

# ڈسٹل فیمور 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

ران کی ہڈی کا ٹوٹا ہوا نچلا حصہ، گھٹنے کے اوپر، جہاں ٹوٹ جاتا ہے وہاں درد ہوتا ہے۔ درد عام طور پر شروع میں تیز ہوتا ہے اور پھر گہرا درد بن جاتا ہے۔ کھڑا ہونا، ٹانگ پر وزن ڈالنا، گھٹنے کو جھکانا اور اس ٹانگ پر کھومنا سبھی اس کو بدتر بناتے ہیں۔ ٹانگ کے ساتھ آرام اور اس کی حمایت اس کو آسان بناتا ہے۔

درد اکثر رات اور صبح کی پہلی چیز میں بھڑکتا ہے، اور یہ آپ کے پاؤں پر کھڑا ہونے کے بعد دھڑک سکتا ہے۔ یہاں تک کہ گھٹنے کی چھوٹی چھوٹی حرکتیں بھی تکلیف دے سکتی ہیں، کیونکہ ٹوٹا بالکل اسی جگہ ہے جہاں ران کی ہڈی گھٹنے کے جوڑ سے ملتی ہے۔ کچھ لوگوں کو لگتا ہے کہ گھٹنا غیر مستحکم ہے، جیسے کہ یہ انہیں تھام نہیں پائے گا۔

دن بے دن، ٹانگ استعمال کرنے کے لئے مشکل ہے۔ کسی بھی فاصلے پر چلنا، سیڑھیاں چڑھنا، کم کرسی سے نکلنا اور شاور میں قدم رکھنا سب کچھ مشکل ہو جاتا ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] اس طرف سونا، ڈرائیونگ اور گاڑی میں داخل اور باہر نکلنا بھی ایک مسئلہ ہو سکتا ہے۔

یہ چوٹ بوڑھے بالغوں میں زیادہ عام ہے، خاص طور پر 60 کے بعد خواتین، اور اکثر اس وقت ہوتا ہے جب ہڈی پہلے ہی پتلی ہوتی ہے۔ بوڑھے لوگوں میں یہ ایک سنٹین چوٹ ہو سکتی ہے۔ ریٹائرمنٹ کی عمر سے زیادہ عمر کے 4 میں سے 1 افراد جو اس فریکچر کے بعد ایک سال تک زندہ نہیں رہتے ہیں، اور اس عمر کے گروپ میں سرجری کے بعد طبی مسائل عام ہیں۔ آپ کی صحت اور آزادی کے لیے آپ کو جلد اٹھنے اور حرکت کرنے کا موقع ملتا ہے۔

بحالی وقت لیتا ہے۔ یہاں تک کہ جدید علاج کے ساتھ، ٹانگ ایک سال میں مکمل طور پر معمول پر واپس محسوس نہیں کر سکتا ہے، اور آپ کی زندگی کے معیار پر چوٹ کا اثر 12 ماہ تک جاری رہ سکتا ہے۔ آپ کے گھٹنے اور ہپ کی تحریک عام طور پر وقت کے ساتھ واپس آتی ہے۔

## اصل میں کیا ہو رہا ہے

ران کی ہڈی میں ایک وسیع شافٹ اور ایک نچلا حصہ ہوتا ہے جو دو گول ہٹوں میں پھیلتا ہے، ایکس گھٹنے کے ہر طرف۔ یہ ہٹن گھٹنے کے جوڑ کا آدھا حصہ بناتے ہیں اور ہموار غضروف سے ڈھکے ہوئے ہیں تاکہ جوڑ پھسل سکے۔ ڈسٹل فیمور کا ٹوٹنا گھٹنے کے اوپر اس نچلے حصے میں ٹوٹتا ہے۔ جب ہڈی یہاں ٹوٹ جاتی ہے تو اس کے کھردرے ٹوٹے ہوئے کنارے اور ہڈی کی پوزیشن میں کوئی تبدیلی تیز درد کا سبب بنتی ہے اور یہ احساس پیدا کرتی ہے کہ گھٹنے آپ کو تھام نہیں پائے گا۔

ٹوٹنے سے گھٹنے کی لائن اپ پر بھی اثر پڑ سکتا ہے۔ وزن کو جوڑ کے ذریعے یکساں طور پر منتقل کرنے کے لئے دونوں ہٹوں کو ایک دوسرے کے ساتھ سطح پر بیٹھنے کی ضرورت ہے۔ اگر ٹوٹنے سے ایک طرف گر پڑتا ہے یا مشترکہ سطح اپنی جگہ سے باہر نکل جاتی ہے تو، وزن یکساں طور پر

نہیں اٹھایا جاتا ہے، جو وقت کے ساتھ ساتھ غضروف کو تیزی سے پہن سکتا ہے۔ گھٹنوں کو مضبوط باندھنے والی مضبوط پٹیاں بھی جوڑی جاتی ہیں۔ یہ پٹیاں ٹوٹی ہوئی ہڈی کے اسی حصے سے منسلک ہوتی ہیں، جس کی وجہ سے جب تک ہڈی کھڑی نہیں ہوتی اس وقت تک جوڑ ڈھیلا محسوس ہوتا ہے۔

چوٹ غیر معمولی ہے، جو تمام فریکچر میں تقریباً 0.5 فیصد ہے۔ یہ بوڑھے بالغوں میں زیادہ کثرت سے ہوتا ہے، خاص طور پر خواتین میں، کیونکہ اس وقت تک ہڈی اکثر پختی ہوتی ہے۔ نوجوانوں میں یہ عام طور پر ایک بڑی طاقت لیتا ہے، جیسے کار حادثہ یا اونچائی سے گرنا۔ بوڑھے لوگوں میں یہ ٹانگ پر ایک سادہ کرنے سے ہو سکتا ہے۔

ہڈی کے ٹکڑوں میں ٹوٹ جانے کی وجہ سے، یہ کبھی کبھار ہی اپنی جگہ پر کھڑی رہتی ہے۔ ہڈیوں کو ایک دوسرے کے ساتھ باندھتے وقت صحیح پوزیشن میں رکھنا ٹکڑوں کو خاموشی سے رکھنا آپ کو ٹھننے کو جلد حرکت دینے کی اجازت دیتا ہے، جس سے سختی کو روکنے میں مدد ملتی ہے۔ اس چوٹ کے اہم خطرات یہ ہیں کہ ہڈی بالکل بھی باندھنے میں ناکام ہو جاتی ہے، یا خراب پوزیشن میں باندھتی ہے، اور جب ہڈی کا معیار خراب ہوتا ہے تو یہ خطرات زیادہ ہوتے ہیں۔

## ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

میٹرپرائیوٹ ہسپتال راک ہیمپٹن کے ایک آرٹھوپیڈک سرجن ڈاکٹر کیران ہیرپارا آپ کے مخصوص فریکچر کے مطابق علاج کرتے ہیں۔ میڈیسن کو عام طور پر ان کے جی پی کے ذریعہ ہمارے کلینک کا حوالہ دیا جاتا ہے۔ اگر کسی فزوتھراپسٹ 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۔ 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۔

کسی بھی فیصلے سے پہلے، ہم توڑ کے عین مطابق پٹرن کام کرتے ہیں۔ سادہ ایکس رے عام طور پر پہلا قدم ہے۔ کبھی کبھی ایکس رے لے لیا جاتا ہے بغیر کسی وزن کے ٹانگ کے ذریعے، کیونکہ یہ ہڈی میں مزید تبدیلی کے خطرے کے بغیر چوٹ کو ظاہر کرتا ہے۔ ایک سی ٹی اسکین، جو ایکس رے سے تفصیلی تصاویر بناتا ہے، ٹوٹنے والی لائنوں اور ٹھننے میں کسی بھی نقل مکانی کو ظاہر کر سکتا ہے۔ پیچیدہ ٹوٹنے کے لئے جو مشترکہ سطح میں چلتے ہیں، تین جہتی سی ٹی تعمیر نو آپریشن کی منصوبہ بندی میں مدد کر سکتا ہے۔

اس فریکچر کے ساتھ زیادہ تر لوگوں کے لئے، سرجری کے ساتھ ہڈی اب بھی رکھنے کے علاج ہے۔ مقصد یہ ہے کہ ٹوٹے ہوئے ٹکڑوں کو درست طریقے سے سیدھا کیا جائے اور انہیں وہاں رکھا جائے جب کہ ہڈی ایک ساتھ بنائی جائے۔ یہ دھات کے ایمپلائنٹس کے ساتھ کیا جاتا ہے، زیادہ تر اکثر ان کی ہڈی کے کھوکھلی مرکز کے نیچے رکھا جاتا ہے، یا ایک پلیٹ اور ہڈی کے باہر کے ساتھ پیچ۔ انتخاب فریکچر پٹرن، آپ کی ہڈی کے معیار اور آپ کے ٹھننے پر منحصر ہے۔ اگر ٹوٹنے سے جلد ٹوٹ جاتی ہے تو ایک بیرونی فریم ہڈی کو باہر سے تھام سکتا ہے جبکہ نرم ٹشوز ڈوب جاتے ہیں۔ جب پچھلا ٹھننے یا ہپ متبادل قریب ہوتا ہے، ہم فلیکسن کی منصوبہ بندی کرتے ہیں تاکہ یہ فریکچر کے اوپر اور نیچے کافی صحت مند ہڈی کو پکڑ لے۔

کچھ وقفے سادہ ہیں، دو ٹکڑوں کے درمیان ایک صاف تقسیم کے ساتھ۔ ان صورتوں میں ایک سکرو تقسیم کے پار خلا کو بند کر سکتا ہے، جس سے ہڈی کو تیزی سے باندھنے میں مدد ملتی ہے۔ اگر ہڈی کئی ٹکڑوں میں ٹوٹ جاتی ہے تو، بھی کبھی ہڈی کے دوسری طرف دوسری پلیٹ شامل کی جاتی ہے۔ یہ 6 ماہ میں ٹھننے کی نقل و حرکت کو بہتر بنا سکتا ہے، پیچیدگیوں کو مجموعی طور پر کم کر سکتا ہے، اور خراب پوزیشن میں ہڈی کی شفا کے موقع کو کم کر سکتا ہے۔

اگر ہڈی جڑنے میں ناکام رہے تو مزید سرجری کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ موجودہ چھڑی کے ساتھ ساتھ ایک پلیٹ شامل کی جائے، بعض اوقات ٹوٹنے میں مدد کے لیے آپ کی اپنی ہڈی کا پیوند لگایا جائے۔ ٹوٹنے کی جگہ پر خون کی فراہمی کو برقرار رکھنا اس کی رہنمائی کرتا ہے کہ ہم یہ کیسے کرتے ہیں۔

## کیا توقع کریں

ران کی ہڈی کے زیادہ تر ٹوٹے ہوئے پچھلے سروں کا علاج سرجری کے ذریعے کیا جاتا ہے، اور ہڈی کو کھڑا رکھنے سے آپ جلد حرکت شروع کر سکتے ہیں۔ جدید علاج کے ساتھ، آپ کے گھٹنے اور ہپ کی تحریک عام طور پر وقت کے ساتھ واپس آتی ہے، لیکن بحالی ایک طویل راستہ ہے۔ آپ کی زندگی کے معیار پر اس چوٹ کا اثر 12 ماہ تک جاری رہ سکتا ہے، اور اس کے بعد بھی ٹانگ کو مکمل طور پر معمول پر واپس محسوس نہیں ہو سکتا ہے۔

خود علاج مہینوں لیتا ہے، ہفتوں نہیں۔ ران کی ہڈی کے ٹوٹنے کے لئے مرکز کے نیچے ایک چھڑی کے ساتھ علاج کیا جاتا ہے، ہڈی عام طور پر تقریباً 18 ہفتوں میں بنائی جاتی ہے، اگرچہ کچھ لوگوں کو 25 ہفتوں سے زیادہ وقت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر ہڈی دیر سے یا بالکل بھی نہیں بنتی ہے تو، مزید سرجری اس کی شفا یابی میں مدد کر سکتی ہے، اور اس شفا یابی میں بھی مہینوں لگتے ہیں۔

اہم چیزیں جو غلط ہو سکتی ہیں وہ یہ ہیں کہ ہڈی بالکل بھی باندھنے میں ناکام ہو جاتی ہے، یا خراب پوزیشن میں باندھتی ہے۔ یہ خطرہ زیادہ ہوتا ہے جب ہڈی جڑتی ہوئی ہے، اور 70 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں میں جو گھٹنے کے جوڑ میں ٹوٹ جاتا ہے، 5 میں سے 1 کے قریب غیر اتحاد تیار ہوتا ہے۔ جب گھٹنے یا ہپ کی تبدیلی قریب ہوتی ہے تو، تقریباً 18٪ غیر اتحاد تیار کرتے ہیں اور تقریباً 1 میں سے 4 میں کچھ پیچیدگی ہوتی ہے۔ اگر انفیکشن یا غیریونین ہوتا ہے، تو یہ تقریباً ایک چوتھائی متاثرہ افراد کے لئے ایک طویل مدتی حالت بن سکتی ہے۔

وقفے کو اکیلے چھوڑنا شاذ و نادر ہی ایک آپشن ہوتا ہے۔ سرجری کے بغیر، ہڈی شاذ و نادر ہی خود ہی اپنی جگہ پر رہتی ہے، اور ہفتوں تک خاموش رہنے سے اس کی اپنی پریشناں آتی ہیں، یہی وجہ ہے کہ عام طور پر سرجری کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ پرانے بالغوں میں یہ چوٹ سنکین ہے: ریٹائرمنٹ کی عمر سے زیادہ عمر کے تقریباً 1 میں سے 4 افراد سال تک زندہ نہیں رہتے، اور سرجری کے بعد طبی مسائل اس عمر کے گروپ میں عام ہیں۔

حقیقت پسندانہ تصویر یہ ہے۔ علاج کے ساتھ، زیادہ تر لوگ وقت کے ساتھ اپنے گھٹنے اور ہپ کی تحریک کو دوبارہ حاصل کرتے ہیں، اگرچہ ٹانگ ایک سال تک مکمل طور پر عام محسوس نہیں ہو سکتی ہے۔ کچھ کو راستے میں مزید آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ کا سرجن ایس رے کے ذریعے آپ کے علاج کا مشاہدہ کرے گا اور ہر جائزے پر آپ کو بتائے گا کہ آپ کی ہڈی کس طرح بنائی جا رہی ہے۔

## کسی سے کب ملنا ہے

یہ چوٹ عام طور پر خود سے اعلان کرتی ہے۔ درد اچانک اور شدید ہوتا ہے، اور ٹانگ وزن نہیں لے سکتی، لہذا زیادہ تر لوگ فوری طور پر ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ جاتے ہیں۔ اگر آپ گر گئے ہیں یا آپ کی ران کو کوئی دھچکا لگا ہے اور آپ کو شدید درد ہے، آپ کی ٹانگ جھکی ہوئی یا مختصر نظر آتی ہے، یا آپ اس پر کھڑے نہیں ہو سکتے تو ہنگامی سہجے میں جائیں۔ اگر ٹوٹی ہوئی ہڈی جلد کے ذریعے ڈھکیل دیا ہے براہ راست جاؤ۔ اگر آپ نے پہلے گھٹنے یا ہپ کی تبدیلی کی ہے اور اب آپ کو گھٹنے کے اوپر ہی اچانک درد ہے تو ماہر سے جائزہ لینے کے لئے پوچھیں، کیونکہ تبدیلی کے ارد گرد ایک وقفے کی فوری تشخیص کی ضرورت ہے۔ عمر رسیدہ افراد میں یہ چوٹ سنکین ہے: ریٹائرمنٹ کی عمر سے زیادہ عمر کے تقریباً 1 میں سے 4 افراد سال تک زندہ نہیں رہتے، لہذا یہ دیکھنے کے لئے انتظار نہ کریں کہ آیا یہ ٹھیک ہو جاتا ہے یا نہیں۔