

گلوٹیل ٹینڈنٹ ریت اور مرمت

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۔

اس آپریشن کی تجویز کیوں کی گئی ہے

میٹرپرائیویٹ ہسپتال راک ہیمپٹن 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 فیزیوتھراپسٹ 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 کی تقرری پر ہم ایک تاریخ لیتے ہیں، آپ کے ہپ کا معائنہ کرتے ہیں، اور اسکلین کا بندوبست کرتے ہیں جہاں ان کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب آپ چلتے ہیں تو آپ کے pelvis کو مستحکم رکھنے والے پٹھوں، gluteal tendons کی ایک شگاف، آپ کے ہپ کے پہلو پر سست درد کے طور پر ظاہر ہوتا ہے جو دباؤ، کھڑے ہونے اور آپ کے پاؤں کو باہر کی طرف دھکا دینے سے بدتر ہوتا ہے۔

یہ آنسو اکثر وقت کے ساتھ آہستہ آہستہ پہننے سے آتے ہیں، اگرچہ گرنے سے بھی ایک کا سبب بن سکتا ہے۔ ہم عام طور پر غیر جراحی کی دیکھ بھال کے ساتھ شروع کرتے ہیں جیسے سرگرمی کی تبدیلی، فیزیوتھراپی، یا انجکشن، اور ہم سرجری پر غور کرتے ہیں جب اس نے کافی بہتری نہیں دی ہے۔ جب اسکلین اور آپ کا معائنہ دونوں دکھاتے ہیں تو مرمت کی پیش کش کی جاتی ہے تندرست پھٹا ہوا ہے اور آپ کی ہپ کمزور ہے۔ جب علامات شدید ہوتی ہیں تو 95 فیصد جائزہ لینے والے معاملات میں علاج سے علامات میں راحت ملتی ہے۔ جب آپ چلتے ہیں تو کم درد، بہتر طاقت، اور ایک مستحکم ہپ ہے۔ ہم اس فیصلے کے ذریعے مل کر بات کریں گے۔

آپریشن سے پہلے

ایک بار جب آپریشن کی منصوبہ بندی کی جاتی ہے، ہم آپ کو واضح ہدایات دیں گے تاکہ دن آسانی سے چلتا ہے۔ آپ کو سات گھنٹے پہلے کھانا اور پینا چھوڑنا ہوگا۔ ہم کم وقت کے بجائے سات گھنٹے مانگتے ہیں تاکہ آپ کا آپریشن آگے بڑھایا جاسکے اگر تھیر کی فہرست پہلے چل جائے۔ کچھ ادویات کو روکنے کی ضرورت ہو سکتی ہے، اور ہم آپ کو بتائیں گے کہ کون سے اور کب۔ اپنے ساتھ لے جانے والی ہر چیز کی ایک تحریری فہرست لے آئیں، کسی کو آپ کو کھرتک پہنچانے کا بندوبست کریں اور ڈھیلے اور آرام دہ کپڑے پہنیں۔ پہلے سے طے شدہ اسکلینز، جیسے ایس رے، ایم آر آئی، یا الٹراساؤنڈ، آپریشن کی منصوبہ بندی میں ہماری مدد کرتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس دیگر طبی حالات ہیں، تو آپ کو خون کے ٹیسٹ یا بیہوشی کے ماہر کے ساتھ جائزہ لینے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

اس دن

آپ ہسپتال کے سرجیکل داخلہ یونٹ میں پہنچتے ہیں، جہاں آپ کا چیک ان کیا جاتا ہے اور آپ کو تھیر کے لئے تیار کیا جاتا ہے۔ آپ اینسٹھیسیا کے ماہر سے ملیں گے، وہ ڈاکٹر جو آپ کو نیند میں ڈالتا ہے اور آپریشن کے دوران آپ کو آرام دہ رکھتا ہے۔ یہ آپریشن عمومی

اینسٹیکھیزیا کے تحت کیا جاتا ہے۔ آپریشن کے بعد درد سے نجات کے لئے کبھی کبھی ایک علاقائی اعصابی بلاک شامل کیا جاتا ہے؛ اینسٹیکھیزنٹ اس دن آپ کے ساتھ بات چیت کریں گے۔

پھر آپ کو آپریشن رتھیئر میں لے جایا جاتا ہے، جہاں آپریشن کیا جاتا ہے۔ جب یہ ختم ہو جاتا ہے، آپ بحالی کے علاقے میں جا گئے ہیں۔ نرسیں آپ پر نظر رکھتی ہیں جبکہ اینسٹیکھیزیا کا اثر ختم ہو جاتا ہے۔ ایک بار جب آپ ہوجائیں تو آپ یا تو وارڈ میں جائیں گے یا کھر جائیں گے، اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کا طریقہ کار اور آپ کی بحالی کیسے چل رہی ہے۔

آپریشن میں کیا شامل ہے

آپریشن کا مقصد ٹوٹے ہوئے گلوٹینل ٹینڈون کو آپ کے ہپ کی طرف کی ہڈی پر واپس لگانا ہے۔ آپ کا سرجن ایسا کرنے کے دو طریقوں میں سے کسی ایک کا انتخاب کرے گا، اور دونوں آپ کے ہپ کے باہر ایک ہی جگہ کے ذریعے یا اس کے ارد گرد کام کریں گے۔

[صفحہ ۲۱ پر تصویر] یہ ایک بڑے کاٹنے کے بجائے چند چھوٹے کاٹنے کا استعمال کرتا ہے۔ ایک پتلی کیرے کو کبوتیوں میں سے ایک کے ذریعے منتقل کیا جاتا ہے تاکہ سرجن ایک اسکرین پر ٹوٹے ہوئے تندور کو دیکھ سکے۔ دوسرے چھوٹے چھوٹے زخموں کے ذریعے کام کرتے ہوئے، سرجن خراب شدہ ٹشو کو ہٹا دیتا ہے اور ٹینڈون کو ہڈی پر واپس سلامتی دیتا ہے۔ چونکہ کبوتیاں چھوٹی ہیں، اس نقطہ نظر سے آس پاس کی پٹھوں کو کم پریشان کیا جاتا ہے۔ کچھ جزوی آنسو خود ٹینڈون کے ذریعے سلامتی کر کے مرمت کی جاسکتی ہے، جس سے ٹینڈون کا صحت مند بیرونی حصہ ہڈی سے منسلک ہوتا ہے۔

دوسرا آپشن کھلی مرمت ہے۔ اس میں ہپ کے ایک طرف ایک بڑا کٹ استعمال کیا جاتا ہے تاکہ سرجن دیکھ سکے اور براہ راست ٹینڈون تک پہنچ سکے۔ ٹوٹے ہوئے تندور کو ہڈی پر مضبوط غیر تحلیل سلامتیوں کے ساتھ واپس سلامتی جاتا ہے۔ اگر پھٹنا بڑا ہے یا ٹینڈر ہڈی تک پہنچنے کے لئے بہت پیچھے ہٹ گیا ہے تو، سرجن ٹشو کا ایک پیچ شامل کر سکتا ہے یا خلا کو ختم کرنے اور مرمت کو تقویت دینے کے لئے قریبی ٹینڈر منتقل کر سکتا ہے۔

دونوں طریقوں کو ہپ آر تھر و سکوپ کے ساتھ ملایا جاسکتا ہے، جو مشترکہ کے اندر ایک کلیدی سوراخ نظر آتا ہے، اگر دوسرے مسائل جیسے پھٹے ہوئے لیبرم (سولیکٹ کے ارد گرد غضروف کے کنارے) پائے جاتے ہیں۔ زخموں کو سلامتیوں سے بند کیا جاتا ہے اور ڈریسنگ سے ڈھانپ دیا جاتا ہے۔

آپریشن کے بعد

آپ ریکوری وارڈ میں جائیں گے، جہاں نرسیں آپ پر گہری نظر رکھیں گی کیونکہ اینسٹیک کا اثر ختم ہو جائے گا۔ آپ کے ہپ درد محسوس کرے گا، اور ہم آپ کو آرام دہ رکھنے کے لئے آپ کے درد ریلیف دے گا۔ آپ کے ہپ کی طرف سے سلامتیوں پر ڈریسنگ کے ساتھ احاطہ کیا جائے گا۔ ہم تقریباً 10 دن تک پانسنگ لگا کر رکھتے ہیں۔ براہ کرم اس سے پہلے اسے نہ اتاریں جب تک کہ ہم آپ کو ایسا نہ کہیں۔ جب ہم آپ کو دیکھیں گے تو ہم اسے تبدیل یا ہٹا دیں گے۔ زیادہ تر لوگ کھڑے ہوتے ہیں اور ایک ہی دن فریم یا کھٹولوں کے ساتھ کچھ قدم اٹھاتے ہیں، اور فزیوتھیراپسٹ آپ کو دکھائے گا کہ کیسے۔ کسی نے پہلے 24 گھنٹے کے لئے آپ کے ساتھ رہنا چاہئے۔ آپ کی ٹیم آپ کو بتائے گی کہ کیا آپ اسی دن کھر جائیں گے یا ایک رات اسپتال میں رہیں گے۔

وصولی

پہلے چند دنوں میں آپ کی ہپ میں درد ہو گا اور آپ کو سلامتیوں کے ارد گرد سوجن محسوس ہو سکتی ہے۔ درد سے نجات یہ آرام دہ اور پرسکون رکھتا ہے، اور یہ عام طور پر دن گزرنے کے ساتھ آہستہ آہستہ کم ہوتا جاتا ہے۔ آپ کے ٹھنڈے کے نیچے ٹیکے کے ساتھ آرام کرنے سے مدد مل سکتی ہے۔ ایک تولیہ میں لپیٹ آئس پیک بھی سوجن کو حل کر سکتی ہے۔

زیادہ تر لوگ آپریشن کے دن کھڑا ہو کر کھٹولوں یا فریم کے ساتھ چند قدم چلتے ہیں۔ آپ کا فزیوتھیراپسٹ آپ کو دکھائے گا کہ آپ ٹانگ پر کتنا وزن رکھ سکتے ہیں اور آپ کو ہلکی مشقوں کے ذریعے رہنمائی کرے گا۔ ہر آپ کے ہپ کو حرکت دیتے ہیں اور آپ کے ہپوں کو کام کرتے ہیں جبکہ تندور شفا دیتا ہے۔ آپ یہ مشقیں گھریں تھوڑی تھوڑی کر کے کریں گے، اور ان کی تعمیر آپ کے ہپ کی اجازت کے مطابق کریں گے۔

گھریں آپ ہوشیاری سے حرکت کر سکتے ہیں اور اپنے روزمرہ کے کاموں کو انجام دے سکتے ہیں، لیکن جب تک ہم آپ کو یہ نہ بتائیں کہ یہ محفوظ ہے اس وقت تک تکلیف دہ پہلو پر سخت دباؤ ڈالنے، گہرائی سے جھکنے یا کسی بھاری چیز کو اٹھانے سے گریز کریں۔ آپ کی پیٹھ پر سونا، یا آپریشن شدہ ہپ سے دور ایک طرف، عام طور پر ابتدائی طور پر زیادہ آرام دہ ہے۔ ایک بار جب سو جن ختم ہو جائے اور چلنا محسوس ہو، تو آپ کھٹولوں سے نکل کر خود ہی چلنے لگیں گے۔ جب آپ کا سرجن آپ کی طاقت اور حرکت سے خوش ہو جائے گا، تو آپ ڈرائیونگ اور اپنی معمول کی سرگرمیاں دوبارہ شروع کر سکتے ہیں۔

صحت یابی ہر شخص سے مختلف ہوتی ہے۔ آپ کا ٹائم لائن مختلف ہو سکتا ہے، اور آپ کا سرجن اور فزیوتھیراپسٹ ہر جائزہ میں آپ کی رہنمائی کریں گے۔

کیا غلط ہو سکتا ہے

زیادہ تر مریضوں کی حالت ٹھیک ہوتی ہے، لیکن کبھی کبھار مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ آپ کا سرجن اور ٹیم آپ کو قریب سے مانیٹر کرتی ہے تاکہ کسی بھی مسئلے کا جلد پتہ چل سکے۔

ہمارا سب سے بڑا مسئلہ یہ ہے کہ ٹینڈنٹ دوبارہ پھٹ جاتا ہے جب اسے دوبارہ سلائڈ کر دیا جاتا ہے۔ اسے ریٹائر کہتے ہیں۔ آپ کو محسوس ہو سکتا ہے کہ آپ کے ہپ کا درد واپس آ رہا ہے، کبھی کبھی آپریشن سے پہلے محسوس ہونے والے ایک ہی دباؤ کے ساتھ، یا یہ احساس کہ آپ کا ہپ کمزور ہے یا جب آپ چلتے ہیں تو راستہ دیتے ہیں۔ اگر درد ختم ہونے کے بعد واپس آجائے تو ہمیں بتائیں۔ ہم آپ کی ہپ کا معائنہ کریں گے اور اسکلین کا بندوبست کریں گے تاکہ یہ معلوم کیا جاسکے کہ تendon برقرار ہے یا نہیں۔ اگر آئسو واپس آ گیا ہے اور درد برقرار رہتا ہے تو، اسے دوبارہ ٹھیک کرنے کے لئے کبھی کبھی مزید سرجری کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ کو دوبارہ درد محسوس ہوتا ہے تو اگلے معائنے میں اس کا ذکر کریں، یا اگر یہ آپ کو پریشان کر رہا ہے تو جلد ہی کلینک کو کال کریں۔

کبھی کبھار ایک مرمت کو برقرار رکھنے کے لیے ایک دوسرے آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسے ریوژن سرجری کہتے ہیں۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب تendon دوبارہ پھٹ جاتا ہے اور درد واپس آ جاتا ہے۔ علامات ایک جیسی ہیں: ہپ کے اس حصے میں درد جو ہلکا ہو گیا تھا، کھڑے ہونے یا چلنے کے وقت کمزوری، اور آپ کے پاؤں میں کم استحکام۔ اگر آپ کو یہ نظر آنے تو انتظار کرنے کے بجائے ہم سے رابطہ کریں۔ ہم آپ کا جائزہ لیں گے اور اس کے ذریعے بات کریں گے کہ کیا بدل گیا ہے۔

کچھ مریضوں کو مرمت کے بجائے ہپ کی تبدیلی بھی gluteal tendon کے مسائل ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کا ہپ تبدیل کیا جا رہا ہے اور gluteal tendons پہنچا یا پھٹا ہوا ہے، آپ کو بعد میں ہپ کے باہر زیادہ درد محسوس ہو سکتا ہے، اور ہپ آپ کی وصولی کے دوران امید سے کم استحکام یا کم آرام دہ محسوس کر سکتا ہے۔ ہم آپ کے آپریشن سے پہلے آپ کے ساتھ اس پر تبادلہ خیال کریں گے اگر اسکلین اس کی نشاندہی کرتے ہیں، اور ہم آپ کے جائزوں کے بعد آپ کے ہپ کے باہر پر قریبی نظر رکھیں گے۔

اگر آپ تفصیلات چاہتے ہیں تو اس صفحے پر پیچیدگیوں کی میز عام شرحوں کی فہرست دیتی ہے۔

ہمیں کب کال کریں

زیادہ تر مسائل جلد ہی ظاہر ہوتے ہیں، اور ہم اندر کے بارے میں جلد ہی سننا چاہتے ہیں۔ ہمیں کال کریں اگر آپ کا درد کم ہونے کے بجائے بڑھتا جا رہا ہے، اگر زخم کے ارد گرد کی جلد سرخ، گرم، یا سیال لیک ہو رہی ہے، یا اگر آپ کو بخار محسوس ہو رہا ہے۔ اگر آپ کو اچانک شدید درد، آپ کے پاؤں میں سوجن، سانس کی قلت، آپ کی ٹانگ میں بے حسی، یا آپ اسے منتقل نہیں کر سکتے ہیں تو ہنگامی حالت میں جائیں۔ یہ خون کے جمنے یا اعصاب کے مسئلے کی نشاندہی کر سکتے ہیں اور فوری طور پر جانچ پڑتال کی ضرورت ہے۔