

ایلیو پلسس اسپینجمنٹ اور ٹینڈینو پیتھی

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

درد آپ کے ہپ کے سامنے بیٹھتا ہے مگر میں گہری۔ یہ اکثر ایک واضح چوٹ کے بعد شروع کرنے کے بجائے آہستہ آہستہ بھگتا ہے۔ آپ اسے محسوس کر سکتے ہیں جب آپ اپنے گھٹنے کو اوپر اٹھائیں، اپنی ہپ کو اپنے سینے کی طرف لائیں، یا اپنی ٹانگ کو پیچھے سے پھینچیں۔ جب ہپ جھکنا ہے تو یہ ایک طرف بیٹھتا ہے اور جب ہپ سیدھا ہوتا ہے تو دوسری طرف منتقل ہوتا ہے۔ اس جگہ پر آگے پیچھے لے جانے والی حرکتیں اسے پریشان کر سکتی ہیں۔

درد سرگرمی کے بعد بھڑکتا ہے، اور کچھ لوگ اسے جاگنے یا رات میں پہلی چیز محسوس کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ ہپ کے سامنے کا ٹکڑا یا کلک بھی ہو سکتا ہے۔ روزمرہ کی چیزیں مشکل ہو سکتی ہیں: گاڑی سے باہر نکلنا، سیڑھیاں چڑھنا، جرابیں اور جوتے پہننا، یا کم کرسی سے اٹھنا۔ گالف یا بیس بال جیسے کھیل جو ہپ کو تیزی سے موڑنے کے ساتھ لوڈ کرتے ہیں، اکثر اسے متحرک کرتے ہیں۔

کم درد کی غلط تشریح کرنا آسان ہے۔ کمر کے نچلے حصے میں مسائل، یا ایک کشیدگی جہاں پٹھوں pelvis کے سامنے میں pubic ہڈی سے ملتے ہیں (بھی بھی ایک ہیل ہی ہیل میں Hernia کہا جاتا ہے)، تقریباً ایک ہی محسوس کر سکتے ہیں۔ یہ حالات اکثر ایک ساتھ ظاہر ہوتے ہیں، اور کم درد کی وجہ ہپ کی نشاندہی ہونے سے پہلے مہینوں تک کبھی کبھی غلط وجہ پر الزام لگایا جاتا ہے۔ اگر آپ کو پہلے ہی ہپ کی تبدیلی کی کئی ہے تو، ہپ کے سامنے کی طرف ایک تندور بھی جل سکتا ہے جہاں یہ نئے مشترکہ کے خلاف رکتا ہے، جس کی وجہ سے تقریباً ایک ہی جگہ میں درد ہوتا ہے۔

چونکہ کئی حالتیں اسی گہرے کمر کے درد کا سبب بن سکتی ہیں، ایک محتاط معائنہ اور صحیح اسکین یا انجیکشن یہ طے کرتے ہیں کہ اصل میں آپ کے درد کا سبب کون سا ڈھانچہ ہے۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

ایلیو پلسوس (اسے کہتے ہیں: ill-ee-oh-soh-us) آپ کے ہپ کے سامنے ایک عضلہ ہے جو آپ کے گھٹنے کو آپ کے سینے کی طرف اٹھاتا ہے۔ یہ آپ کی رٹھ کی ہڈی کے نچلے حصے اور pelvis کے اندرونی حصے سے نیچے آپ کی ران کی ہڈی پر ایک ہڈی والے مقام تک چلتی ہے، جو تندور کے ریشوں کی ایک مضبوط رسی میں ختم ہوتی ہے، جو ایک رسی کی طرح ہوتی ہے۔ یہ رسی ہپ مشترکہ کے سامنے سے گزرتی ہے، اور جب آپ ہپ کو جھکاتے ہیں تو یہ ایک طرف سلائیڈ ہوتی ہے اور جب آپ اسے سیدھا کرتے ہیں تو دوسری طرف واپس سلائیڈ ہوتی ہے۔

جب یہ ٹینڈون عام طور پر کام کر رہا ہو، تو یہ آسانی سے پھسلتا ہے۔ ایلیو پلسوس ٹینڈینو پیتھی کے ساتھ، ٹینڈو ریشے خود کو چڑھا جاتے ہیں اور بار بار بار بار بار بار ہونے سے پہنچا جاتا ہے۔ ٹکڑا ہونے کے ساتھ، ٹینڈون کو دبا دیا جا رہا ہے یا رگڑ دیا جا رہا ہے جہاں یہ ہپ کے سامنے سے گزرتا ہے، بھی بھی قیبی ہڈیوں کی شکل سے، اور بھی بھی ہپ متبادل کے حصوں سے اسے گزرنے پڑتا ہے۔ کسی بھی صورت میں، ایک ہی

رسی کو تنگ کیا جا رہا ہے یا دبا دیا جا رہا ہے، اور ہپ کے ہر موڑنے اور سیدھے کرنے سے یہ پھر سے تکلیف دہ جگہ پر گھسیٹ لی جاتی ہے۔
[صفحہ ۳ پر تصویر] [صفحہ ۳ پر تصویر]

تندون صرف ایک غیر فعال رسی نہیں ہے، اگرچہ یہ ہپ کو مستحکم رکھنے میں بھی مدد کرتا ہے، لہذا بری طرح سے نقصان پہنچا ہوا ہپ کم حملیت محسوس کر سکتا ہے۔ اچھی خبر یہ ہے کہ جب ٹینڈنٹ کو آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے تو باقی ریشوں میں اصل میں مرمت کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ ٹینڈنٹ کے ٹھلنے کے بعد زیادہ تر لوگ اپنی طاقت دوبارہ حاصل کرتے ہیں اور ٹینڈنٹ اپنی موٹائی کا ایک بڑا حصہ دوبارہ بڑھاتا ہے۔

چونکہ یہ تندون گہری جگہ پر واقع ہے اور اس کی علامات کمر کے مسائل اور کمر کے دباؤ کے ساتھ ملتی ہیں، اس لئے غلط وجہ کو مورد الزام ٹھہرانا آسان ہے۔ یہ پتہ لگانا کہ کون سا ڈھانچہ متاثر ہو رہا ہے پہلا قدم ہے، اور یہ اس کے بعد آنے والی ہر چیز کو شکل دیتا ہے۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

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 فزیو تھراپسٹ 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 لیتے ہیں، آپ کے ہپ کا معائنہ کرتے ہیں، اور اسکلین کا بندوبست کرتے ہیں اگر انہیں اس بات کی تصدیق کرنے کی ضرورت ہو کہ درد کی وجہ کیا ہے۔

اس طرح کے ایک مسئلے کے لئے جو وقت کے ساتھ ساتھ بن گیا ہے، ہم عام طور پر غیر جراحی کی دیکھ بھال کے ساتھ شروع کرتے ہیں۔ پہلے اقدامات وہ سرگرمیاں تبدیل کر رہے ہیں جو ٹینڈون کو متحرک کرتی ہیں، اور فزیو تھراپی جس کا مقصد جلن کو ختم کرنا اور ہپ کی نقل و حرکت اور بوجھ سے نمٹنے کا طریقہ دوبارہ بنانا ہے۔ اینٹی سوزش کی گولیاں (آئیبوپروفین کی طرح دوائیوں کی ایک ہی فیملی) آپ کے کام کے دوران درد کو کم کر سکتی ہیں۔ کسی بھی مزید کے بارے میں سوچنے سے پہلے اس ایک منصفانہ چلانے دے۔

اگر ان اقدامات سے معاملات طے نہیں ہوئے ہیں تو، انجکشن اگلا قدم ہو سکتا ہے۔ الٹر اسائونڈ کا استعمال کرتے ہوئے انجکشن کی رہنمائی کرنے کے لئے، ہم کورٹیسون (ایک مضبوط سوزش مخالف دوا) کو ٹینڈنٹ کے بالکل ارد گرد رکھ سکتے ہیں۔ یہ اس بات کی تصدیق کرنے میں مدد کر سکتا ہے کہ آپ کے درد کا اصل ذریعہ ٹینڈنٹ ہے، اور یہ سوزش کا علاج بھی کر سکتا ہے۔ صرف اسکلین اور معائنہ سے یہ اندازہ نہیں لگایا جاسکتا ہے کہ اس انجکشن سے کون متاثر ہوگا، یہی ایک وجہ ہے کہ ہم اسے علاج کے ساتھ ساتھ ٹیسٹ کے طور پر بھی استعمال کرتے ہیں۔ یہ آپ پر لاگو ہوتا ہے چاہے آپ کا اپنا ہپ ہو یا ہپ تبادول؛ ہپ تبادول کے بعد تنوں کی جلن کے لئے ایک ہی ہدایت شدہ انجکشن استعمال کیا جاتا ہے۔

سرجری اس وقت بحث کا موضوع بن جاتی ہے جب آپ کو آپریشن کے بغیر اچھی طرح سے چلنے والی دیکھ بھال کافی راحت نہ دے سکے۔ آپریشن ایک کلیدی سوراخ طریقہ کار ہے (ایک کیمرے کے ساتھ چھوٹے کٹیوتوں کے ذریعے کیا جاتا ہے) جو تندور کے تنگ یا خراب حصے کو آزاد کرتا ہے تاکہ یہ ہپ کے سامنے پکڑنا بند ہو جائے۔ تندون اب بھی ہپ کو مستحکم کرنے میں مدد کرتا ہے، لہذا ہم آپ کے ساتھ احتیاط سے وزن کرتے ہیں، اور آپریشن کرنے کا فیصلہ ہم ایک ساتھ کرتے ہیں۔ رہائی کے بعد، زیادہ تر لوگ توڑنے سے آزاد ہیں اور اپنی طاقت کو دوبارہ حاصل کرتے ہیں، اور تندور اس کی اصل موٹائی کے 80 فیصد سے زیادہ دوبارہ بڑھتا ہے۔ اگر آپ کا درد ہپ کے تبادول کے حصوں پر ٹینڈنٹ رگڑنے سے آتا ہے، تو ان حصوں پر سرجری ایک اور آپشن ہے جس پر ہم بات کر سکتے ہیں۔ بحالی اور اس کے بعد کیا توقع کی جاسکتی ہے اس کا احاطہ اگلے صفحے پر کیا گیا ہے۔

کیا توقع کریں

اس مسئلے کی نشاندہی کرنے میں اکثر کافی وقت لگتا ہے۔ کمر کے اس طرح کے درد کا الزام اکثر کسی اور چیز پر لگایا جاتا ہے، اور بہت سے لوگوں کو مہینوں تک غلط وجہ سے علاج کیا جاتا ہے اس سے پہلے کہ ہپ کو ماخذ کے طور پر پہچانا جائے۔ یہ تاخیر عام ہے، اور یہ اس بات کی علامت نہیں ہے کہ اب تک آپ کی دیکھ بھال میں کچھ غلط ہوا ہے۔

[صفحہ ۲۲ پر تصویر] درد جو آپ نے اوپر پڑھا ہے علمی طور پر ایک ہی حرکتوں کے ساتھ بھڑکتا رہتا ہے، اور یہ آپ کو کھیل سے دور رکھ سکتا ہے اور روزمرہ کے کاموں کو مشکل بنا سکتا ہے۔ صحیح تشخیص جلد حاصل کرنا اہم ہے، کیونکہ یہ غلط ڈھانچے کی بجائے صحیح سمت میں علاج کی طرف اشارہ کرتا ہے۔

زیادہ تر لوگوں کی حالت بہتر ہوتی ہے جب اس کی وجہ کا صحیح طور پر پتہ چل جائے اور اس کا علاج کیا جائے۔ اس تندرست ہپ کے سامنے والے حصے میں درد کے لیے، سرجری عام طور پر کمر کے درد کو دور کرنے میں کامیاب ہوتی ہے اور اس کی وجہ سے آپ جو کچھ کر سکتے ہیں اس کی حدود ہوتی ہیں۔ جب تندرست کو ایک سچ ہول طریقہ کار کے ساتھ آزاد کیا جاتا ہے، 92 فیصد سے زیادہ لوگوں کو اس گہرے پچھلے درد سے نمایاں راحت ملتی ہے۔ اگر آپ کا درد ہپ کے متبادل کے حصوں پر ٹینڈون رگڑنے سے آتا ہے، تو ان حصوں پر سرجری اس کے لئے منتخب ہونے والے زیادہ تر لوگوں میں درد کو حل کرتی ہے، 85 فیصد اپنے آخری چیک اپ پر مطمئن ہیں۔

ہر نتیجہ سیدھا سیدھا نہیں ہوتا، اور فیصلہ کرنے سے پہلے یہ جاننا ضروری ہے۔ کچھ لوگ جن کے پاس اس تندرست کو دوسرے ہپ کے مسائل کے لئے سچ ہول سرجری کے دوران جاری کیا جاتا ہے وہ اپنی چوٹ سے پہلے کے کھیل میں واپس نہیں آتے ہیں، اور ان کی ہپ کی تقریب بعد میں خراب ہوتی ہے۔ اس وجہ سے، اس تندرست پر سرجری کو ہلکے سے پیش نہیں کیا جاتا ہے، اور آپ کا سرجن وزن کرے گا کہ آیا یہ واقعی آپ کی ہپ کے لئے موزوں ہے اس کی سفارش کرنے سے پہلے۔

[صفحہ ۲۲ پر تصویر] تندرست کی زیادہ تر موٹائی دوبارہ بڑھتی ہے، اور زیادہ تر لوگ اپنی طاقت دوبارہ حاصل کرتے ہیں، لیکن یہ ہفتوں یا مہینوں میں ہوتا ہے، دنوں میں نہیں۔ حقیقت پسندانہ اہداف طے کریں: گہرے کمر کے درد میں مستقل بہتری، آسان سیڑھیاں اور گاڑی کے سفر، اور آپ کو پسند آنے والی سرگرمیوں میں واپسی، جس رفتار سے آپ کا ہپ اجازت دیتا ہے۔

کسی سے کب ملنا ہے

اگر آپ کو چند ہفتوں سے زیادہ عرصے سے گہری کمر میں درد ہو رہا ہے تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں، خاص طور پر اگر یہ ایک ہی حرکتوں کے ساتھ بھڑکتا رہتا ہے اور آرام کے ساتھ حل نہیں ہوا ہے۔ اگر آپ کے کمر کے درد کا علاج پہلے سے ہی کسی اور چیز کے طور پر کیا جا چکا ہے، جیسے کہ کمر کی تکلیف یا پٹھوں کی دباؤ جہاں پبلک ہڈی سے ملتی ہے، اور اس کی دیکھ بھال کے مہینوں کے بعد بھی اس میں بہتری نہیں آتی ہے، تو ایک ماہر کی جانچ پڑتال کے لئے پوچھیں۔ یہ تاخیر عام ہے: بہت سے لوگوں کو ہپ کو ماخذ کے طور پر تسلیم کرنے سے پہلے غلط وجہ سے علاج کرنے میں تقریباً 7 ماہ لگتے ہیں۔ جلد از جلد پوچھیں کہ کیا درد آپ کو کھیل کھیلنے سے روک رہا ہے، یا اگر آپ کے ہپ کو پہلے کی نسبت کم حملت محسوس ہوتی ہے۔ اگر آپ کو پہلے ہی ہپ کی تبدیلی کی گئی ہے اور آپ کے کمر کے سامنے میں نیا درد ظاہر ہوا ہے تو، اس کا واضح طور پر ذکر کریں، کیونکہ اس میں تبدیلی آتی ہے جس کی جانچ پڑتال کی ضرورت ہے۔