

سبٹر وکانٹریک 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 سبٹر وکانٹریک فریکچر ران کی ہڈی میں ٹوٹنا ہے، ہپ کے بالکل نیچے۔ درد آپ کے اوپری ران یا کمر میں گہری پیٹھتا ہے، اور یہ عام طور پر شدید ہے۔ کھڑا ہونا، چلنا یا اس ٹانگ پر وزن ڈالنا اسے خراب کرتا ہے۔ ٹانگ کے ساتھ آرام اب بھی یہ آسان بنا دیتا ہے۔ ٹوٹنا اس مقام پر ہوتا ہے جہاں مضبوط عضلات ہڈی کو لائن سے باہر کھینچتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اس قسم کا ٹوٹنا غیر مستحکم ہوتا ہے اور شفا پانے کے دوران اسے اپنی جگہ پر رکھنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ جب بھی پٹھوں کی گرفت ہوتی ہے تو درد بڑھ جاتا ہے، جیسے جب آپ رات کو بستر پر پلٹ جاتے ہیں یا تھوڑی دیر بیٹھنے کے بعد کرسی سے اٹھنے کی کوشش کرتے ہیں۔

روزمرہ کے کام تیزی سے مشکل ہو جاتے ہیں۔ [صفحہ ۱۲ پر تصویر] گاڑی میں بیٹھنا اور باہر نکلنا، یا ٹوائلٹ پر بیٹھنا، ران کے اوپری حصے پر بوجھ ڈالتا ہے اور الٹر تکلیف دیتا ہے۔ اس طرف سونے سے تکلیف ہوتی ہے، اور درد آپ کو بیدار کر سکتا ہے۔

ہڈیوں کو پتلا کرنے والی ادویات کے طویل مدتی استعمال کے بعد اس علاقے میں کچھ فریکچر ہوتے ہیں۔ یہ غیر معمولی فریکچر کہلاتے ہیں۔ ہڈی ٹوٹنے سے پہلے، کچھ لوگوں کو پہلے ہفتوں یا مہینوں کے لئے ایک دھندلا درد یا گہری ران کا درد محسوس ہوتا ہے۔ اگر آپ ان دواؤں میں سے کسی ایک کا استعمال کر رہے ہیں اور آپ کو نئے ران میں درد ہو رہا ہے تو اپنے ڈاکٹر کو وقت پر بتائیں۔

ران کی ہڈی کے اس حصے میں شفا آہستہ آہستہ ہو سکتی ہے۔ کبھی کبھی ہڈی کو ملنے میں معمول سے زیادہ وقت لگتا ہے، اور بعض صورتوں میں یہ مزید علاج کے بغیر بالکل نہیں ملتی ہے۔ اس سے آپ کی بحالی پر آپ کے ٹوٹنے کی قسم سے زیادہ اثر پڑتا ہے: ان غیر معمولی ٹوٹنے والے افراد اور عام ٹوٹنے والے افراد کے مجموعی طور پر ایک جیسے نتائج ہوتے ہیں۔

یہاں ایک فریکچر بھی آپ کی عام فلاح و بہبود پر وزن۔ عمر رسیدہ افراد کو اکثر پتہ چلتا ہے کہ ان کی زندگی کا معیار پہلے مہینوں میں اور طویل مدتی دونوں میں گر جاتا ہے۔ یہ اس چوٹ کا ایک عام حصہ ہے، اور یہ آپ کی دیکھ بھال کی ٹیم کے ساتھ آپ کی بحالی کے طور پر اس کے قابل ہے۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

جب آپ کھڑے اور چلتے ہیں تو ران کی ہڈی آپ کا سارا وزن اٹھاتی ہے۔ ٹوٹنا ہپ کے بالکل نیچے کے حصے میں ہوتا ہے جہاں ہڈی گھنی اور موٹی ہوتی ہے، اور جہاں اس کے ذریعے چلنے والی قوتیں اسکیٹ میں کہیں بھی سب سے زیادہ ہوتی ہیں۔ اسے اپنی ٹانگ کا بوجھ اٹھانے والا ستون سمجھیں۔ جب یہ ٹوٹ جاتا ہے، اس ٹانگ پر کھڑے ہونے کے شدید درد کے بغیر ممکن نہیں ہے۔

یہاں کی ہڈی گھنی کوریٹکل ہڈی ہے، اندرونی ہڈی کی بجائے سخت بیرونی جھلی۔ اس گھنی ہڈی میں خون کی فراہمی محدود ہے، اور یہی ایک وجہ ہے کہ اس جگہ میں شفا آہستہ آہستہ ہوتی ہے۔ ٹوٹا بھی اکثر دو صاف سہی سروں کے بجائے کئی ٹکڑوں میں ٹوٹ جاتا ہے، جو پچھلے میں اضافہ کرتا ہے۔

مضبوط عضلات ران کے اس حصے کو گھیر لیتے ہیں، اور جب ہڈی ٹوٹ جاتی ہے تو وہ کھینچتے رہتے ہیں۔ ہیب کو موڑنے اور ٹانگ کو سائیڈ کی طرف ہموار کرنے والے عضلات ٹاپ ٹکڑے کو ایک طرف کھینچتے ہیں۔ جو عضلات ران کو اندر کی طرف کھینچتے ہیں وہ نیچے کا ٹکڑا دوسری طرف کھینچتے ہیں اور اسے مختصر کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہڈی اپنی مرضی سے سیدھی نہیں رہتی، اور جب بھی یہ پٹھوں کی گرفت ہوتی ہے تو درد بڑھ جاتا ہے۔

یہاں پر کچھ ٹوٹنے ایک بوڑھے شخص میں پتلی ہڈیوں کے ساتھ کرنے کے بعد ہوتے ہیں۔ دوسروں کو ایک بڑی چوٹ کی پیروی کرتے ہیں جیسے ایک کار حادثے میں ایک نوجوان شخص۔ ایک تیسرا گروہ ان لوگوں میں ہوتا ہے جو طویل عرصے سے ہڈیوں کو پتلا کرنے والی ادویات لیتے رہے ہیں۔ یہ پہلے بیان کردہ غیر معمولی فریکچر ہیں۔

چونکہ ہڈی اتنی زیادہ طاقت کے تحت ہے اور عضلات ٹکڑوں کو الگ الگ کھینچتے رہتے ہیں، اس فریکچر کا علاج کرنا ایک مشکل فریکچر کے طور پر جانا جاتا ہے۔ زیادہ تر مرمت کے ہارڈویئر کی ناکامی یا ہڈی کو جوڑنے میں زیادہ وقت لگنے کے مقابلے میں اس کا زیادہ امکان ہے۔ [صفحہ ۲۲ پر تصویر]

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

ڈاکٹر کیران ہیر پارا، میٹر پرائیویٹ ہسپتال راک ہیملٹن میں اوپری ٹانگوں کے سرجن، آپ کی مخصوص چوٹ کے مطابق علاج کرتے ہیں۔ مریضوں کو عام طور پر ران 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 لیے your آپنے 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۔

اس فریکچر کے لئے، سرجری عام طور پر علاج کا بنیادی ستون ہے۔ ٹوٹا اس جگہ پر ہوتا ہے جہاں مضبوط عضلات ہڈی کو لائن سے باہر کھینچتے رہتے ہیں، اس لیے یہ شاذ و نادر ہی خود سے ٹھہری رہتی ہے۔ ہم عام طور پر تمام معلومات میں آپریشن کی سفارش کرتے ہیں جب تک کہ آپ اسے مسترد نہ کریں یا کوئی اور طبی حالت آپ کے لئے آپریشن کو غیر محفوظ نہ بنائے۔ کچھ لوگ، جیسے وہ جو چل نہیں سکتے یا جن کے جسم کے دونوں اطراف مفلوج ہو چکے ہیں، آپریشن کے بغیر ان کا علاج کیا جاسکتا ہے، حالانکہ پھر بھی ایک آپریشن دیکھ بھال اور راحت کو آسان بنا سکتا ہے۔

عام آپریشن ایک دھات کی چھڑی ہے جو ران کی ہڈی کے کھوکھلے مرکز کے اندر رکھی جاتی ہے، سکرو کے ساتھ ٹکڑوں کو لائن میں رکھتا ہے۔ اسے انٹرمادولری کیل کہا جاتا ہے، اور یہ اس فریکچر کا معیاری علاج ہے۔ چھڑی شفا کے دوران ہڈی کے ذریعے بوجھ لے جاتی ہے، جو یہاں اہم ہے کیونکہ ران کے اس حصے کے ذریعے قوتیں آپ کے جسمانی وزن سے کئی گنا زیادہ ہیں۔ کم کثرت سے، اس کی بجائے ہڈی کے باہر پلیٹ اور سکرو استعمال کیا جاسکتا ہے۔ آپ کے لئے کون سا آپشن موزوں ہے اس کا انحصار وقفے کی شکل اور آپ کی عمومی صحت پر ہے، اور ہم اس پر آپ کے ساتھ مشترکہ فیصلے کے طور پر بات کریں گے۔

اگر ہڈی نہیں ملتی، یا مرمت ناکام ہو جاتی ہے، تو مزید سرجری آپ بھی مدد کر سکتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ فلکشن کو دوبارہ کرنا، شفا پابی کو فروغ دینے کے لئے ہڈی کے ہیونڈ کا استعمال کرنا، یا کچھ معاملات میں اوپری ران کی ہڈی کو مصنوعی جوڑ کے ساتھ تبدیل کرنا۔ یہ بچاؤ کی کارروائیوں ہیں، اور ان کے اپنے خیالات ہیں جو ہم اس وقت بحث کریں گے۔

آپ کو صرف آرام اور فزیوتھراپی کے ساتھ اس کا انتظام کرنے کے لئے گھر نہیں بھیجا جائے گا۔ فزیوتھراپی اب بھی اہمیت رکھتی ہے، لیکن یہ آپریشن کے بعد آتی ہے، طاقت بحال کرنے اور آپ کو پھر سے چلنے کے لیے۔

کیا توقع کریں

سرجری کے ساتھ، اس جگہ میں زیادہ تر فریکچر شامل ہوتے ہیں۔ ہڈی یہاں آہستہ آہستہ بنتی ہے، اور یہ ران کے اس حصے کے لئے معمول ہے۔ آپ مہینوں کی بجائے ہفتوں میں پیمائش کی بحالی کی توقع کر سکتے ہیں، کیونکہ کھنی ہڈی اور اس کے ارد گرد مضبوط پٹھوں کی وجہ سے بہت سے دوسرے وقتوں کے مقابلے میں شفا یابی کا کام سست ہوتا ہے۔

جب ہڈی کو مضبوطی سے سیدھا رکھا جاتا ہے جبکہ وہ شفا یاب ہوتی ہے تو امکانات اچھے ہوتے ہیں۔ آپ کا سرجن آپریشن کے دوران آپ کے ٹکڑوں کو سیدھا کرنے کے لیے بہت محنت کرتا ہے۔ جب یہ منصوبہ بندی کی جاتی ہے تو، چھڑی بوجھ اٹھاتی ہے جبکہ آپ کا جسم مرمت کرتا ہے، اور آپ اگلے مہینوں میں طاقت اور چلنے کی تعمیر کرتے ہیں۔

جاننے کے لئے ایماندار خطرات موجود ہیں۔ ہڈی کے اس حصے سے گزرنے والی زبردست قوتوں کی وجہ سے، مرمت کا ہارڈ ویئر زیادہ تر دوسرے فریکچروں کے مقابلے میں ناکامی کا زیادہ امکان رکھتا ہے۔ ہڈی کو بھی جوڑنے میں معمول سے زیادہ وقت لگ سکتا ہے، یا بعض صورتوں میں بالکل بھی جوڑنے میں ناکام رہتا ہے۔ اگر ایسا ہوتا ہے، تو یہ عام طور پر اس کے ساتھ مزید مسائل لاتا ہے، اور اکثر چیزوں کو دوبارہ چلانے کے لئے مزید سرجری کی ضرورت ہوتی ہے۔ کچھ لوگوں کے ساتھ ہڈی بھی ختم ہو جاتی ہے ایک ہلکے موڑ موڑ کی پوزیشن میں، جو اثر انداز کر سکتا ہے کہ کس طرح ٹانگ محسوس ہوتا ہے اور کام کرتا ہے۔

علاج کے بغیر، تصویر مشکل ہے۔ پٹھوں کو کھینچتے رہتے ہیں ٹکڑے لائن سے باہر، تو ہڈی نہیں رہے گا اس کی اپنی جگہ پر۔ سرجری کے بغیر یہ ایک مفید پوزیشن میں شامل نہیں ہوگا، اور آپ اس ٹانگ پر وزن ڈالنے کے قابل نہیں رہیں گے۔

اگر پہلی سرجری کے بعد ہڈی نہیں ملتی ہے، تو سب کچھ ضائع نہیں ہوتا۔ مزید سرجری سے ہڈی دوبارہ مل سکتی ہے، اور جب ایسا ہوتا ہے، تو ٹوٹنا ٹھیک ہو جاتا ہے۔ ہڈیوں کو پتلا کرنے والی ادویات کے طویل مدتی استعمال کے نتیجے میں ہونے والے بعض ٹوٹنے اس سے بھی زیادہ آہستہ ہوتے ہیں، اور ان کے علاج کے لیے صبر اور زیادہ وقت درکار ہوتا ہے۔

بوڑھے لوگوں کو یہ جاننا چاہیے کہ صحت یابی صرف رانوں پر نہیں بلکہ پورے جسم پر اثر انداز ہوتی ہے۔ زندگی کا معیار اکثر پہلے مہینوں میں ڈوب جاتا ہے اور کچھ عرصے تک کم رہ سکتا ہے۔ آپ کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم کی طرف سے ابتدائی توجہ، بشمول آپ کے جی پی، آپ کو اپنے پیروں پر واپس آنے میں مدد ملتی ہے۔

کسی سے کب ملنا ہے

یہ فریکچر ایک ہنگامی صورتحال ہے۔ اگر آپ گرے یا زخمی ہوئے ہیں اور شدید ران یا کمر میں درد کی وجہ سے آپ اپنی ٹانگ پر وزن نہیں رکھ سکتے تو ایمرجنسی ڈپارٹمنٹ میں جائیں۔ ڈاکٹر سے ملاقات کا انتظار نہ کریں۔

کچھ تنبیہات بعد میں آتی ہیں۔ اگر آپ طویل عرصے سے ہڈیوں کو پتلا کرنے والی ادویات استعمال کر رہے ہیں اور آپ کو دھیمہ درد یا ران میں گہرا درد محسوس ہوتا ہے تو اپنے ڈاکٹر سے جلد ملیں، چاہے آپ کو کرنے کا کوئی خطرہ نہ ہو۔ یہ درد ہڈی اصل میں ٹوٹنے سے ہفتوں یا مہینوں پہلے ظاہر ہو سکتا ہے، اور ایسا ہونے سے پہلے اس کی جانچ پڑتال کی ضرورت ہے۔

علاج کے بعد، اس فریکچر کے لئے مشہور مسائل کے لئے دیکھتے ہیں۔ اگر آپ کے ران کا درد متوقع مہینوں میں حل نہیں ہوتا ہے، یا اگر دوسری طرف کے مقابلے میں ٹانگ مختصر یا مڑے ہوئے محسوس ہوتا ہے تو ماہر کی جانچ پڑتال کے لئے پوچھیں۔ اگر آپ کو بخار ہے، گرمی پھیل رہی ہے یا ران کے ارد گرد لالی ہے، یا بہتری کی مدت کے بعد وزن برداشت کرنے میں اچانک نااہلی ہے تو ایک ایمرجنسی ڈپارٹمنٹ میں جائیں، کیونکہ یہ مرمت کے ارد گرد انفیکشن یا دھات کے کام کے ساتھ ایک مسئلہ کی نشاندہی کر سکتے ہیں جو اسی دن تشخیص کی ضرورت ہوتی ہے۔