

گھٹنے کی سختی اور آرتھرو فائبروسس

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

سرجری یا چوٹ کے بعد ایک سخت گھٹنا عام طور پر تکلیف کے بجائے سخت محسوس ہوتا ہے۔ جب آپ گھٹنے کو مکمل طور پر موڑنے یا سیدھا کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو آپ کو یہ سب سے زیادہ محسوس ہو سکتا ہے۔ تناؤ اکثر گھٹنے کے سامنے گھٹنے کے ارد گرد بیٹھتا ہے، اور سوجن اور مشترکہ میں بھرپور احساس کے ساتھ آ سکتا ہے۔

ورزش کے بعد سختی بڑھتی ہے، اور بہت سے لوگوں کو جاننے پر سب سے زیادہ مشکل محسوس ہوتی ہے، جب گھٹنے رات بھر خاموش رہتا ہے۔ لمبے عرصے تک گھٹنوں کو جھکا کر بیٹھنا، جیسے گاڑی میں یا ڈیسک پر بیٹھنا، اس کو مزید خراب کر سکتا ہے۔ کھڑا ہونا اور چلنا پھرنا اکثر چیزوں کو تھوڑا سا ڈھیلا کرتا ہے، اگرچہ تنگی عام طور پر آرام کے بعد واپس آتی ہے۔

روزمرہ کے کام جو گہری موڑ کی ضرورت ہوتی ہیں مشکل ہو جاتے ہیں۔ [صفحہ ۲۷ پر تصویر] گھٹنوں کو آسانی سے موڑنے کی وجہ سے نیچے کی طرف یا نیچے کی طرف چلنا عجیب محسوس ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگوں کو یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ گھٹنے کا راستہ یا غیر مستقیم زمین پر غیر مستقیم محسوس ہوتا ہے۔

سختی مختلف وجوہات سے آ سکتی ہے۔ کبھی کبھی یہ درد ہوتا ہے جو آپ کے گھٹنے کو حرکت سے روکتا ہے۔ بعض اوقات یہ جوڑے کے اندر کی نالی ہوتی ہے جسے آرتھرو فائبروسس کہا جاتا ہے، جہاں نالی کی ٹینک پیٹوں سے گھٹنے کی موڑ یا سیدھی ہونے کی حد ہوتی ہے۔ جب گھٹنے مکمل طور پر سیدھے نہیں ہو سکتے تو کھڑے ہونے اور چلنے سے تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے کیونکہ ٹانگ ہمیشہ ہلکے موڑ پر کام کرتی ہے۔

گھٹنے کی سرجری کے بعد سختی غیر معمولی نہیں ہے۔ تقریباً ہر 10 میں سے 1 شخص جو گھٹنے کے رباط کی تعمیر نو کرتا ہے اور 30 دن کے اندر اندر نگرانی شدہ بحالی شروع کرتا ہے اس میں 12 ماہ کے اندر اندر آرتھرو فائبروسس کی تشخیص ہوتی ہے۔ گھٹنے کی تبدیلی کے بعد، سختی ایک نسبتاً common عام پیچیدگی ہے، اور یہ عام طور پر 12 ہفتوں سے زیادہ عرصے تک 90 ڈگری سے کم حرکت کے طور پر بیان کیا جاتا ہے۔ اگر آپ کا گھٹنا آپریشن کے بعد کے ہفتوں میں ڈھیلا نہیں ہوتا ہے، یا تنگی بہتر ہونے کے بجائے بدتر ہوتی جا رہی ہے، تو یہ ابتدائی تشخیص کرنے کے قابل ہے۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

ایک صحت مند گھٹنے حرکت کرنے کے لئے بنایا گیا ہے۔ مشترکہ سطحیں ہموار طور پر سلائیڈ کرتی ہیں، اور مشترکہ کی استرمانع پیدا کرتی ہے جو ہر چیز کو آزادانہ طور پر سلائیڈنگ رکھتا ہے۔ جب آپ جھکتے اور سیدھے ہوتے ہیں، تو گھٹنے کی ٹوپی، ران کی ہڈی اور ٹخن کی ہڈی سب مل کر ایک مقررہ نمونہ میں حرکت کرتی ہیں۔

آرتھر و فائبر و سس اس کو بدل دیتا ہے۔ مشترکہ کے اندر، نرم استر گھٹنے اور سوزش بن جاتا ہے، اور داغ کی ٹشو بڑھنے لگتی ہے جہاں اسے نہیں ہونا چاہئے۔ مشترکہ استر کو ایک ہموار کیسکیٹ کی طرح سوچیں جو حصوں کو ایک دوسرے پر سلائیڈ کرنے دیتا ہے۔ جب یہ موٹا اور سخت ہو جاتا ہے تو یہ گلو کی طرح کام کرتا ہے۔ آپ کو اوپر کے سیکشن میں بتانے کے لئے زخم کے تنگ بینڈ اس زخم کے ٹشو کے کام میں ہیں۔ وہ گھٹنے کو ٹھہرا کر رکھتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ جھکنا، سیدھا کرنا اور گہری جھکاؤ اتنا محدود محسوس ہوتا ہے۔

وقت یہاں اہم ہے۔ اگر گھٹنے کو 3 ہفتوں سے زیادہ وقت تک خاموش رکھا جائے تو عام طور پر اس کے بعد کچھ مستقل سختی آتی ہے۔ جلد پر پڑنے والا داغ ٹشو وقت کے ساتھ کم ہو سکتا ہے۔ شدید صورتوں میں، گھٹنے کی ٹوکری کے نیچے تندور بھی مختصر ہو جاتا ہے، جو گھٹنے کی ٹوکری کو نیچے پھینچتا ہے اور مزید موڑنے کو محدود کرتا ہے۔ ایک بار جب زخم کا ٹشو اس طرح پختہ ہو جاتا ہے، تو صرف گھٹنے کو حرکت دینے پر مجبور کرنا اکثر اسے واپس نہیں لے سکتا، کیونکہ زخم گھٹنے کی ٹوپی کو ایک مقررہ پوزیشن میں رکھتا ہے۔

گھٹنے کی تبدیلی کے بعد سختی اسی طرح کام کرتی ہے لیکن اس کی کئی ممکنہ وجوہات ہیں۔ کچھ کا تعلق خود سرجری سے ہوتا ہے، کچھ بعد میں سوجن اور زخموں سے، اور کچھ اس سے کہ گھٹنے پہلے کیسٹ تھا۔ زیادہ تر لوگوں میں جو اسے تیار کرتے ہیں، گھٹنے 12 ہفتوں سے زیادہ 90 ڈگری تحریک سے کم پریٹھکتا ہے، جو اس صفحے پر پہلے استعمال کی گئی تعریف ہے۔

ایک ہی عمل رباط کی تعمیر نو یا مشترکہ سطح پر چوٹ کے بعد ہو سکتا ہے۔ کوآرڈیسیپس، ران کے سامنے کی پٹھوں کو پہنچنے والے نقصان، یا گھٹنے کی ٹوپی کے ارد گرد زخم بھی مشترکہ کے اندر زخم کے ٹشو کے ساتھ یا اس کے بغیر اپنی تحریک کو محدود کر سکتا ہے۔ گھٹنے کے اندر کیا ہو رہا ہے یہ جاننے سے یہ سمجھنے میں مدد ملتی ہے کہ ابتدائی حرکت اور ابتدائی تشخیص کیوں بہت اہم ہے۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

میٹر پرائیویٹ 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 فیزیوتھراپسٹ 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۔ کلینک کے دورے پر، ہم ایک تاریخ لیتے ہیں، آپ کے گھٹنے کا معائنہ کرتے ہیں اور جہاں ضرورت ہو وہاں ایمینجنگ کا نینڈو بست کرتے ہیں۔ ایس رے عام طور پر پہلے اسکین ہیں جو ہم استعمال کرتے ہیں۔ ایم آر آئی اسکین میں جوڑ کے اندر نرم ٹشوز کو زیادہ تفصیل سے دکھایا جاسکتا ہے، بشمول داغ والے ٹشوز، ٹینڈوز اور کاریج۔

زیادہ تر لوگوں کے لئے، ہم غیر جراحی کی دیکھ بھال کے ساتھ شروع کرتے ہیں۔ فیزیوتھراپی کا مقصد گھٹنے میں جھکاؤ اور سیدھا کرنے کو بحال کرنا ہے اس سے پہلے کہ داغ والے ٹشو لگ جائیں۔ ایک نقطہ نظر جلد ترقی پسند پھینچنا ہے، جہاں گھٹنے کو ایک مدت کے لئے پھینچی ہوئی پوزیشن میں رکھا جاتا ہے۔ ایک اور حرکت کشش نقل کی مدد سے کی جاتی ہے، جہاں آپ کی ٹانگ کا وزن آپ کے لئے پھینچتا ہے۔ اگر آپ کے گھٹنے کا حال ہی میں آپریشن ہوا ہے، تو ہمارا مقصد انتظار کرنے کے بجائے اسے جلد حرکت میں لانا ہے۔ 3 ہفتوں سے زیادہ عرصے تک گھٹنے کو جملہ رکھنا عام طور پر کچھ مستقل سختی کا باعث بنتا ہے، لہذا جلد حرکت کرنا ضروری ہے۔ اگر گھٹنے کے گرد فریچر کے بعد 8 سے 10 ہفتوں تک گھٹنے میں کم از کم 90 ڈگری موڑ کی بحالی نہیں ہوتی ہے، تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ ہمیں علاج کو تیز کرنا چاہئے۔

ہم ان وجوہات کی بھی تلاش کرتے ہیں جن کا علاج پہلے کرنا ضروری ہے۔ گھٹنے کے سخت اور تکلیف دہ متبادل میں کسی بھی چیز سے پہلے انفیکشن کو خارج کر دیا جانا چاہئے۔ درد سے نجات اور سوزش سے بچانے والی دوا آپ کو اس پر کام کرتے ہوئے زیادہ آرام دہ حرکت دے سکتی ہے۔

اگر فیزیوتھراپی نے کافی بہتری نہیں دی ہے، تو ہم سرجری پر غور کرتے ہیں۔ پہلا آپشن اینسٹھیسیا کے تحت ہیرا پھیری ہے، جہاں آپ کے گھٹنے کو آہستہ سے جھکا دیا جاتا ہے اور سیدھا کیا جاتا ہے جبکہ آپ سو رہے ہیں۔ یہ سختی کے لئے بہتر کام کرتا ہے جو موڑنے کو محدود کرتا ہے اس سے سختی جو سیدھا کرنے کو محدود کرتی ہے۔ [صفحہ ۲۲ پر تصویر] سرجن ایک چھوٹے سے کمرے کا استعمال کرتے ہوئے جوڑوں کے اندر موجود زخموں کی پیٹیوں کو کاٹتا ہے۔ شدید سختی کے لئے جس نے کلیدی سوراخ کی سرجری کا جواب نہیں دیا ہے، کھلی سرجری کی پیشکش کی جاسکتی ہے کہ زخم کے ٹشو کو زیادہ وسیع پیمانے پر جاری کیا جائے۔ گھٹنے کی تبدیلی کے بعد، نظر ثانی کی سرجری، جہاں تبدیلی کے کچھ حصوں کو

تبدیل کیا جاتا ہے، کبھی کبھی شدید سختی کے لئے غور کیا جاتا ہے۔ ان میں سے ہر ایک آپریشن کا اپنا صفحہ ہے، اور ہم اس کے ذریعے بات کریں گے کہ کون سا آپشن، اگر کوئی ہے، آپ کے گھٹنے کے مطابق ہے۔

کیا توقع کریں

زیادہ تر سخت گھٹنے علاج کے ساتھ بہتر ہوتے ہیں، خاص طور پر جب اسے جلد اٹھایا جاتا ہے۔ مستقبل کا اندازہ لگانا اس بات پر منحصر ہے کہ سختی کی وجہ کیا ہے اور یہ کتنی دیر سے موجود ہے۔ اگر آپ کا گھٹنا سرجری یا چوٹ کے بعد پہلے ہفتوں میں اچھی طرح سے حرکت کرنا شروع کر دیتا ہے تو، سوچن کم ہونے اور آپ کی طاقت دوبارہ حاصل ہونے کے ساتھ ساتھ تنگی اکثر ختم ہو جاتی ہے۔

وقت اہم ہے۔ اگر سختی کو اکیلا چھوڑ دیا جائے تو، داغ کی نشوونما اور سیٹ ہو سکتی ہے، اور گھٹنے کو 3 ہفتوں سے زیادہ عرصہ تک برقرار رکھا جاتا ہے عام طور پر کچھ مستقل سختی برقرار رہتی ہے۔ ایک بار جب ایسا ہوتا ہے، تو گھٹنے کو حرکت دینے پر مجبور کرنا اکثر اسے واپس نہیں لے سکتا۔ یہی وجہ ہے کہ ہم ابتدائی نقل و حرکت اور ابتدائی تشخیص پر واپس آتے رہتے ہیں۔

اگر پٹھوں کی سختی برقرار رہتی ہے، تو علاج اب بھی مدد کر سکتا ہے، لیکن یہ ایماندار کام ہے۔ فیزیوتھراپی اور سٹریچنگ پروگراموں سے زخم کے نشوونما سے پہلے حرکت بحال ہو سکتی ہے۔ اگر گھٹنے اس سے زیادہ سخت رہتا ہے تو، زخم کے نشوونما کو آزاد کرنے کے لئے ایسٹھینک یا چیچ ہول سرجری کے تحت ہیرا پھیری کرنا گھٹنے کے موڑنے اور سیدھے ہونے کی حد کو بہتر بنا سکتا ہے۔ زیادہ تر لوگوں کو ان علاجوں سے تحریک اور فنکشن ملتا ہے، اگرچہ فائدہ کا سائز فرد سے فرد میں مختلف ہوتا ہے۔

گھٹنے کی تبدیلی کے بعد، سختی کے لئے نظر ثانی کی سرجری نے گھٹنوں کی 93% میں تحریک کو بہتر بنایا، حالانکہ فوائد کو معمولی قرار دیا گیا ہے۔ یہ نمبر غور سے پڑھنے کے قابل ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ زیادہ تر گھٹنے بعد میں بہتر حرکت کرتے ہیں، لیکن ہر گھٹنا مکمل، آزاد حرکت میں واپس نہیں آتا۔

چند چیزیں ہیں جو آپ کے نقطہ نظر کو شکل دیتی ہیں۔ سرجری کے بعد کیا ہوتا ہے؟ اگر اصل تعمیر نو اور سرجیکل ریلیز کے درمیان 6 ماہ سے زیادہ کا وقت گزر جائے تو یہ بھی درست ہے۔ پہلے سال کے اندر کارروائی کرنا زیادہ انتظار کرنے کے مقابلے میں بہتر نتیجہ دیتا ہے۔

ٹائمنگ کے بارے میں کچھ اچھی خبریں: چوٹ کے فوراً بعد، پہلے 6 ہفتوں کے اندر، آپ کے رباط کی تعمیر نو ہونے سے انتظار کرنے کے مقابلے میں سختی کا خطرہ نہیں بڑھتا ہے۔ اور رباط کی تعمیر نو کے بعد ایک ابتدائی تحریک پروگرام نے زیر مطالعہ لوگوں میں کوئی مستقل آرٹھرو فائبروسس نہیں دکھایا ہے، صرف 0.7 فیصد کو گھٹنے کی تحریک کے مسائل کے لئے مزید آپریشن کی ضرورت ہے۔

اگر آپ کے گھٹنے میں توقع کے مطابق نرمی نہیں آرہی ہے تو، یہ دیکھنے کے لئے انتظار کرنے کے بجائے جلد ہی ہمارے پاس واپس آجائیں۔

کسی سے کب ملنا ہے

سرجری یا چوٹ کے بعد ایک سخت گھٹنے کو چند ہفتوں تک حرکت اور نرم کش دیں۔ اگر اس وقت تک یہ ڈھیلا نہیں ہو رہا ہے، یا تنگی بہتر ہونے کے بجائے بدتر ہو رہی ہے، تو اپنے جی پی کے ساتھ کتاب کریں اور باہر جائزہ کے بارے میں پوچھیں۔ اگر آپ گھٹنے کو مکمل طور پر سیدھا نہیں کر سکتے تو یہی بات لاگو ہوتی ہے، کیونکہ جب آپ کھڑے ہوتے ہیں تو گھٹنا تھوڑا سا جھکا ہوا ہوتا ہے تو یہ خود ہی ایک انتباہی علامت ہے۔ ابتدائی تشخیص اس حالت کے ساتھ کسی اور چیز سے زیادہ اہم ہے۔ پہلے مہینوں میں جو داغ بنتا ہے اسے بعد میں واپس لانا بہت مشکل ہوتا ہے، اور پہلے سال کے اندر کارروائی کرنا طویل انتظار کرنے کے مقابلے میں بہتر نتیجہ دیتا ہے۔

اگر آپ کے گھٹنے گرم، سرخ یا سوجن ہیں جو آپ کو سرجری کے بعد ہونے والی سوچن سے مختلف محسوس ہوتا ہے، یا اگر آپ کو بخار ہے یا آپ سختی کی وجہ سے عام طور پر بیمار محسوس کرتے ہیں تو جلد از جلد اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ ایک سخت، تکلیف دہ گھٹنے میں کسی بھی چیز سے پہلے انفیکشن کو خارج کرنے کی ضرورت ہے، خاص طور پر گھٹنے کی تبدیلی کے بعد، اور اس چیک کو انتظار نہیں کرنا چاہئے۔

اگر آپ کے گھٹنے کو حال ہی میں چوٹ لگی ہے اور آپ وزن برداشت نہیں کر سکتے ہیں، یا گھٹنے کی شکل واضح طور پر خراب ہے یا ایک پوزیشن میں مقفل ہے تو ہنگامی شعبے میں جائیں۔