

ٹیلا فریکچر

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 ٹوپی آپ کے گھٹنے کے بالکل سامنے، جلد کے بالکل نیچے ہوتی ہے۔ اس سے تکلیف پہنچانا آسان ہو جاتا ہے۔ آپ کے گھٹنوں پر گرنے، یا آپ کے گھٹنے کی گاڑی کے ڈیش بورڈ سے ٹکرانے سے یہ ٹوٹ سکتا ہے۔ کبھی کبھی آپ کے ران کے سامنے کا عضلہ سخت دباؤ ڈالتا ہے جبکہ آپ کا گھٹنا جھکا ہوا ہوتا ہے، اور یہ دباؤ ہی اسے توڑ سکتا ہے۔

درد آپ کے گھٹنے کے سامنے میں پھٹتا ہے۔ آپ کا گھٹنا عام طور پر جلدی پھول جائے گا، کیونکہ اس چوٹ کے ساتھ مشترکہ خون میں عام ہے۔ سوچنا بہت تکلیف دہ ہو سکتی ہے اور گھٹنے کو سخت بنا سکتی ہے۔ اس طرح کے گرنے کے بعد چلنا مشکل ہے، اور بہت سے لوگوں کو کرسی سے اٹھنا، سیرھیاں چڑھنا یا گھٹنے ٹیکنا مشکل لگتا ہے۔

آپ بڑی کے ٹوٹے ہوئے حصے میں ایک نرم خلا یا قدم محسوس کر سکتے ہیں۔ اگر ٹوٹنے سے ٹکڑے ٹکڑے ہو گئے ہیں، تو آپ اپنے گھٹنے کو سیدھا نہیں کر پائیں گے۔ یہ ایک اہم علامت ہے۔ گھٹنے کو سیدھا کرنے کے قابل ہونے کی وجہ سے ٹوٹنے کا امکان ختم نہیں ہوتا، کیونکہ کچھ سہارا دینے والی نشووناب بھی چیزوں کو ایک ساتھ تھامے رکھ سکتی ہے۔

آپ کے kneecap کے اوپر جلد پر بھی دیکھ بھال۔ وہاں کاٹ یا grazes کبھی کبھی ٹوٹنے کی سطح پر کھول دیا ہے کا مطلب ہو سکتا ہے، جس سے یہ کس طرح علاج کیا جاتا ہے بدلتا ہے۔

گھٹنے کے قریب کچھ چوٹیں اسی طرح محسوس ہوتی ہیں۔ گھٹنے کے نیچے یا اس کے اوپر جو آپ کے ران کے پٹھوں کو پڑی سے جوڑتا ہے، وہ ٹوٹنے کی بجائے پھٹ سکتا ہے۔ جب ایسا ہوتا ہے تو آپ اپنے گھٹنے کو سیدھا کرنے کی طاقت بھی کھو دیتے ہیں، اور گھٹنے کی ٹوپی معمول سے زیادہ اوپر بھی ہو سکتی ہے۔ یہ آنسو اکثر چھلانگ لگنے یا سیرھیاؤں سے نیچے اترنے کی وجہ سے ہوتے ہیں، اور اکثر ایک نرم خلا ہوتا ہے جسے آپ محسوس کر سکتے ہیں جہاں ٹینڈن پہلے ہوتا تھا۔

اگر آپ کا گھٹنا گرنے یا ٹھوکر کھانے کے بعد آگے سے جھک جاتا ہے اور پھول جاتا ہے اور ٹھیک سے سیدھا نہیں ہوتا ہے تو اسے فوری طور پر چیک کرنے کی ضرورت ہے۔ ایسے رے عام طور پر اس بات کی تصدیق کرتے ہیں کہ کیا ہو رہا ہے۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کے گھٹنوں کی ٹوپی آپ کے گھٹنوں کے سامنے ایک پولی کی طرح کام کرتی ہے۔ آپ کے ران کے سامنے کا عضلہ اس کے ذریعے کھینچتا ہے، اور یہ پینچ آپ کے گھٹنے کو سیدھا کرتا ہے جب آپ کھڑے ہوتے ہیں، سیرھیاں چڑھتے ہیں یا چلتے ہیں۔ گھٹنے کی ٹوپی تندور کو جوڑے سے تھوڑا دور رکھتی ہے، جس سے پٹھوں کو بہتر فائدہ ہوتا ہے۔ جب یہ ٹوٹ جاتا ہے، تو یہ تھردری نظام اپنی گرفت کھو دیتا ہے، اور گھٹنے کو سیدھا کرنا کمزور یا ناممکن ہو جاتا ہے۔

ٹوٹنے دو طریقوں میں سے ایک میں ہوتا ہے۔ ایک براہ راست مارا، جیسے آپ کے گھٹنوں پر گرنے یا ڈیش بورڈ کے اثرات، کئی ٹکڑوں میں ہڈی کو چل دیتا ہے۔ ران کے پٹھوں سے اچانک زور سے پھینچنا، گھٹنے کو جھکا کر، ہڈی کو اس کے وسط میں دو حصوں میں توڑ سکتا ہے۔ زیادہ تر ٹوٹنے کی یہ دوسری قسم ہے، ہڈی کے پار صاف ٹوٹنا۔ اسی مضبوط پھینچنے سے جو ہڈی کو توڑتا ہے اس کے دونوں اطراف کی حملت کرنے والے ٹشو کو بھی پھاڑ سکتا ہے، یہی وجہ ہے کہ گھٹنے کو سیدھا کرنا اکثر ناکام ہو جاتا ہے۔

ڈاکٹروں نے ان ٹوٹنے کی وضاحت کی ہے جہاں وہ بیٹھتے ہیں اور ٹکڑے کتنے دور چلے گئے ہیں۔ کچھ وقفے اپنی جگہ پر رہتے ہیں، ٹکڑے ٹکڑے کے ساتھ۔ دوسروں کو 3 ملی میٹر سے زیادہ کی طرف سے علیحدہ، یا مشترکہ سطح 2 ملی میٹر سے زیادہ کی طرف سے غیر مساوی ہو جاتا ہے۔ بریک جو جگہ پر رہتی ہے اکثر سرجری کے بغیر علاج کیا جا سکتا ہے۔ بریک جہاں ٹکڑے ٹکڑے ہو گئے ہیں، یا جہاں آپ اپنے گھٹنے کو کشش ثقل کے خلاف سیدھا نہیں کر سکتے ہیں، عام طور پر ٹکڑوں کو ایک ساتھ رکھنے اور اس پائل کو بحال کرنے کے لئے ایک آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے۔ گھٹنے کی ٹوکری جلد کے بالکل نیچے ہوتی ہے جس پر کوئی پٹھوں کی بھرتی نہیں ہوتی، یہی وجہ ہے کہ یہ براہ راست دھچکوں کے سامنے ہوتی ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] اس کے ارد گرد حملت کے ٹشو کو بھی نقصان پہنچا جا سکتا ہے، اور یہ نقصان ہے جو گھٹنے کو مناسب طریقے سے کام کرنے سے روکتا ہے۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

ڈاکٹر کیران ہیر پارا، میٹر پرائیویٹ ہسپتال راک ہیملٹن میں اوپری ٹانگوں کے سرجن، 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 فزوتھراپسٹ 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 آپ کی تاریخ لیتے ہیں، آپ کے گھٹنے کا معائنہ کرتے ہیں، اور اگر ضرورت ہو تو آئیس رے یا سی ٹی اسکین کا بندوبست کرتے ہیں۔ ایک سی ٹی اسکین ٹوٹنے والی لائنیں اور چھوٹے ٹکڑے دکھا سکتا ہے جو سادہ ایکس رے کی نظر سے گزرتے ہیں۔

اگر ہڈی کے ٹکڑے اب بھی سیدھے ہیں اور آپ اب بھی اپنے گھٹنے کو سیدھا کر سکتے ہیں، تو ہم عام طور پر اس کا علاج سرجری کے بغیر کرتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے گھٹنے کو سیدھا رکھنے کے لئے ایک بریس یا سپلٹ، 4 سے 6 ہفتوں تک پہنا جائے۔ کچھ لوگوں کو اس کے بجائے پوری ٹانگ گب شپ کی ضرورت ہوتی ہے، خاص طور پر اگر بریسٹ رکھنا مشکل ہو جائے۔ آپ ابتدائی طور پر سادہ مشقیں شروع کرتے ہیں، جب آپ ابھی تک بریس یا گب میں ہوتے ہیں، ران کے پٹھوں کو سخت کرتے ہیں اور ٹانگ کو سیدھا اٹھاتے ہیں۔ یہ پٹھوں کو ضائع ہونے سے بچاتا ہے۔ زیادہ تر جدید علاج کی منصوبہ بندی آپ کو ابتدائی طور پر ٹانگ کے ذریعہ کچھ وزن ڈالنے کی اجازت دیتی ہے، جب تک کہ گھٹنے مکمل طور پر سیدھا رہے۔ ایک بار جب ایکس رے سے پتہ چلتا ہے کہ ہڈی مل گئی ہے، تو آپ آہستہ سے گھٹنے کو موڑنا شروع کر دیتے ہیں۔ ان وقفوں کے لیے جو جگہ پر رہتے ہیں اور ان کا اس طرح علاج کیا جاتا ہے، 98 فیصد لوگوں کو حتمی فالو اپ میں اچھا نتیجہ ملتا ہے۔

اگر آپ کو اس کی ضرورت ہو تو ہم آپ کو سادہ درد سے نجات دلائیں گے۔ آرام، آئس اور ٹانگ بلند رکھنے کے پہلے دنوں میں سوجن کے ساتھ مدد۔

سرجری پر غور کیا جاتا ہے جب ٹوٹ پھوٹ الگ ہو جائے، جب مشترکہ سطح چند ملی میٹر سے زیادہ غیر مساوی ہو، جب آپ اپنے گھٹنے کو سیدھا نہیں کر سکتے ہیں، یا جب ٹوٹ پھوٹ جلد کے ذریعہ کھولی گئی ہو۔ آپریشن کا مقصد یہ ہے کہ ٹکڑے ٹکڑے کر کے انہیں سیدھا کر دیا جائے اور انہیں اسی طرح رکھا جائے جب تک کہ وہ ٹھیک نہ ہو جائیں، تاکہ آپ کے گھٹنے کے سامنے والی پولی کا نظام دوبارہ کام کر سکے۔ کبھی کبھی گھٹنے کی پولی کے اوپر یا نیچے کی ہڈی کا ایک ٹکڑا واپس سکرو کرنے کے لئے بہت چھوٹا ہوتا ہے، اور اسے ہٹا دیا جاتا ہے اور ٹینڈن کو براہ راست ہڈی میں ٹھیک کیا جاتا ہے۔ اگر گھٹنے کی ٹوکری بہت سے ٹکڑوں میں ٹوٹ گئی ہے جو دوبارہ نہیں بن سکتی ہے تو، گھٹنے کی پوری ٹوکری کو ہٹا دیا جا سکتا ہے۔ ہم آپ کے ساتھ اختیارات کے ذریعہ جائیں گے اور ایک ساتھ فیصلہ کریں گے جو آپ کے وقفے اور آپ کی زندگی کے مطابق ہے۔

کیا توقع کریں

زیادہ تر گھٹنے کا ٹوٹنا ٹھیک ہو جاتا ہے۔ ہڈی کے جوڑوں، اور گھٹنے دوبارہ کام کرتا ہے۔ لیکن ہڈی کو ٹھیک کرنا اور گھٹنے کو پہلے کی طرح محسوس کرنا ایک جیسا نہیں ہے۔ یہ شروع سے ہی جاننے کے قابل ہے۔

بہت سے لوگوں کو چوٹ لگنے کے ایک سال بعد بھی گھٹنے کے سامنے کے حصے میں کچھ درد ہوتا ہے۔ سرجری کے ذریعے علاج کیے جانے والے 30 افراد کے ایک گروپ میں، ان میں سے 24 (80%) کو 12 ماہ کے بعد بھی یہ درد تھا۔ ہڈی کو تھامنے کے لیے استعمال کی جانے والی دھات جلد کے بالکل نیچے ہوتی ہے، اور یہ ہرگز سکتی ہے یا تکلیف دے سکتی ہے۔ اسی گروپ کے ایک تہائی سے زیادہ نے بعد میں دھات کو ہٹانے کا انتخاب کیا۔ ان کے پٹھوں میں کچھ کمزوری اور سیڑھیاں چڑھنے یا گھٹنے ٹیکنے میں کچھ دشواری بھی رہ سکتی ہے۔ زخمی طرف کی طاقت اور گھٹنے کے جھکنے کی پیمائش اکثر دوسری طرف سے کم ہوتی ہے، یہاں تک کہ سال بعد بھی۔

راستے میں خطرات موجود ہیں۔ سرجری کے ساتھ علاج شدہ 737 گھٹنے کی ٹوکیوں کے ایک بڑے جائزے میں، ہڈی 1.9% مقدمات میں شامل ہونے میں ناکام رہی اور انفیکشن 3.2% میں ہوا۔ تقریباً ہر تین میں سے ایک (33.6 فیصد) کو مزید سرجری کی ضرورت تھی، اکثر اس لیے کہ دھات ڈھیلی یا تکلیف دہ ہو گئی تھی۔ اگر ہڈی کا علاج سرجری کے بغیر کیا گیا تھا، تو گلاسٹ کاسٹ ہڈی کو پتلا کر سکتا ہے، اور بعد میں ایک نیا ٹوٹنا ہو سکتا ہے، کبھی کبھی مختلف جگہ میں۔

مہینوں کے دوران، آپ کو ایک لمحے کی اصلاح کی بجائے مستقل ترقی کی توقع کی جاسکتی ہے۔ جھکنا اور سیدھا کرنا عام طور پر پہلے واپس آتا ہے، پھر طاقت، پھر سیڑھیوں اور ناہموار زمین پر اعتماد۔ کچھ لوگ وہ پہلے کیا گیا سب کے لئے واپس حاصل۔ دوسروں کو لگتا ہے کہ گھٹنے ٹیکنا یا لمبی چہل قدمی کرنا کبھی ایک جیسا محسوس نہیں ہوتا۔

دو طویل مدتی نکات اہم ہیں۔ گھٹنے کی ٹوکی کا ٹوٹنا آپ کی زندگی میں بعد میں گھٹنے کی تبدیلی کی ضرورت کا امکان بڑھاتا ہے، اور یہ خطرہ ہمیشہ کے لیے آپ کے ساتھ رہتا ہے۔ دوسری طرف، 65 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں کے لئے، یہ چوٹ موت کے زیادہ امکانات سے منسلک نہیں تھا۔

اگر آپ کا ٹوٹنا گھٹنے کے دیگر حصوں جیسے رباطوں کو نقصان پہنچانے کے ساتھ ہوا ہے تو، جب گھٹنے کی ٹوپی اکیلے زخمی ہوتی ہے تو اس کے مقابلے میں بحالی مشکل ہوتی ہے۔

کسی سے کب ملنا ہے

کچھ علامات کا مطلب ہے کہ آپ کو فوراً ہی دیکھا جانا چاہیے۔ اگر آپ کے گھٹنے گرنے یا دھچکا لگنے کے بعد بہت زیادہ پھول گئے ہیں اور آپ اسے کھینچنے کے خلاف سیدھا نہیں کر سکتے ہیں تو ہنگامی شعبہ میں جائیں۔ اگر آپ اپنے گھٹنے کی ٹوپی کے اوپر ایک نرم خلا محسوس کر سکتے ہیں، یا اگر اس کے اوپر کی جلد کاٹ یا چھانٹ گئی ہے، کیونکہ ہرگز پر کھولی جاسکتی ہے۔ ایک گھٹنے جو گرم، تیزی سے تکلیف دہ اور سرخ ہے اسی دن طبیعت کی ضرورت ہے، کیونکہ سرجری کے بعد انفیکشن ایک مشترکہ میں تیزی سے پھیل سکتا ہے۔

اگر آپ کے گھٹنے کے سامنے میں دیرپا درد ہے، یا جب آپ کھڑے ہوتے ہیں یا سیڑھیاں چڑھتے ہیں تو آپ کے گھٹنے میں کمی آتی ہے تو ماہر سے معائنہ طلب کریں۔ اگر آپ کا آپریشن ہوا ہے اور جلد کے نیچے دھات تکلیف دہ ہو جاتی ہے یا رگڑتی ہے تو یہ بھی جائزہ لینے کے قابل ہے۔