

انٹروکانٹریک فریکچر

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

ایک انٹروکانٹریک فریکچر آپ کی ران کی ہڈی کے اوپری حصے میں ٹوٹنا ہے، ہپ کی گیند کے نیچے۔ یہ ہڈی کے وسیع حصے میں ہوتا ہے جہاں پٹھوں کی دو قطاریں منسلک ہوتی ہیں۔ یہ ٹوٹنے تمام ہپ فریکچر کا 40 سے 50 فیصد بناتے ہیں۔

درد آپ کے ہپ اور آپ کے ران کے اوپری حصے میں گہرا ہوتا ہے، اکثر آپ کی کمر یا آپ کے ہپ کے پہلو کی طرف پھیلتا ہے۔ کھڑا ہونا، چلنا، اور اس ٹانگ کے ذریعے اپنا وزن اٹھانا عام طور پر اسے خراب کرتا ہے۔ جھوٹ بولنا اب بھی اس کو کم کرتا ہے، حالانکہ بہت سے لوگوں کو یہ درد رات کو یا جب وہ پہلی بار جاتے ہیں اور حرکت کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو محسوس ہوتا ہے۔ بستر یا کرسی سے اٹھنا، شاور میں قدم رکھنا، اور سیڑھیاں چڑھنا مشکل ہو جاتا ہے کیونکہ آپ کی ہپ آپ کے وزن کو آسانی سے برداشت نہیں کرے گی۔ آپ بغیر کسی مدد کے بالکل بھی نہیں چل پائیں گے۔

زیادہ تر فریکچر کرنے کے بعد ہوتے ہیں لیکن کچھ فریکچر آہستہ آہستہ ہوتے ہیں۔ اگر آپ کی ہڈیاں پتلی ہیں (ایک ایسی حالت جسے آسٹیوپوروسس کہا جاتا ہے)، تو عام بوجھ کے تحت کسی بھی گرنے سے پہلے ہڈی ٹوٹ سکتی ہے۔ یہ دباؤ کی قسم کے وقفے سادہ ایس رے پر نظر انداز کرنا آسان ہے، اور بعض اوقات انہیں واضح طور پر دیکھنے کے لئے اسکین کی ضرورت ہوتی ہے۔

ہپ کے ارد گرد سوجن اور زخم عام ہیں۔ آپ کی ٹانگ چھوٹی نظر آسکتی ہے یا باہر کی طرف مڑ گئی ہے، کیونکہ ٹوٹی ہڈی اب عضو کو سیدھا نہیں رکھ سکتی۔

ہپ بڑی خون کی وریدوں کے قریب ہے، اور یہ فریکچر آپ کی توقع سے زیادہ خون کھو سکتے ہیں، جس سے آپ کو غسل یا چکر آنا محسوس ہو سکتا ہے۔ اگر آپ عمر رسیدہ ہیں یا آپ کو دل یا دوا دواشت کی پریشانی ہے تو آپ کی صحت اتنی ہی اہم ہے جتنی آپ کی صحت یابی میں وقفہ خود اہم ہے۔

اگر آپ گرنے یا ٹھوکر کھانے کے بعد کھڑے نہیں ہو سکتے یا اپنی ٹانگ پر وزن نہیں رکھ سکتے تو فوراً ڈاکٹر کے پاس جائیں۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کے ہپ ایک گیند اور ساکٹ مشترکہ ہے۔ گیند آپ کی ران کی ہڈی کے اوپری حصے پر بیٹھتی ہے، اور اس کے بالکل نیچے ہڈی دوبارہ پھٹنے سے پہلے گردن میں تنگ ہو جاتی ہے۔ اس وسیع حصے پر دو ٹرانز انٹروکانٹریک کہلاتے ہیں۔ وہ اینٹروپوانٹس ہیں جہاں آپ کے ہپ پٹھوں کو منسلک کیا جاتا ہے۔ انٹروپوانٹریک فریکچر ان دو ٹوکریوں کے درمیان ہڈی میں ٹوٹنا ہے۔

ہڈی کا یہ حصہ ہب مشترکہ کیسول کے باہر ہے، اور اس میں خون کی بھرپور فراہمی ہوتی ہے۔ اس سے دو طرح سے فرق پڑتا ہے۔ ٹوٹنے سے آپ کی توقع سے زیادہ خون بہہ سکتا ہے، جو اوجھڑیاں کردہ دھویا ہوا احساس کی وضاحت کرتا ہے۔ اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ یہ علاقہ عام طور پر ٹھیک ہو جاتا ہے ایک بار جب ٹکڑوں کو صحیح پوزیشن میں رکھا جاتا ہے، کیونکہ بہت زیادہ خون ٹوٹنے تک پہنچ جاتا ہے۔

جب ہڈی ٹوٹ جاتی ہے، تو ان جھونکوں سے جڑے عضلات ٹکڑوں کو کھینچتے رہتے ہیں۔ پٹھوں کا ایک سیٹ ہڈی کو اوپر اور باہر کھینچتا ہے، دوسرا اسے نیچے اور اندر کھینچتا ہے۔ ٹوٹے ہوئے ٹانگوں کو سیدھا نہ رکھیں۔ ہڈی کی جگہ سے ہٹ جانے کی مقدار اس بات پر منحصر ہے کہ اس میں کتنی قوت داخل ہوئی۔ ایک ٹوٹنا جہاں ہڈی کا ایک بڑا ٹکڑا نچلے ٹھوکر سے منسلک رہتا ہے اس کے حل ہونے میں ایک سے زیادہ وقت لگتا ہے جہاں وہ ٹکڑا اپنی جگہ پر رہتا ہے، حالانکہ یہ فرق وقت کے ساتھ ختم ہو جاتا ہے۔

ان میں سے زیادہ تر ٹوٹنے اس وقت ہوتے ہیں جب گرنے سے آپ کے پورے جسم کا وزن ران کی ہڈی کے اوپر سے گزر جاتا ہے۔ اگر آپ کی ہڈیاں اوسٹیوپوروسس کی وجہ سے پتلی ہیں، تو ہڈی کا اندرونی اسکیلپنگ کمزور ہے، لہذا عام بوجھ اسے بغیر کسی گرنے کے توڑ سکتا ہے۔ چونکہ ٹوٹنا خود جوڑے سے باہر ہوتا ہے، اس لیے ہب کی ہموار غضروف کی سطح کو عام طور پر نقصان نہیں پہنچتا۔ مسئلہ ٹوٹی ہوئی ہڈی اور اس کے ارد گرد پٹھوں کو کھینچنا ہے، مشترکہ کی سطح نہیں۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

ڈاکٹر کیران ہیرپارا، میٹرپرائیوٹ ہسپتال راک ہیملٹن میں اوپری ٹانگوں کے سرجن، آپ کی مخصوص چوٹ کے مطابق علاج کرتے ہیں۔ مریضوں کو عام طور پر ان کے جی پی کے ذریعہ ہمارے کلینک کا حوالہ دیا جاتا ہے۔ اگر کسی فزیتھراپسٹ نے آپ کو ہمارے پاس آنے کی تجویز دی ہے تو، آپ کو میڈیکل چھوٹ کے اہل ہونے کے لیے your اپنے جی پی سے ریفرل کی ضرورت ہوگی۔ ایک کلینیکل تشخیص، بشمول آپ کی تاریخ، ایک معائنہ اور امیجنگ جہاں ضرورت ہو، تشخیص قائم کرتی ہے۔

زیادہ تر انٹروکائیٹرک فریکچر میں آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے، اور ہم عام طور پر اسے چوٹ کے فوراً بعد تجویز کرتے ہیں۔ آپریشن سے پہلے، آپ کے ہب کی ایکس رے سے پتہ چلتا ہے کہ ہڈی کہاں ٹوٹی ہے اور ٹکڑے کتنے دور چلے گئے ہیں۔ اگر ایکس رے کافی تفصیل نہیں دیتی ہے تو سی ٹی اسکین تین جہتوں میں ٹوٹنے کا نقشہ بنا سکتا ہے اور مرمت کی منصوبہ بندی میں مدد مل سکتی ہے۔ اگر ہمیں کسی حافیہ شکاف کا شبہ ہو جو سادہ ایکس رے میں نظر نہیں آتا تو ایم آر آئی اسکین اسے واضح طور پر دکھا سکتا ہے۔

سرجری ٹوٹی ہوئی ہڈی کو صحیح پوزیشن میں رکھتی ہے جبکہ یہ ٹھیک ہوتی ہے، تاکہ آپ کے ہب کے عضلات دوبارہ کام کر سکیں اور آپ اپنی ٹانگ پر وزن ڈال سکیں۔ سب سے عام آپشن ایک دھاتی کیل ہے جو آپ کی ران کی ہڈی کے وسط میں رکھا جاتا ہے، ایک سکرو کے ساتھ جو کینڈ کے آخر کو پکڑتا ہے اور اسے سلائڈ اور بٹھاتا ہے جیسا کہ ہڈی بنانی جاتی ہے۔ کچھ محکم ٹوٹنے کے لئے، ہڈی کے باہر ہر ایک پلیٹ اور سکرو صرف اچھی طرح سے کام کرتا ہے اور سرجری کے دوران کم خون ٹھونکنے کی طرف جاتا ہے۔ انتخاب آپ کے فریکچر پیٹرن، آپ کی ہڈی کے معیار اور آپ کی عمومی صحت پر منحصر ہے۔ اگر ٹوٹنے کی جگہ بری طرح سے باہر ہے اور آپ کی ہڈیاں پتلی ہیں، یا آپ کی عمر 75 سال سے زیادہ ہے، تو ہم ہب مشترکہ کا ایک حصہ تبدیل کرنے پر بات چیت کر سکتے ہیں۔ بجائے اس کے کہ اسے پھانسی دی جائے۔ ہم آپ کو بتائیں گے کہ کون سا آپشن آپ کے مطابق ہے اور مل کر فیصلہ کریں گے۔

آپ کی عمومی صحت اتنی ہی اہم ہے جتنی وقفہ ہم آپ کے جی پی اور دیگر ڈاکٹروں کے ساتھ مل کر آپریشن سے پہلے اور بعد میں دل یا پھیپھڑوں کی بیماری جیسی طبی حالتوں کا انتظام کرتے ہیں، اور ہم پتلی ہڈیوں کا علاج osteoporosis دوائی سے کرتے ہیں جہاں یہ مناسب ہو۔ یہ تیم نقطہ نظر پیچیدگیوں کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے اور آپ کے ہسپتال کے قیام کو کم کرتا ہے۔

چند حالات دیگر راستوں کی اجازت دیتے ہیں۔ اگر آپریشن آپ کے لئے بہت زیادہ خطرہ ہے، تو کبھی کبھی آپریشن کے بغیر وقفے کا انتظام کیا جاسکتا ہے، اگرچہ اس میں محتاط نرسنگ کی دیکھ بھال اور طویل عرصے تک ٹانگ سے دور رہنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ کچھ پرانے فریکچر جن کا کبھی علاج نہیں کیا گیا تھا اب بھی ایک چھوٹی، کم سے کم جارحانہ طریقہ کار سے مدد کی جاسکتی ہے۔ اگر پہلے کی سرجری ناکام ہو گئی ہے تو، مزید آپریشنز عام طور پر ہب کی تعمیر نو کر سکتے ہیں۔

اس قسم کے ہپ فیکچر کے بعد ایک سال کی شرح اموات 10 سے 30 فیصد کے درمیان ہے۔ آپ کی عمر، آپ کی صحت چوٹ سے پہلے اور آپ پہلے سے کتنی اچھی طرح سے منتقل کر رہے تھے تمام شکل جہاں آپ اس نتیجے میں اترتے ہیں۔ فوری سرجری اور مشترکہ نگہداشت کا مقصد ان خطرات کو کم رکھنا ہے۔

کیا توقع کریں

یہ فیکچر عام طور پر ٹھیک ہو جاتے ہیں، کیونکہ فیکچر ران کی ہڈی کے ایک حصے میں ہوتا ہے جس میں خون کی بھرپور فراہمی ہوتی ہے۔ ایک بار جب ٹکڑے ٹکڑے کر کے ان کی جگہ پر رکھا جاتا ہے، تو ہڈیوں کے جوڑ اور آپ کے ہپ کے پٹھوں کو دوبارہ کام کرنا شروع کر سکتے ہیں۔ زیادہ تر لوگوں کو محسوس ہوتا ہے کہ ان کی طاقت اور چلنے پھر سے معمول پر آنے سے پہلے ہی درد ختم ہو جاتا ہے۔

صحت یاب ہونے میں وقت لگتا ہے، اور یہ کہنا درست ہے۔ چلنے کی صلاحیت اور روزمرہ کے کام جیسے کپڑے پہننا اور نہانا اکثر اس چوٹ کے بعد ایک واضح قدم پیچھے لے جاتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو دوسروں کے مقابلے میں زیادہ عرصے تک بحالی کی ضرورت ہوتی ہے، خاص طور پر اگر وقفہ بری طرح سے باہر تھا یا آپ کی عمومی صحت پہلے ہی دباؤ میں تھی۔ ایک ہموار اور ایک سخت بحالی کے درمیان فرق وقت کے ساتھ ختم ہونے کا رجحان رکھتا ہے۔ ہپ درد عام طور پر بعد میں اہم مسئلہ نہیں ہے۔ بڑا چیلنج آپ کے چلنے اور آزادی واپس حاصل کرنے کے لئے ہے۔

آپ کی مجموعی صحت آپ کے نقطہ نظر کو اتنا ہی شکل دیتی ہے جتنا خود وقفہ۔ عمر، دل کی ناکامی، میموری کے مسائل، پتلی ہڈیاں اور خون میں پروٹین کی کمی سب اس بات پر اثر انداز ہوتے ہیں کہ اگلے سال کیسا گزرے گا۔ اگر آپ کو ایک ہی وقت میں کئی طبی حالتیں ہیں تو، بحالی مشکل ہے اور خطرات زیادہ ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہم پورے شخص کا علاج کرتے ہیں، نہ صرف ہڈی کا۔

اگر فیکچر کو چھوڑ دیا جائے تو، امکانات خراب ہیں۔ ٹوٹے ہوئے سرے آپ کے ہپ کے پٹھوں کی کھینچ کے تحت لائن سے باہر پھسلتے رہتے ہیں، اور ہڈی آپ کا وزن برداشت نہیں کر سکتی۔ اچھے نتائج اکیلے ٹریکشن کے ساتھ حاصل نہیں کئے جاسکتے ہیں، لہذا سرجری کے بغیر ٹانگ سے دور ایک طویل عرصے تک ایک قابل استعمال پوزیشن میں شفیابی کی قیادت نہیں کرتا۔

جب آپریشن آگے بڑھتا ہے، تو زیادہ تر فیکچر متحد ہو جاتے ہیں اور دھات برقرار رہتی ہے۔ کچھ لوگوں کو ایک اور آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے، اور اگر پہلی مرمت ناکام ہو جاتی ہے تو، ہپ عام طور پر مشترکہ تبدیلی کے ساتھ دوبارہ تعمیر کیا جاسکتا ہے۔ یہ دوسرا آپریشن پہلے سے زیادہ ملوث ہے، لیکن نتائج عام طور پر اطمینان بخش ہیں اور زیادہ تر امپلانٹس بعد میں سالوں کے لئے جگہ میں رہتے ہیں۔

حقیقی اہداف طے کریں ایک فوری فکس کے بجائے ہفتوں اور مہینوں میں مستحکم ترقی کی توقع کریں، اچھے دن اور فلیٹ دن کی توقع کریں، اور توقع کریں کہ آپ کی نگہداشت کی ٹیم ہڈی بننے کے بعد بھی آپ کے ساتھ اچھی طرح سے کام کرتی رہے گی۔

کسی سے کب ملنا ہے

اگر آپ گرنے کے بعد کھڑے نہیں ہو سکتے یا آپ کی ٹانگ میں وزن نہیں آتا یا آپ کی ٹانگ مختصر نظر آتی ہے یا باہر کی طرف مڑ گئی ہے تو فوراً ایمر جیسی ڈپارٹمنٹ میں جائیں۔ یہ وقفہ اسی دن تشخیص کی ضرورت ہے۔ اگر آپ کو غسل یا چکر محسوس ہوتا ہے تو فوری جائزہ لینے کے لئے پوچھیں، جس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ ہپ اندرونی خون کھو رہا ہے۔ اگر آپ کے گرنے کے بعد درد ختم نہیں ہوتا ہے تو فوری طور پر اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں، خاص طور پر اگر آپ کی ہڈیاں پتلی ہیں، کیونکہ ان میں سے کچھ دراڑیں سادہ ایکس رے پر مشکل سے دکھائی دیتی ہیں۔ اگر آپ کا پہلے ہی آپریشن ہو چکا ہے اور آپ کے کوہوں میں نیا درد، بڑھتی ہوئی کمزوری یا چلنے میں دشواری پیدا ہو جاتی ہے تو کسی ماہر سے رجوع کریں۔ اگر آپ کو کئی طبی حالتیں ہیں جیسے دل کی ناکامی یا میموری کے مسائل ہیں تو، علاج کرنے والی ٹیم کو وقت سے پہلے بتائیں، کیونکہ آپ کی عمومی تھکت آپ کی بحالی کو اتنا ہی شکل دیتی ہے جتنا وقفہ کرتا ہے۔