

# گھٹنے کے آسٹیوکونڈرائٹس ڈسکنز

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

آسٹیوکونڈرائٹس ڈسکنز ایک منہ بھر ہے، تو آپ اسے توڑ دیں۔ آپ کے گھٹنے کے جوڑ کی ہموار سطح کے نیچے ہڈی کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا اپنی خون کی فراہمی کھو دیتا ہے۔ ہڈی اور اس کے غضروف کا احاطہ نرم، ڈھیلا، یا بعض صورتوں میں مشترکہ کے اندر ایک ٹکڑے کے طور پر ٹوٹ سکتا ہے۔

مشکل حصہ یہ ہے کہ علامات اکثر مبہم ہوتے ہیں اور ان کی نشاندہی کرنا مشکل ہوتا ہے۔ آپ کے گھٹنے میں گہرا درد ہو سکتا ہے نہ کہ ایک تکلیف دہ جگہ جس کی نشاندہی آپ کر سکتے ہیں۔ بہت سے لوگ سوچن محسوس کرتے ہیں، اور گھٹنے سخت محسوس ہو سکتے ہیں یا پہلے کی طرح موڑ نہیں لیتے ہیں۔ کچھ لوگ گھٹنے کے اندرونی حصے میں درد سے بچنے کے لئے اپنے پاؤں کو باہر کی طرف موڑ کر چلتے ہیں۔

کچھ حرکتیں چیزوں کو ہلا کر رکھتی ہیں۔ گھٹنے کو موڑتے ہوئے نیچے کی ٹانگ کو موڑنا اکثر گھٹنے کے اندرونی حصے پر درد کا باعث بنتا ہے، جہاں مسئلہ پیچ عام طور پر بیٹھتا ہے۔ ٹھیل، خاص طور پر دوڑنا اور چھلانگ لگانا، عام طور پر اسے خراب کرتا ہے۔ گھٹنے بھی بغیر کسی انتباہ کے راستہ دے سکتا ہے، یا مختصر طور پر تالا لگا سکتا ہے اگر ایک ڈھیلا ٹکڑا مشترکہ میں جم جاتا ہے۔

روزمرہ کی زندگی میں، یہ سادہ چیزوں کو متاثر کر سکتا ہے۔ ڈش وائر اتارنے کے لیے گھٹنے ٹیکنا، جوتے باندھنے کے لیے گھٹنے ٹیکنا یا فرش سے اٹھنا سب کچھ تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔ سیدھیاں تکلیف دہ ہو سکتی ہیں، خاص طور پر پیچے جانا۔ کچھ لوگوں کو محسوس ہوتا ہے کہ ورزش کے دوران نہیں بلکہ ورزش کے بعد گھٹنوں میں گرلڑا ہٹ ہوتی ہے۔

یہ جاننا ضروری ہے کہ یہ حالت عام طور پر نوجوانی کے سالوں میں اٹھائی جاتی ہے، اور یہ سب سے زیادہ عام طور پر نوجوانوں میں ہے جو بہت کھیل کھلتے ہیں۔ ابتدائی طور پر کوئی علامات نہیں ہو سکتی ہیں، جس کی ایک وجہ یہ ہے کہ تشخیص وقت لے سکتی ہے۔ اگر پیچ ٹھیک نہیں ہوتا ہے تو، مشترکہ سطح اس سے پہلے ہی ختم ہو سکتی ہے، لہذا درد، سوچن یا تالا لگا ہوا گھٹنے کی جانچ پڑتال کرنے کے بجائے اس کے ذریعے دباؤ ڈالنے کے قابل ہے۔

## اصل میں کیا ہو رہا ہے

اپنے گھٹنے کے جوڑ کی سطح کو ہڈی کے سروں کو ڈھانپنے والے ایک ہموار، سخت ٹوپی کے طور پر سوچیں۔ اس ٹوپی کے نیچے ہڈیوں کی ایک پرت ہوتی ہے جسے مضبوط رہنے کے لیے خون کی مستقل فراہمی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس حالت میں، یہ خون کی فراہمی ایک چھوٹی سی جگہ میں ناکام ہو جاتی ہے۔ ہڈی کا ٹکڑا نرم ہو جاتا ہے، اور اس کے اوپر موجود غضروف کی ٹوپی ڈھیلی ہو سکتی ہے یا ٹوٹ سکتی ہے، جیسے دیوار پر سے پینٹ چھلنی پڑتا ہے۔

بنیادی مسئلہ مشترکہ سطح کے بالکل نیچے ہڈی میں ہے، اور کارٹیلج دوسرا متاثر ہوتا ہے۔ [صفحہ ۲۲ پر تصویر] بعد میں، یہ پیچ اس کے آس پاس کی ہڈی سے الگ ہو سکتا ہے، ایک فلیپ یا ڈھیلا ٹکڑا بناتا ہے جو جوڑے کے اندر تیرتا ہے۔ یہ ڈھیلا ٹکڑا ہے جو پکڑنے، بند کرنے اور راستہ دینے کا سبب بنتا ہے۔

دو شکلیں ہیں، اور فرق اہم ہے۔ نوجوان لوگوں میں جن کی ترقی کی پلیٹیں ابھی کھلی ہیں، اس حالت کو جونیٹل آسٹیوچنڈرائٹس ڈسٹنس کہا جاتا ہے۔ ترقی کی پلیٹیں بچوں کی ہڈیوں کے سروں کے قریب بڑھتی ہوئی ٹشو کے علاقوں ہیں۔ یہ شکل اکثر خود بخود ٹھیک ہو سکتی ہے اگر بار بار اثر کا بوجھ بند ہو جاتا ہے، اور ان میں سے تقریباً half آدھے معاملات صرف آرام اور سرگرمی کی تبدیلی کے ساتھ ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ ایک بار بڑھتی ہوئی پلیٹ بند ہونے کے بعد، اسی حالت کو بالغ آسٹیوچنڈرائٹس ڈسٹنس کہا جاتا ہے۔ سرجری کے بغیر اس قسم کی بیماری شاذ و نادر ہی ٹھیک ہوتی ہے۔

کوئی نہیں جانتا کہ خون کی فراہمی کیوں ناکام ہو جاتی ہے۔ ہڈیوں پر بار بار دباؤ ایک کردار ادا کرتا ہے، اور اس کے ساتھ ساتھ جسمانی کیمسٹری اور خاندانی تاریخ جیسے عوامل بھی ہیں۔ یہ پیچ اکثر ان کی ہڈی کے اندرونی گول سرے پر ہوتا ہے، جو ٹھننے کے اس حصے میں ہوتا ہے جو آپ کے کھڑے ہونے اور حرکت کرتے وقت آپ کا وزن اٹھاتا ہے۔

آپ نے اوپر جو علامات پڑھی ہیں وہ اس کی براہ راست نتیجے میں ہیں۔ نرمی اور سوجن کی وجہ سے گہرا درد ہوتا ہے۔ ایک ٹکڑا جو منتقل ہوتا ہے یا آزاد ہو جاتا ہے اس کی وجہ سے تالا لگ جاتا ہے اور راستہ مل جاتا ہے۔ اگر پیچ ٹھیک نہیں ہوتا ہے تو، مشترکہ سطح جلد ہی ختم ہو سکتی ہے، یہی وجہ ہے کہ اس حالت کو دباؤ ڈالنے کے بجائے مناسب طریقے سے علاج کرنے کے قابل ہے۔

## ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

میٹرپرائیویٹ ہسپتال راک ہیملٹن میں اوپری ٹانگوں کے سرجن ڈاکٹر کیران ہیرپارا 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 فزیو تھراپسٹ 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 کے پہلے دورے پر ہم ایک تاریخ لے، آپ کے ٹھننے کا معائنہ، اور اس کی ضرورت ہے جہاں امیجنگ بندوبست۔ ایس رے عام طور پر پہلا ٹیسٹ ہوتا ہے، اور ایم آر آئی اسکین اکثر اس کے بعد ہوتا ہے، کیونکہ یہ ظاہر کرتا ہے کہ کیا ہڈی کا پیچ مستحکم ہے یا کھلنا شروع ہو رہا ہے۔

ان نوجوانوں کے لئے جن کی نشوونما کی پلیٹیں اب بھی کھلی ہیں، ہم عام طور پر سرجری کے بغیر شروع کرتے ہیں۔ کھیل کو روکنا یا کم کرنا اکثر پیچ کو شفا دینے کے لئے کافی ہوتا ہے۔ کچھ ٹھنوں کا علاج گلاس یا حفاظتی وزن کے ساتھ کیا جاتا ہے، جہاں آپ اس بات کو محدود کرتے ہیں کہ ٹانگ کے ذریعے کتنا وزن گزرتا ہے۔ ہم عام طور پر اس کو چھ ماہ کی آزمائش دیتے ہیں، اور راستے میں چیک کرتے ہیں کہ کیا ہڈی ٹھیک ہو رہی ہے۔ اگر پیچ چھوٹا ہے تو، قدامت پسند علاج 12 ماہ تک جاری رہ سکتا ہے۔ فزیو تھراپی کا مقصد ٹھننے کو متحرک اور مضبوط رکھنا ہے جبکہ ہڈی ڈوب جاتی ہے، اور اس درد کو حل کرنے کے لئے جو موڑنے والی حرکیں لاتے ہیں۔

بالغوں کے لئے جن کی ترقی کی پلیٹیں بند ہو چکی ہیں، صرف آرام ہی کم ہی کام کرتا ہے، اور پیچ کلاسٹائز لگانے اور اس کا علاج کرنے کے لئے عام طور پر سرجری کی ضرورت ہوتی ہے۔ سیخ آپریشن پیچ کے سائز پر منحصر ہے، چاہے یہ مستحکم ہے، اور چاہے یہ ٹھننے کے وزن برداشت کرنے والے حصے میں بیٹھتا ہے۔ ان چیزوں کی تصدیق صرف آپریشن کے دوران ہی کی جاسکتی ہے، جو جوڑوں کے اندر کی چابی کے سوراخ کے ذریعے کی جاتی ہے۔ اگر پلسٹر اب بھی منسلک ہے، سوراخ کرنے والی نئی خون کی فراہمی کی طرف سے شفا یابی کو فروغ دے سکتا ہے۔ [صفحہ ۲۸ پر تصویر] اگر سطح کو بحالی کے بغیر نقصان پہنچا ہے تو، آپ کے اختیارات میں آپ کے ٹھننے میں کہیں اور سے صحت مند ہڈی اور غضروف کے پلوں کو منتقل کرنا، ڈونر ٹشو کا استعمال کرنا، یا لیب میں آپ کے اپنے غضروف کے خلیات کو بڑھانا اور ان کو لگانا شامل ہے۔ ان میں سے ہر ایک کا اپنا صفحہ ہے، اور ہم اس کے ذریعے بات کریں گے جو آپ کے ٹھننے کے مطابق ہے۔

سرجری پر غور کرنے کے قابل ہے جب درد چھ ماہ تک جاری رہتا ہے بغیر شفا کی علامتوں کے، جب نشوونما کی پلیٹ بند ہونے کے بعد علامات برقرار رہتی ہیں، جب پیچ سخت ہو گیا ہے اور غیر مستحکم ہو گیا ہے، یا جب ایک ڈھیلا ٹکڑا پریشانی کا سبب بن رہا ہے۔ ہم آپ کے ساتھ اختیارات کے ذریعے جائیں گے اور آپ کے ٹھننے، آپ کی عمر، اور آپ کو واپس حاصل کرنے کے لئے چاہتے ہیں کے مطابق ہے کہ منصوبہ بندی پر ایک ساتھ فیصلہ کریں گے۔

## کیا توقع کریں

مستقبل کا اندازہ آپ کی عمر اور اس بات پر منحصر ہے کہ آیا ہڈی کا ٹکڑا اب بھی مستحکم ہے۔ ان نوجوانوں میں جن کی نشوونما کی پلیٹیں اب بھی کھلی ہیں، یہ حالت اکثر آرام اور کھیل سے وقفے کے ساتھ حل ہو سکتی ہے، جیسا کہ اس صفحے پر پہلے بیان کیا گیا ہے۔ بالغوں میں، پیچ شاذ و نادر ہی خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے، اور علامات ختم ہونے کے بجائے برقرار رہتے ہیں یا آتے اور جاتے ہیں۔

اگر پیچ ٹھیک نہیں ہوتا ہے تو، مسئلہ عام طور پر آہستہ آہستہ بڑھتا ہے۔ گھٹنے میں درد اور سوجن رہ سکتی ہے، اور ایک ڈھیلے ٹکڑے کی وجہ سے گرفت، تالا لگا یا راستہ دے سکتا ہے۔ لمبے عرصے میں، جوڑوں کی سطح جو کبھی ٹھیک نہیں ہوتی وہ جلد ہی ختم ہو سکتی ہے۔ تقریباً پانچ میں سے ایک شخص کو اس طرح کے پیچ کی وجہ سے 20 سال کے اندر گھٹنے کی تبدیلی کی ضرورت پڑتی ہے۔

علاج کا مقصد واقعات کے اس سلسلے کو روکنا ہے۔ جب پیچ کو اچھی طرح سے سنبھالا جاتا ہے، تو زیادہ تر لوگ کم درد اور بہتر نقل و حرکت کے ساتھ روزمرہ کی سرگرمی میں واپس آتے ہیں۔ جب ہموار مشترکہ سطح کو مناسب طریقے سے بحال کیا جاتا ہے تو سرجری بہترین کام کرتی ہے، لہذا آپ کا سرجن آپریشن کو پیچ کے سائز اور پوزیشن کے مطابق کرے گا۔ سطح کی مرمت کے بغیر صرف ایک ڈھیلے ٹکڑے کو ہٹانے سے ناقص نتائج برآمد ہوتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ یہ شاذ و نادر ہی پورا جواب ہوتا ہے۔

[صفحہ ۲۲ پر تصویر] درد اور فنکشن عام طور پر مہینوں کے بجائے ہفتوں میں بہتر ہوتا ہے، اور مکمل فائدہ محسوس کرنے کے لئے ایک سال یا اس سے زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔ کچھ لوگ دوسروں کے مقابلے میں جلد ٹھیکوں میں واپس آ جاتے ہیں، اور اندرونی طرف سے پیچ والے گھٹنوں کو اکثر بیرونی طرف سے ان لوگوں کے مقابلے میں تیزی سے حل کیا جاتا ہے۔ نتائج اس بات پر بھی منحصر ہیں کہ آپ کی عمر کتنی ہے، آپ کو علامات کتنے عرصے سے ہیں، اور کیا ایک سے زیادہ پیچ شامل ہیں۔

آپا رہیں کہ کوئی بھی آپریشن یقینی چیز نہیں ہے۔ کچھ گٹھائی کے طریقہ کار کو دوبارہ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، اور تقریباً چار میں سے ایک شخص جس کے گٹھائی کے طریقہ کار کا جائزہ لیا جاتا ہے اسے دوبارہ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ کا سرجن کسی خاص نتیجے کا وعدہ کرنے کے بجائے آپ کے گھٹنے کے لئے کیا حقیقت پسندانہ ہے اس کے ذریعے بات کرے گا۔

## کسی سے کب ملنا ہے

اگر آپ کے گھٹنے میں درد، سوجن یا تالا لگ جاتا ہے تو کھیل سے چند ہفتوں کے آرام کے بعد بھی آرام نہیں ہوا ہے، یا اگر یہ سرگرمی کے بعد گڑبڑاتا رہتا ہے تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ اگر آپ کے گھٹنے میں باقاعدگی سے تالا لگ جاتا ہے، پھنس جاتا ہے یا گر جاتا ہے، اگر آپ کے گھٹنے پہلے کی طرح نہیں جھکتے، یا اگر درد آپ کو سونے، کام کرنے یا کھیلوں میں حصہ لینے سے روک رہا ہے تو ماہر سے معائنہ طلب کریں۔ یہ علامات ہیں کہ ہڈی کا ٹکڑا ڈھیلہ ہو رہا ہے، اور یہ جلد از جلد چیک کرنے کے قابل ہیں۔ یہ حالت جتنی جلدی پکڑی جاتی ہے، آپ کے پلس اتنے ہی زیادہ اختیارات ہوتے ہیں، کیونکہ ابتدائی پیچ اکثر سرجری کے بغیر ٹھیک ہو سکتے ہیں جبکہ جو ٹھیک لگے ہیں وہ عام طور پر نہیں ہو سکتے۔ اگر گھٹنے اچانک لاگ ہو جاتا ہے اور سیدھے نہیں ہوتا ہے، یا بار بار راستہ دیتا ہے، تو دوسرے موسم کے انتظار کے بجائے فوری طور پر اس کی جانچ پڑتال کے لئے پوچھیں۔