

کو اڈر یسپیس اور پیٹیلر تندور ٹوٹنا

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 کو اڈر یسپیس یا پیٹیلر ٹینڈن ٹوٹنا عام طور پر ایک موٹر گھٹنے پر اچانک بوجھ کے ساتھ ہوتا ہے، جیسے چھلانگ سے اترنا یا سیڑھیوں سے نیچے زور سے قدم رکھنا۔ آپ نے شاید ٹوٹ پھوٹ یا آنسو بہنے کا احساس محسوس کیا ہوگا، جس کے بعد گھٹنے کے سامنے میں تیز درد ہوگا۔ گھٹنے جلدی سے پھول جاتے ہیں، اور اس ٹانگ پر وزن ڈالنا مشکل یا ناممکن ہو جاتا ہے۔

بہت سے لوگ پہلے سے ہی انتباہی علامات کو محسوس کرتے ہیں۔ آپ کے پاس درد، نرمی یا گھٹنے کی ٹوکری کے نچلے یا اوپری قطب کے ارد گرد پٹھوں کی کچھ پتلی ہو سکتی ہے، یا جمپر کے گھٹنے کی تاریخ ہے۔ درد جو سرگرمی کے بعد آہستہ آہستہ آیا، پھر آپ کو سرگرمی کے دوران بھی پریشان کرنا شروع کر دیا، tendon wear کے ساتھ عام ہے۔ ٹینڈنٹ وقت کے ساتھ کمزور ہو سکتا ہے اس سے پہلے کہ یہ راستہ دے۔

اہم مسئلہ یہ ہے کہ آپ اپنے گھٹنے کو کشش ثقل یا مزاحمت کے خلاف سیدھا نہیں کر سکتے۔ کرسی سے نکلنے، سیڑھیاں چڑھنے یا ٹوائلٹ سے کھڑے ہونے کے لیے ٹانگ کو سیدھا کرنا مشکل یا ناممکن ہو جاتا ہے۔ چلنا صرف مدد کے ساتھ ممکن ہو سکتا ہے۔ گھٹنے کی ٹوپی معمول سے زیادہ اونچی یا پچلی بھی ہو سکتی ہے کیونکہ اسے تھامنے والی تندور پھٹ گئی ہے۔

کچھ لوگ اب بھی گھٹنے کو جزوی طور پر سیدھا کر سکتے ہیں، خاص طور پر اگر پھٹنا نامکمل ہے یا صرف ٹینڈن کا ایک حصہ متاثر ہوا ہے۔ جب آپ اسے سیدھا کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو مشترکہ کے اندر سوجن عام ہے اور چوٹ کو اس سے بھی بدتر محسوس کر سکتا ہے۔ اگر کھیل کے دوران آپ کا گھٹنا جھک جاتا ہے، تو گھٹنا کے اندر موجود دیگر ڈھانچے بھی اسی وقت زخمی ہو سکتے ہیں۔ آپ کا سرجن تشخیص کے دوران اس کی جانچ کرے گا۔

ان زخموں کو جلد علاج کی ضرورت ہے۔ جب زخمی ہونے کے فوراً بعد ٹوٹے ہوئے تندون کی مرمت کی جاتی ہے تو علاج میں تاخیر کرنے کے مقابلے میں نتائج کا اندازہ لگانا آسان ہوتا ہے۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کا گھٹنا سیدھا ہوتا ہے کیونکہ ڈھانچے کا ایک سلسلہ مل کر کام کرتا ہے: ران کا پٹھوں، گھٹنا کے اوپر کی ٹینڈون، گھٹنا خود، اور اس کے نیچے کی ٹینڈون۔ اس سلسلہ کو رسی اور پولی کے نظام کے طور پر سوچیں۔ تندور رسیاں ہیں، اور گھٹنے کی ٹوکری وہ چلاتے ہیں۔ جب پٹھوں کو پھینچا جاتا ہے، تو پٹری پھسل جاتی ہے اور ٹانگ سیدھی ہو جاتی ہے۔

اس چوٹ میں، ان میں سے ایک رسی ٹوٹ گیا ہے۔ عام طور پر یہ ٹوٹ جاتا ہے جہاں ٹینڈنٹ گھٹنے سے جڑتا ہے، جو پوری زنجیر کا سب سے کمزور مقام ہے۔ آنسو عام طور پر اس وقت ہوتا ہے جب پٹھوں کو سختی سے سخت کیا جاتا ہے جبکہ گھٹنے جھک جاتا ہے، جیسے چھلانگ سے

اترنا۔ پٹھوں کو کھینچنا رہتا ہے لیکن ٹینڈنٹ اب نہیں پکڑ سکتا، لہذا یہ ٹوٹ جاتا ہے اور گھٹنے کی ٹوکری کو اوپر کی طرف کھینچ لیا جاتا ہے یا ٹینڈنٹ ٹوٹنے پر چھوڑ دیا جاتا ہے۔

ایک صحت مند تندر قابل ذکر حد تک مضبوط ہوتا ہے۔ آپ کے جسم کے وزن سے 17 گنا زیادہ قوت درکار ہوتی ہے تاکہ ایک عام پیٹلم ٹینڈون ٹوٹ جائے، اور روزمرہ کے بوجھ کے تحت گھٹنے کی ٹوپی خود ہی ٹوٹ جاتی ہے۔ [صفحہ ۲۲ پر تصویر] ٹینڈون کا استعمال، جسے کبھی کبھی ٹینڈون پٹھ بھی کہا جاتا ہے، ریشوں کو غیر منظم اور پتلا بنا دیتا ہے۔ زخم کی جگہ پر خون کی سپلائی بھی کم ہوتی ہے، جس کی وجہ سے یہ خود کو ٹھیک کرنے کی صلاحیت کو محدود کر دیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کچھ لوگوں کو انتباہی درد محسوس ہوتا ہے یا یہ محسوس ہوتا ہے کہ ٹینڈون مکمل طور پر جانے سے پہلے پتلی نظر آتی ہے۔

آئسو جزوی یا مکمل ہو سکتا ہے۔ جزوی طور پر پھاڑنے پر، کچھ ریشے اب بھی برقرار رہتے ہیں، لہذا آپ گھٹنے کو جزوی طور پر سیدھا کرنے میں کامیاب ہو سکتے ہیں، حالانکہ یہ عام طور پر دوسری ٹانگ سے پیچھے رہ جاتا ہے۔ ایک مکمل آئسو کے ساتھ، جو patellar tendon ruptures کے 97% میں ہوتا ہے، کوئی ریشہ باقی نہیں رہتا ہے جو پٹھوں کو ہڈی سے جوڑتا ہے، لہذا کشش ثقل کے خلاف سیدھا کرنا ناممکن ہو جاتا ہے۔ سوجن اور تیز درد جو آپ محسوس کرتے ہیں وہ تندر کے پٹھے ہونے سروں اور ٹشو کے اندر خون بہنے سے آتے ہیں۔

چونکہ ٹینڈون خود بخود ہڈی میں واپس نہیں آسکتا جب کہ پٹھوں کو اسے الگ الگ کھینچنا پڑتا ہے، ان آئسوز کو عام طور پر چین کو بحال کرنے کے لئے سرجری کی ضرورت ہوتی ہے۔

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 ان کے جی پی کے ذریعہ ہمارے کلینک کا حوالہ دیا جاتا ہے۔ اگر کسی فزکوتھراپسٹ نے آپ کو ہمارے پاس آنے کی تجویز دی ہے تو، آپ کو میڈیکل پٹھوں کے اہل ہونے کے ل your اپنے جی پی سے ریفرل کی ضرورت ہوگی۔ ہمارا جائزہ، جس میں آپ کی تاریخ، ایک معائنہ اور جہاں ضرورت ہو امیجنگ شامل ہے، اس بات کا تعین کرتا ہے کہ آیا آئسو جزوی یا مکمل ہے۔

ایک جزوی آئسو کے لئے جہاں آپ کو اب بھی کشش ثقل کے خلاف گھٹنے سیدھا کر سکتے ہیں، ہم عام طور پر سرجری کے بغیر شروع۔ آپ کے گھٹنے کو 4 سے 6 ہفتوں تک سیدھا کر دیا جاتا ہے، ٹینڈنٹ کی حفاظت کے لئے 90 ڈگری سے زیادہ موڑنے سے بچنے کے ساتھ۔ اس کے بعد، چوٹ لگ بھگ 6 ہفتوں کے بعد، محفوظ نقل و حرکت اور مضبوطی کی مشقیں شروع ہوتی ہیں۔ جب آپ کے ران کے پٹھوں پر اچھا کنٹرول ہو جاتا ہے اور آپ بغیر کسی تکلیف کے سیدھے پاؤں کی لفٹ کر سکتے ہیں تو پابندیاں ختم ہوجاتی ہیں۔ اگر تندر پھاڑنے کے بجائے پھنا ہوا ہے تو، سرجری کی تبدیلی پہلے آتی ہے، اس کے بعد چھ اور مضبوط کرنے کا کام ہوتا ہے۔ گھٹنے کی ٹوپی کے نیچے ٹیپ یا پٹا لگانے سے مدد مل سکتی ہے، اور ایبٹی سوزش والی دوا درد اور سوجن کو کم کر سکتی ہے۔

ایک مکمل آئسو مختلف ہے۔ چونکہ ٹینڈون کے سرے الگ ہو جاتے ہیں اور خود بخود ہڈی میں واپس نہیں آسکتے ہیں، لہذا سرجری کا علاج ہے جس کی ہم تجویز کرتے ہیں، مثالی طور پر چوٹ کے بعد پہلے 2 ہفتوں کے اندر۔ زخمی ہونے کے 2 سے 3 ہفتوں کے اندر جلد مرمت کرنا بہتر نتائج کے ساتھ منسلک عنصر ہے۔ جب مرمت میں تاخیر ہوتی ہے، تو ٹینڈون ختم ہو جاتا ہے اور پٹھوں کو مختصر کیا جاتا ہے، جو کسی بھی آپریشن کو مشکل بناتا ہے اور نتائج کم متوقع ہوتے ہیں۔ اگر آپ کو پہلے ہی گھٹنے کی تبدیلی کا سامنا کرنا پڑا ہے اور یہ تندر پھٹ گیا ہے تو، عام طور پر وہاں بھی سرجری کا مشورہ دیا جاتا ہے، کیونکہ غیر جراحی کی دیکھ بھال ٹانگ کو سیدھا کرنے کے قابل نہیں چھوڑتی ہے۔

آپریشن خود ٹوٹے ہوئے ٹینڈون کو گھٹنے کی ٹوکری سے دوبارہ جوڑتا ہے یا ٹوٹے ہوئے سروں کو دوبارہ جوڑتا ہے، اور اس کا اپنا صفحہ ہے۔ اگر پھٹنا پرانا ہے اور تندر پیچھے ہٹ گیا ہے، تو ہمیں ٹشو کو متحرک کرنے اور ٹرانسپلانٹ کے ساتھ مرمت کو مضبوط کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے، اکثر ایک ہی ٹانگ سے ہی میسٹرنگ تندر۔ ہم اس کے ذریعے بات کریں گے کہ آپ کے معائنے اور اسکین سے کیا تم چلتا ہے، کون سا آپشن آپ کے آئسو کے مطابق ہے، اور ہر ایک میں کیا شامل ہوگا، تاکہ آپ ہمارے ساتھ مل کر فیصلہ کر سکیں کہ آگے کیسے بڑھنا ہے۔

کیا توقع کریں

تندور پھٹنے کے بعد کم امکانات وقت پر بہت زیادہ انحصار کرتے ہیں۔ جب چوٹ لگنے کے فوراً بعد ٹینڈون کی مرمت کی جاتی ہے تو زیادہ تر لوگوں کو کام کرنے کی گنجائش اور ران کے پٹھوں میں اچھی طاقت مل جاتی ہے۔ زخمی ہونے کے 2 سے 3 ہفتوں کے اندر جلد مرمت، بہتر نتائج کے ساتھ سب سے قریب سے منسلک عنصر ہے۔ پہلے ہفتے کے اندر علاج کیے جانے والے مریضوں میں تقریباً سب کے نتائج اچھے یا بہترین تھے۔ جب مرمت میں تاخیر ہوتی ہے تو، نتائج کم متوقع ہوتے ہیں، اور ران کی پٹھوں کو بعد میں پتلی رہنا پڑتا ہے۔

[صفحہ ۱۲ پر تصویر] ران کا عضلہ دوسری طرف کے مقلدے میں چھوٹا رہ سکتا ہے، اگرچہ اس کا مطلب یہ نہیں ہوتا کہ گھٹنے کمزور ہے۔ کچھ لوگوں کو گھٹنے کے سامنے درد بھی محسوس ہوتا ہے جہاں گھٹنے کی ٹوکری سلانڈ ہوتی ہے، حالانکہ ان تبدیلیوں والے زیادہ تر لوگوں میں کوئی علامات نہیں ہوتی ہیں۔ کبھی کبھی کھلاڑیوں کو محسوس ہوتا ہے کہ وہ پہلے کی طرح ایک ہی سطح یا مدت پر نہیں کھیل سکتے۔

[صفحہ ۲۸ پر تصویر] عضلہ کھینچتا رہتا ہے مینڈنٹ کا اختتام پیچھے ہٹ جاتا ہے، اور گھٹنے کی ٹوپی اوپر چڑھ جاتی ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ران کے پٹھوں میں کمی آتی ہے، اور کشش ثقل کے خلاف گھٹنے کو سیدھا کرنا کمزور یا ناممکن ہو جاتا ہے۔ جب آپ اسے سیدھا رکھنے کی کوشش کرتے ہیں تو ٹانگ کو دیرپا تاخیر کے ساتھ چھوڑ دیا جاسکتا ہے۔ اس مرحلے میں آنسو کی مرمت کرنا زیادہ مشکل آپریشن ہے، اور نتائج عام طور پر ابتدائی مرمت کے مقابلے میں کم قابل اعتماد ہوتے ہیں۔

بحالی میں ہفتوں کی بجائے مہینوں کا وقت لگتا ہے۔ ابتدائی طور پر، آپ کے گھٹنے کو ایک بریکٹ میں محفوظ رکھا جائے گا، جس میں آہستہ آہستہ حرکت متعارف کرائی جائے گی اور مرمت کے مضبوط ہونے پر وزن اٹھانے کی اجازت دی جائے گی۔ بہت سے لوگ لگ بھگ 6 ہفتوں تک بریس کے بغیر چلتے ہیں۔ وہاں سے، مضبوط کرنے کا کام پٹھوں کی تعمیر نو کرتا ہے، اور گھٹنے کو دوبارہ قابل اعتماد محسوس ہونے سے پہلے وقت لگتا ہے۔

اگر گھٹنے کے اندر دیگر ڈھانچے کو ایک ہی وقت میں چوٹ لگی ہو تو، ان کو آپ کی دیکھ بھال کے حصے کے طور پر خطاب کیا جائے گا، کبھی کبھی مراحل میں۔ آپ کا سرجن آپ سے بات کرے گا کہ آپ کے خاص آنسو کا آپ کی صحت یابی کے لئے کیا مطلب ہے، اور آپ کے لئے کیا حقیقت پسندانہ نتیجہ نظر آتا ہے۔

کسی سے کب ملنا ہے

اس چوٹ کی فوری تشخیص کی ضرورت ہے، مثالی طور پر اس کے واقع ہونے کے بعد پہلے 2 ہفتوں کے اندر۔ اگر آپ کے گھٹنے میں پھٹ پڑتی ہے یا پھٹ جاتی ہے، یا آپ اسے کشش ثقل کے خلاف سیدھا نہیں کر سکتے، یا اس پر وزن نہیں ڈال سکتے تو کسی ایمر جنسی ڈیپارٹمنٹ میں جائیں یا کسی ماہر سے فوری معائنہ طلب کریں۔ اگر آپ اب بھی گھٹنے کو سیدھا کر سکتے ہیں لیکن یہ دوسری ٹانگ کے پیچھے رہ جاتا ہے، یا گھٹنے کی ٹوکری معمول سے زیادہ اوچی یا پچلی ہوتی ہے تو بھی یہی ہوتا ہے۔ اگر آپ کے گھٹنے کی چوٹی کے اوپر یا نیچے مسلسل درد، نرمی یا پتلا پن ہے تو فوری طور پر اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں، خاص طور پر اگر آپ کے گھٹنے کی چوٹی پر چھلانگ لگنے کی تاریخ ہے، کیونکہ ایک پہنا ہوا تندور بغیر کسی انتباہ کے پھاڑ سکتا ہے۔ اپنے ڈاکٹر کو بتائیں اگر کھیل کے دوران آپ کے گھٹنے میں کوئی کمی واقع ہوئی ہے، کیونکہ گھٹنے کے اندر موجود دیگر ڈھانچے بھی اسی وقت زخمی ہو سکتے ہیں۔