

آنسو Acetabular labral

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

پچھٹے ہونے لیبرم عام طور پر گہرائی میں کمزیر آپ کے ہپ کے سامنے درد کا سبب بنتا ہے۔ درد کے ارد گرد منتقل کر سکتے ہیں اور شدت میں تبدیلی۔ یہ اکثر بعض حرکتوں یا سرگرمیوں کے ساتھ بھڑک اٹھتا ہے، پھر جب آپ آرام کرتے ہیں تو اس کا خاتمہ ہوتا ہے۔ فلیٹ زمین پر چلنا شاید آپ کو پریشان نہ کرے، جبکہ گھومنا، گھومنا یا کم کرسی سے نکلنا درد کو بڑھا سکتا ہے۔

بہت سے لوگ میکانیکی علامات بھی محسوس کرتے ہیں۔ یہ آوازیں یا احساسات ہیں جو جوڑے سے ہی آتے ہیں: کلک کرنا، پکڑنا یا لاک کرنا، یا یہ احساس کہ ہپ راستہ دے سکتی ہے۔ کچھ لوگ ہپ کو سخت محسوس کرتے ہیں، معمول سے کم حرکت کی حد کے ساتھ۔ درد آپ کو رات کو جاگ سکتا ہے یا بستر سے اٹھتے ہی پہلی چیز ہو سکتی ہے۔

دن بہ دن، جو چیزیں سخت ہوتی ہیں وہی ہیں جو ایک مڑے ہوئے یا جھکے ہوئے ہپ پر بوجھ ڈالتی ہیں۔ گاڑی میں داخل ہونا اور باہر نکلنا، کسی چیز کو اٹھانے کے لیے ٹھنڈے ٹیکنا، یا پیچھے تک پہنچنے کے لیے مڑنا سبھی اس کو بڑھا سکتے ہیں۔ طویل عرصے تک بیٹھنا، پھر کھڑے ہونا، ایک اور عام محرک ہے۔

ایک چیز جاننے کے قابل: یہ علامات لیبرل آنسو کے لئے مخصوص نہیں ہیں۔ کمزیر اس طرح کے درد کئی مختلف ہپ کے مسائل سے آسکتے ہیں، اور یہاں تک کہ ایک محتاط معائنہ ہمیشہ اس کی وجہ کو اپنے آپ پر نہیں رکھ سکتا۔ یہی وجہ ہے کہ آپ کا سرجن کسی بھی علاج کے بارے میں بات کرنے سے پہلے اس کی جانچتا ہے۔

لیبرل آنسو بھی شاذ و نادر ہی تنہائی میں ہوتا ہے۔ ٹوٹے ہوئے لیبرم کے ساتھ زیادہ تر ہپس میں مشترکہ کی شکل میں کچھ بنیادی تبدیلی ہوتی ہے، اور بہت سے لوگوں میں ساکٹ کو ڈھلنے والے ہموار غضروف میں بھی ابتدائی لباس ہوتا ہے، اکثر اسی جگہ پر جہاں آنسو خود ہوتا ہے۔ آپ کا سرجن آپ کی امیجنگ پر ان کی تلاش کرے گا، کیونکہ اس کے ارد گرد ہڈی کی شکل کو حل کرنے کے بغیر صرف آنسو کا علاج کرنا دیرپا نہیں ہوتا ہے۔

[صفحہ ۲۸ پر تصویر] [صفحہ ۲۸ پر تصویر] یہ نمونہ آپ کی تقرری میں واقعی مفید ہے۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کے ہپ کے اندر، جہاں ران کی ہڈی کی گیند ساکٹ سے ملتی ہے، وہاں سخت، بڑکی ٹشو کی ایک انگولی ہے جسے لیبرم کہا جاتا ہے۔ اس کے بارے میں سوچو کہ یہ ایک کیسٹ ہے جو ساکٹ کے کنارے کے ارد گرد بیٹھتا ہے۔ یہ ایک ہی وقت میں تین کام کرتا ہے: یہ ساکٹ کو گہرا کرتا ہے تاکہ گیند زیادہ محفوظ طریقے سے رکھی جائے، یہ جھٹکا جذب کرنے والے کے طور پر کام کرتا ہے، اور یہ ایک مضبوط مہر بناتا ہے

جو جوڑ کے اندر سیال رکھتا ہے۔ کہ مہر معاملات۔ یہ جوڑوں کو آسانی سے گلائڈ کرنے میں مدد دیتا ہے اور ہڈیوں کی سطحوں پر ہموار غضروف کو زیادہ دباؤ سے بچاتا ہے۔

ایک لیبرل آنسو اس حلقے میں ایک تقسیم یا fraying ہے۔ جب گاسکیٹ پھٹ جاتا ہے، تو مہر کھو جاتی ہے۔ گیند ساکٹ کے اندر ہلکی سی حرکت کر سکتی ہے، اور چارج جو کارٹیلج پر یکساں طور پر پھیلا ہوا ہوتا تھا ایک جگہ پر مرکوز ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ٹوٹا ہوا لیبرم کمر کی گہرائی میں درد کر سکتا ہے، کلک یا پکڑ سکتا ہے، اور یہی وجہ ہے کہ درد موڑنے یا جھکنے کی حرکتوں کے ساتھ بھڑکتا ہے۔

آنسو مختلف نمونوں میں آتے ہیں۔ کچھ ایک چھوٹے سا ٹشو فلاپ ہے جو جوڑ میں پھنس جاتا ہے۔ کچھ پھسل رہے ہیں، جہاں لیبرم کا کنارہ کھردرا ہوتا ہے۔ [صفحہ ۲۲ پر تصویر] کچھ غیر محکم ہوتے ہیں، جہاں لیبرم کی ایک پٹی جوڑ کے اندر اور باہر پلٹ جاتی ہے۔ نمونہ اہم ہے کیونکہ یہ اس پر اثر انداز ہوتا ہے کہ اس کے بارے میں کیا کیا جاسکتا ہے۔

زیادہ تر لیبرل آنسو خود سے نہیں ہوتے۔ زیادہ تر ہونٹوں میں مشترکہ کے ارد گرد ہڈیوں کی شکل میں کچھ تبدیلی ہوتی ہے، اور یہ شکل کا فرق ہونٹوں کی ہر حرکت پر لیبرم پر اضافی دباؤ ڈالتا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ، یہ بار بار لگتا ہے جو اس کے ذریعے پہنتا ہے۔ ٹوٹا اکثر ہپ کا پہلا حصہ ہوتا ہے جو ٹوٹ جاتا ہے، اور جب ایسا ہوتا ہے تو اس کے نیچے کا غضروف زیادہ دباؤ برداشت کرنا شروع کر دیتا ہے۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

میٹر پرائیویٹ ہسپتال راک ہیملٹن میں اوپری ٹانگوں کے سرجن ڈاکٹر کیران ہیر پارا کم سے کم جارحانہ اختیارات 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 فزیوتھراپسٹ 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۔ آپ کے پہلے دور سے ہر ہم ایک تاریخ لے، آپ کے ہپ کا معائنہ اور اسکیں کی جانچ پڑتال آپ کے آنسو آپ کے درد کی وجہ سے اس بات کی تصدیق کرنے کے لئے۔

پہلا قدم عام طور پر سرجری نہیں ہے۔ آرام، سرگرمیوں کو تبدیل کرنا جو آپ کے ہپ کو بھڑکاتے ہیں، اور فزیوتھراپی پہلے آتے ہیں۔ فزیوتھراپی کا مقصد درد کو حل کرنا اور ہپ کی نقل و حرکت اور کام کو بہتر بنانا ہے۔ اسے منصفانہ چلائیں: دردناک لیبرل آنسو کے ساتھ لوگ کم از کم ایک سال کے لئے غیر جراحی کی دیکھ بھال کے لئے بہتر بن سکتے ہیں، یہاں تک کہ اگر کچھ تکلیف باقی رہتی ہے۔

اینٹی سوزش دوا آپ کے درد کے ساتھ مدد کر سکتے ہیں جبکہ آپ کو دیگر اقدامات پر کام کرتے ہیں۔ ہم اس مسئلے کے لئے انجکشن کا استعمال نہیں کرتے ہیں، لہذا ہم آپ کو یہاں کورٹیسون یا اسی طرح کے مشترکہ انجکشن پیش نہیں کریں گے۔

اگر ایک سال کی اچھی غیر جراحی کی دیکھ بھال سے معاملات طے نہیں ہوئے ہیں، تو ہم ہپ پر کچھ ہول سرجری کے بارے میں بات کرتے ہیں۔ سرجن ایک چھوٹے کمرے کے ساتھ مشترکہ کے اندر دیکھتا ہے اور جتنا ممکن ہو آپ کے اپنے ٹشو کو برقرار رکھتے ہوئے ٹوٹے ہوئے labrum کی مرمت کرتا ہے۔ چونکہ زیادہ تر پچھٹے ہوئے لیبرم ہپ میں بیٹھتے ہیں جن کی ہڈیوں کی شکل اس طرح سے ہوتی ہے کہ لیبرم کو رگڑتا ہے، اسی وقت اس شکل کو درست کیا جاتا ہے۔ شکل کو ٹھیک کیے بغیر آنسو کو ٹھیک کرنا دیرپا نہیں ہوتا ہے، اور آنسو واپس آنے کا امکان چھوڑ دیتا ہے۔

آپریشن آپ کے لئے موزوں ہے یا نہیں، اس کا انحصار کئی چیزوں پر ہے جن پر ہم ایک ساتھ بات کریں گے: باقی رہ جانے والے لابرل ٹشو کی کیفیت، پچھٹے ہوئے ٹکڑے کا سائز، لٹھیا کی حالت جو لٹھیا کو پلستی ہے، اور آیا پہلے سے ہی کوئی لٹھیا ہے یا نہیں۔ آپ کی عمر کوئی رکاوٹ نہیں ہے۔ مشترکہ سطح کی صحت سے زیادہ اہم کیا ہے۔

یہ مشترکہ فیصلہ ہے۔ ہم وضاحت کریں گے کہ ہم نے آپ کے اسکیں پر کیا پایا، آپ کے ہپ کے لئے کیا سرجری شامل ہوگی، اور کیا غیر جراحی کی دیکھ بھال اب بھی پیش کر سکتی ہے، اور آپ ہمارے ساتھ فیصلہ کریں گے کہ کون سا راستہ اختیار کرنا ہے۔

کیا توقع کریں

اکیلے چھوڑ دیا، ایک پھٹا labrum اچھی کے لئے شاذ و نادر ہی حل کرتا ہے۔ درد آنے اور جانے کا رجحان رکھتا ہے، گھومنے یا جھکنے کے ساتھ بھڑکتا ہے اور آرام کے ساتھ کم ہوتا ہے، جیسا کہ آپ نے پہلے ہی محسوس کیا ہے۔ علاج کے بغیر، سب سے پہلے لیبرم کے ذریعے پہنا ہوا رگڑنا عام طور پر جاری رہتا ہے، لہذا علامات ختم ہونے کے بجائے برقرار رہتے ہیں۔ نئے نقصان کا خطرہ بھی ہے: اگر مشترکہ کے ارد گرد ہڈی کی شکل پر توجہ نہیں دی جاتی ہے تو، پہلی سرجری کی مرمت کے بعد بھی ایک آنسو دوبارہ تشکیل دے سکتا ہے۔

اچھی طرح سے ملنے والے علاج کے ساتھ، آؤٹ لک مستحکم ہے۔ غیر جراحی کی دیکھ بھال آپ کے ہپ کو کم از کم ایک سال تک بہتر بنا سکتی ہے، اگرچہ کچھ تکلیف باقی رہ سکتی ہے۔ جب سرجری رینج فٹ ہوتی ہے، تو زیادہ تر لوگ درد اور روزمرہ کی تقریب میں معنی خیز بہتری کی اطلاع دیتے ہیں، اور یہ فوائد سالوں میں برقرار رہتے ہیں۔ نتائج کی پیروی پانچ سال اور اس سے زیادہ کے لئے کی گئی ہے، اور کچھ لوگوں کے لئے دس سال سے زیادہ، بہتری کے ساتھ۔ سرجری جو آنسو اور ہڈی کی بنیادی شکل دونوں کا علاج کرتی ہے، اکیلے ورزش کے پروگراموں کے مقابلے میں، بعد میں جوڑوں میں لٹھیا کی ترقی کے امکانات کو بھی کم کرتی ہے۔

چند چیزیں آپ کی ذاتی کارکردگی کا تعین کرتی ہیں۔ ساکٹ کی لائننگ ہموار غضروف کی حالت اہم ہے: وہاں نقصان سرجری کے دو سال بعد کم بہتری کے ساتھ منسلک ہے۔ آپ کے pelvis کی شکل بھی ایک کردار ادا کرتی ہے، کیونکہ کچھ pelvic شکلیں دوسروں کے مقابلے میں کم بہتری کے ساتھ منسلک ہیں۔ آپ کی عمر، اپنے آپ میں، ایک اچھا نتیجہ مسترد نہیں کرتا۔

یہ کہنا ایمانداری ہے کہ ہر کوئی نتائج سے خوش نہیں ہے۔ کچھ لوگ جو اس مسئلے کے لئے کچھ ہول سرجری کرتے ہیں پھر بھی بعد میں عدم اطمینان محسوس کرتے ہیں۔ اور اگر پھٹنا شدید ہے اور اس کی مرمت نہیں کی جاسکتی، تو لیبرم کو کاٹنے کے بجائے دوبارہ تعمیر کرنے سے بہتر نتائج ملتے ہیں، اور بہت کم لوگوں کو دوبارہ آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے۔

یہ آپ کے ہپ کے بارے میں کوئی وعدہ نہیں ہے۔ یہ ایک حقیقت پسندانہ تصویر ہے کہ کیا ہوتا ہے، جسے ہم آپ کے اسکلینز اور آپ کے معائنے کے مطابق بنائیں گے جب ہم اس کے ذریعے بات کریں گے۔

کسی سے کب ملنا ہے

اگر آپ کو کچھ ہفتوں سے زیادہ عرصے سے کمزور ہپ میں درد ہو رہا ہے تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں، خاص طور پر اگر یہ گھومنے، جھکنے یا بیٹھنے کے ساتھ بھڑک اٹھتا ہے، اور آرام اسے حل نہیں کر رہا ہے۔ اگر ہپ بھی کلک، پکڑ، تالا لگا یا محسوس ہوتا ہے کہ یہ راستہ دے سکتا ہے، یا اگر درد آپ کی نیند کو پریشان کر رہا ہے یا آپ کے کام کے راستے میں حاصل کر رہا ہے تو ایک ماہر جائزہ لینے کے لئے پوچھیں۔ اگر آپ کی ہپ پہلے ہی اسکلین کی گئی ہے اور ایک آنسو دیکھا گیا تھا لیکن آپ کو کوئی درد نہیں ہے، آپ کو جلدی کرنے کی ضرورت نہیں ہے: اسکلین پر بہت سے آنسو بھی پریشانی کا سبب نہیں بنتے ہیں۔ لیکن اگر وہ ہپ درد کرنا شروع ہو جائے تو اس کا انتظار نہ کریں، کیونکہ جو زخم علامات کا سبب بن رہا ہے اس کا جائزہ لینے کے قابل ہے اس سے پہلے کہ وہ مشترکہ سطح کو پہنچے۔