

گھٹنے کے غضروف کی مرمت

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۔

اس آپریشن کی تجویز کیوں کی گئی ہے

میٹرپرائیویٹ ہسپتال راک ہیمپٹن کے گھٹنے کے سرجن ڈاکٹر کیران ہیرا آپ کے خاص غضروف کے مسئلے 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 فزیوتھراپسٹ 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 کی ملاقات میں ہم آپ کی تاریخ لیتے ہیں، آپ کے گھٹنے کا معائنہ کرتے ہیں، اور امیجنگ کا بندوبست کرتے ہیں جہاں اس کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ یہ معلوم کیا جاسکے کہ آپ کے درد کی وجہ کیا ہے۔

غضروف کی مرمت کا مطلب ہے کہ آپ کے گھٹنے کے اندر ایک پہنچا خراب شدہ پیچ میں نئے غضروف کی حوصلہ افزائی یا جگہ لگانا۔ یہ عام طور پر نوجوان، فعال لوگوں کو پیش کیا جاتا ہے جن کے پاس ایک واضح طور پر طے شدہ نقصان کا علاقہ ہے، نہ کہ وسیع پیمانے پر لباس اور آنسو آرٹھرائٹس۔ ہم عام طور پر پہلے غیر جراحی کی دیکھ بھال کی کوشش کرتے ہیں، جیسے سرگرمی کی تبدیلی، فزیوتھراپی، بریکٹ یا انجکشن۔ جب ان اقدامات نے کافی بہتری نہیں دی ہے تو سرجری پر غور کیا جاتا ہے۔ آپریشن کا مقصد درد کو کم کرنا اور روزمرہ کی زندگی اور کھیلوں میں آپ کے گھٹنے کے کام کو بہتر بنانا ہے۔

آپریشن سے پہلے

آپریشن سے پہلے کے دنوں میں، ہم آپ کے معائنے اور امیجنگ، جیسے ایکس رے یا ایم آر آئی اسکلین سے منصوبے کی تصدیق کرتے ہیں۔ زیادہ تر لوگوں کو کسی دوسرے یسٹ کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اگر آپ کے پاس دیگر طبی حالات ہیں، تو آپ کو خون کے ٹیسٹ یا اینسٹھیسیا کے ماہر کے ساتھ جائزہ لینے کی ضرورت ہو سکتی ہے، جو ڈاکٹر آپ کو اینسٹھیسیا دیتا ہے۔ آپ کو آپ کی باقاعدہ ادویات کے بارے میں واضح ہدایات ملیں گی، بشمول کون سے اور کب روکنا ہے۔ آپریشن سے پہلے سات گھنٹے تک کچھ نہ کھائیں۔ ہم چھ کے بجائے سات گھنٹے کے لئے پوچھیں تاکہ آپ کو آگے لایا جاسکتا ہے تو تھیر کی فہرست ابتدائی چلتا ہے۔ اس کے بعد کسی کو آپ کو گھر پہنچانے کا بندوبست کریں، کیونکہ آپ خود گاڑی نہیں چلا سکتے۔ اس دن، ڈھیلے، آرام دہ کپڑے پہنیں اور اپنی موجودہ ادویات کی فہرست لائیں۔

اس دن

آپ ہسپتال کے سرجیکل داخلہ یونٹ میں پہنچتے ہیں، جہاں آپ کا چیک ان کیا جاتا ہے اور آپ کو تھیر کے لئے تیار کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد آپ بیہوش کرنے والے ڈاکٹر سے ملتے ہیں، وہ ڈاکٹر جو آپ کو بیہوش کرتا ہے۔ یہ آپریشن عمومی اینسٹھیسیا کے تحت کیا جاتا ہے۔ آپریشن کے

بعد درد سے نجات کے لئے کبھی کبھی ایک علاقائی اعصابی ہلاک شامل کیا جاتا ہے؛ اینسٹیزسٹ اس دن آپ کے ساتھ بات چیت کریں گے۔ آپ کو آپریشن تھیرمیں لے جایا جاتا ہے، جہاں آپریشن کیا جاتا ہے۔

آپ بحالی کے علاقے میں جاگتے ہیں، جہاں نرسیں آپ کی دیکھ بھال کرتی ہیں جب تک کہ اینسٹیک کا اثر ختم ہو جائے۔ ایک بار جب آپ مستحکم ہو جائیں تو، آپ یا تو کسی وارڈ میں جاتے ہیں یا گھر جاتے ہیں، اس پر منحصر ہے کہ آپ کا طریقہ کار اور آپ کی بحالی کیسے چل رہی ہے۔

آپریشن میں کیا شامل ہے

خراب شدہ غضروف کے ٹکڑے کو ٹھیک کرنے کے ایک سے زیادہ طریقے ہیں، اور آپ کے لئے صحیح طریقہ اس بات پر منحصر ہے کہ خراب ہونے والا علاقہ کتنا بڑا ہے، کیا اس کے نیچے کی ہڈی متاثر ہوئی ہے، آپ کی عمر، اور آپ بعد میں کیا کرنا چاہتے ہیں۔

کچھ مرتیں کمرے کا استعمال کرتے ہوئے چھوٹے کلیدی سوراخ کے ذریعے کی جاتی ہیں۔ ایک عام کچھ ہول تکنیک نقصان پہنچانے کے نیچے ہڈی میں چھوٹے چھوٹے ٹوٹ جاتا ہے۔ اس کے نیچے میں ہڈیوں کے میرو سے خلیات خارج ہوتے ہیں جو خون کا جمنا بناتے ہیں، جو آہستہ آہستہ نئے مرمت والے ٹشو میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ دیگر کچھ ہول مرمت آپ کے اپنے خلیات کا استعمال کرتے ہیں۔ یہ دو مراحل میں کیا جاتا ہے: پہلے آپ کے صحت مند غضروف کا ایک چھوٹا نمونہ لیا جاتا ہے، پھر ان خلیوں کو لیبارٹری میں بڑھایا جاتا ہے اور بعد میں انہیں نقصان پہنچنے والے ٹیچ میں واپس رکھا جاتا ہے، بعض اوقات ایک معاون اسکیفولڈ کے ساتھ رکھا جاتا ہے۔

اگر خراب شدہ ٹیچ میں ہڈی کا نقصان بھی شامل ہے تو آپ کا سرجن صحت مند غضروف اور ہڈی کے چھوٹے پلگ کو منتقل کر سکتا ہے۔ یہ آپ کے اپنے گھٹنے کے لم بوجھ والے حصے سے یا کسی عطیہ کنندہ سے آسکتے ہیں۔ ڈونر پلگ بڑے متاثرہ علاقوں کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔ بعض اوقات آپ کی ٹانگ کی سیدھ کو ایک الگ طریقہ کار سے بھی درست کیا جاتا ہے جو ہڈی کے زاویہ کو تبدیل کرتا ہے، تاکہ مرمت شدہ علاقہ شفا کے دوران لم بوجھ برداشت کرے۔

زخموں کو سلائیوں یا سٹرز کے ساتھ بند کیا جاتا ہے اور ڈریسنگ کے ساتھ احاطہ کیا جاتا ہے۔ آپ بحالی میں اپنے گھٹنے کے ساتھ تیار ہو جائیں گے اور آپ کی بحالی کے اگلے مرحلے کے لئے تیار ہوں گے۔

آپریشن کے بعد

آپ بحالی کے علاقے میں جاگتے ہیں، پھر آپ تیار ہیں جب وارڈ میں منتقل۔ نرسیں باقاعدگی سے آپ کے درد کی جانچ کرتی ہیں اور آپ کو آرام دہ رکھنے کے لئے ادویات دیتی ہیں۔ آپ کے گھٹنے پر پٹی لگائی جائے گی، اور جب آپ دوبارہ محفوظ طریقے سے چلنا سیکھیں گے تو آپ کو شروع میں کھڑے استعمال کرنے پڑیں گے۔ گھر پہنچنے کے بعد پہلے 24 گھنٹوں کے لیے کوئی آپ کے ساتھ رہنا چاہیے۔ آپ کی ٹیم آپ کو بتائے گی کہ کیا آپ اسی دن گھر جائیں گے یا ایک رات اسپتال میں رہیں گے۔ ہم تقریباً 10 دن تک پانسنگ لگا کر رکھتے ہیں۔ براہ کرم اس سے پہلے اسے نہ اتاریں جب تک کہ ہم آپ کو ایسا نہ کہیں۔ جب ہم آپ کو دیکھیں گے تو ہم اسے تبدیل یا ہٹا دیں گے۔

وصولی

آپ کے گھٹنے میں پہلے دنوں اور ہفتوں تک درد اور سوجن رہے گی۔ یہ شفا یابی کا ایک عام حصہ ہے۔ آرام، برف اور درد ادویات آپ کی ٹیم کی تجویز کردہ تکلیف کو کم کرے گا۔ جب آپ بیٹھتے یا لیٹتے ہیں تو آپ کے گھٹنے کو بلند رکھنا بھی سوجن کو حل کرنے میں مدد کرتا ہے۔

[صفحہ ۲۱ پر تصویر] آپ کا فزیوتھیراپسٹ آپ کو ایسی مشقوں کے ذریعے رہنمائی کرے گا جو آپ کے گھٹنے کے ارد گرد کی پٹھوں میں نقل و حرکت کو بحال کریں اور طاقت پیدا کریں۔ یہ مشقیں آپ کی صحت یابی کا ایک مرکزی حصہ ہیں، لہذا ہدایات کے مطابق ان کو کرنا ضروری ہے۔ آپ اس پٹی کو تقریباً 10 دن تک لگائے رکھیں گے۔ جب ہم آپ کو دیکھیں گے تو ہم اسے بدل دیں گے یا ہٹا دیں گے۔ گھر میں،

آپ جتنی آسانی سے حرکت کر سکتے ہیں، لیکن آپ کو گھٹنے ٹیکنے، گھٹنے ٹیکنے اور بھاری چیزوں کو اٹھانے سے بچنے کی ضرورت ہوگی جب تک کہ آپ کا سرجن آپ کو دوسری صورت میں نہ بتائے۔

سنگ میل تاریخوں کے بجائے واقعات کے طور پر آتے ہیں۔ ایک بار پھولنے کے بعد، جھکنا آسان ہو جاتا ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] جب آپ کا سرجن آپ کو ڈرائیونگ کرنے کی اجازت دے گا، تو آپ سڑک پر واپس جاسکتے ہیں۔ جب آپ کا مرمت شدہ غضروف کافی حد تک ٹھیک ہو جائے گا، تو آپ کے فیزیوتھیراپسٹ اور سرجن آپ کو کام اور ٹھیل میں آہستہ آہستہ واپسی کے ذریعے بات کریں گے، قدم بہ قدم تعمیر کریں گے۔

صحت یابی ہر شخص سے مختلف ہوتی ہے۔ آپ کا ٹائم لائن مختلف ہو سکتا ہے، اور آپ کا سرجن اور فیزیوتھیراپسٹ آپ کو راستے میں رہنمائی کریں گے۔

کیا غلط ہو سکتا ہے

زیادہ تر مریضوں کی حالت ٹھیک ہوتی ہے، لیکن کبھی کبھار مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ آپ کا سرجن اور ٹیم آپ کو قریب سے مانیٹر کرتی ہے تاکہ کسی بھی مسئلے کا جلد پتہ چل سکے۔

کیل ہول گھٹنے کی سرجری کے بعد انفیکشن سب سے زیادہ دیکھا جانے والا مسئلہ ہے۔ زخم پر نظر رکھیں کہ کیا یہ کٹائیوں سے پھیلتا ہے، درد بڑھتا ہے، گرمی بڑھتی ہے، یا اینڈج کے ذریعے سیال بہہ رہا ہے۔ اگر آپ کو ان میں سے کوئی بھی علامت نظر آتی ہے تو، اپنی اگلی ملاقات کا انتظار کرنے کے بجائے فوراً کلینک کو فون کریں۔

کچھ ہول کیر کبھی کبھار گھٹنے کے اندر دیگر ہموار سطحوں کو چھو سکتا ہے۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو، آپ کو ایک نئی کلک یا پیسنے، یا پکڑنے والے درد کا ایک پیچ محسوس ہو سکتا ہے۔ اپنے اگلے جائزہ میں اس کا ذکر کریں تاکہ اس کا جائزہ لیا جاسکے۔

کچھ مرثیہ آپ کے اپنے گٹھائی اور ہڈی کے چھوٹے پلگ استعمال کرتے ہیں جو آپ کے گھٹنے کے کم بوجھ والے حصے سے لی گئی ہیں۔ یہ ڈونر سپاٹ خود بعد میں درد ہو سکتا ہے، کبھی کبھی کچھ وقت کے لئے۔ اپنی ٹیم کو بتائیں کہ اگر درد وہاں نہیں بیٹھتا ہے، تو وہ آپ کی بحالی کو ایڈجسٹ کر سکتے ہیں۔

ڈونر ٹشو کا استعمال کرتے ہوئے مرمت آپ کے جسم کے اس پر رد عمل کا ایک چھوٹا سا موقع ہے۔ علامات میں سوجن، گرمی اور درد شامل ہیں جو آسانی کے بجائے تعمیر کرتے ہیں۔ فوری طور پر کلینک میں ان کی اطلاع دیں۔

آپ کے اپنے خلیات سے بڑھنے والی مرثیہ کبھی کبھی زیادہ بڑھ سکتی ہیں، جو پیچ کو فخر یا گٹھ بناتی ہیں۔ آپ کے گھٹنے میں گرفت، تالا لگنے یا بھرلم ہونے کا احساس ہو سکتا ہے۔ اس کا جائزہ لینے پر اس کا ذکر کریں؛ اگر ضرورت ہو تو ایک چھوٹی سی کارروائی اس کو کاٹ سکتی ہے۔

زخم کے ٹشو سے سختی کچھ مرمتوں کے بعد ہو سکتی ہے، خاص طور پر جب گٹھائی کی مرمت رباط کی تعمیر نو کے ساتھ ساتھ کی جاتی ہے۔ اگر آپ کا گھٹنا توقع کے مطابق نہیں جھکتا یا سیدھا نہیں ہوتا ہے، یا حرکت آسان ہونے کی بجائے مشکل ہو جاتی ہے، تو جلد ہی کلینک سے رابطہ کریں۔ ابتدائی علاج دیر سے علاج سے بہتر کام کرتا ہے۔

ٹانگ میں خون کا جمنا طویل آپریشنوں کے ساتھ ایک خطرہ ہے، خاص طور پر اگر آپ کا وزن زیادہ ہے، آپ کو پہلے خون کا جمنا ہوا ہے، آپ مانع حمل گولیاں لے رہی ہیں، یا آپ کی چوٹ کے بعد سے آپ کے پاؤں نہیں ہیں۔ پچھڑے میں اچانک سوجن اور نرمی کے لئے دیکھو۔ اگر یہ ظاہر ہوتا ہے تو، اسی دن طبی دیکھ بھال حاصل کریں۔

کچھ لوگوں کو آپریشن کے بعد مسلسل وسیع پیمانے پر درد ہوتا ہے جو آپریشن کے تناسب سے باہر ہوتا ہے۔ اگر درد پھیلتا رہتا ہے یا کم نہیں ہوتا ہے تو اپنی ٹیم کو بتائیں۔

اگر مرمت ناکام ہو جاتی ہے تو، درد اور سوجن واپس آسکتی ہے۔ تقریباً ہر چار میں سے ایک شخص جو ایک ہی پیچ پر ایک اور مرمت کرتا ہے اسے ایک اور ناکامی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو آپ کا سرجن آپ کے ساتھ آپشنز پر تبادلہ خیال کرے گا۔

اگر آپ تفصیلات چاہتے ہیں تو اس صفحے پر پیچیدگیوں کی میزعام شرحوں کی فہرست دیتی ہے۔

ہمیں کب کال کریں

زیادہ تر مسائل جلد ظاہر ہوتے ہیں، اور فوری کارروائی سے ان کا علاج آسان ہوتا ہے۔ ہمیں کال کریں اگر آپ کو بخار ہے، یلہ سرخ پن یا آپ کے زخم سے سیال بہہ رہا ہے بدتر ہو رہا ہے۔ اگر آپ کا درد اچانک شدید ہو جائے یا آپ کے ٹھننے میں سوجن، گرمی یا درد کم ہونے کے بجائے زیادہ ہو جائے تو ہمیں کال کریں۔ اگر آپ کے پاؤں میں سوجن یا حساسیت ہو یا سانس کی قلت ہو تو ہنگامی حالت میں جائیں، کیونکہ یہ خون کے جمنے کی علامات ہو سکتی ہیں۔ اگر آپ کی ٹانگ یا پاؤں میں احساس کھو جاتا ہے، یا آپ اسے منتقل نہیں کر سکتے ہیں تو ہنگامی حالت میں جائیں۔ جب شک ہو تو کلینک کو کال کریں۔ ہم آپ کو انتظار کرنے کے بجائے آپ سے سننا پسند کریں گے۔