

ہپ ڈیسلایسیا (بالغ)

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

ہپ ڈیسلایسیا کا مطلب ہے کہ آپ کے ہپ کی ساکٹ اس سے کم گہرائی ہے جو اسے ہونا چاہئے، لہذا یہ آپ کی ران کی ہڈی کے اوپری حصے میں گیند کو مکمل طور پر نہیں ڈھکتی ہے۔ بہت سے لوگوں کو یہ علم کے بغیر ہوتا ہے، کیونکہ جب تک ہپ جلد ختم نہیں ہو جاتی اس وقت تک کوئی درد نہیں ہوتا۔

سب سے عام علامت آپ کی کمر کے سامنے گہری درد ہے، عام طور پر ایک طرف۔ یہ اچانک شروع ہونے کے بجائے آہستہ آہستہ بڑھتا ہے۔ کچھ لوگ اسے ہپ کے باہر محسوس کرتے ہیں، اور یہ درد اکثر ہلکا ہوتا ہے اور نظر انداز کرنا آسان ہوتا ہے۔ درد عام طور پر سرگرمی کے ساتھ بدتر ہو جاتا ہے، خاص طور پر طویل واک یا طویل عرصے تک کھڑے ہونے کے ساتھ، اور یہ اکثر دن میں بعد میں آتا ہے جب آپ کے ہپ پٹھوں کو تھکاوٹ ہوتی ہے۔ [صفحہ ۲ پر تصویر]

درد لمبے وقت بھی بڑھ سکتا ہے جب آپ کی ہپ جھکی ہوئی ہو اور اندر کی طرف موڑ دی گئی ہو، مثال کے طور پر جب آپ بیٹھے ہوئے جوتا پھینکتے ہیں، ڈش واش کرنا کے لیے پھینکتے ہیں، یا لم گاڑی میں جلتے ہیں۔ آپ کو کمر میں گہرائی میں ایک کلک، کلک یا پاپنگ احساس محسوس ہو سکتا ہے۔ یہ ایک علامت ہو سکتی ہے کہ ساکٹ کے ارد گرد کٹھالی کا نرم کنارہ، جسے لیبرم کہا جاتا ہے، پریشان ہے یا پھٹا ہوا ہے۔

وقت کے ساتھ ساتھ درد آپ کو ختم کر سکتا ہے۔ آپ اپنے آپ کو پیدل چلنے، کھیلوں یا سیڑھیاں چڑھنے میں کمی محسوس کر سکتے ہیں، اور کام پر کھڑے رہنا یا قطار میں انتظار کرنا غیر آرام دہ ہو جاتا ہے۔ کچھ لوگوں میں ہلکی سی لنگڑاپن یا نمٹا ہٹ پیدا ہو جاتی ہے، جہاں آپ قدم رکھتے ہی ہپ دوسری طرف گر جاتی ہے، کیونکہ ہپ کو مستحکم رکھنے والے عضلات زیادہ محنت سے کام کر رہے ہوتے ہیں۔

اگر آپ کو بچپن یا نوجوانی میں ہپ کے مسائل کا پتہ چلا تھا، یا آپ کو ہپ کی خرابی کا علاج کیا گیا تھا، تو یہ منسلک ہو سکتا ہے۔ لیکن بہت سے لوگ بالغ ہونے تک ہپ کی پریشانی کی کوئی تاریخ نہیں رکھتے، اور پہلی علامت صرف کمر کا درد ہے جو ختم نہیں ہوتا۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

اپنے ہپ کے بارے میں سوچیں کہ یہ ایک کپ میں رکھی ہوئی گیند ہے۔ ایک صحت مند ہپ میں، کپ گیند کے ارد گرد اچھی طرح سے لپیٹتا ہے، لہذا آپ کے جسم کا وزن ایک وسیع، ہموار سطح پر پھیلا ہوا ہے۔ آپ کے ہپ میں، کپ اس سے کم گہرا اور زیادہ کھڑا ہے جو ہونا چاہئے، لہذا یہ گیند کا مکمل احاطہ کرتا ہے۔ آپ کا وزن پھر ساکٹ کے کنارے کے قریب غصروف کے ایک بہت چھوٹے ٹکڑے پر دباؤ ڈالتا ہے، جیسے پورے پاؤں کے بجائے جوڑے کے تلوے کے کنارے پر چلنا۔ یہ چھوٹا سا ٹکڑا جس کے لئے بنایا گیا ہے اس سے کہیں زیادہ دباؤ لیتا ہے، اور سالوں کے ساتھ ساتھ یہ ٹوٹنا شروع ہو جاتا ہے۔

یہ حالت عام طور پر پیدائش سے پہلے یا ابتدائی بچپن میں شروع ہوتی ہے، جب ساکٹ گیند کے ارد گرد تشکیل ختم نہیں کرتا ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] کچھ ہپس بلکے سے متاثر ہوتے ہیں، جبکہ دوسرے اپنے ڈھیلے ہوتے ہیں کہ گیند جزوی طور پر ساکٹ سے باہر پھسل جاتی ہے، اور ایک چھوٹی سی تعداد مکمل طور پر خارج ہو جاتی ہے۔ بلکی شکلیں اکثر بالغ ہونے تک نظر انداز ہو جاتی ہیں، جب زیادہ بوجھ والے غضروف اور لیبرم آخر کار شکلیت کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ [صفحہ ۲۸ پر تصویر]

میٹر پرائیویٹ ہسپتال راک ہیملٹن میں اوپری ٹانگوں کے سرجن ڈاکٹر کیران ہیربارکم 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 فیزیوتھراپسٹ 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 دورے پر ہم ایک تاریخ لے، آپ کے ہپ کا معائنہ اور جہاں ضرورت ایمسجکینڈوبسٹ۔ ایس رے سے پتہ چلتا ہے کہ ساکٹ گینڈ کو کتنی اچھی طرح سے ڈھانتا ہے۔ اسٹینڈنگ سے غصوف، لیمر اور ہڈی کی شکل پر تفصیل مل سکتی ہے۔

درد سے نجات آپ کو اس عرصے میں آگے بڑھنے میں مدد دے سکتی ہے۔ سادہ درد کی دوا اور اینٹی سوزش، آپ کے جی پی کے مشورے کے طور پر لیا، آپ کو آپ کی مشقیں کرنے کے لئے کافی درد کو حل کر سکتے ہیں۔ ہم ادویات سے کسی خاص نتیجے کا وعدہ نہیں کرتے۔ یہ وہاں فزیوتھراپی اور روزمرہ کی زندگی کو زیادہ آرام دہ بنانے کے لئے ہے جبکہ ہم یہ کام کرتے ہیں کہ آپ کے ہپ کو اگلی ضرورت کیا ہے۔

اگر ان اقدامات نے آپ کو کافی بہتری نہیں دی ہے، ہم آپریشن کے ذریعے بات کرتے ہیں۔ بالغوں کے لئے بنیادی آپشن ایک آپریشن ہے جو ساکٹ کی بڈی کو کاٹتا ہے اور اسے دوبارہ پوزیشن دیتا ہے، تاکہ کپ گیند کے گرد اس طرح لپیٹ جائے جس طرح اسے ہونا چاہئے۔ یہ آپ کے وزن کو غضروف کے ایک وسیع تر ٹکڑے پر پھیلا دیتا ہے اور ریم پر ہواؤ کو دور کرتا ہے۔ اس کا مقصد آپ کی اپنی ہپ کو زیادہ سے زیادہ وقت تک کام کرنا ہے اور پہننے اور آنتوں کی سوزش کو تسست کرنا ہے۔ بھی کبھی اس کے ساتھ مل کر مشترکہ کے اندر ایک کلیدی سوراخ نظر آتا ہے، ٹوٹا ہوا labrum کو صاف کرنے کے لئے۔ اگر جوڑ پھلے سے ہی بہت خراب ہے تو، اس کے بجائے کل ہپ متبادل بہتر انتخاب ہو سکتا ہے۔ ہم آپ کو بتائیں گے کہ کون سا آپشن آپ کی ہپ کو فٹ بیٹھتا ہے، اور آپ ہمارے ساتھ مل کر فیصلہ کریں گے کہ آگے کیا کرنا ہے۔

کیا توقع کریں

ہیپ ڈیسپلاسیا عام طور پر اپنے آپ کو حل نہیں کرتا ہے۔ جب آپ چلتے یا کھڑے ہوتے ہیں تو ہڈیوں کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا دباؤ برداشت کرتا ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] گہرائی میں گہرائی نہ ہونے کی وجہ سے جوڑوں کی سوزش ہوتی ہے۔

یہ کتنی تیزی سے ہوتا ہے ہیپ سے ہیپ میں بہت مختلف ہوتا ہے۔ ہلکی تبدیلیوں کے ساتھ کچھ ہیپس برسوں تک قابل استعمال رہتی ہیں، جبکہ دیگر جلد ہی ختم ہو جاتی ہیں۔ اگر آپ کے ایس رے پر پہلے سے ہی پہننے اور پھاڑنے کی تبدیلیاں ظاہر ہو چکی ہیں، تقریباً ہر تین میں سے ایک شخص کو آپ کی ہیپ کی شکل کے نمونہ کے ساتھ 10 سال کے اندر مکمل ہیپ تبدیلی کی ضرورت ہوتی ہے، اور تقریباً ہر تین میں سے دو کو 20 سال کے اندر۔ یہ اوسط ہیں، آپ کے لئے پیش گوئی نہیں، اور آپ کے ساکٹ کی سیج شکل اس حد پر اثر انداز کرتی ہے جہاں آپ بیٹھتے ہیں۔ صحیح علاج کے ساتھ، نقطہ نظر بہت مختلف ہو سکتا ہے۔ آپریشن جو آپ کے ساکٹ کو دوبارہ جگہ دیتا ہے اس کا مقصد آپ کے وزن کو زیادہ سے زیادہ غصہ و غضب پر پھیلانا اور اس کو سست کرنا ہے۔ اچھی طرح سے منتخب مریضوں میں یہ درد کو دور کرتا ہے اور ہیپ کے کام کو بہتر بناتا ہے۔ اس سرجری کے بعد زیادہ تر متحرک افراد اپنی سابقہ سرگرمی کی سطح یا اس سے زیادہ پر واپس آ جاتے ہیں۔ آپ کی اپنی ہیپ طویل عرصے تک کام کر رہی رہ سکتی ہے: تقریباً 86 فیصد ہیپس 10 سال بعد بھی چلتی ہیں، اور تقریباً 60 فیصد 20 سال بعد بھی چلتی ہیں۔ 30 سال کی عمر تک، تقریباً 29 فیصد ہونٹ اب بھی محفوظ ہیں، جو کہ ایمانداری سے کہنا ہے: بہت سے ہونٹ بالآخر ختم ہو جاتے ہیں اور بعد میں زندگی میں ایک تبادلہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

کچھ چیزیں اچھے نتائج کے خلاف کام کرتی ہیں، اور آپ کا سرجن آپ کے ساتھ ان کا وزن کرے گا۔ آپریشن کے وقت بڑھتی ہوئی عمر، آپریشن سے پہلے ہی قائم ہونے والی لکھیا، اور ایک جوڑ جو ہموار طریقے سے ایک دوسرے کے ساتھ نہیں ملتا، سبھی نتائج کو کم قابل اعتماد بناتے ہیں۔ اگر ہیپ پہلے سے ہی بری طرح سے پہنا ہوا ہے تو، ہیپ کی مکمل تبدیلی عام طور پر زیادہ قابل اعتماد انتخاب ہوتی ہے، اور جن لوگوں کو ڈیسپلیشیا کے لئے ایک ہوتا ہے وہ کم درد اور بہتر کام کی توقع کر سکتے ہیں، جس کی تبدیلی کی شرح اسی طرح کے آپریشن کرنے والے کسی اور کے برابر ہے۔

کسی سے کب ملنا ہے

اگر آپ کے کمزور کے سامنے یا آپ کے ہیپ کے باہر گہری درد ہے جو سرگرمی کے ساتھ واپس آ رہا ہے، خاص طور پر اگر یہ دن کے دوران یا طویل چلنے اور کھڑے ہونے کے ساتھ بدتر ہو جاتا ہے تو اپنے ڈاکٹر کو دیکھیں۔ اگر آپ کی سرگرمی کو تبدیل کرنے کے چند مہینوں کے بعد بھی درد کم نہیں ہوا ہے، یا اگر آپ کو کمزور گہرائی میں کلک یا کلک محسوس ہوتا ہے، ایک لنکڑا یا واڈل، یا آپ نے ہیپ کی وجہ سے جو کچھ آپ کرتے ہیں اسے کم کرنا شروع کر دیا ہے تو ایک ماہر کی جانچ پڑتال کے لئے پوچھیں۔ اپنے ڈاکٹر کو بتائیں اگر آپ کے والدین، بھائی یا بہن کو ہیپ ڈیسپلاسیا یا ہیپ کی ابتدائی تبدیلی ہوئی ہے، یا اگر آپ کو ایک بچہ کے طور پر ہیپ کی خرابی کے لئے علاج کیا گیا تھا۔ یہ تفصیلات اس بات کا تعین کرنے میں مدد کرتی ہیں کہ آپ کو کتنی جلدی دیکھا جانا چاہئے۔