

گھٹنے کی کثیر رباطی 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

گھٹنے کی ایک سے زیادہ بندھنوں کی چوٹ کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے گھٹنے کو ایک ساتھ رکھنے والے مضبوط بینڈوں میں سے ایک سے زیادہ پھٹے ہوئے ہیں۔ یہ عام طور پر ایک بڑے موڑ، گرنے، یا اثر کے بعد ہوتا ہے، اور جب یہ ہوتا ہے تو گھٹنے اکثر مکمل طور پر راستہ دیتا ہے۔

درد عام طور پر گھٹنے کے مرکز میں گہری محسوس ہوتا ہے، اور اکثر اندرونی طرف، بیرونی پیچھے کوٹنے، یا دونوں کے ساتھ ساتھ۔ [صفحہ ۲۸ پر تصویر] سوجن تیزی سے بڑھتی ہے اور شدید ہو سکتی ہے۔ چلنا مشکل ہے، اور آپ کے گھٹنے سیڑھیوں یا غیر مستطح زمین پر اعتماد کرنے کے لئے محفوظ محسوس نہیں کر سکتے ہیں۔

اپنے گھٹنے کو مکمل طور پر سیدھا کرنا مشکل اور تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔ [صفحہ ۲۸ پر تصویر] [صفحہ ۱۲ پر تصویر] ورزش کے بعد گھٹنے اکثر خراب محسوس ہوتے ہیں اور رات کو درد ہو سکتا ہے، خاص طور پر پہلے دنوں اور ہفتوں میں۔

چونکہ یہ چوٹ اکثر ایک ہی حادثے سے ہونے والی دیگر چوٹوں کے ساتھ ہوتی ہے، آپ کو اپنے سر، سینے یا پیٹ جیسے دیگر حصوں میں بھی درد یا مسائل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ گھٹنے کی ٹوپی کے آس پاس کی ٹینڈوز اور جوڑوں کے اندر کی پیڈس کو بھی نقصان پہنچ سکتا ہے، جو درد اور سختی میں اضافہ کرتا ہے۔ کچھ معاملات میں، گھٹنے کے قریب اعصاب یا خون کی رلیں بھی متاثر ہوتی ہیں، جو آپ کی سرجری میں احتیاط سے چیک کرے گی اور اگر ضرورت ہو تو پہلے علاج کرے گی۔

ہر گھٹنے کی چوٹ مختلف ہوتی ہے۔ کون سے باندھ ٹوٹ گئے ہیں، کتنا نقصان ہوا ہے، اور چوٹ کیسے ہوئی یہ سب آپ کے جذبات اور آپ کے مطابق علاج کا تعین کرتے ہیں۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کے گھٹنے کو چار اہم رباطوں سے جوڑا جاتا ہے، جو مضبوط بینڈ ہیں جو ہڈی کو ہڈی سے جوڑتے ہیں۔ ایک سامنے بٹھکتا ہے، ایک پیچھے، ایک اندرونی طرف، اور ایک گروپ پیرونی پیچھے کوٹنے میں۔ ایک تلی ٹیکنٹ چوٹ کا مطلب ہے کہ ان میں سے کم از کم دو پھٹے ہوئے ہیں۔ یہ عام طور پر اس وقت ہوتا ہے جب گھٹنے کو کسی بڑے حادثے کے دوران جگہ سے ہٹایا جاتا ہے، جیسے کار حادثہ یا سخت گرنا، اور پھر خود بخود واپس سلائیڈ ہو جاتا ہے یا پیرامیڈیکس کے ذریعے اسے واپس رکھا جاتا ہے۔

جب گھٹنے اپنی جگہ سے ہٹ جاتا ہے، تو نہ صرف رباطوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ مشترکہ کے اندر کی پیڈس پھٹ سکتی ہیں، اور مشترکہ سطح خود کو چوٹ یا نقصان پہنچا جا سکتا ہے۔ گھٹنے کی ٹوپی کے آس پاس کے ٹینڈوز پر بھی دباؤ پڑ سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آپ جو درد اور سختی محسوس کرتے ہیں وہ ایک ہی گھٹنے میں کئی جگہوں سے آتی ہے، نہ کہ صرف ایک تکلیف دہ جگہ سے۔

گھٹنے کے قریب دو ڈھانچے کو خصوصی دیکھ بھال کی ضرورت ہے۔ ایک بڑی شریان مفصل کے بالکل پیچھے سے گزرتی ہے، جسے مضبوطی سے اپنی جگہ پر رکھا جاتا ہے، تاکہ گھٹنے کی حرکت کے وقت اسے کھینچا یا پھاڑ دیا جاسکے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] اگر یہ اعصاب متاثر ہو جائیں تو آپ کے پاؤں کا سامنے والا حصہ اوپر اٹھانا کمزور یا لچکدار ہو سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آپ کی سرجیکل ٹیم آپ کی ٹانگ میں نبض اور اعصاب کی تقریب کو احتیاط اور ابتدائی طور پر چیک کرتی ہے۔

آپ جو سوجن محسوس کرتے ہیں اور جس طرح سے آپ محسوس کرتے ہیں وہ ان پھٹے ہوئے پینڈوں کا براہ راست نتیجہ ہے جو اب مشترکہ کو مستحکم نہیں رکھتے ہیں۔ آپ کے گھٹنے کی ہڈیوں کے بغیر آپ کا گھٹنا آگے، پیچھے یا سائید پر سلائیڈ کر سکتا ہے۔ یہ سلائیڈنگ پیڈس اور جوڑوں کی سطح پر بھی دباؤ ڈالتی ہے، جو درد میں اضافہ کرتی ہے۔ علاج کا مقصد اس استحکام کو بحال کرنا ہے تاکہ گھٹنے پر دوبارہ اعتماد کیا جاسکے۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

مٹر پرائیویٹ ہسپتال راک ہیمپٹن کے ایک آرٹھوپیڈک سرجن ڈاکٹر کیران ہیرپارا آپ کی مخصوص چوٹ 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 رفرل کی ضرورت ہوگی۔ آپ کے پہلے دورے پر ہم ایک تاریخ لے، آپ کے گھٹنے کا معائنہ، اور جہاں ضرورت ایجنک کا بندوبست۔ سادہ ایس رے پہلے آتے ہیں۔ ایم آر آئی اسکین سے ٹوٹے ہوئے رباطوں، ڈھانچنے والی پیڈس اور مشترکہ سطح کی تفصیلی تصویر ملتی ہے۔ اسٹریس ایس رے، جو گھٹنے پر ہلکے دباؤ کے ساتھ لیا جاتا ہے، ظاہر کرتا ہے کہ جوڑ کتنا ڈھیلا ہے اور ہمیں منصوبہ بندی کرنے میں مدد ملتی ہے۔

کچھ گھٹنوں کا آپریشن کے بغیر انتظام کیا جاسکتا ہے۔ یہ آپ کے لئے موزوں ہو سکتا ہے اگر دیگر صحت کے مسائل، ایک طویل آپریشن کو غیر محفوظ بناتے ہیں، یا اگر آپ کا گھٹنے حملیت کے ساتھ مستحکم رہتا ہے۔ علاج کے ساتھ شروع ہوتا ہے ایک بریکٹ گھٹنے کو اب بھی رکھنے کے لئے، پھر فزیوتھراپی طاقت اور تحریک کو بحال کرنے کے لئے۔ چوٹ کے کچھ نمونوں کے لئے، جیسے ٹوٹے ہوئے سامنے کے رباط کے ساتھ ساتھ ایک کھینچی ہوئی اندرونی رباط، bracing اور فزیوتھراپی اکیلے کام کر سکتے ہیں۔ اس طرح سے علاج کیے جانے والے ایک گروپ میں 68 فیصد افراد اپنی سابقہ سرگرمی کی سطح پر واپس آ گئے۔ اس کے بجائے عام طور پر سرجری کا مشورہ دیا جاتا ہے جب گھٹنے جگہ سے باہر پھسلتے رہتے ہیں، جب ہلکے زخم یا خون کی نالیوں کو نقصان پہنچتا ہے، یا جب بچے میں ترقی کی پلیٹیں اب بھی کھلی ہوتی ہیں۔

جب سرجری کی ضرورت ہوتی ہے، تو پھٹے ہوئے رباطوں کو دوبارہ تعمیر کیا جاتا ہے تاکہ گھٹنے دوبارہ مستحکم ہو سکے۔ چونکہ ایک ہی وقت میں کئی رکیں پھاڑ دی جاتی ہیں، اس لیے یہ آپریشن ایک رگ کی مرمت سے بڑا ہے، اور یہ اکثر مراحل میں کیا جاتا ہے اور گھٹنے کو ان کے درمیان محفوظ رکھا جاتا ہے۔ ہم آپ کے ساتھ منصوبے کے ذریعے بات کریں گے، بشمول کون سا کٹوٹے رباطوں کے لئے استعمال کیا جاتا ہے اور آپ کی بحالی کے لئے اس کا کیا مطلب ہے۔ یہ آپ کا مشترکہ انتخاب ہے، آپ کی چوٹ کی بنیاد پر، آپ کی صحت، اور آپ اپنے گھٹنے کو کیا کرنا چاہتے ہیں۔

بحالی نتائج کا ایک اہم حصہ ہے، جو بھی علاج ہے۔ سرجری کے بعد گھٹنے کو پہلے سیدھا کیا جاتا ہے، پھر آہستہ آہستہ جھکا دیا جاتا ہے۔ ایک عام منصوبے میں، آپ 6 ہفتوں تک ٹانگ سے دور رہیں گے، 2 سے 6 ہفتوں تک 70 ڈگری تک جھکیں گے، اور اس کے بعد آزادانہ طور پر حرکت کریں گے۔ دوڑنا کم از کم 3 ماہ انتظار کرتا ہے۔ زیادہ تر پیچیدہ تعمیر نو کو ٹھیک ہونے میں 9 سے 12 ماہ لگتے ہیں، حالانکہ کچھ لوگ 6 ماہ میں بھاری کام یا کھیل میں واپس آ جاتے ہیں۔

کیا توقع کریں

گھٹنے کی ایک کثیر رباطی چوٹ ایک سنگین چوٹ ہے، اور بحالی میں وقت لگتا ہے۔ زیادہ تر لوگ جو ٹوٹے ہوئے بندھنوں کی بحالی کے لئے سرجری کرتے ہیں وہ ایک مستحکم، قابل اعتماد گھٹنے حاصل کرتے ہیں۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] کچھ نوجوان کھلاڑی کسی نہ کسی سطح پر کھیل میں واپس آتے ہیں، حالانکہ ہر کوئی بالکل اسی سطح پر واپس نہیں آتا جس پر وہ چوٹ لگنے سے پہلے کھیلتے تھے۔

بحالی عام طور پر ہفتوں کے بجائے مہینوں میں پایا جاتا ہے۔ گھٹنے کو شفا پانے کے لیے وقت درکار ہے، پھر مہینوں کی فزیوتھراپی کی ضرورت ہے قوت اور اعتماد بحال کرنے کے لیے۔ آپ کی کارکردگی کا انحصار گھٹنے سے زیادہ ہے۔ ایک ہی حادثے کی وجہ سے آپ کے سر، سینے یا پیٹ جیسے دیگر حصوں میں ہونے والی چوٹیں آپ کے کام کو سست کر سکتی ہیں اور آپ کو اسپتال میں زیادہ دیر تک رہنے پر مجبور کر سکتی ہیں۔ آپ کی عمر بھی اہم ہے۔ 30 سال سے زیادہ عمر کے لوگ سرجری کے بعد کے سالوں میں نوجوان لوگوں کے مقابلے میں گھٹنے کے کچھ کم اسکور کی اطلاع دیتے ہیں۔ آپ کے وزن سمیت صحت کے دیگر عوامل بھی آپریشن کے بعد پیچیدگیوں کے خطرے کو متاثر کر سکتے ہیں۔

سرجری میں روٹین سنگل لیگمنٹ آپریشن کے مقابلے میں زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ اس کے بعد پہلے 30 دنوں میں، پیچیدگی کا امکان، خواہ معمولی ہو یا سنگین، معیاری سچ ہول فرنٹ لیگمنٹ کی تعمیر نو کے بعد سے زیادہ ہے۔ آپریشن کے دوران مسائل غیر معمولی ہیں لیکن اس کے بعد ابتدائی دنوں اور ہفتوں میں زیادہ امکان ہے۔ آپ کی سرجیکل ٹیم ان کی نگرانی کرے گی اور اگر وہ ظاہر ہوتے ہیں تو فوری طور پر ان کا علاج کریں گے۔

علاج کے بغیر، ایک غیر مستحکم گھٹنے کو آپ کے بڑھنے کی طرف جاتا ہے، جو وقت کے ساتھ معاون پیڈس اور مشین کے سطح پر دباؤ ڈال سکتا ہے۔ ابتدائی سرجری عام طور پر انتظار کرنے یا گھٹنے کو تنہا چھوڑنے کے بجائے بہتر کام کرنے کا باعث بنتی ہے۔ [صفحہ ۲۲ پر تصویر]

حقیقی اہداف طے کریں زیادہ تر لوگوں کو ایک مستحکم گھٹنے مل جاتا ہے جس پر وہ روزمرہ کی زندگی، کام اور بہت سی سرگرمیوں کے لیے انحصار کر سکتے ہیں۔ اعلیٰ سطح کے کھیل میں مکمل واپسی کچھ کے لئے ممکن ہے لیکن سب کے لئے ضمانت نہیں ہے۔ آپ کا سرجن آپ کے ساتھ بات چیت کرے گا کہ آپ کا گھٹنے علاج کے بعد کیا کر سکتا ہے، آپ کی چوٹ، آپ کی عمر اور آپ کی صحت کی بنیاد پر۔

کسی سے کب ملنا ہے

جب یہ چوٹ ہوتی ہے تو یہ ایک ہنگامی صورتحال ہوتی ہے۔ اگر آپ کے گھٹنے کو گرنے، حادثے، یا کسی اور بڑے اثر میں اپنی جگہ سے ہٹایا گیا ہے، یا اگر یہ شکل سے بری طرح باہر نظر آتا ہے تو ایک ہنگامی محکمہ میں جائیں۔ اگر آپ کے پاؤں ٹھنڈے، پیلے، یا بے حس محسوس ہوتے ہیں، اگر آپ کے ٹخنوں میں دھڑکن نہیں ہوتی، یا اگر آپ اپنے پاؤں کے سامنے والے حصے کو اوپر نہیں اٹھا سکتے تو یہ بات بھی درست ہے۔ ان کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ گھٹنے کے پیچھے شریان یا اعصاب کو نقصان پہنچا ہے، اور اسے فوری طور پر چیک کرنے کی ضرورت ہے۔

اگر پہلے ہفتوں کے بعد گھٹنا ڈھیلا رہتا ہے یا گرتا رہتا ہے، اگر یہ مکمل طور پر سیدھا نہیں ہوتا ہے، یا اگر سوجن اور درد آرام اور بریکٹ کے ساتھ حل نہیں ہوتے ہیں تو ایک ماہر کی چارج پڑتال کے لئے پوچھیں۔ ایک ہی حادثے سے کہیں اور شدید چوٹیں گھٹنے کے علاج کے طریقہ کار اور وقت کو تبدیل کر سکتی ہیں، لہذا اپنی ٹیم کو سر، سینے یا پیٹ کی کسی بھی چوٹ کے بارے میں بھی بتائیں۔