CQ HAND + UPPER LIMB
SPECIALIST ORTHOPAEDIC SURGEON

PATIENT INFORMATION — IN DEPTH

فلیکسر ٹینڈن کے غلاف کا گینگلیئن (Flexor Tendon (Sheath Ganglion

فلیکسر ٹینڈن کے غلاف کا گینگلیئن: انگلی کی جڑ پر ایک چھوٹی سخت سسٹ۔

4.0 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۔

آپ کو کیا محسوس ہوتا ہے

فلیکسر ٹینڈن شیتھ گینگلیئن (flexor tendon sheath ganglion)، یعنی انگلی موڑنے والے ٹینڈن کے غلاف پر بننے والا گینگلیئن) ہتھیلی میں کسی انگلی کی جڑ پر ایک چھوٹی، سخت گانٹھ ہے۔ یہ عام طور پر صرف چند ملی میٹر چوڑی ہوتی ہے، لیکن اتنی چھوٹی چیز سے جتنی توقع ہو اس سے زیادہ تکلیف دے سکتی ہے۔ درد اس وقت ہوتا ہے جب آپ کوئی سخت اور پتلی چیز پکڑتے ہیں، جیسے گاڑی کا اسٹیئرنگ، گالف کلب، سائیکل کا ہینڈل یا خریداری کے تھیلے کا دستہ۔ گانٹھ اس چیز اور آپ کی انگلی کی ہڈی کے درمیان دب جاتی ہے، اور اسے بچانے کے لیے بیچ میں کوئی نرم گدی نہیں ہوتی۔

درد عام طور پر گرفت والے ان کاموں کے دوران یا ان کے بعد بڑھ جاتا ہے۔ خریداری کا بھاری سامان اٹھانا، اوزار پکڑنا، یا دھلے ہوئے کپڑے نچوڑنا جیسے کام تکلیف دہ ہو سکتے ہیں۔ کچھ لوگ محسوس کرتے ہیں کہ چیز چھوڑتے ہی دکھن کم ہو جاتی ہے۔ گانٹھ خود نرم کے بجائے سخت ہوتی ہے، اور بالکل اس جگہ ہوتی ہے جہاں آپ کی انگلیاں مڑ کر ہتھیلی سے ملتی ہیں۔

چونکہ درد کا تعلق گرفت سے ہے، اس لیے یہ ان کاموں کو محدود کرنے لگ سکتا ہے جو آپ اس ہاتھ سے کرتے ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ کچھ کاموں سے بچنے لگیں، یا اس جگہ پر دباؤ نہ پڑنے دینے کے لیے چیزیں پکڑنے کا طریقہ بدل لیں۔

اگر کبھی آپ کی انگلی، ہاتھ یا بازو گرم، سرخ، سوجا ہوا اور دردناک ہو جائے، خاص طور پر بخار کے ساتھ، تو اس کے لیے اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی میں علاج ضروری ہے۔ وہاں جانے کے لیے آپ کو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) سے ریفرل (referral) کی ضرورت نہیں۔

دراصل کیا ہو رہا ہے

آپ کی انگلی دو ٹینڈنوں (tendons، یعنی وہ مضبوط ڈوریاں جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہیں) کی وجہ سے مڑتی ہے، جو بازو کے نچلے حصے (forearm) سے شروع ہو کر انگلی کی ہتھیلی والی طرف چلتے ہیں اور انگلی کی ہڈی سے جڑ جاتے ہیں۔ انہیں ایسی رسیاں سمجھیں جو انگلی کو موڑتے وقت کھینچتی ہیں۔ ان رسیوں کو ہڈی سے دور کمان کی طرح اٹھنے کے بجائے ہڈی کے قریب رکھنے کے لیے، یہ مضبوط پٹیوں سے بنی ایک سرنگ کے اندر چلتی ہیں جنہیں پُلیاں (pulleys) کہتے ہیں۔ اس سرنگ کے اندر ایک پتلی، چکنی تہہ ہوتی ہے جو ٹینڈنوں کو غذا پہنچاتی ہے اور انہیں ہموار طریقے سے پھسلتا رکھتی ہے۔

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

فلیکسر ٹینڈن شیتھ گینگلیئن گاڑھے، جیلی جیسے سیال کی ایک چھوٹی تھیلی ہے جو اس سرنگ سے باہر کو ابھر آتی ہے۔ یہ تھیلی خود غلاف کی اندرونی تہہ سے بھرتی ہے، اس لیے یہ دباؤ والے ایک چھوٹے رساؤ کی طرح برتاؤ کرتی ہے: اس کا سیال نکال دیں تو یہ دوبارہ بھر جاتی ہے، کیونکہ رساؤ اب بھی موجود ہوتا ہے۔ یہ تھیلی ہتھیلی میں بالکل انگلی کی جڑ پر ہوتی ہے، جہاں سرنگ ہڈی سے مضبوطی سے بندھی ہوتی ہے اور اس کے اوپر کوئی نرم گدی نہیں ہوتی۔ اسی لیے صرف چند ملی میٹر چوڑی گانٹھ گرفت کے وقت اتنی زیادہ تکلیف دے سکتی ہے: گانٹھ آپ کے ہاتھ میں پکڑی ہوئی چیز اور نیچے کی ہڈی کے درمیان دب جاتی ہے۔

یہی جگہ ان دوسری باتوں کی بھی وضاحت کرتی ہے جو شاید آپ نے محسوس کی ہوں۔ چونکہ گانٹھ ایک تنگ سرنگ کے اندر جگہ گھیرتی ہے، اس لیے جب ٹینڈن اس میں سے پھسلتا ہے تو یہ اس کا راستہ تنگ کر سکتی ہے، اسی لیے اس جگہ گانٹھ والے کچھ لوگوں کی انگلی اٹکتی یا کلک بھی کرتی ہے۔ انگلی کے قریبی اعصاب غلاف کے بالکل ساتھ، ہر طرف ایک، چلتے ہیں، اس لیے کسی عصب پر دباؤ ڈالنے والی گانٹھ صرف درد کے بجائے جھنجھناہٹ یا سُن پن بھی پیدا کر سکتی ہے۔

یہ جاننا مفید ہے کہ بالکل اسی جگہ کی گانٹھ دوسری وجوہات سے بھی ہو سکتی ہے، جیسے کوئی ٹینڈن جو پھسلتے وقت اٹکتا ہے، یا ہتھیلی کی بافت کا موٹا ہو جانا جو انگلی کو ہتھیلی کی طرف کھینچتا ہے۔ آپ کے سرجن عام طور پر آپ کے ہاتھ کا معائنہ کر کے ان میں فرق کر سکتے ہیں، اور ہر ایک کا علاج مختلف ہوتا ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

ڈاکٹر کیرن ہرپرا، جو Mater Private Hospital Rockhampton میں بازو اور ہاتھ کے سرجن (upper-limb surgeon) ہیں، سب سے کم چیر پھاڑ والے ان طریقوں سے آغاز کرتے ہیں جو آپ کے مسئلے کے لیے مناسب ہوں۔ مریض عام طور پر اپنے فیملی ڈاکٹر کے ذریعے ہمارے کلینک بھیجے جاتے ہیں؛ اگر کسی فزیوتھراپسٹ نے آپ کو ہم سے ملنے کا مشورہ دیا ہے، تب بھی میڈیکیئر (Medicare) کی رقم کی واپسی کا حق دار ہونے کے لیے آپ کو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ریفرل لینا ہوگا۔ اپوائنٹمنٹ پر ہم آپ سے مسئلے کی تفصیل پوچھتے ہیں، آپ کے ہاتھ کا معائنہ کرتے ہیں، اور اگر یہ تصدیق کرنے کے لیے ضرورت ہو کہ گانٹھ کیا ہے تو الٹراساؤنڈ اسکین جیسی تصاویر کا انتظام کرتے ہیں۔

چونکہ یہ گانٹھ بے ضرر ہے اور بڑھتی نہیں رہتی، اس لیے علاج پوری طرح اس بات پر منحصر ہے کہ یہ آپ کو کتنا تنگ کرتی ہے۔ جو گانٹھ آپ کو محسوس تو ہوتی ہو لیکن آپ کی معمول کی گرفت میں درد نہ دیتی ہو، اس کے لیے ہو سکتا ہے کچھ بھی کرنے کی ضرورت نہ ہو۔ اگر کوئی خاص گرفت بار بار درد کا سبب بنتی ہو، تو چیزیں پکڑنے کا طریقہ بدلنا یا کچھ عرصے کے لیے وہ کام کم کر دینا کافی ہو سکتا ہے۔ ہینڈ تھراپی (ہاتھ کی بحالی کا علاج) بھی آپ کو ہاتھ استعمال کرنے کے ایسے طریقے ڈھونڈنے میں مدد دے سکتی ہے جن سے اس جگہ پر کم دباؤ پڑے۔

سرجری سے پہلے اکثر سوئی سے گانٹھ کا سیال نکالنے کی کوشش کی جاتی ہے، جسے ایسپیریشن (aspiration) کہتے ہیں۔ اس سے تھیلی کا سیال نکل جاتا ہے، لیکن چونکہ تھیلی کو ٹینڈن کا غلاف بھرتا رہتا ہے، اس لیے یہ عام طور پر دوبارہ بھر جاتی ہے۔ کچھ گانٹھیں وقت کے ساتھ خود بھی ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ ہم آپ کے ساتھ اس پر بات کریں گے کہ آپ کے معاملے میں سیال نکالنا آزمانے کے قابل ہے یا نہیں۔

اگر ان سادہ اقدامات سے آپ کو کافی آرام نہ ملا ہو تو سرجری پر غور کیا جا سکتا ہے۔ آپریشن میں انگلی کی جڑ پر ایک چھوٹے چیرے کے ذریعے گانٹھ کو ٹینڈن کے غلاف کے اس چھوٹے سے حصے سمیت نکال دیا جاتا ہے جس سے یہ پیدا ہوتی ہے، اور یہی چیز اسے واپس آنے سے روکتی ہے۔ ہم عام طور پر سرجری کا مشورہ اس وقت دیتے ہیں جب درد کی وجہ سے آپ کی روزمرہ زندگی کا کوئی مخصوص، بار بار کیا جانے والا کام محدود ہو رہا ہو، اور یہ فیصلہ ہم آپ کے ساتھ مل کر کرتے ہیں۔

اگر کبھی آپ کی انگلی، ہاتھ یا بازو گرم، سرخ، سوجا ہوا اور دردناک ہو جائے، خاص طور پر بخار کے ساتھ، تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔

کیا توقع رکھیں

اس جیسے زیادہ تر گینگلیئن بے ضرر ہوتے ہیں اور بڑھتے نہیں رہتے۔ کچھ وقت کے ساتھ خود ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں، اور کچھ آتے جاتے رہتے ہیں۔ اگر آپ کی گانٹھ میں درد نہیں ہے، تو ہو سکتا ہے آپ کو کبھی بھی علاج کی ضرورت نہ پڑے۔

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

اگر گرفت کے وقت گانٹھ میں درد ہوتا ہے تو سادہ اقدامات مدد کر سکتے ہیں۔ سوئی سے سیال نکالنے سے تھیلی خالی ہو جاتی ہے، لیکن چونکہ تھیلی کو ٹینڈن کا غلاف بھرتا رہتا ہے، اس لیے یہ عام طور پر دوبارہ بھر جاتی ہے۔ جب تک آپ یہ دیکھنے کا انتظار کرتے ہیں کہ یہ ٹھیک ہوتی ہے یا نہیں، چیزیں پکڑنے کا طریقہ بدلنا، یا اس کام کو کم کرنا جس سے درد بڑھتا ہے، کافی ہو سکتا ہے۔

اگر ان اقدامات سے کافی فائدہ نہ ہوا ہو، تو سرجری گانٹھ کو غلاف کے اس چھوٹے سے حصے سمیت نکال دیتی ہے جس سے یہ پیدا ہوتی ہے، اور یہی چیز اسے واپس آنے سے روکتی ہے۔ زیادہ تر لوگ محسوس کرتے ہیں کہ جب وہ جگہ دبنا بند ہو جاتی ہے تو ان کی گرفت زیادہ آرام دہ ہو جاتی ہے۔ ہاتھ کے ہر آپریشن کی طرح، اس کے بھی کچھ خطرات ہیں جن پر غور کرنا ضروری ہے، جن میں انگلی کے ایک کنارے کے ساتھ سُن پن کا ایک حصہ، اکڑاؤ، انفیکشن، اور موٹا یا چھونے پر درد کرنے والا زخم کا نشان شامل ہیں۔ فیصلہ کرنے سے پہلے آپ کے سرجن ان پر آپ کے ساتھ بات کریں گے۔

سرجری کے بعد صحت یابی میں دن نہیں بلکہ ہفتے لگتے ہیں۔ شروع میں آپ کے ہاتھ میں درد ہو گا، اور انگلی کی جڑ پر چھوٹے چیرے کو ٹھیک ہونے میں وقت لگے گا۔ سرجری کے بعد ہینڈ تھراپی Extend Rehabilitation میں Ruby Doolan کے ساتھ ہوتی ہے۔ روبی ایک ہینڈ تھراپسٹ (ہاتھ کی بحالی کی ماہر) ہیں: آپ کی انگلی ٹھیک ہونے کے دوران وہ آپ کی ورزشوں میں رہنمائی کریں گی اور آپ کو جس اسپلنٹ کی ضرورت ہو وہ بنائیں گی۔ زیادہ تر لوگ چند ہفتوں کے اندر گرفت والے اپنے معمول کے کاموں پر واپس آ جاتے ہیں، اگرچہ زخم کے نشان پر چھونے سے ہونے والا کچھ درد تھوڑا زیادہ دیر رہ سکتا ہے۔

اگر آپ کی علامات ٹھیک نہ ہو رہی ہوں، ہفتوں کے دوران بگڑ رہی ہوں، رات کو آپ کو جگا دیتی ہوں، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا ہاتھ استعمال کرنے سے روکتی ہوں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ملیں یا کسی ماہر ڈاکٹر سے معائنے کی درخواست کریں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

انگلی کی جڑ پر زیادہ تر گانٹھیں بے ضرر گینگلیئن ہوتی ہیں، لیکن اس جگہ کچھ اور چیزیں بھی بالکل ویسی ہی نظر آ سکتی ہیں۔ ایسی انگلی جو مڑتے وقت پھنس جائے یا کلک کرے، یا ہتھیلی میں ایک سخت ڈوری جو انگلی کو ہتھیلی کی طرف کھینچ رہی ہو، ایسے مسائل ہیں جن میں آپ کے سرجن ہاتھ کا معائنہ کر کے فرق کر سکتے ہیں۔ کسی بھی نئی گانٹھ کا معائنہ کروا لینا مفید ہے تاکہ آپ جان سکیں کہ آپ کو ان میں سے کون سا مسئلہ ہے۔

اگر گرفت کے وقت گانٹھ میں درد ہو، اگر آپ کو انگلی میں جھنجھناہٹ یا سُن پن محسوس ہو، یا اگر انگلی اٹکتی یا کلک کرتی ہو، تو کسی ماہر ڈاکٹر سے معائنے کی درخواست کریں۔ اگر آپ کی علامات ٹھیک نہ ہو رہی ہوں، ہفتوں کے دوران بگڑ رہی ہوں، رات کو آپ کو جگا دیتی ہوں، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا ہاتھ استعمال کرنے سے روکتی ہوں، تب بھی معائنے کی درخواست کریں۔

اگر کبھی آپ کی انگلی، ہاتھ یا بازو گرم، سرخ، سوجا ہوا اور دردناک ہو جائے، خاص طور پر بخار کے ساتھ، تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ وہاں جانے کے لیے آپ کو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ریفرل کی ضرورت نہیں۔

مزید تفصیل

یہ حصہ اس سے آگے جاتا ہے جتنا آپ کو اپنے علاج کے فیصلوں کے لیے جاننے کی ضرورت ہے۔ فلیکسر ٹینڈن کے غلاف کے گینگلیئن کے بارے میں مزید پڑھنا اس لیے فائدہ مند ہے کہ یہ ہاتھ کی سرجری کی سب سے چھوٹی گانٹھ ہے جو باقاعدگی سے اپنے سائز کے مقابلے میں کہیں زیادہ علامات پیدا کرتی ہے، اور اس لیے کہ یہ جس چیز سے جڑی ہے وہی طے کرتی ہے کہ یہ کیوں تکلیف دیتی ہے اور سادہ علاج کیوں ناکام رہتے ہیں۔

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

مٹر کے دانے جتنی گانٹھ جو اپنے سائز سے کہیں زیادہ تکلیف دیتی ہے

یہ سسٹ، جنہیں ریٹینا کیولر سسٹ (retinacular cysts) یا وولر ریٹینا کیولر گینگلیئن (volar retinacular ganglia) بھی کہا جاتا ہے، اس ریشے دار غلاف سے پیدا ہوتی ہیں جو فلیکسر ٹینڈنوں کو انگلی کی ہڈیوں کے ساتھ تھامے رکھتا ہے [1]۔ یہ ہتھیلی میں انگلی کی جڑ پر ہوتی ہیں، عام طور پر صرف چند ملی میٹر چوڑی ہوتی ہیں، اور نرم کے بجائے سخت ہوتی ہیں۔

اس کی علامت مخصوص ہے اور اناٹومی سمجھ میں آتے ہی خود واضح ہو جاتی ہے: کسی سخت اور پتلی چیز کو پکڑنے پر درد، جیسے گاڑی کا اسٹیئرنگ، گالف کلب، سائیکل کا ہینڈل، یا خریداری کے تھیلے کا دستہ۔ سسٹ اس چیز اور نیچے کی ہڈی کے درمیان پھنس جاتی ہے، اور اسے سہارا دینے کے لیے کوئی نرم ٹشو نہیں ہوتا کیونکہ غلاف براہِ راست انگلی کی ہڈی (phalanx) سے بندھا ہوتا ہے۔

اسی لیے سائز اور علامات کا آپس میں تعلق بہت کمزور ہے۔ کلائی کی پشت پر ایک بڑی نرم سوجن میں درد نہ ہو، جبکہ انگلی کی جڑ پر اس کے ایک چھوٹے سے حصے جتنی گانٹھ واقعی کاموں کو محدود کر رہی ہو، ایسا ہو سکتا ہے۔

وہی اصول جو ہر دوسرے گینگلیئن پر لاگو ہوتا ہے

اس کا رویہ اس بات سے طے ہوتا ہے کہ یہ کس چیز سے جڑی ہے۔ سسٹ ٹینڈن کے غلاف سے پیدا ہوتی ہے اور اسی سے بھرتی ہے، یعنی اس کا طریقۂ کار وہی ہے جو کلائی کے گینگلیئن اور میوکس سسٹ (mucous cyst) کا ہے: تھیلی مسئلے کا نظر آنے والا سرا ہے، اس کا منبع نہیں۔

نتیجتاً، اسے سوئی سے پھوڑنا یا اس کا سیال کھینچ لینا سوجن کا علاج کرتا ہے، رساؤ کا نہیں۔ سادہ طریقے سے سیال نکالنے کے بعد گانٹھ کا واپس آنا عام ہے، اور حتمی علاج کا مطلب ہے سسٹ کو غلاف کے اس متاثرہ حصے سمیت کاٹ کر نکالنا جس سے یہ پیدا ہوتی ہے۔

آپریشن جتنا بڑا سنائی دیتا ہے اس سے چھوٹا کیوں ہے، لیکن معمولی نہیں

گانٹھ کو کاٹ کر نکالنا ایک مختصر آپریشن ہے جو انگلی کی جڑ پر ایک چھوٹے چیرے سے کیا جاتا ہے، اور عام طور پر اس سے مسئلہ ختم ہو جاتا ہے۔ اس جگہ دو اناٹومیکل حقائق کی وجہ سے احتیاط ضروری ہے۔

انگلی کے اعصاب (digital nerves) فلیکسر غلاف کے بالکل ساتھ، ہر طرف ایک، چلتے ہیں، اور انگلی کی جڑ پر یہ سطح کے قریب اور نکالے جانے والے درمیانی حصوں کے نزدیک ہوتے ہیں۔ اس جگہ کے چھوٹے آپریشن کا ایک تسلیم شدہ خطرہ یہ ہے کہ انگلی کے ایک کنارے کے ساتھ سُن پن کا ایک حصہ رہ جائے۔

دوسرا، غلاف کا صرف وہی حصہ نکالا جا سکتا ہے جو فالتو ہے۔ پُلیاں (pulleys)، یعنی وہ پٹیاں جو ٹینڈنوں کو ہڈی کے قریب رکھتی ہیں، بوجھ اٹھانے والے حصے ہیں، اور کسی اہم پُلی کے ختم ہونے سے ٹینڈن کمان کی ڈوری کی طرح انگلی سے دور اٹھ جاتا ہے (bowstringing)، جس سے گرفت کمزور ہو جاتی ہے۔ اس لیے گانٹھ نکالنا جان بوجھ کر غلاف کے اسی حصے تک محدود رکھا جاتا ہے جو یہ کام نہیں کر رہا۔

کب اسے ویسے ہی چھوڑ دیا جائے

چونکہ یہ گانٹھ بے ضرر ہے اور بغیر حد کے نہیں بڑھتی، اس لیے علاج کا فیصلہ صرف علامات کی بنیاد پر ہوتا ہے۔ جو سسٹ نظر آتی ہو لیکن روزمرہ کی گرفت میں تکلیف نہ دیتی ہو، اس کے لیے کچھ کرنے کی ضرورت نہیں۔ جہاں علاج کیا جاتا ہے، وہ اس لیے ہوتا ہے کہ کوئی مخصوص اور بار بار کیا جانے والا کام متاثر ہو رہا ہے، جو زیادہ تر مسائل سے زیادہ واضح وجہ ہے، کیونکہ تکلیف دینے والی گرفت کو پہچاننا عام طور پر آسان ہوتا ہے۔

انگلی کے سرے والے جوڑ اور کلائی کی ملتی جلتی سسٹوں کا ذکر ان کے اپنے صفحات پر ہے؛ تینوں میں مشترک اصول یہ ہے کہ تھیلی نہیں بلکہ اس کی ڈنڈی طے کرتی ہے کہ مسئلہ واپس آئے گا یا نہیں۔

حوالہ جات

[1] Foret AL, Chhabra AB. Volar retinacular ganglions. J Hand Surg Am. 2012;37(3):566-7. https://doi.org/10.1016/j.jhsa.2011.05.013

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au