

بڑے ٹروکانٹرک درد سنڈروم

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

گریٹر ٹروکانٹرک درد سنڈروم مسائل کا ایک گروپ ہے جو آپ کے ہپ کے باہر درد کا سبب بنتا ہے۔ یہ نام کچھ مختلف وجوہات کا احاطہ کرتا ہے: جلن یا سوجن بورسا (آپ کے ہپ کے ہڈی والے نقطہ پر ایک چھوٹا سی سیال سے بھرا ہوا تکیا)، گلوٹیل ٹینڈونز (آپ کے پچھواڑے کی پٹھوں کو اس ہڈی سے جوڑنے والی مضبوط رسیاں) میں آئسو، اور ہپ کے ارد گرد ٹوٹنا۔ ان میں سے ایک سے زیادہ ایک ہی وقت میں موجود ہو سکتے ہیں۔

درد آپ کے ہپ کی طرف سے ہڈی کے نقطہ پر بیٹھتا ہے۔ اس جگہ پر دباؤ لگانا عام طور پر نرم ہوتا ہے۔ جب آپ اپنی ٹانگ کو باہر کی طرف منتقل کرتے ہیں تو آپ کی ہپ بھی کمزور محسوس ہو سکتی ہے، جو آپ کے کوہوں کے پٹھوں کی تحریک ہے۔ درد اکثر رات کو بھڑکتا ہے، خاص طور پر جب آپ اس طرف لیٹے ہوں۔ یہ سرگرمی کے بعد بھی بھڑک سکتا ہے، یا صبح کی پہلی چیز جب آپ بستر سے اٹھتے ہیں۔

روزمرہ کے کام جو آپ کے ہپ کے باہر بوجھ ڈالتے ہیں مشکل ہو جاتے ہیں۔ چلنا، سیڑھیاں چڑھنا، کپڑے پہننے کے لیے ایک ٹانگ پر کھڑے ہونا، اور کرسی سے اٹھنا سب تکلیف دے سکتا ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر]

یہ درد آپ کو ہپ سے بھی آگے لے جاسکتا ہے۔ اس حالت میں رہنے والے افراد کا کل وقتی کام کرنے کا امکان ان لوگوں کے مقابلے میں کم ہوتا ہے جو اس حالت میں نہیں ہیں اور وہ زندگی کے کم معیار اور روزمرہ کی معذوری کی اطلاع دیتے ہیں۔

ایک بات جاننا ضروری ہے: ہپ کے باہر درد ہمیشہ یہ حالت نہیں ہوتی۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] [صفحہ ۲۲ پر تصویر] آپ کا سرجن آپ کا معائنہ کرے گا، اور یہ جاننے کے لیے کہ آپ کے درد کی وجہ کیا ہے، اسلین یا الٹراساؤنڈ کی رہنمائی میں سیہوش کرنے والا انجکشن استعمال کر سکتا ہے۔ صحیح تشخیص کرنا اس کا علاج کرنے کی کلید ہے۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کے ہپ کے پہلو کی ہڈی کا نقطہ بڑا ٹروکانٹر کہلاتا ہے۔ یہ ایک pulley کی طرح کام کرتا ہے۔ آپ کے کوہوں کے پٹھوں کی مضبوط ٹینڈون اس پر چلتی ہیں، اور چھوٹے سیال سے بھرے کشن ان کے درمیان بیٹھتے ہیں تاکہ آپ حرکت کرتے وقت سب کچھ آسانی سے پھسل سکے۔

اس حالت میں، ان حصوں میں جلن یا نقصان ہو جاتا ہے۔ کشن سوزش کا شکار ہو سکتے ہیں، اور ٹینڈونز میں وقت گزرنے کے ساتھ چھوٹے چھوٹے آئسوپیدا ہو سکتے ہیں یا ختم ہو سکتے ہیں۔ ان مسائل میں سے ایک سے زیادہ ایک ہی وقت میں موجود ہیں۔ خیال کیا جاتا ہے کہ آپ کے ٹینڈون اور آپ کے ران کے باہر کی طرف چلنے والے ٹشو کی ایک تنگ پٹی کے درمیان بار بار رگڑنا، ساتھ ساتھ زیادہ استعمال، چوٹ، یا آپ کے چلنے کے انداز میں تبدیلی، اس کا سبب بنتی ہے۔

اسکینز نے اس حالت کو سمجھنے کا طریقہ بدل دیا ہے۔ بہت سے لوگوں کو بتایا گیا ہے کہ انہیں بورسائٹس ہے (ان میں سے ایک کٹن کی سوزش) اصل میں اس کے بجائے پھاڑیا پہنا ہوا ٹینڈنٹ ہوتا ہے، جس میں تحقیقی بورسائٹس کی بہت کم علامت ہوتی ہے۔ اس سے فرق پڑتا ہے کیونکہ ٹینڈنٹ وہ ڈھانچہ ہے جو اصل کام کرتا ہے۔ جب آپ کھڑے ہوتے ہیں، چلتے ہیں یا قدم اٹھاتے ہیں تو یہ آپ کے pelvis کو مستحکم رکھتا ہے اور جب یہ خراب ہو جاتا ہے تو آپ کے ہپ کا بیرونی حصہ آپ کو بتاتا ہے۔

آپ نے اوپر جو علامات پڑھی ہیں وہ اس کی براہ راست نتیجے میں ہیں۔ بیڈوں کے اوپر ہونے والی حساسیت وہاں موجود جلن والے ٹشو کی وجہ سے ہوتی ہے۔ کمزوری آپ کی ٹانگ باہر منتقل کرنے کی طرف سے آتا ہے تندور مناسب طریقے سے بھیجو نہیں کر رہا ہے۔ رات کے وقت درد اس لئے ہوتا ہے کہ اس طرف لیٹے رہنے سے درد والے علاقے پر براہ راست دباؤ پڑتا ہے۔

ایک اور بات جو جاننا ضروری ہے: یہ مسائل ہپ مشترکہ کے باہر ہوتے ہیں، اس کے اندر نہیں۔ [صفحہ ۲۸ پر تصویر]

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 فزیوتھیراپسٹ 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 اسکین کا بندوبست کرتے ہیں اگر اس کی وجہ معلوم کرنے کے لئے ان کی ضرورت ہو۔ چونکہ یہ مسئلہ عام طور پر وقت کے ساتھ بڑھتا جاتا ہے، ہم پہلے غیر جراحی علاج کی کوشش کرتے ہیں اور صرف اس وقت سرجری پر غور کرتے ہیں جب اس سے کافی بہتری نہیں آتی ہو۔

پہلا قدم یہ ہے کہ آپ اپنی ہپ کو کس طرح لوڈ کرتے ہیں۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] فزیوتھراپی کا مقصد آپ کے کوہوں کے پٹھوں کو مضبوط بنانا ہے جو آپ کے pelvis کو مستحکم کرتے ہیں، gluteal tendons کے لئے ایک منظم لوڈنگ پروگرام کے ذریعے۔ جو لوگ اس قسم کی ٹارگٹڈ ورزش کا جواب دیتے ہیں وہ کمزور کی اطلاع دیتے ہیں اور جو لوگ اس کی پیروی نہیں کرتے ہیں ان کے مقابلے میں روزانہ کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے۔ آگے بڑھنے سے پہلے اس ایک منصفانہ جانے دے۔ جزوی تندور پہننے کے لئے، غیر آپریٹنل نگہداشت کے ساتھ رہنا طویل مدتی میں اچھی طرح سے کام کر سکتا ہے، آئسو خراب ہونے کا کم خطرہ ہے۔

اگر صرف ورزش سے مسائل حل نہیں ہوتے ہیں، تو ہم علاج کے اختیارات کی طرف بڑھتے ہیں۔ اینٹی سوزش کی گولیاں حساس جگہ کے ارد گرد جلن کو حل کر سکتی ہیں۔ کورٹیسون انجکشن (ایک سٹیرائڈ دوا جو درد والے ٹشو کے قریب رکھی جاتی ہے) بھی درد کو کم کر سکتی ہے۔ 60 فیصد سے زیادہ سرجن ہپ کی تبدیلی کے بعد کورٹیسون کو پہلے یا دوسرے مرحلے کے طور پر استعمال کرتے ہیں، اور یہ سرجری کے بعد بڑھتی ہوئی بورسائٹس کے لیے اچھا کام کرتا ہے۔ نوجوانوں اور ان لوگوں میں کامیابی کا امکان کم ہو سکتا ہے جن کی ٹانگوں کی لمبائی مختلف ہے۔ پلیٹلیٹ سے بھرپور پلازما (آپ کے اپنے خون سے تیار کردہ ایک تیاری) کے انجکشن کا اس حالت کے لئے تجربہ کیا گیا ہے، جس میں 6 ماہ بعد تک پلازما سے کوئی فرق نہیں ہے، لہذا ہم انہیں پہلی پسند کے طور پر استعمال نہیں کرتے ہیں۔

سرجری اس وقت بحث میں آتی ہے جب غیر جراحی کی دیکھ بھال نے آپ کو کافی راحت نہ دی ہو۔ ایک تہائی سے زیادہ لوگوں کی حالت بہتر نہیں ہوتی یہاں تک کہ بہترین غیر جراحی علاج کے ساتھ بھی، اور ان معاملات میں جلد آپریشن پر غور کیا جاسکتا ہے۔ آپریشن ایک کیمرے کا استعمال کرتے ہوئے چھوٹے cuts کے ذریعے کیا جاتا ہے (کلید سوراخ سرجری)۔ یہ آپ کے ران کے باہر سے پیچھے چلنے والے ٹشو کے تنگ بینڈ کو آزاد کر سکتا ہے، سوزش والی کٹن کو ہٹا سکتا ہے، اور اگر کوئی ٹوٹا ہوا گلوٹیل ٹینڈون موجود ہو تو اسے ٹھیک کر سکتا ہے۔ سچ ہول اور اوپن ٹینڈون کی مرمت دونوں ہی اسی طرح کی ناکامی کی شرح کے ساتھ منسلک بہتری کا باعث بنتی ہیں۔ ہم بات کریں گے کہ کیا آپریشن آپ کے مطابق ہے، اور آپ کے درد کی بنیاد پر ایک ساتھ فیصلہ کریں گے، آپ کے اسکینز، اور آپ کے لئے کیا اہم ہے۔

کیا توقع کریں

بہت سے لوگوں کے لیے، یہ حالت خود بخود ختم نہیں ہوتی۔ درد خاص طور پر رات کے وقت اور سرگرمی کے بعد برقرار رہتا ہے یا بھڑکتا رہتا ہے، جب تک کہ بنیادی وجہ کا علاج نہ کیا جائے۔ اس کے ساتھ طویل عرصے تک رہنا ایک حقیقی قیمت لیتا ہے: اس حالت کے ساتھ لوگوں کو اس کے بغیر لوگوں کے مقابلے میں مکمل وقت کام کرنے کا امکان کم ہے، اور وہ زندگی کی کم معیار اور زیادہ روزانہ کی معذوری کی اطلاع دیتے ہیں۔

خوشخبری یہ ہے کہ جب اس مسئلے کو صحیح طریقے سے سنبھالا جاتا ہے تو زیادہ تر لوگوں میں بہتری آتی ہے۔ غیر جراحی کی دیکھ بھال بہت سے لوگوں کے لئے اچھی طرح سے کام کرتی ہے، خاص طور پر جزوی ٹینڈون پھٹنے کے لئے، جہاں آئسو غراب ہونے کا خطرہ کم ہے اور طویل مدتی نتائج سرجری کے بعد رپورٹ ہونے والوں کی طرح ہیں۔ شوک ویو تھراپی (ایک ایسا علاج جو زخم والے ٹشو میں صوتی لہروں کو پہنچاتا ہے) بھی مدد کر سکتا ہے۔ جب انجکشن استعمال کیے جاتے ہیں تو، جو مائع سے بھرے کٹن میں ٹینڈر سپاٹ کے قریب رکھے جاتے ہیں وہ دوسروں کے مقابلے میں زیادہ دیرپا فائدہ دے سکتے ہیں۔

سرجری ان لوگوں کے لئے مخصوص ہے جن کی علامات شدید ہیں یا جن کی غیر جراحی کی دیکھ بھال سے بہتری نہیں آتی ہے۔ اس سے جائزہ لینے والے 95 فیصد شدید معاملات میں علامات سے نجات ملتی ہے، اور پچھلے گلوٹینل ٹینڈونز کی مرمت کم از کم 10 سال تک اچھی طرح سے برقرار رہی ہے۔ سوزش والے کٹن کو ہٹانے کے لئے سچ ہول سرجری کے بعد درد اور فنکشن میں بہتری عام طور پر 1 سے 3 ماہ تک محسوس ہوتی ہے اور فالو اپ کے دوران رہتی ہے۔ جہاں پچھواڑے کا ٹینڈون اپنا کام نہیں کر سکتا وہاں قریب کے ٹینڈون کی منتقلی سے ہپ فنکشن اور درد میں 3 سال میں قابل اعتماد بہتری دکھائی گئی ہے۔

[صفحہ ۲۲ پر تصویر] ہفتوں سے لے کر مہینوں تک مستحکم منافع کی توقع کریں، راتوں رات حل نہ کریں۔ آپ کا سرجن آپ کو بتانے گا کہ کیا دیکھنا ہے۔ اگر آپ کے ہپ کا درد سرجری کے بعد بڑھتا ہے یا بہتر ہونا بند ہو جاتا ہے تو، 6 سے 12 ماہ کے درمیان مزید جانچ پڑتال کی ضرورت ہے، اور اس کی وجہ کے لحاظ سے کم از کم 12 ماہ کے بعد ایک اور آپریشن پر غور کیا جاسکتا ہے۔

ایک ایماندار انتباہ: نتائج آپ پر اتنا ہی انحصار کرتے ہیں جتنا علاج پر۔ آپ کے آپریشن کے بعد کی حدود پر عمل کرنا ضروری ہے۔ ایک شخص جس نے کہا کہ اس کے ٹینڈونز کی مرمت کے بعد اس کا اطمینان کم تھا، اس نے وزن اٹھانے کی پابندیوں پر عمل نہیں کیا، طبی مشورے کے خلاف سگریٹ نوشی جاری رکھی، اور اس کے فوراً بعد اس کی ریڑھ کی ہڈی کی غیر متعلقہ سرجری ہوئی۔ اپنا حصہ ڈالنے سے علاج کا بہترین موقع ملتا ہے۔

کسی سے کب ملنا ہے

اگر آپ کو کچھ ہفتوں سے زیادہ عرصے سے آپ کے ہپ کی طرف ہڈی کے نقطہ پر درد ہو رہا ہے تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں، خاص طور پر اگر آرام یا سرگرمی میں تبدیلی کے ساتھ حل نہیں ہوتا ہے۔ اگر اس جگہ پر دباؤ لگانا تکلیف دہ ہو تو ماہر سے رجوع کریں، اگر آپ کی ہپ کمزور محسوس ہوتی ہے جب آپ اپنی ٹانگ کو باہر کی طرف منتقل کرتے ہیں، یا اگر درد آپ کو رات کو بیدار کرتا ہے یا کام اور روزمرہ کے کاموں کو مشکل بنا دیتا ہے۔ صحیح تشخیص جلد حاصل کرنا ضروری ہے، کیونکہ ایک ہی وقت میں ایک سے زیادہ مسئلہ موجود ہو سکتا ہے اور ہر ایک کو مختلف طریقے سے علاج کیا جاتا ہے۔ اگر آپ کو پہلے ہی ہپ کی سرجری ہو چکی ہے تو، اگر درد بڑھ جاتا ہے یا 6 سے 12 ماہ کے درمیان بہتر ہونا بند ہو جاتا ہے تو دوبارہ جائزہ لینے کے لئے کہیں۔