

مینسکال جھڑ پھٹنا

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

مینسک کی جھڑ پھٹنا اس جگہ ہوتا ہے جہاں مینسک، آپ کے گھٹنے میں ایک بڑی طرح کا تکیہ، ہڈی سے لنگر انداز ہوتا ہے۔ جب یہ لنگر ٹوٹ جاتا ہے تو کٹھن جوڑ پر بوجھ کو مناسب طریقے سے نہیں پھیلا سکتا۔ درد عام طور پر مشترکہ لائن کے ساتھ بیٹھتا ہے، آپ کے گھٹنے کے اندرونی یا بیرونی کنارے پر نرم پٹی، یا گھٹنے کے پیچھے گہری۔

علامات کو نظر انداز کرنا آسان ہو سکتا ہے۔ بہت سے لوگوں کو اس آنسو کے ساتھ کبھی بھی مینسک کے مسئلے کی کلاسیکی علامات نہیں ملتی ہیں، جو ایک وجہ ہے کہ یہ اکثر طویل عرصے تک تشخیص نہیں ہوتا ہے۔ آپ کو سوجن محسوس ہو سکتی ہے جو آتی اور جاتی ہے، یا سوجن جو آپ کے گھٹنے کو چوٹ پہنچنے کے کئی گھنٹے بعد بنتی ہے۔ تقریباً آدھے سے دو تہائی افراد جن کے مینسکس میں پھٹ پڑتی ہے وہ سوجن کی اطلاع دیتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو گرفت محسوس ہوتی ہے، جہاں گھٹنا جھکتے وقت تھوڑی دیر کے لیے جھک جاتا ہے، یا لاک ہونے کا احساس ہوتا ہے، جہاں یہ جم جاتا ہے اور سیدھا نہیں ہوتا۔ 12 سے 69 فیصد لوگوں میں جو مینسک کے پھٹے ہوئے ہوتے ہیں ان میں یہ میکانیکی علامات پائی جاتی ہیں۔ ابھی لگھار آپ کو چوٹ کے وقت ایک دھماکے کی آواز سنائی دیتی ہے یا اسے محسوس کیا جاتا ہے۔

درد ایک بھاری گھٹنے پر موڑنے یا گہری جھکنے کے ساتھ بھڑکتا ہے، جیسے کم الماری پر گھٹنے ٹیکنا یا باغ میں گھٹنے ٹیکنا۔ اگر گھٹنے میں سوجن ہو تو گہری جھکاؤ سخت محسوس ہو سکتی ہے۔ گھٹنے کو مکمل طور پر سیدھا کرنا مسدود ہو سکتا ہے اگر مینسکس کا ایک ڈھیلا فلیپ جوڑ میں جوڑتا ہے۔ روزمرہ کے کام جو جھکے ہوئے گھٹنے پر بوجھ ڈالتے ہیں جیسے کم کرسی سے اٹھنا، سیڑھیوں سے نیچے اترنا، یا سکواٹ میں اترنا، اکثر مشکل ہو جاتے ہیں۔ فلیٹ زمین پر چلنا عام طور پر اس سے کم مسئلہ ہے، اور گھٹنے کی تحریک اکثر flare-ups کے درمیان عام ہے۔

اگر آپ کی چوٹ کسی موڑ یا گہرے موڑ سے آئی ہے، تو درد شاید اسی لمحے شروع ہوا ہو۔ اگر یہ بغیر کسی واضح چوٹ کے آہستہ آہستہ ہوا تو، آنسو پہننے سے متعلق ہو سکتا ہے، اور سوجن اور گرفت ہفتوں میں آسکتی ہے۔ کسی بھی صورت میں، اگر یہ علامات آپ کی طرح لگتے ہیں، تو یہ گھٹنے کو مناسب طریقے سے دیکھنے کے قابل ہے۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کا مینسکس آپ کے گھٹنے کی دو اہم ہڈیوں کے درمیان بیٹھا ایک پچر کی شکل کا تکیہ ہے۔ ہر گھٹنے میں دو ہیں، ایک اندرونی طرف اور ایک بیرونی طرف۔ آپ کی ہڈیوں کے درمیان ایک گاسیٹک کی طرح کام کرتے ہیں، جو آپ کے جسمانی وزن کا بوجھ جوڑوں میں یکساں طور پر تقسیم کرتے ہیں اور آپ کو حرکت کرتے ہوئے اسے محکم رکھتے ہیں۔

ہر مینیسکس ہڈی سے اس کے سامنے اور پیچھے مضبوط منسلک پوائنٹس کی طرف سے جڑیں کہا جاتا ہے۔ ان جڑوں کے بارے میں سوچو جیسے ایک رسی کے سروں کو ایک گھبے سے باندھ دیا گیا ہو۔ جب ایک جڑ ٹوٹ جاتی ہے، تو رسی اپنی پوسٹ سے کھل جاتی ہے۔ اس کے بعد تکیا اپنی جگہ سے کھسک سکتا ہے اور پورا ڈھانچہ کام کرنا چھوڑ دیتا ہے۔

اس سے زیادہ اہم ہے کہ یہ لگتا ہے ہو سکتا ہے۔ جب آپ کی ٹانگ سیدھی ہوتی ہے تو مینیسکس آپ کے گھٹنے کے ذریعے تقریباً آدھا بوجھ لیتا ہے، اور جب آپ کا گھٹنا جھکا ہوا ہوتا ہے تو 90 فیصد تک۔ جب جڑ پھٹ جاتی ہے، تو یہ بوجھ بانٹنا ختم ہو جاتا ہے، اور قوت براہ راست ہموار غضروف پر آرتی ہے جو جڑ کو لپیٹتی ہے۔ اس غضروف پر دباؤ تیزی سے بڑھتا ہے، جیسا کہ اگر پوری مینیسکس کو ہٹا دیا گیا تو کیا ہوتا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ، یہ اضافی دباؤ غضروف کو ختم کر دیتا ہے اور ابتدائی لٹھیا کی بیماری کا سبب بن سکتا ہے۔

زیادہ تر جڑ کے آنسو مینیسکس کے پچھلے حصے میں ہوتے ہیں، جہاں یہ ہڈی سے منسلک ہوتا ہے۔ اندرونی طرف کے آنسو بیرونی طرف کے آنسوؤں سے زیادہ عام ہیں۔ وہ اکثر 40 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں میں آہستہ آہستہ پہننے اور آنسو کے حصے کے طور پر لگتے ہیں، اگرچہ ایک موٹر یا گہری موٹر بھی جڑ کو اچانک پھاڑ سکتا ہے۔ بیرونی طرف کے آنسو اکثر ٹوٹے ہوئے ACL کے ساتھ ہوتے ہیں، جو گھٹنے کے وسط میں گہری رباط ہے۔

ان آنسوؤں کو نظر انداز کرنا آسان ہے۔ وہ اسکلین پر مشکل سے دیکھا جاسکتا ہے یہاں تک کہ جب وہ مکمل ہیں، جس کی وجہ سے بہت سے ایک طویل وقت کے لئے undiagnosed جانا۔ اگر جڑ کے پھٹ جانے کا علاج نہ کیا جائے، تو کشن جوڑ سے باہر نکل سکتا ہے اور غضروف کو نقصان پہنچ سکتا ہے، جس کی وجہ سے گھٹنے سخت اور تکلیف دہ ہو جاتے ہیں۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

مٹر پرائیویٹ ہسپتال راک ہیمپٹن کے آرٹھوپیڈک سرجن ڈاکٹر کیران ہیر پارا کم سے کم جارحانہ آپشنز سے شروع کرتے ہیں جو آپ کی حالت کے مطابق ہوں۔ 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 پھیوٹ کے اہل ہونے کے ل your اپنے جی پی سے ریفرل کی ضرورت ہوگی۔ آپ کے پہلے دورے پر ہم ایک تاریخ لیتے ہیں، آپ کے گھٹنے کا معائنہ کرتے ہیں، اور اسکلینز کا بندوبست کرتے ہیں اگر انہیں آنسو کی تصدیق کے لئے ضرورت ہو۔

پہلا قدم عام طور پر سرجری کے بغیر دیکھ بھال ہے۔ آئس جیسے سادہ اقدامات سوجن کو کم کر سکتے ہیں، اور سوزش سے بچانے والی ادویات درد کو کم کر سکتی ہیں۔ فیزیوتھراپی آپ کے گھٹنے میں نقل و حرکت کی حد کو بحال کرنے اور آپ کی ٹانگ کے پٹھوں میں طاقت پیدا کرنے پر کام کرتی ہے۔ ہم عام طور پر آپریشن کے بارے میں سوچنے سے پہلے اس کو ایک منصفانہ آزمائش دیتے ہیں، کیونکہ سرجری کو عام طور پر صرف اس صورت میں غور کیا جاتا ہے اگر ان اقدامات نے آپ کو کافی راحت نہیں دی ہے۔

اگر غیر جراحی کی دیکھ بھال نے مدد نہیں کی ہے تو، سرجری ایک آپشن ہو سکتی ہے۔ جڑ کی مرمت کا مقصد پھٹے ہوئے مینیسکس کو ہڈی میں واپس لگانا ہے تاکہ کشن آپ کے گھٹنے پر بوجھ دوبارہ پھیلا سکے۔ مرمت کا کام اس وقت بہتر ہوتا ہے جب مفصل کو لپیٹنے والا ہموار غضروف ابھی بھی اچھی حالت میں ہو اور گھٹنے بہت خراب یا غلط سمت میں نہ ہو۔ جڑ کی مرمت سے غضروف کی حفاظت ہوتی ہے اور بعد میں گھٹنے کی تبدیلی کی ضرورت کا امکان کم ہو جاتا ہے، مینیسکس کو باہر نکالنے کے مقابلے میں۔ جہاں مرمت ممکن نہیں ہے، ڈونر ٹشو کا استعمال کرتے ہوئے مینیسک ٹرانسپلانٹ کبھی کبھی ان لوگوں کے لئے سمجھا جاتا ہے جن کو پچھلے مینیسکس سرجری کے بعد بھی روزانہ درد ہوتا ہے۔

آپریشن آپ اور ہمارے درمیان ایک مشترکہ فیصلہ ہے۔ ہم اس کے ذریعے بات کریں گے کہ آپ کے اسکلین پر آنسو کیسا لگتا ہے، آپ کا گھٹنے اب کبھی کیا کر سکتا ہے، اور آپ کیا واپس جانا چاہتے ہیں، اور ہم مل کر اس منصوبے پر طے کریں گے جو آپ کے مطابق ہو۔

کیا توقع کریں

ایک جڑ کا آنسو عام طور پر خود سے نہیں ٹھہرتا۔ چونکہ لنگر پھٹا ہوا ہے، تو کشن متضاد بوجھ لیتا رہتا ہے، اور اضافی دباؤ وقت کے ساتھ ساتھ غضروف کو ختم کرتا ہے۔ اگر اسے اکیلا چھوڑ دیا جائے تو جڑ کا پھٹنا ابتدائی آرٹھرائٹس کا سبب بن سکتا ہے، جس کے نیچے میں جوڑ سے کشن

باہر نکل جاتا ہے، آپ کی ہڈیوں کے درمیان کی جگہ تنگ ہوتی ہے، اور طویل مدتی گھٹنے کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ نقصان آہستہ آہستہ بڑھتا ہے، لہذا آپ کو اسے روکنے کے لئے لالچ ہو سکتا ہے، لیکن جب آپ انتظار کر رہے ہیں تو لباس نہیں روکتا ہے۔

علاج کے ساتھ، نقطہ نظر مختلف ہے۔ جڑ کی مرمت سے غضروف کی حفاظت ہوتی ہے اور آرتھرائٹس کی شدت بڑھنے اور بعد میں گھٹنے کی تبدیلی کی ضرورت کا امکان کم ہو جاتا ہے، اس کا موازنہ اسے اکیلا چھوڑنے یا یسکس کو کاٹنے سے کیا جاسکتا ہے۔ جب آپ کے جڑ کی اسٹرکچر کی صحت مند ہوتی ہے تو مرمت کا عمل بہتر ہوتا ہے۔ جب یہ ہوتا ہے تو، مرمت آرتھرائٹس کی ترقی کو سست یا روک سکتی ہے اور آپ کے گھٹنے کے احساس اور افعال کو بہتر بنا سکتی ہے۔

صحت یاب ہونا آہستہ آہستہ ہوتا ہے کچھ لوگوں کو محسوس ہوتا ہے کہ ان کے گھٹنے میں مہینوں میں مسلسل بہتری آتی ہے۔ دوسروں کو توقع سے کم تبدیلی نظر آتی ہے، اور کچھ لوگوں کو مرمت کے کئی سال بعد بھی معمولی بہتری نظر آتی ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] آپ کا سرجن آپ کو بتائے گا کہ آپ کے اسکین سے آپ کے اپنے گھٹنے کے بارے میں کیا پتہ چلتا ہے، کیونکہ اس سے یہ طے ہوتا ہے کہ آپ کی مرمت حقیقت پسندانہ طور پر کیا کر سکتی ہے۔

کچھ چیزیں ایسی ہیں جن کے بارے میں جاننا ضروری ہے۔ عمر اکیلے میں 5 سال کے اندر اندر ایک مرمت کی ناکامی کا خطرہ نہیں بڑھاتا ہے، لہذا 40 سے زائد ہونے کی وجہ سے اسے خارج کرنے کی کوئی وجہ نہیں ہے۔ کامیاب مرمتوں کے کئی سال بعد کی کئی اسکیننگ سے بہت سے گھٹنوں میں تھوڑا سا اٹھیا کا مرض ظاہر ہوتا ہے۔ اور اگر ایک مرمت ناکام ہو جاتی ہے تو، یسکس پر مزید سرجری غیر معمولی ہے، جو اس بات کی بات کرتی ہے کہ وقت کے ساتھ ساتھ مرمت کتنی اچھی طرح سے چلتی ہے۔

کسی سے کب ملنا ہے

جڑ کے آنسو کو نظر انداز کرنا آسان ہے، اور وہ اکثر طویل عرصے تک تشخیص نہیں ہوتے ہیں۔ یہ جلنے کے قابل بناتا ہے کہ کون سی علامات محض درد کی بجائے اس آنسو کی طرف اشارہ کرتی ہیں۔ اگر آپ کے جڑ کی لکیر کے ساتھ ساتھ یا گھٹنے کے پیچھے گہری درد سے جو واپس آتا رہتا ہے، خاص طور پر موڑنے یا گہری موڑنے کے ساتھ اپنے ڈاکٹر کو دیکھیں۔ اگر آپ کے گھٹنے میں بار بار سوجن آتی ہے، پھنس جاتی ہے یا بند ہو جاتی ہے، یا اگر یہ مکمل طور پر سیدھا نہیں ہوتا ہے تو باہر سے رجوع کریں۔ موڑنے کے کئی گھنٹوں بعد بڑھتی ہوئی سوجن ایک اور علامت ہے کہ کٹن بھٹ سکتا ہے۔ اگر آپ کے گھٹنے میں چوٹ لگنے کے لمحے ایک دھچکا لگا، یا اگر درد کے ساتھ ساتھ گھٹنے میں عدم استحکام محسوس ہوتا ہے، تو ڈاکٹر کے پاس جانے کے لیے ہفتوں کا انتظار نہ کریں۔ جتنا جلد جڑ کا پھٹنا مل جائے گا، اتنا ہی زیادہ آپشنز آپ کے پاس غضروف کی حفاظت کے لیے ہوں گے۔