

پیٹلر ٹینڈینو پیتھی

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

پیٹلر ٹینڈینو پیتھی، جسے اکثر جھپڑ گھٹنے کہا جاتا ہے، آپ کے گھٹنے کے نیچے صرف ٹینڈون میں درد اور سوجن ہوتی ہے۔ عام طور پر یہ ایک ہی چوٹ سے نہیں بلکہ آہستہ آہستہ شروع ہوتا ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] وقت کے ساتھ ساتھ درد سرگرمی کے دوران بھی شروع ہو سکتا ہے، اور آخر کار یہ آپ کو عدالت یا میدان میں کیا کر سکتا ہے کو محدود کر سکتا ہے۔

درد کا مقام عام طور پر گھٹنے کی ٹوپی کے نچلے حصے میں ہوتا ہے، جہاں تندون ہڈی سے جڑتا ہے۔ اس جگہ پر دباؤ لگانا حساس ہے۔ چھلانگ لگانا، دوڑنا اور دیگر سرگرمیاں جو تندون پر بوجھ ڈالتی ہیں اسے خراب کرتی ہیں۔ اپنے گھٹنے کو کسی مزاحمت کے خلاف سیدھا کرنا، جیسے لم کر سی سے اٹھنا یا سیڑھیاں چڑھنا، بھی تکلیف دے سکتا ہے۔ کچھ لوگوں کو محسوس ہوتا ہے کہ ان کے گھٹنے تھوڑی دیر کے لئے جھک جاتے ہیں، جو اس وجہ سے ہوتا ہے کہ درد ران کے پٹھوں کو ایک لمحے کے لئے بند کر دیتا ہے۔

دائمی معاملات میں درد آرام میں بھی برقرار رہ سکتا ہے۔ طویل عرصے تک بیٹھنا، جیسے ڈیسک پر یا لمبی ڈرائیو پر، اسے تکلیف دہ بنا سکتا ہے۔ درد اور سوجن راتوں رات ظاہر ہونے کی بجائے مہینوں یا سالوں میں آہستہ آہستہ بڑھتی ہے۔

ٹینڈنٹ کے مسائل اس طرح کے جمپنگ کھیل کھیلنے والے لوگوں میں عام ہیں، اور یہ وسیع تر کمیونٹی میں بھی دیکھا جاتا ہے۔ تنگ ران کے پٹھوں، سخت کھیلنے والی سطحوں اور بار بار ٹریننگ سیشن سبھی ٹینڈنٹ پر بوجھ کو بڑھا سکتے ہیں۔ اضافی جسمانی وزن اٹھانا بھی اس حالت سے منسلک ہے۔

اگر آپ کو طویل عرصے سے درد ہو رہا ہے، تو آپ محسوس کر سکتے ہیں کہ یہ آپ کے کھیل یا آپ کے روزمرہ کے معمولات کو متاثر کر رہا ہے۔ باغ میں گھٹنے ٹیکنا، فرش پر گرنا اور پھر واپس اٹھنا، یا گاڑی سے چھلانگ لگانا سب کچھ غیر آرام دہ ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگوں کو یہ درد جاکتے وقت یا آرام سے بیٹھنے کے بعد محسوس ہوتا ہے، پھر جب وہ حرکت کرتے ہیں تو تھوڑا سا کم ہو جاتا ہے۔

اکثر یہ بیان کیا جاتا ہے کہ یہ بیماری کس حد تک ترقی کر چکی ہے: سرگرمی کے بعد درد، سرگرمی کے دوران اور اس کے بعد درد، یا درد جو آپ کو خود سرگرمی کے دوران محدود کرتا ہے۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کا پیٹلر تندون ایک مضبوط رسی ہے جو آپ کے گھٹنے کی ٹوپی کے نچلے حصے کو آپ کی ٹخن کی ہڈی سے جوڑتی ہے۔ اسی کے بارے میں سوچئے کہ یہ ایک رسی ہے جو بہت سے پتلی ریشوں سے بنی ہے، سب ایک صف میں گھڑی ہیں تاکہ وہ ایک دوسرے کو پیچ سکیں۔ ہر وقت آپ کود، زمین یا دھکا دور، اس رسی کشیدگی لیتا ہے۔ سیڑھیاں چڑھتے ہوئے، یہ آپ کے جسم کے وزن کے تین گنا وزن کو سنبھال لیتا ہے۔

پریشانی اس جگہ سے شروع ہوتی ہے جہاں رسی گھٹنے کی گہرائیوں میں لنگر انداز ہوتی ہے۔ جب آپ کے گھٹنے بوجھ کے تحت جھکے ہیں تو اس جگہ پر سب سے زیادہ قوتیں آتی ہیں، اور اس میں خون کی فراہمی بھی کم ہوتی ہے۔ کم خون کے بہاؤ کے ساتھ، نشوونما کی مرمت کے لئے جدوجہد کرتا ہے۔ بار بار بھاری بوجھ لگانے سے چھوٹا سا نقصان ہوتا ہے جو ابھی ٹھیک نہیں ہوتا۔ وقت کے ساتھ ساتھ ریشے ٹوٹ جاتے ہیں اور غیر منظم ہو جاتے ہیں، اور تندور کا متاثرہ حصہ موٹا ہو سکتا ہے۔

یہ نقصان ٹوٹے ہوئے یا سوزش والے تندور کے برابر نہیں ہے۔ یہ خود نشوونما کا آہستہ آہستہ ختم ہونا ہے، جسے کبھی کبھی ٹینڈونوس کہا جاتا ہے۔ اس میں سوزش پیدا کرنے والے خلیات نہیں ہیں، اسی وجہ سے یہ عام زخم کی طرح نہیں چلتا ہے جو پھول جاتا ہے اور نیچے اتر جاتا ہے۔ نئے چھوٹے خون کے برتنوں کو نقصان پہنچا علاقے میں اضافہ کر سکتے ہیں، اور یہ آپ کو محسوس درد سے منسلک کیا جا رہا ہے سوچا جاتا ہے۔ آپ کے گھٹنوں کے نیچے حصے میں درد کی جگہ، اور درد جب آپ اپنے گھٹنے کو مزاحمت کے خلاف سیدھا کرتے ہیں، تو یہ ٹینڈونٹ کے اس پہنے ہوئے اور موٹے ہوئے ٹکڑے سے آتا ہے۔

اس حالت کو مراحل میں بیان کیا گیا ہے، جو اس سے ملتے ہیں جو آپ اب بھی کر سکتے ہیں۔ پہلے مرحلے میں، درد صرف سرگرمی کے بعد آتا ہے۔ [صفحہ ۲۷ پر تصویر] تیسرے مرحلے میں، درد آپ کو محدود کرتا ہے جو آپ ٹھیک یا تربیت کے دوران کر سکتے ہیں۔ زیادہ تر معاملات کو سرجری کے بغیر سنبھالا جاتا ہے، لیکن جب غیر جراحی کے علاج کی مناسب مدت کے بعد درد اور سوجن جاری رہتی ہے تو سرجری پر غور کیا جاتا ہے۔

ایک اور بات جو جاننا ضروری ہے: ایک ہی تبدیلیاں بغیر کسی تکلیف کے ٹینڈون میں ظاہر ہو سکتی ہیں، اس لیے اسکیں کی تصویر ہمیشہ آپ کے گھٹنے کے احساس سے مماثل نہیں ہوتی۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

میٹرپرائیویٹ ہسپتال راک ہیمپٹن میں اوپری ٹانگوں کے سرجن ڈاکٹر کیران ہیرپارا کم سے کم جارحانہ اختیارات سے شروع کرتے ہیں جو آپ کی حالت کے مطابق 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 ریفرل کی ضرورت ہوگی۔ آپ کے پہلے دورے پر ہم ایک تاریخ لے، آپ کے گھٹنے کا معائنہ اور اگر ضروری ہو تو امیجنگ کا بندوبست۔ اس طرح کے طویل عرصے سے چلنے والے مسئلے کے لیے، ہم عام طور پر غیر جراحی کی دیکھ بھال سے شروع کرتے ہیں اور صرف اس صورت میں سرجری پر غور کرتے ہیں جب اس سے کافی بہتری نہیں آتی ہو۔

پہلا قدم یہ ہے کہ آپ تندور پر کتنا بوجھ ڈالتے ہیں۔ چھلانگ لگانے، دوڑنے اور ٹریننگ کو کم کرنا یا ایڈجسٹ کرنا جو آپ کے دھوکے بڑھا دیتے ہیں اس سے نشوونما آرام ملتا ہے۔ فزیوتھراپی پھر گھٹنے اور ران کو مستحکم، ترقی پسند طریقے سے مضبوط کرنے پر کام کرتی ہے۔ گھٹنے کے نیچے ٹیپ یا پٹا پہننا بھی کچھ لوگوں کی مدد کر سکتا ہے، اور ملکی علامات والے مردپٹے سے بہتر کام کرتے دکھائی دیتے ہیں۔ اس کے بارے میں فیصلہ کرنے سے پہلے اس نقطہ نظر کو اپنی مہینوں تک منصفانہ انداز میں آزمائیں۔

اینٹی سوزش کی گولیاں مختصر مدت میں دھوکے کو کم کر سکتی ہیں۔ ہم اس حالت کے لئے کورٹیسون انجکشن کا استعمال نہیں کرتے ہیں، کیونکہ وہ ٹینڈون ٹوٹنے کا خطرہ بڑھاتے ہیں۔ دیگر انجکشن کبھی کبھی غور کیا جاتا ہے جب معیاری دیکھ بھال کام نہیں کیا ہے۔ شوک ویوتھراپی، جو شفا یابی کو فروغ دینے کے لیے صوتی لہروں کا استعمال کرتی ہے، مدد کر سکتی ہے جب دوسرے علاج ناکام ہو چکے ہوں۔ خون کے پلاسما کے انجکشن، ایک ایسا مادہ جو آپ کے اپنے خون سے لیا جاتا ہے اور شفا یابی کو فروغ دے سکتا ہے، ایسے مریضوں کے لیے ایک آپشن ہے جو ضد کرتے ہیں، جو اکثر بحالی کے پروگرام کے ساتھ مل کر کیے جاتے ہیں۔ کچھ انجکشن جو ٹینڈون میں بڑھتی ہوئی نئی خون کی وریدوں کو نشانہ بناتے ہیں ان سے گھٹنے کی کارکردگی میں بہتری آتی ہے اور درد کم ہوا ہے، اور کچھ لوگ ان کے بعد ٹینڈون کو مکمل طور پر لوڈ کرنے والی سرگرمی میں واپس آتے ہیں۔

جب غیر جراحی علاج کی مناسب مدت کے بعد درد اور سوجن جاری رہتی ہے تو سرجری تصویر میں آتی ہے۔ آپریشن ٹینڈونٹ کے خراب حصے کو صاف کرتا ہے اور گھٹنے کی ٹوکری سے منسلک ہونے پر شفا کو فروغ دیتا ہے۔ کچھ معاملات میں، اگر تندور کا ایک اہم حصہ پھٹ گیا ہے، تو اسے دوبارہ تعمیر کیا جا سکتا ہے۔ کلیدی سوراخ کی سرجری درد کے لئے ایک آپشن ہے جو دوسرے علاج کے ساتھ حل نہیں ہوا ہے۔ ہم بات کریں گے کہ کیا آپریشن آپ کے مطابق ہے، اور آپ ہمارے ساتھ مل کر فیصلہ کریں گے۔

کیا توقع کریں

اس حالت میں زیادہ تر لوگ بغیر سرجری کے بہتر ہو جاتے ہیں۔ علاج کا بنیادی حصہ غیر جراحی کی دیکھ بھال ہے: آپ کی سرگرمی کو بہتر بنانا، پھر تدریجی مضبوطی کے مشقیں۔ یہ وقت لیتا ہے، اور یہ کئی مہینوں میں منصفانہ جانے کے قابل ہے۔ کچھ ٹینڈون اس طریقہ کار سے مکمل طور پر ٹھیک ہو جاتے ہیں، اگرچہ کچھ لوگوں میں درد اچھی بحالی کے ساتھ بھی سالوں تک رہ سکتا ہے، اور ٹینڈون کا ہر حصہ اسکیں پر معمول پر واپس نہیں آتا ہے۔

اگر درد کم نہ ہو تو سرجری پر غور کیا جاتا ہے۔ اس مرحلے تک پہنچنے والے لوگوں کے لئے، سرجری درد اور روزمرہ کی تقریب میں واضح بہتری کا باعث بنتی ہے، اور زیادہ تر کھلاڑی اپنے کھیل میں واپس آتے ہیں۔ کلیدی سوراخ سرجری کے بعد بہتری کم از کم 3 سال تک برقرار رکھی گئی ہے۔ اس نے کہا، ہر کوئی اپنی سابقہ سطح پر واپس نہیں آتا ہے۔ صرف آدھے لوگ جنہوں نے تندور کی صفائی کی سرجری کی تھی وہ بعد میں اپنی سابقہ کھیل کی سطح پر مقابلہ کر رہے تھے۔ آپریشن کروانے والے زیادہ تر لوگوں کو ان کی علامات سے کسی بھی طرح سے راحت ملی۔

چند ایماندار انتباہات جاننے کے قابل ہیں۔ کچھ لوگوں میں یہ حالت بار بار آتی رہتی ہے، اور یہ خاص طور پر ایلٹ فٹ بال کھلاڑیوں میں دیکھی جاتی ہے۔ کھینے کی کچھ شکلیں، جہاں کھینے کی ٹوکری معمول سے زیادہ اونچی ہوتی ہے، ایسے معاملات سے منسلک ہیں جو موجودہ سرجری سے بہتر نہیں ہوتے ہیں، اور ان کو مختلف جراحی کے نقطہ نظر کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اگر تندور کا ایک اہم حصہ پھاڑ دیا گیا ہے تو، اسے دوبارہ تعمیر کرنے کے ساتھ ساتھ خراب شدہ نشو و نما کو صاف کرنے سے پیچیدگیوں کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

کچھ چیزیں ایسی بھی ہیں جن سے بچنے کی ضرورت ہے۔ کوریٹسون انجکشن اس حالت کے لئے استعمال نہیں کیا جاتا ہے کیونکہ وہ ٹینڈون ٹوٹنے کا خطرہ بڑھاتے ہیں۔ انابولک سٹیرائڈز اس تندور اور اس کے اوپر ران کے تندور کے لئے ایک ہی خطرہ رکھتے ہیں۔

مثبت پہلو پر، جو کھلاڑی علاج کے بعد کھیلنے کے لئے واپس آتے ہیں وہ ایسا کرتے ہیں کہ ان کے کیریئر کی مدت پر کوئی اثر نہیں پڑتا ہے، اور ان کی کارکردگی اس حالت سے متاثر نہیں ہوتی ہے۔ ایک چیز جو مختصر مدت میں مدد کر سکتی ہے: آئسو میٹرک مشقیں، جو جوڑ کو ہلانے بغیر پٹھوں کو مضبوطی سے تھامتی ہیں، فوراً ہی تندور کے درد کو کم کر دیتی ہیں، اور یہ راحت کم از کم 45 منٹ تک برقرار رہتی ہے۔

کسی سے کب ملنا ہے

اگر آپ کے گھٹنوں کے نچلے حصے میں درد ہے جو تھپتھپاہٹ یا کھیلوں کے بعد واپس آتا رہتا ہے، یا اگر دروازے کی سرگرمی کے ساتھ ساتھ اس کے بعد بھی موجود ہے تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ اگر درد آپ کو کھیلنے یا ورزش کرنے سے روکتا ہے، اگر آپ آرام کر رہے ہیں یا طویل عرصے تک بیٹھے ہیں تو بھی درد ہوتا ہے، یا اگر یہ آرام اور فیزیوتھراپی کے باوجود مہینوں تک جاری رہتا ہے تو باہر سے معائنہ طلب کریں۔ اگر آپ کے گھٹنے سیدھے ہوتے ہیں لیکن درجہ یہ جھکا ہوا ہوتا ہے تو درد ہوتا ہے تو فوری طور پر طبی امداد حاصل کریں، کیونکہ یہ نمونہ خود ٹینڈون کی طرف اشارہ کرتا ہے۔ اور اگر آپ کا گھٹنے اچانک جھک جاتا ہے اور آپ اسے لکڑی کے خلاف سیدھا نہیں کر سکتے، تو اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ تندور پھٹ گیا ہے، لہذا فوری طور پر اس کا جائزہ لیا جائے۔