

میڈیال ضمنی رباط چوٹ

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

آپ کے گھٹنے کے اندرونی حصے پر میڈیال کولیٹرل لیگمنٹ پیٹھتا ہے۔ جب آپ کے گھٹنے کو اندر کی طرف دھکیل دیا جاتا ہے، یا جب آپ بغیر کسی چیز کے آپ کو مارنے کے کھومتے ہیں تو یہ زخمی ہو سکتا ہے۔ کم درجے کے زخم عام طور پر ایک موڑ کے ساتھ ہوتے ہیں۔ اعلیٰ درجے کی چوٹیں عام طور پر آپ کے ران یا اوپری ٹانگ کے باہر براہ راست ہٹ کے بعد۔

آپ اپنے گھٹنے کے اندرونی حصے میں درد محسوس کریں گے، جو رباط کی لکیر کے ساتھ ساتھ ہے۔ آپ کے گھٹنے میں بھی ڈھیلا پن محسوس ہو سکتا ہے، خاص طور پر جب آپ اس پر وزن ڈالتے ہیں۔ سوچیں جو فوری طور پر ظاہر ہوتی ہے آپ کے سرجن کو اسی کی نشاندہی کرنے کے قابل ہے، کیونکہ یہ گھٹنے کے اندر دیگر زخموں کی طرف اشارہ کر سکتی ہے، جیسے ٹوٹے ہوئے کروسیٹ رباط، فریکچر، یا گھٹنے کی ٹوپی جو جگہ سے باہر نکل گئی ہے۔

کچھ کام اس چوٹ کے ساتھ مشکل ہو جاتے ہیں، رہنا ہموار زمین پر چلنے سے ہلچل محسوس ہو سکتی ہے۔ کم کرسی سے کھڑے ہونے سے گھٹنے کے اندرونی حصے پر بوجھ پڑتا ہے۔ درد والی ٹانگ پر کھومنے یا کھومنے سے، جیسے کسی ہال میں کسی کے ارد گرد قدم رکھنا، درد کو بڑھا سکتا ہے۔ سیڑھیاں اتر دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ ہر قدم اندرونی گھٹنے کو استحکام رکھنے کے لئے پوچھتا ہے۔

درد سرگرمی کے بعد بھڑکتا ہے، ایک بار جب گھٹنے تھوڑی دیر کے لئے کام کر رہا ہے۔ یہ رات کو بھی درد کر سکتا ہے، خاص طور پر چوٹ کے بعد پہلے دنوں میں۔ ٹانگ کو آرام دینے اور کھومنے پھرنے سے بچنے سے عام طور پر اسے آرام ملتا ہے۔

اگر آپ کا گھٹنا ہلکا سا جھکا ہوا ہو تو اسے ڈھیلا محسوس ہوتا ہے، تو یہ اس رباط کے کھینچنے یا پھلڑنے سے مطابقت رکھتا ہے۔ اگر آپ کے پاؤں مکمل طور پر سیدھے ہونے پر یہ ڈھیلا محسوس ہوتا ہے، تو اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ گھٹنے کے پیچھے یا وسط میں موجود دیگر رباط بھی ملوث ہیں۔ آپ کا سرجن دونوں پوزیشنوں کو چیک کرے گا تاکہ یہ معلوم کیا جاسکے کہ گھٹنے کا کتنا حصہ متاثر ہوا ہے۔

اسکینز اس بات کی تصدیق کرنے میں مدد کرتی ہیں کہ کیا ہو رہا ہے۔ ایم آر آئی سے پتہ چلتا ہے کہ رباط کہاں پھٹا ہے اور کیا گھٹنے کے اندر ٹینسلس یا دیگر ڈھانچے کو بھی چوٹ لگی ہے۔ اینکس ریکیک چلچ پڑتال کی جاتی ہے کہ آیا فریکچر، چھوٹی ہڈی کے ٹکڑے جو چوٹ کی وجہ سے چھینچ لیے گئے ہیں، اور پرانی چوٹوں کی وجہ سے رباط میں

اصل میں کیا ہو رہا ہے

درمیانی ضمنی رباط آپ کے گھٹنے کے اندرونی حصے پر چلنے والے ٹشو کا ایک مضبوط بینڈ ہے، آپ کی ران کی ہڈی سے آپ کی ٹخن کی ہڈی تک۔ اس آدمی کی رسیوں میں سے ایک کے طور پر سوچو ایک خیمہ مضبوط محکم منعقد۔ جب آپ کے گھٹنے کو اندر کی طرف دھکیل دیا جاتا ہے یا مروڑ

دیا جاتا ہے، تو یہ رسی کھینچ لی جاتی ہے یا پھٹ جاتی ہے۔ ٹوٹنا اکثر اس جگہ ہوتا ہے جہاں رباط ران کی ہڈی سے جڑتا ہے، اور اس جگہ پر خون کی اچھی فراہمی ہوتی ہے، یہی وجہ ہے کہ یہ زخم عام طور پر خود بخود ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

ڈاکٹر زچوٹ کی درجہ بندی کرتے ہیں کہ گھٹنا کتنا ڈھیلا محسوس ہوتا ہے۔ گریڈ 1 چوٹ کا مطلب یہ ہے کہ رباط کھڑا ہے لیکن پھر بھی اپنا کام کر رہا ہے۔ گریڈ 2 کا مطلب ہے کہ یہ جزوی طور پر پھٹا ہوا ہے اور گھٹنے ڈھیلا محسوس ہوتا ہے۔ گریڈ 3 کا مطلب یہ ہے کہ رباط پھٹا ہوا ہے اور گھٹنے بہت غیر مستحکم محسوس ہوتا ہے۔ زیادہ تر گریڈ 1 اور 2 کے زخم بغیر سرجری کے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ اعلیٰ درجے کی چوٹیں گھٹنے کے دیگر رباطوں کو شامل کرنے کا زیادہ امکان رکھتی ہیں، خاص طور پر مرکز میں صلیبی رباط، اور یہ مجموعہ ہے جو اکثر سرجری کے فیصلے کی طرف اشارہ کرتا ہے۔

جب اندرونی رباط بری طرح پھاڑ دیا جاتا ہے، تو گھٹنے دباؤ پر اندرونی طرف کھل سکتا ہے۔ دیگر ڈھانچے، بشمول کروسیٹ رباط، عام طور پر چیزوں کو مستحکم رکھنے میں مدد کرتے ہیں، لہذا ایک سے زیادہ جگہ پر پھاڑنے سے گھٹنے کو ایک جگہ پر پھاڑنے سے کہیں زیادہ ڈھیلا محسوس ہوتا ہے۔ کچھ لوگ ہڈیوں کے درمیان پڈنگ کو بھی زخمی کرتے ہیں، جسے مینسکس کہا جاتا ہے، اگرچہ یہ اس چوٹ کے ساتھ کم عام ہے۔ اگر چوٹ کافی عرصہ پہلے ہوئی ہے اور کبھی بھی اچھی طرح سے ٹھیک نہیں ہوئی ہے، تو جسم ران کی ہڈی کے قریب رباط میں کیلشیم کے چھوٹے ذخائر جمع کر سکتا ہے۔ یہ ایک ایسے رے پر ظاہر ہوتا ہے اور ایک نئے کی بجائے ایک پرانے، جاری مسئلہ کی علامت ہے۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

ڈاکٹر کیران ہیر پارا، میٹرپرائیویٹ ہسپتال راک ہیملٹن میں اوپری ٹانگوں کے سرجن، آپ کی مخصوص چوٹ کے مطابق علاج کرتے ہیں۔ مریضوں کو عام طور پر ران کے جی پی کے ذریعہ ہمارے کلینک کا حوالہ دیا جاتا ہے۔ اگر کسی فزیوتھیراپسٹ 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 امیجنگ کا بندوبست کرتے ہیں جہاں اس کی ضرورت ہوتی ہے۔

زیادہ تر میڈیال ضمنی رباط کے زخموں کو سرجری کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔ ہم عام طور پر bracing اور فزیوتھراپی کے ساتھ شروع گھٹنے کے اندرونی حصے کی مدد کرتا ہے جبکہ رباط ٹھیک ہو جاتا ہے۔ فزیوتھراپی کا مقصد درد کو کم کرنا، حرکت کو بحال کرنا اور طاقت کو بحال کرنا ہے جو گھٹنے کو مستحکم رکھتا ہے۔ بہت سے زخم مہینوں کے بجائے ہفتوں میں ٹھیک ہو جاتے ہیں، اور ہم جائزہ لیتے ہیں کہ آپ راستے میں کس طرح ٹریک کر رہے ہیں۔

درد سے نجات سیدھی سیدھی ہے درد کی ادویات اور سوزش کی روک تھام کے ادویات، ہدایات کے مطابق، آپ کو آرام دہ رہنے میں مدد ملتی ہے اور لفافے کی شفا کے دوران آپ کو منتقل کرنے میں مدد ملتی ہے۔

سرجری پر غور کیا جاتا ہے جب گھٹنے کی تسکین اور فزیوتھراپی کے باوجود غیر مستحکم رہتا ہے، یا جب گھٹنے کے اندر دیگر ligaments ایک ہی وقت میں زخمی ہو جاتے ہیں۔ [صفحہ ۲۸ پر تصویر] [صفحہ ۲۸ پر تصویر] ان صورتوں میں ہم آپریشن کرتے ہیں ٹوٹے ہوئے رباطوں کو دوبارہ جوڑنے یا تعمیر کرنے کے لیے تاکہ گھٹنے دوبارہ مستحکم ہو جائے۔ آپریشن کا اپنا ایک صفحہ ہے، اور ہم اس کے ذریعے بات کریں گے کہ اس میں کیا شامل ہے اس سے پہلے کہ کوئی فیصلہ کیا جائے۔

کیا توقع کریں

ان میں سے زیادہ تر چوٹیں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ کم درجے کی چوٹیں عام طور پر بغیر سرجری کے ٹھیک ہو جاتی ہیں، مہینوں کی بجائے ہفتوں میں۔ درد پہلے کم ہوتا ہے، پھر قوت اور استحکام واپس آنے میں جیسے آپ فزیوتھراپی کے ذریعے کام کرتے ہیں۔ بہت سے لوگ معمول کے مطابق چلنے پھرنے اور روزمرہ کے کاموں کو مکمل طور پر ٹھیک ہونے سے پہلے ہی شروع کر دیتے ہیں۔

اگر چوٹ زیادہ شدید ہے، یا ایک ہی وقت میں گھٹنے کے دیگر باندھ ٹوٹ جاتے ہیں، تو امکانات صحیح علاج حاصل کرنے پر منحصر ہیں۔ جب اندرونی رباط اور ایک صلیبی رباط دونوں زخمی ہو جاتے ہیں تو، ان دونوں کو ایک ساتھ نشانہ بنانے والے علاج سے صلیبی رباط کی چوٹ کے علاج کے مترادف نتائج ملتے ہیں۔ کچھ لوگ اس مجموعہ کے ساتھ اپنے سابقہ تھیل کی سطح پر واپس آتے ہیں۔

اگر ایک سے زیادہ سمتوں میں ڈھیلے گھٹنے کو اکیلا چھوڑ دیا جائے تو ڈھیلا پن برقرار رہتا ہے۔ گھٹنے گھومنے یا گھومنے کے دوران غیر مستحکم رہ سکتا ہے، اور کاریج کی سطحیں وقت کے ساتھ غیر مساوی طور پر ختم ہو سکتی ہیں۔ ڈھیلے رباطوں کی تعمیر نو کے لئے سرجری سے استحکام بحال ہو سکتا ہے، اور بہت سے لوگ اس کے بعد روزمرہ کی سرگرمیوں اور کم سطح کے تھیل میں واپس آ جاتے ہیں۔

سرجری کے بعد صحت یابی خود چوٹ سے صحت یابی سے زیادہ وقت لیتی ہے۔ پہلے ہفتوں میں گھٹنے کا سخت اور تنگ ہونا معمول کی بات ہے، اور قوت کی بحالی کے لیے کئی مہینوں کی فزیوتھیراپی درکار ہوتی ہے۔ کچھ لوگوں کو ایک ایسا گھٹنے مل جاتا ہے جو پہلے کی طرح محسوس نہیں ہوتا ہے، یہاں تک کہ اچھے نتائج کے بعد بھی۔ ایک ہی وقت میں کئی باندھوں پر سرجری ایک سرجری کے مقابلے میں زیادہ خطرہ ہے، بشمول انفیکشن، سختی، زخم کے مسائل اور گھٹنے کے باہر کی طرف ایک اعصاب کی چوٹ جو پاؤں میں بے حسی یا کمزوری کا سبب بن سکتی ہے۔

ایک فوری حل کی توقع سے ہوشیار رہیں۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] اگر آپ نے پہلے گھٹنے کے رباط کی سرجری کروائی ہے تو، آپ کا گھٹنا اتنا مستحکم محسوس نہیں ہو سکتا جتنا پہلے ہوتا تھا۔ ہم آپ کے جائزے کی تقریروں میں آپ کے اپنے نقطہ نظر کے ذریعے بات کریں گے، ایک بار جب ہم جانتے ہیں کہ کون سا ڈھانچہ زخمی ہیں اور آپ کس طرح سے باخبر ہیں۔

کسی سے کب ملنا ہے

اگر آپ کے گھٹنے کے اندرونی حصے میں کسی موڑ یا ٹکر کے بعد درد ہوتا ہے اور یہ پہلے دو ہفتوں میں آرام کے ساتھ حل نہیں ہوتا ہے تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ اگر آپ کے گھٹنے میں چلنے، موڑنے یا گھومنے کے دوران ڈھیلا پن محسوس ہوتا ہے یا آپ کے گھٹنے میں پھوٹ پڑتی ہے یا اگر آپ کی سرگرمیوں کے بعد گھٹنے میں سوجن ہوتی رہتی ہے تو ماہر سے رجوع کریں۔ اگر آپ کے گھٹنے میں چوٹ لگنے کے فوراً بعد سوجن ہو جاتی ہے، اگر آپ کی ٹانگ بالکل سیدھی ہونے کے بعد دم ڈھیلی محسوس ہوتی ہے، یا اگر آپ کے پاؤں میں بے حسی، کمزوری یا سردی محسوس ہوتی ہے تو فوری طور پر ایمر جنسی ڈپارٹمنٹ میں جائیں، کیونکہ یہ علامات کسی دوسرے رباط کے پھٹنے، ٹوٹنے، گھٹنے کی ٹوپی کی جگہ سے نکل جانے یا اعصابی مسئلے کی نشاندہی کر سکتی ہیں جن کی فوری طور پر جانچ پڑتال کی ضرورت ہے۔