

پچھلے کرو سیٹ رباط کی چوٹ

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

اینٹیئریر کرو سیٹ لیگیمینٹ (ACL) آپ کے گھٹنے کے اندر ایک ٹشو کی پٹی ہے جو ٹخن کی ہڈی کو آگے سلائیڈ کرنے سے روکتی ہے۔ جب یہ ٹوٹتا ہے، تو زیادہ تر لوگ محسوس کرتے ہیں یا اس وقت ایک "پاپ" سنتے ہیں جب یہ ہوتا ہے۔ تقریباً 70 فیصد لوگوں کو یہ محسوس ہوتا ہے۔ آپ کا گھٹنا اکثر 4 سے 12 گھنٹوں کے اندر اندر پھول جاتا ہے کیونکہ خون جوڑ کو بھر دیتا ہے۔

در گھٹنے کی گہرائی میں بٹھکتا ہے، مشترکہ لائن کے ارد گرد، [صفحہ ۲۱ پر تصویر] آرام کرنا اور گھٹنے کو خاموش رکھنا اس کو حل کرنے کا باعث بنتا ہے۔ سوجن تنگ اور گرم محسوس ہو سکتی ہے، اور یہ گھٹنے کو مکمل طور پر موڑنے کے لئے مشکل بنا سکتا ہے۔

سب سے زیادہ پریشان کن احساس اکثر درد نہیں بلکہ عدم استحکام ہوتا ہے۔ جب آپ گھومتے ہیں یا موڑتے ہیں تو آپ کا گھٹنا ایسا محسوس ہو سکتا ہے جیسے یہ "چھوڑ دیتا ہے"۔ سڑھیوں سے نیچے جانا، فرش سے اترنا، یا چھلانگ لگانے کے بعد اترنا غیر محفوظ محسوس کر سکتا ہے۔ گھٹنے ٹینے کی پوزیشن سے اٹھنا مشکل ہو سکتا ہے۔ [صفحہ ۲۲ پر تصویر]

اگر چوٹ کچھ عرصہ پہلے ہوئی ہو تو نمونہ بدل سکتا ہے۔ گھٹنے بار بار موڑنے کی سرگرمیوں کے دوران راستہ دے سکتا ہے۔ یہ آپ کے پیروں پر کھیل یا ایک طویل دن کے بعد بھی سوجن اور درد کر سکتا ہے۔ پچھلوں کو گھٹنے کے اندر نئے پکڑنے یا لاک کرنے کے احساسات پیدا ہوتے ہیں۔ یہ اس وقت ہو سکتا ہے جب ڈھانپنے والی کٹھالی کی انلوٹی (مینسک) بھی پھٹ جاتی ہے، جو ACL چوٹ کے ساتھ عام ہے۔ ایک گھٹنے جو کھیلوں کی چوٹ کے 1 سے 6 گھنٹوں کے اندر اندر پھول جاتا ہے اسے ACL آنسو کے لئے محتاط جانچ پڑتال کی ضرورت ہے۔ اگر آپ کا گھٹنا غیر مستحکم، سوجن، یا کمزور ہو رہا ہے تو اس کا جائزہ لینے کے قابل ہے۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کے گھٹنے کے اندر، دو ہڈیاں ملتی ہیں: ران کی ہڈی اوپر اور ٹخن کی ہڈی نیچے۔ اسے سی ایل ایک مضبوط ٹشو کی پٹی ہے جو انہیں جوڑتی ہے، جو ران کی ہڈی سے نیچے ٹخن کی ہڈی تک جاتی ہے۔ اس کو دو ہڈیوں کو ایک قطار میں رکھنے والی رسی کے طور پر سوچیں جب آپ دوڑتے، گھومتے اور اترتے ہیں۔

رسی میں دو تار ہیں جب آپ کا گھٹنا جھکا ہوا ہو تو ایک دھاگہ تنگ ہوتا ہے، اور جب آپ کی ٹانگ سیدھی ہو تو دوسرا۔ ایک ساتھ مل کر وہ ٹخنوں کی ہڈی کو آگے سلائیڈ کرنے سے روکتے ہیں اور گھٹنے کو بہت زیادہ موڑنے سے روکتے ہیں۔ جب اسے سی ایل پھٹ جاتا ہے، تو یہ کنٹرول ختم ہو جاتا ہے۔ ٹخنوں کی ہڈی سلائیڈ اور کھوم سکتی ہے، یہی وجہ ہے کہ آپ کا گھٹنا ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے یہ راستہ دے رہا ہے۔

زیادہ تر آنسو پٹا کے وسط میں ہوتے ہیں، اگرچہ کچھ ایسا ہوتا ہے جہاں یہ ران کی ہڈی یا ٹخنہ کی ہڈی سے منسلک ہوتا ہے۔ پھٹنا عام طور پر کسی کے آپ کو پھونکنے کے بغیر ہوتا ہے، اچانک رکنے یا سمت میں فوری تبدیلی کے دوران۔ یہ بھی کھٹنے پر براہ راست دھچکا اس کا سبب بنتا ہے۔ جب ٹخنوں کی ہڈی اچانک ہٹ جاتی ہے، تو یہ ہڈیوں کی ہموار سطح کو بھی چوٹ یا دبائے ہوئے ہوتا ہے، اور اسی وقت کھٹنے کے اندر کارٹیج کی بالیاں بھی پھٹ سکتی ہیں۔

سو جن جو آپ محسوس کر رہے ہیں وہ خون سے جو پھاڑے ہوئے پٹے سے جوڑ کو بھر رہا ہے۔ عدم استحکام shinbone کے کھوٹے ہوئے کٹرول سے آتا ہے۔ بعد میں نئے پلٹنے یا لاک کرنے کے احساسات اکثر پٹے کی بجائے پھٹے ہوئے لٹھالی کی انگوٹھی کی طرف اشارہ کرتے ہیں۔ ایک اور بات جاننے کے قابل ہے۔ ایک گھٹیا ACL کے ساتھ ایک گھٹیا ACL کے ساتھ، یا ایک ٹوٹا ہوا غضروف کی انگوٹھی کے ساتھ، ٹریک کے نیچے پھنسنے اور آنسو آر تھر آنسو کا ایک حقیقی موقع ہے۔ ان زخموں میں سے کسی ایک کے ساتھ تقریباً آدھے لوگوں کو 10 سے 20 سال بعد درد اور سختی کے ساتھ گھٹیا کی بیماری ہوتی ہے۔ کھٹنے کو مضبوط اور مستحکم رکھنا، اور صرف پٹا کے بجائے پوری چوٹ کا علاج کرنا، کا مقصد طویل مدتی کے لئے مشترکہ کی حفاظت کرنا ہے۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

ڈاکٹر کیران ہیر پارا، میڈیٹر ایم ایس ہسپتال راک ہیمپٹن 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 فزیو تھر اپسٹ 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۔ ایک کلینیکل تشخیص، جس میں آپ کی تاریخ، ایک معائنہ، اور جہاں ضرورت ہو امیجنگ شامل ہے، تشخیص قائم کرتی ہے۔ چونکہ یہ ایک شدید چوٹ ہے، لہذا پہلے غیر جراحی کی دیکھ بھال کی آزمائش کے بغیر، فوری طور پر سرجری کی سفارش کی جاسکتی ہے۔

کچھ گھٹنوں کا آپریشن کے بغیر بھی ٹھیک چلتا ہے۔ ہم عام طور پر فزیو تھراپی کے ساتھ شروع کرتے ہیں تاکہ آپ کے گھٹنے کی حرکت اور طاقت کو بحال کیا جاسکے۔ اس کے ساتھ ساتھ ایک بریس بھی لگائی جاتی ہے اور آپ کو متحرک رہنے کے طریقے میں تبدیلیاں کی جاتی ہیں۔ آپریشن کے لئے کھٹنے کی تیاری یا بنیادی علاج کے طور پر، مختصر، ترقی پسند ورزش پروگراموں کو اچھی طرح برداشت کیا جاتا ہے اور یہ پہلا قدم ہو سکتا ہے۔ یہ راستہ ان لوگوں کے لئے موزوں ہے جن کی کم سرگرمی کی ضروریات ہیں یا جن کے گھٹنے شاذ و نادر ہی راستہ دیتے ہیں۔ یہ جاننا ضروری ہے کہ ACL کے کام نہ کرنے والے گھٹنے میں بعد میں غضروف کی انگوٹھیوں کے گھٹنے کا زیادہ امکان ہوتا ہے، لہذا ہم اسے قریب سے دیکھتے ہیں اور دوبارہ جائزہ لیتے ہیں اگر عدم استحکام جاری رہتا ہے۔

ابتدائی دنوں میں درد سے نجات آسان ہے۔ آرام، آئس، اور گھٹنے کو بلند رکھنے سے سو جن کو حل کرنے میں مدد ملتی ہے۔ آپ کے فارماسسٹ یا جی پی سے سادہ درد کی دوا اور اینٹی سوزش والے ادویات پہلے ہفتوں کو آسان بنا سکتے ہیں۔ اس مرحلے میں کچھ اور کی ضرورت نہیں ہے۔

جب آپ کے گھٹنے میں مسلسل کمی آتی رہتی ہے، جب آپ چھلانگ، کاٹنے یا گھماؤ کھیل کھیلتے ہیں، جب آپ کے کام میں سخت جسمانی مشقیں شامل ہوتی ہیں، یا جب گھٹنے کے دوسرے حصوں کو ایک ہی وقت میں مرمت کی ضرورت ہوتی ہے تو سرجری پر غور کیا جاتا ہے۔ کارٹیج کی انگوٹھیوں کو مزید پھاڑنے سے بچانے کے لئے ابتدائی تعمیر نو کا بھی مشورہ دیا جاتا ہے۔ آپریشن ٹوٹے ہوئے پٹے کو ایک نئے پٹے سے بدل دیتا ہے، جو اکثر آپ کے اپنے جسم سے گھٹنے کے ارد گرد لیا جاتا ہے۔ ہم آپ کے سلیٹھ انتخاب کے ذریعے بات کریں گے، کیونکہ ہر ایک شفیابی کی رفتار میں مختلف تجارت ہے، ڈونر سائٹ پر درد، اور طاقت۔ مقصد ایک مستحکم گھٹنے ہے جو آپ کو محفوظ طریقے سے آپ کی قدر کی سرگرمیوں کو واپس کرنے کی اجازت دیتا ہے۔ یہ ایک مشترکہ فیصلہ ہے، آپ کے ساتھ بنایا گیا، آپ کے گھٹنے کی بنیاد پر، آپ کے کھیل، اور آپ کے مقاصد۔

کیا توقع کریں

زیادہ تر گھٹنے پہلے چند ہفتوں میں ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ سوجن اور تیز درد آرام، آئس، اور سادہ درد ریلیف کے ساتھ کم۔ لیکن پھٹا ہوا ACL خود بخود ٹھیک نہیں ہوتا۔ گھٹنے کے جھکنے کا احساس عام طور پر رہتا ہے جب تک کہ گھٹنے کا علاج اور مضبوط نہ کیا جائے۔ کچھ لوگ فزیکوتھراپی کے ساتھ اچھی طرح سے انتظام کرتے ہیں اور وہ کس طرح متحرک رہتے ہیں، اور اچھی طاقت اور گھٹنے کی تقریب کو وقت کے ساتھ اس طرح برقرار رکھا جاسکتا ہے۔ دوسروں کو موڑنے یا کھونے کے دوران عدم استحکام ہوتا رہتا ہے، جو اکثر یہ علامت ہوتی ہے کہ سرجری پر غور کرنے کے قابل ہے۔

مکالمہ بتدریج ہوتی ہے، چاہے آپ کا آپریشن ہو یا نہ ہو۔ ہفتوں سے لے کر مہینوں تک، مقصد ایک ایسا گھٹنا ہے جو مکمل طور پر جھکتا ہے، مکالمہ محسوس ہوتا ہے، اور جو آپ اس سے پوچھتے ہیں اس کے لئے کافی مضبوط ہے۔ کھیلوں میں واپس آنے میں زیادہ تر لوگوں کی توقع سے زیادہ وقت لگتا ہے۔ اسے سی ایل کی تعمیر نو کی سرجری کے بعد تقریباً 55% لوگ مسابقتی کھیل میں واپس آتے ہیں، اور 83% ایلٹ ایتھلیٹ اپنے پری چوٹ کے کھیل میں واپس آتے ہیں۔ واپسی کے بارے میں آپ کا کیا خیال ہے؟ گھٹنے کے جھکنے کا خوف لوگوں کو اس وقت بھی روک سکتا ہے جب گھٹنے خود مضبوط ہوں، اور کھیل میں واپس آنے سے پہلے مقررہ طاقت اور حرکت کے اہداف کو پورا کرنے سے کسی اور چوٹ سے بچنے میں مدد ملتی ہے۔

خطرات کے بارے میں ایماندار ہونا اہم ہے۔ تعمیر نو اور کھیلوں میں واپسی کے بعد 24 مہینوں میں، آپ کو کسی ایسے شخص کے مقابلے میں ایک اور ACL چوٹ کا زیادہ امکان ہے جس نے کبھی نہیں پھٹا ہے۔ 18 سال اور اس سے کم عمر افراد میں 15 سال سے زیادہ عمر کے 1 میں سے 3 مریضوں میں ایک اور ACL چوٹ ہوتی ہے۔ سرجری سے پہلے طویل عرصے تک انتظار کرنے کی بھی قیمت ہوتی ہے: گھٹنے میں زیادہ غضروف کو نقصان پہنچتا ہے، اور خواتین مریضوں میں 12 ماہ سے زیادہ تاخیر سے آہستہ آہستہ غضروف کی انگوٹی پھٹنے کا امکان بڑھ جاتا ہے جس کی مرمت نہیں کی جاسکتی ہے۔ مثالی طور پر، تعمیر نو خاص طور پر نوجوان لوگوں میں، چوٹ سے پانچ ماہ سے زیادہ تاخیر نہیں کی جانی چاہئے۔

لمبی تصویر کا ذکر بھی مستحق ہے۔ ایک ACL چوٹ 35 سال تک گھٹنے سے متعلق زندگی کے معیار کو متاثر کر سکتا ہے، جس طرح سے یہ علاج کیا جاتا ہے۔ تقریباً آدھے لوگوں میں 10 سے 20 سال بعد پہننے اور بھاڑنے والی لٹھیا کی بیماری ہوتی ہے، جیسا کہ پہلے بتایا گیا ہے۔ آپ اس چوٹ کے ارد گرد گھٹنے کی طاقت، حرکت اور استحکام کو متاثر کر سکتے ہیں، اور یہی علاج کا مقصد ہے۔

کسی سے کب ملنا ہے

چوٹ لگنے کے فوراً بعد اپنے گھٹنے کا معائنہ کریں۔ ایک گھٹنے جو کھیلوں کی چوٹ کے 1 سے 6 گھنٹوں کے اندر اندر پھول جاتا ہے اس کی ضرورت ہوتی ہے ACL کے لئے محتاط تشخیص، اور جتنی جلدی یہ دیکھا جاتا ہے اتنا ہی بہتر امتحان ہوتا ہے۔ اگر آپ کا گھٹنا موڑنے یا اترنے کے بعد تیزی سے پھوٹ پڑتا ہے، اگر یہ محسوس ہوتا ہے کہ جب آپ موڑتے ہیں تو یہ راستہ دیتا ہے یا اگر آپ نے اس وقت ایک "پاپ" سنا یا محسوس کیا تو اپنے ڈاکٹر کو فوری طور پر دیکھیں۔ اگر آپ کا گھٹنا کھونے کی سرکریوں کے دوران ٹھٹھا رہتا ہے، اگر یہ بند ہو جاتا ہے یا پکڑتا ہے، یا اگر یہ ہفتوں یا مہینوں بعد کھیل کے بعد سوجن اور درد ہوتا ہے تو ایک ماہر کی جانچ پڑتال کے لئے پوچھیں۔ ان بعد کے جذبات کا مطلب اکثر گھٹنے کے اندر ایک ٹوٹا ہوا غضروف کی انگوٹی ہوتا ہے، جو ACL چوٹ کے ساتھ عام ہے اور ابتدائی طور پر لینے کے قابل ہے۔