

مینسکال آنسو

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

ٹوٹا ہوا مینسکس، جو آپ کے گھٹنے کو ڈھانپنے والے غضروف کی بڑھتی ہوئی پٹی ہے، عام طور پر جوڑوں کی لکیر کے ساتھ درد ہوتا ہے۔ یہ آپ کے گھٹنے کے اندرونی یا بیرونی کنارے پر نرم پٹی ہے، بالکل جہاں ران کی ہڈی اور ٹخن کی ہڈی ملتی ہے۔ بہت سے لوگ گھٹنے کے پچھلے حصے میں درد محسوس کرتے ہیں۔ اندرونی طرف یا بیرونی طرف سے تقریباً تین گنا زیادہ کثرت سے متاثر ہوتا ہے۔

آنسو کس طرح ہوا آپ کو کیا محسوس ہوتا ہے شکل دیتا ہے۔ نوجوانوں میں، کھیل کے دوران موڑ یا اچانک سمت کی تبدیلی معمول کی بات ہے۔ کچھ لوگ چوٹ کے لمحے میں ایک پاپ سنتے یا محسوس کرتے ہیں۔ درمیانی عمر کے بعد سے، آنسو کسی معمولی چیز سے آسکتا ہے جیسے گھٹنے ٹیکنے یا گرنا۔ پرانے گھٹنوں میں بہت سے آنسو آہستہ آہستہ شروع ہوتے ہیں، بغیر کسی ایک چوٹ کے جس کی نشاندہی آپ کر سکتے ہیں۔ 40 فیصد لوگوں میں علامات خود بخود شروع ہوتی ہیں، بغیر کسی واضح وجہ کے۔

سوچن عام ہے۔ تقریباً آدھے سے دو تہائی لوگوں کو محسوس ہوتا ہے کہ ان کے گھٹنے پھٹنے کے بعد پھول جاتے ہیں، اور مینسکال پھٹنے کے ساتھ یہ عام طور پر فوراً نہیں بلکہ کئی گھنٹوں میں بنتا ہے۔ سوچن اکثر آتی اور جاتی ہے، ہر گرمی کے بعد بھڑکتی ہے اور آرام کے ساتھ حل ہو جاتی ہے۔ کچھ لوگوں کو یہ محسوس ہوتا ہے کہ جب وہ پھولے ہوئے جادو کے دوران گھٹنے کو جھکاتے ہیں تو وہ سخت محسوس ہوتا ہے۔

گھٹنے بھی پکڑ سکتے ہیں، کلک کر سکتے ہیں، لاٹ کر سکتے ہیں یا راستہ دے سکتے ہیں۔ لاٹ ہونے کا مطلب ہے کہ گھٹنے جھم جاتا ہے اور مکمل طور پر سیدھا نہیں ہوگا۔ پکڑنے یا لاٹ کرنے کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ پھٹا ہوا ٹکڑا مشترکہ کے اندر منتقل ہو رہا ہے۔ درد اکثر پہلے دنوں میں حل ہو جاتا ہے، پھر جب آپ اپنے پیروں پر واپس آتے ہیں تو سوچن کے ساتھ واپس آتا ہے۔

ہر روز، پریشانی موڑنے اور موڑنے میں ظاہر ہوتا ہے۔ ایک کم الماری میں گھٹنے ٹیکنے، ڈش واش کر کے لے کر گھٹنے ٹیکنے، فرش سے اٹھنا یا سیڑھیوں پر کھونا سب درد کو بڑھا سکتے ہیں۔ فلیٹ زمین پر چلنا اکثر ٹھیک ہوتا ہے، یہی وجہ ہے کہ بہت سے لوگ مدد حاصل کرنے سے پہلے ہفتوں تک چلتے رہتے ہیں۔

ہر آنسو علامات کا سبب نہیں بنتا، اور کچھ آنسو جو پریشانی کا سبب بنتے ہیں وہ وقت کے ساتھ ساتھ خود بخود ختم ہو جاتے ہیں۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کے گھٹنے کے اندر، ران کی ہڈی اور ٹخن کی ہڈی کے درمیان، غضروف کے دو کچے کی شکل والے پیڈ بیٹھتے ہیں جنہیں مینسکی کہا جاتا ہے۔ ہر ایک کے پاس ایک مثلث کراس سیکشن ہے، دو سخت سطحوں کے درمیان بیٹھے ہوئے ایک بڑھتی ہوئی پانی یا کیسٹ کی طرح تھوڑا سا۔ وہ زیادہ

ترابی ہیں، ان کے حجم کا تقریباً 65 فیصد سے 75 فیصد سخت کو لیجن ریشوں کی طرف سے ایک ساتھ رکھا گیا ہے۔ یہ ریشے پیڈ کے ارد گرد حلقوں میں چلتے ہیں، جو مینسکس کو پھینچنے اور بوجھ کو تقسیم کرنے کے بغیر تقسیم کرنے کی اجازت دیتا ہے۔

مینسکس ایک ساتھ کئی کام کرتے ہیں۔ وہ جھٹکا جذب کرنے والے کے طور پر کام کرتے ہیں، بوجھ کو گھٹنے پر پھیلا دیتے ہیں۔ جب آپ کی ٹانگ سیدھی ہوتی ہے تو وہ جوڑے کے ذریعے تقریباً آدھا بوجھ لے جاتے ہیں۔ آپ کے گھٹنے 90 ڈگری پر جھکاؤ اور وہ 90 فیصد تک لے۔ اس کے علاوہ یہ جوڑے کو چلنا کرنے میں مدد کرتی ہے، اسے مستحکم رکھتی ہے، اور پوزیشن مینسکس کی معلومات فراہم کرتی ہے، وہ شعور جو آپ کے دماغ کو بتاتا ہے کہ آپ کے گھٹنے کہاں ہیں بغیر دیکھے۔

ایک آنسو ان حلقے کی شکل والی ریشوں کو توڑ دیتا ہے۔ جب انگوٹھے کاٹے جاتے ہیں تو، پیڈ بوجھ کو اس طرح تقسیم نہیں کر سکتا ہے جس طرح اسے کرنا چاہئے، اور ہموار مشترکہ سطح پر دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ ایک مینسکس کے اندرونی تہائی کو ہٹانے سے 65 فیصد تک غضروف پر رابطے کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ ایک آنسو جو پوری پیڈ کو جڑ پر اس کے انٹرنگ پوائنٹ سے دور پھینچتا ہے اتنا ہی نقصان پہنچاتا ہے جتنا پوری مینسکس کو ہٹانا۔ یہی وجہ ہے کہ درد، سوجن اور تالا لگانے کا رجحان موڑنے اور موڑنے کے ساتھ بھڑکتا ہے: ٹوٹا ہوا ٹکڑا بوجھ کے تحت چل رہا ہے۔

تمام آنسو ایک جیسے نہیں ہوتے، اور جہاں آنسو بیٹھتا ہے وہ اہمیت رکھتا ہے۔ ہر مینسکس کے بیرونی تہائی حصے میں خون کی اچھی فراہمی ہوتی ہے، اس لیے وہاں کے آنسوؤں میں شفا پانے کا بہترین موقع ہوتا ہے۔ درمیانی تہائی سرحد پر بیٹھتا ہے۔ اندرونی تہائی میں خون کی سپلائی بالکل نہیں ہوتی اور اس کی غذائیت پھیلاؤ سے حاصل ہوتی ہے، اس لیے وہاں آنسو شاذ و نادر ہی خود بخود ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ خون کی فراہمی بھی عمر کے ساتھ کم ہوتی ہے، جس کی ایک وجہ یہ ہے کہ بوڑھے گھٹنوں میں آنسو چھوٹے گھٹنوں میں گھیلوں کی چوٹوں سے مختلف طریقے سے برتاؤ کرتے ہیں۔

ایک آنسو مشترکہ اسٹرکچر کو بھی پریشان کر سکتا ہے، جو سوجن اور درد میں اضافہ کرتا ہے۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

ڈاکٹر کیران ہیر پارا، میٹر پرائیویٹ ہسپتال راک ہیمپٹن میں ایک آرٹھوپیدک سرجن، آپ کے مخصوص آنسو کے علاج سے ملتا ہے۔ 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 پلاس آنے کی تجویز دی ہے تو، آپ کو میڈیکل چھوٹ کے اہل ہونے کے ل your اپنے جی پی سے ریفرل کی ضرورت ہوگی۔ ہم ایک کلینکل تشخیص کے ساتھ شروع کرتے ہیں، جو آپ کی تاریخ کا احاطہ کرتا ہے، ایک امتحان اور امیجنگ جہاں ضروری ہے، آپ کے ساتھ اختیارات کے ذریعے بات کرنے سے پہلے۔

بہت سے آنسوؤں کو پہلے سرجری کی ضرورت نہیں ہوتی۔ مینسکس کے بیرونی کنارے کے قریب چھوٹے، مستحکم آنسو، جہاں خون کی فراہمی اچھی ہوتی ہے، اکثر علامات کو حل کرنے کے لئے خود ہی کافی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ کچھ لباس اور آنسو جو تالا لگایا یا کٹنے کا سبب نہیں بنتے ہیں آپریشن کے بغیر بھی انتظام کیا جا سکتا ہے۔ فیزیوتھراپی کا مقصد درد اور سوجن کو کم کرنا اور آپ کے گھٹنے کی حفاظت کرنے والی طاقت پیدا کرنا ہے۔ ہم عام طور پر آپ سے آپریشن کے بارے میں سوچنے سے پہلے اسے منصفانہ طور پر دینے کے لئے کہتے ہیں، اور پروگرام کے ساتھ رہنا اہم ہے۔

کچھ آنسوؤں کو پوری طرح سے چھوڑ دینا بہتر ہے۔ جزوی موٹائی والے آنسو، 5 سے 10 ملی میٹر سے کم چھوٹے آنسو، اور آنسو جو بمشکل چلتے ہیں ان کا علاج کرنے کے بجائے مشاہدہ کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کے گھٹنے میں ایکس رے پر نمایاں لباس اور آنسو آرٹھرائٹس ہے، تو ہم مینسکس پر آپریشن کرنے کے بارے میں محتاط ہیں، کیونکہ آرٹھرائٹس والے گھٹنے میں مستحکم آنسو کو صاف کرنے سے شاذ و نادر ہی دیرپا راحت ملتی ہے۔ ان گھٹنوں میں، غیر جراحی کی دیکھ بھال سب سے پہلے آتی ہے، اور اگر یہ کافی مدد نہیں کرتا ہے، تو اس کے بجائے گھٹنے کی تبدیلی پر غور کیا جا سکتا ہے۔

درد کے خاتمے کے منصوبے کا حصہ ہے۔ سادہ درد کی دوا اور سوزش کے خلاف ادویات فلیئر اپس کو حل کر سکتی ہیں جبکہ فیزیوتھراپی طویل مدتی کام کرتی ہے۔

جب آپ کے گھٹنے میں پھٹ پڑتی ہے تو آپ کو سرجری کی ضرورت پڑتی ہے، جب پھٹنا خون کی سپلائی سے محروم ہوتا ہے اور شفا نہیں ملتی، یا جب فزیو تھراپی سے آپ کو کافی بہتری نہیں ملتی ہے۔ دو اہم آپریشنز ہیں۔ ایک مرمت سے پھٹے ہوئے مینسکس کو دوبارہ جوڑ دیا جاتا ہے اور یہ اچھی طرح سے فراہم شدہ بیرونی زون میں یا اس کے قریب آئسو، عمودی آئسو، جڑ کے آئسو اور کم عمر مریضوں کے لئے موزوں ہے، عام طور پر 40 سال سے کم عمر افراد۔ مرمت آپ کے گھٹنے کی اپنی شفا یابی کے ساتھ کام کرتا ہے، لہذا یہ آئسوؤں کے لئے موزوں ہے جو شفا بخش ہو سکتے ہیں۔ جزوی مینسکٹومی، جس کا مطلب ہے صرف خراب ٹکڑے کو کاٹنا، ان آئسوؤں کے لئے موزوں ہے جن کی مرمت نہیں کی جاسکتی ہے، جیسے اندرونی زون میں شعاعی یا فلیپ آئسو۔ ہم کم سے کم صحت مند مینسک کو ہٹاتے ہیں کیونکہ مینسک کے ٹشو کو برقرار رکھنے سے مستقبل میں گھٹیا کی بیماری کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

مرمت ہر آئسو کے لئے صحیح نہیں ہے۔ پیچیدہ آئسو، ناقص ٹشو کو الٹی اور ترقی یافتہ آرٹھرائٹس سبھی شفا یابی کے خلاف کام کرتے ہیں۔ ہم آپ کے گھٹنے اور امیجنگ کا معائنہ کریں گے، وضاحت کریں گے کہ کون سا آپشن آپ کے آئسو کے مطابق ہے، اور مل کر فیصلہ کریں گے۔

کیا توقع کریں

بہت سے آئسو آپریشن کے بغیر ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ چھوٹے، مستحکم آئسو اور کچھ لباس اور آئسو اکثر فزیو تھراپی، درد سے نجات اور وقت کے ساتھ پرسکون ہو جاتے ہیں۔ ہر آئسو پہلی جگہ میں علامات کا سبب نہیں بنتا ہے، اور کچھ جو خود بخود علامات سے آزاد ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ کے گھٹنے میں تالا نہیں لگتا ہے، پکڑے جاتے ہیں یا بھرنے میں پھول جاتے ہیں، تو ایک اچھا موقع ہے کہ سادہ اقدامات آپ کو لے جائیں گے۔

جب صحیح وجوہات کی بنا پر سرجری کی جاتی ہے، تو زیادہ تر لوگ ان سرگرمیوں میں واپس آ جاتے ہیں جن کے ساتھ وہ آئے تھے۔ مرمت اور کاسٹ دو دونوں مختصر مدت میں درد اور سرگرمی کی سطح کو بہتر بناتے ہیں۔ مرمت کی ایک چھوٹی سی گرفت ہے: کچھ لوگ رپورٹ کرتے ہیں کہ ان کے گھٹنے 6 اور 12 ماہ کے بعد ان لوگوں کے مقابلے میں تھوڑا سا بدتر محسوس ہوتا ہے جنہوں نے اس کے بجائے آئسو کاٹ لیا تھا۔ تجارت طویل مدتی ہے۔ مینسکس کو برقرار رکھنے سے گھٹنے کے ختم ہونے کا امکان کم ہو جاتا ہے، جو کچھ سال کے ارد گرد پہنچنے اور آئسو آرٹھرائٹس میں کم ترقی کے ساتھ ٹرمنگ کے مقابلے میں ہوتا ہے۔ ٹرمنگ سے ٹشو ہٹ جاتا ہے، اور جتنا زیادہ ہٹایا جاتا ہے، مشترکہ سطح پر اتنا ہی دباؤ بڑھتا ہے، یہی وجہ ہے کہ گھٹنے کے اس حصے میں آرٹھرائٹس کی تبدیلیاں زیادہ کثرت سے ظاہر ہوتی ہیں جس نے مینسکس کو کھو دیا ہے۔

مرمت ہمیشہ برقرار نہیں رہتی۔ پانچ میں سے ایک مرمت طویل مدتی میں ناکام ہو جاتی ہے، اور ایک تہائی مرمتوں کو پانچ سال کے اندر ایک اور آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے۔ مرمت اس وقت بہتر کام کرتی ہے جب یہ رباط کی تعمیر نو کے ساتھ ساتھ کی جاتی ہے جب رباط برقرار ہوتا ہے، اور یہ اس گھٹنے میں کم سے کم کام کرتا ہے جس کا رباط پھٹا ہوا ہے اور دوبارہ تعمیر نہیں ہوا ہے۔ 2 سینٹی میٹر سے زیادہ لمبے آئسو اور تمباکو نوشی دونوں ہی آئسو کی شفا یابی کے امکانات کو کم کرتے ہیں۔ 40 یا اس سے زیادہ ہونے سے مرمت کی ناکامی کا خطرہ نہیں بڑھتا ہے، اور مرد اور عورتیں اسی طرح کرتے ہیں۔

ایک آئسو اکیلے چھوڑنے اس کے اپنے خطرات ہیں۔ سرجری میں جتنی دیر لگائی جائے، اتنا ہی زیادہ امکان ہوتا ہے کہ پھٹنا ایسا ہو جائے جسے ٹھیک نہیں کیا جاسکتا۔ ان لوگوں کے لئے جنہوں نے اپنے سابقہ کروسٹ رباط کو بھی پھاڑ دیا ہے، گھٹنے کا بنیادی استحکام رباط، سرجری سے پہلے ایک سال سے زیادہ انتظار کرنا مینسکس کو مزید پھاڑنے اور مرمت سے باہر ہونے کا خطرہ بڑھاتا ہے۔

کچھ لوگوں کو جن کا مینسکس پہلے ہٹا دیا گیا تھا وہ ایک ڈونر مینسکس کا ٹرانسپلانٹ کروا لیتے ہیں۔ احتیاط سے منتخب کیے گئے مریضوں میں، زیادہ تر یہ ٹرانسپلانٹ 10 سال میں بھی کام کر رہے ہیں۔

کسی سے کب ملنا ہے

اگر آپ کے گھٹنے کا درد چند ہفتوں کے آرام اور سادہ اقدامات کے بعد حل نہیں ہوا ہے، یا اگر سرگرمی کے بعد سوجن واپس آتی رہتی ہے تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ اگر آپ کے گھٹنے میں تالا لگ جاتا ہے، پکڑا جاتا ہے یا راستہ دیتا ہے، اگر یہ جسم جاتا ہے اور مکمل طور پر سیدھا نہیں ہوتا ہے، یا اگر مسئلہ آپ کے کام یا نیند کے راستے میں آ رہا ہے تو ایک ماہر کی جانچ پڑتال کے لئے پوچھیں۔ یہ علامات بتاتی ہیں کہ ٹوٹا

ہوا ٹکڑا جوڑ کے اندر حرکت کر رہا ہے، اور یہ صرف درد سے زیادہ اہم ہیں، کیونکہ درد خود ہی اکثر وقت کے ساتھ ختم ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کے ٹھنڈے گرم، سرخ یا شدید سوجن ہیں، یا آپ وزن برداشت نہیں کر سکتے ہیں، تو فوری طور پر اس کا انتظار کرنے کے بجائے فوری طور پر دیکھ بھال کریں۔