٹشو کی حفاظت کا وعدہ کیا [3]۔ جی ہاں۔ ایک اور مطالعہ نے کھوڑوں میں ایک لٹھیا کی مرمت کی تکنیک کے ساتھ ایک پیپٹائڈ جیل کو یکجا کیا اور پایا کہ یہ لٹھیا کی شفا یابی کو بہتر بنا سکتا ہے [4]۔ جی ہاں۔ یہ نتائج ابتدائی اقدامات ہیں۔ جو جانوروں میں کام کرتا ہے وہ ہمیشہ انسانوں میں کام نہیں کرتا، اور یہ علاج معیاری دیکھ بھال کے طور پر دستیاب نہیں ہیں۔

ایک اور دریافت جاننے کے قابل ہے۔ آپ کے جسم میں بنائے جانے والے دو پیپٹائڈ، جو مادہ پی اور کیلسیٹون جین سے متعلق پیپٹائڈ کہلاتے ہیں، زیادہ مقدار میں ٹینڈونز میں ظاہر ہوتے ہیں جو زیادہ خراب ہوتے ہیں [5]۔ جی ہاں۔ اس سے محققین کو پتہ چلتا ہے کہ یہ پیپٹائڈس ٹینڈون کے مسائل سے منسلک ہیں، لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ انہیں علاج کے طور پر لینے میں مدد ملے گی۔

تو تصویر مخلوط ہے۔ کچھ پیپٹائڈس کے محدود حالات میں ٹھوس ثبوت ہوتے ہیں۔ زیادہ تر ایسا نہیں کرتے، اور کچھ ایسے دعوے کے ساتھ فروخت کیے جا رہے ہیں جو سائنس سے آگے ہیں۔ اگر آپ پیپٹائڈ تھراپی پر غور کر رہے ہیں، تو پوچھیں کہ لوگوں میں اس کا تجربہ کیا گیا ہے، اور کسی بھی چیز سے محتاط رہیں جو تحقیق سے زیادہ وعدہ کرتا ہے۔

خطرات کیا ہیں؟

زیادہ تر پیپٹائڈ علاج کے لئے، ایماندار جواب یہ ہے کہ کوئی بھی ابھی تک مکمل خطرے کی تصویر نہیں جانتا ہے۔ محققین نے واضح طور پر کہا ہے کہ ہڈیوں اور جوڑوں کی دیکھ بھال میں پیپٹائڈ تھراپی کے استعمال کی حمایت کرنے کے لیے شواہد کی کمی ہے۔ [1]۔ جی ہاں۔ بی پی سی - 157 کے لئے، سائنس یہ فیصلہ کرنے کے لئے موجود نہیں ہے کہ یہ کتنا محفوظ ہے یا اسے کب استعمال کیا جانا چاہئے [2]۔ جی ہاں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ کسی بھی قسمی اثرات کو اچھی طرح سے نقشہ نہیں کیا جاتا ہے۔ اگر آپ آن لائن فروخت ہونے والی پیپٹائڈ کی مصنوعات کا استعمال کرتے ہیں تو آپ کو معلوم نہیں ہوگا کہ اس میں کیا ہے یا آپ کا جسم اس پر کیا رد عمل ظاہر کرے گا۔

واضح ترین حفاظتی معلومات مضبوط ترین شواہد کے ساتھ علاج سے آتی ہیں۔ بی ایس پی 2 اور بی ایس پی 7 واحد پیپٹائڈ ہیں جو سطح کے مطالعے پر بنی ہیں [3]، اور وہ دو مخصوص ہڈی شفا مسائل کے لئے منظور کر رہے ہیں [4]۔ جی ہاں۔ ان منظور شدہ استعمالوں کے باہر، لوگوں میں دوسرے پیپٹائڈس کے خطرات کا مناسب طریقہ سے مطالعہ نہیں کیا گیا ہے۔

کچھ نتائج جانوروں پر کی جانے والی تحقیق سے حاصل ہوتے ہیں، جو آپ کو یہ نہیں بتا سکتی کہ آپ کے جسم میں کیا ہوتا ہے۔ rotator cuff کے آسواؤں کے چوہوں کے مطالعے میں، بی ایس پی - 7 نے ٹینڈن ٹو ہڈی کی شفا یابی کو بہتر بنایا [5] اور GHRP-2 بہتر شفا یابی کی خصوصیات [6]۔ جی ہاں۔ شدید ریڑھ کی ہڈی کے زخم والے جانوروں میں بی ڈی این ایف سے محفوظ اعصابی ٹشو پر مشتمل ایک جیل، لیکن جانوروں نے نقل و حرکت نہیں کی [7]۔ جی ہاں۔ یہ ابتدائی لیبارٹری اقدامات ہیں، لوگوں میں حفاظت کا ثبوت نہیں۔

ایک چھوٹی سی انسانی دریافت موجود ہے۔ EGYFIL نامی ایک علاج نے پہلی درخواست کے 3 گھنٹوں کے اندر اندر درد اور سختی کو کم کرنے کے لئے لگ رہا تھا، اور علاج کے 3 دنوں کے دوران [8]۔ جی ہاں۔ یہ ایک مختصر مطالعہ ونڈو ہے، لہذا طویل مدتی اثرات نامعلوم ہیں۔

عملی خطرہ صرف جسمانی نہیں ہے۔ آن لائن اور سوشل میڈیا کے ذریعے فروخت کی جانے والی پیٹائنڈ مصنوعات میں اکثر مبالغہ آرائی کے دعوے ہوتے ہیں جن پر بہت کم نگرانی کی جاتی ہے۔ [9]۔ جی ہاں۔ معیاری علاج کی بجائے ان کا استعمال ثبوت پر مبنی علاج میں تاخیر کا باعث بن سکتا ہے۔ اگر آپ کسی بھی پیٹائنڈ تھراپی پر غور کر رہے ہیں تو پوچھیں کہ اس کا انسانوں پر کیا تجربہ کیا گیا ہے، کون سے ضمنی اثرات دیکھے گئے ہیں، اور کیا یہ آپ کی حالت کے لئے منظور شدہ ہے۔

کیا یہ آپ کے لئے صحیح ہے؟

زیادہ تر ہڈیوں اور جوڑوں کے مسائل کے لئے، پیٹائنڈ تھراپی آپ کی دیکھ بھال کا حصہ بننے کے لئے تیار نہیں ہے۔ ثبوت ابھی تک اس کا استعمال کرنے کی حمایت نہیں کرتا [1]۔ جی ہاں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو واضح طور پر بتائے گا کہ آیا کوئی علاج ابھی تک تجرباتی ہے، اور آپ کو ایسے اختیارات کے بارے میں بتائے گا جن کے پیچھے ٹھوس تحقیق ہے۔

ایک چھوٹی سی استثنا ہے۔ گھٹنے میں ایک خاص قسم کے غضروف کو پہنچنے والے نقصان کے لئے، ایک تحقیق میں پایا گیا ہے کہ عیب کا علاج KLD نامی پیٹائنڈ کے ساتھ، یا معیاری غضروف کی مرمت کی تکنیک کے ساتھ کیا جاتا ہے جسے مائیکرو فیکچر کہا جاتا ہے، دونوں نے بغیر علاج کے مقابلے میں علامات میں بہتری لائی [2]۔ جی ہاں۔ یہ نتیجہ ابتدائی تحقیق سے آیا ہے، نہ کہ بہت سے لوگوں پر بڑے پیمانے پر ہونے والے تجربات سے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ پیٹائنڈس پہننے یا خراب جوڑوں کے لئے ایک عام جواب ہیں۔

تو اس طرح کے علاج کے لیے کون مناسب ہے؟ اس صفحے پر پہلے بیان کردہ ہڈیوں کی شفا یابی کے حالات اور احتیاط سے چلنے والے ٹرانلز کے علاوہ ابھی تک تقریباً کوئی بھی نہیں ہے۔ اگر آپ کو پھیپھڑوں میں چوٹ لگی ہو، ٹینڈون کا مسئلہ ہو یا آرتھرائٹس کا استعمال ہو، تو معیاری دیکھ بھال کے پیچھے آپ کے خریدنے والے کسی بھی پیٹائنڈ پروڈکٹ سے کہیں زیادہ ثبوت موجود ہیں۔

فیصلہ مشترکہ ہونا چاہئے۔ اپنے ڈاکٹر سے اپنے سوالات پوچھیں۔ پوچھیں کہ اس علاج کے بارے میں لوگوں پر کیا تجربات کیے گئے ہیں، اس کے کیا مضر اثرات دیکھے گئے ہیں، اور کیا یہ آپ کی حالت کے لیے منظور شدہ ہے۔ اگر آپ کا ایماندارانہ جواب یہ ہے کہ کوئی نہیں جانتا تو یہ بھی مفید معلومات ہیں۔ مندرجہ بالا خطرے کے سیکشن میں وضاحت کی گئی ہے کہ حفاظت کے بارے میں کیا معلوم ہے اور کیا نہیں۔

نچلی لائن

زیادہ تر ہڈیوں اور جوڑوں کے مسائل کے لئے، پیٹائنڈ تھراپی ابھی تک تلاش کرنے کے لئے کچھ نہیں ہے۔ شواہد اس مرحلے میں آرتھوپڈک اور پھیپھڑوں کی دوا میں اس کے استعمال کی حمایت نہیں کرتے ہیں [1]۔ جی ہاں۔ ایک تنگ استثنا ہے: گھٹنے کے غضروف کے نقصان کی ایک مخصوص قسم کے لئے، ابتدائی تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ پیٹائنڈ نامی KLD کے ساتھ علاج، یا مائیکرو فیکچر نامی معیاری غضروف کی مرمت کی تکنیک کے ساتھ، علاج نہ کرنے کے مقابلے میں دونوں علامات میں بہتری آئی [2]۔ جی ہاں۔ اگر آپ پیٹائنڈس کے بارے میں سوچ رہے ہیں تو، حقیقت پسندانہ توقع رکھیں: اس فیلڈ کا بیشتر حصہ ابھی تک تجرباتی ہے، اور واحد سب سے اہم انتباہ یہ ہے کہ بہت سے فروغ شدہ مصنوعات کا بھی بھی مناسب انسانی آزمائشوں میں تجربہ نہیں کیا گیا ہے۔

حوالہ جات

[1] انجکشن قابل پیٹائنڈ تھراپی: آرتھوپڈک اور اسپورٹس میڈیسن ڈاکٹروں کے لئے ایک پرائمر۔ امریکی جرنل آف اسپورٹس میڈیسن 2026ء
DOI: 10.1177/03635465251357593 میں

[2] اسپورٹس میڈیسن میں انجکشن پیٹائنڈس: ثبوت، حفاظت اور اینٹی ڈوپنگ مضمرات کا ایک منظم بیانیہ جائزہ۔ جے بی جے ایس
DOI: 10.2106/jbjs.rvw.26.00027 میں 2026ء

- [3] پیٹانڈ سپلینٹس اور اسپورٹس میڈیسن میں ان کے علاج کے اطلاق۔ امریکی جرنل آف اسپورٹس میڈیسن 2026ء میں DOI: 10.1177/03635465261464420
- [4] انجکشن قابل علاج پیٹانڈ ریجنریٹو میڈیسن اور کھیلوں کی کارکردگی کا ایک ضمیر؟ آرٹھروسکوپ 2024ء میں DOI: 10.1016/j.arthro.2024.09.005
- [5] کاغذ 32۔ کارکردگی اور وعدے: پٹھوں اور ہڈیوں کی صحت میں پیٹانڈس کے مینہ اشارے، خطرات اور استعمال کا سوشل میڈیا جائزہ۔ کھیلوں کی طب کے آرٹھروپڈک جرنل 2026ء میں DOI: 10.1177/2325967126s00290
- [6] کیریئر سسٹم اور آرٹھروپڈکس میں ترقی کے عوامل کا اطلاق۔ چوٹ 2008ء میں DOI: 10.1016/s0020-1383(08)70014-7
- [7] ہڈی کے زخموں میں ترقی کے عوامل کے کلینیکل ایپلی کیشنز: بی اسم پی کے ساتھ تجربہ۔ چوٹ 2013ء میں DOI: 10.1016/s0020-1383(13)70008-1
- [8] بی اسم پی - 7 اور کم مالیکولر ویٹ پیٹانڈ حل کے اثرات روٹریمنٹ آنسو ماڈل میں شفا یابی پر: چوہوں میں ایک ہسٹوپتھولوجیکل اور بائیو میکانیکی مطالعہ۔ کندھے اور کہنی کی سرجری کا جرنل 2026ء میں DOI: 10.1016/j.jse.2026.04.003
- [9] گروتھ ہارمون ریلیزنگ پیٹانڈ 2 کا تعلق اسم 1 میکرو فوج پروڈکشن میں کمی اور چوہوں کے روٹریمنٹ کے آنسو ماڈل میں ہسٹولوجیکل اور بائیو میکانیکل ٹینڈن-ہڈی کی شفا یابی کی خصوصیات میں اضافہ سے ہو سکتا ہے۔ آرٹھروسکوپ 2024ء میں DOI: 10.1016/j.arthro.2024.11.094
- [10] بی ڈی این ایف کی فراہمی کے لئے انجکشن ایبل اسکیفولڈ کے طور پر بائیو فنکشنلائزڈ پیٹانڈ پر مبنی ہائیڈرو جیل ریڑھ کی ہڈی کی چوٹ کے بعد تخلیق نو کو بہتر بنا سکتا ہے۔ چوٹ 2019ء میں DOI: 10.1016/j.injury.2018.12.027
- [11] ایک Equine ماڈل میں Trypsin pretreatment اور ترقی کے عنصر کے ساتھ مائیکرو فیکچر میں اضافہ فنکشنلائزڈ سیلف اسمبلی پیٹانڈ ہائیڈرو جیل اسکیفولڈ۔ امریکی جرنل آف اسپورٹس میڈیسن۔ 2021ء میں DOI: 10.1177/03635465211021798
- [12] مادہ پی اور کیلیسیٹون جین سے متعلق پیٹانڈ کا اظہار پس منظر epicondylitis میں tendon degeneration کی شدت کے ساتھ منسلک ہے۔ BMC پٹھوں اور ہڈیوں کی خرابی کی شکایت۔ 2021ء میں DOI: 10.1186/s12891-021-04067-1
- [13] نرم ٹشوز میں درد اور سختی کے علاج کے لئے ہانا لورونک ایسڈ اور پیٹانڈس، EGYFIL TM پر مبنی ایک نئے مقامی لوشن کی ایک پری مارکیٹنگ مداخلت، ایک بازو کلینیکل تحقیقات۔ BMC پٹھوں اور ہڈیوں کی خرابی کی شکایت 2023ء میں DOI: 10.1186/s12891-023-06903-y
- [14] مائیکرو فیکچر اور سیلف اسمبلی پیٹانڈ بھرنے کے امتزاج کے اثرات ایک ایکٹن ماڈل میں طبی لحاظ سے متعلق ٹروکلیئر نقص کی مرمت پر۔ جرنل آف ہون لینڈ جوائنٹ سرجری 2014ء میں DOI: 10.2106/jbjs.m.01408