

patellofemoral عدم استحکام

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

patellofemoral عدم استحکام دو طریقوں میں سے ایک میں ظاہر ہوتا ہے: درد، یا احساس ہے کہ آپ کے گھٹنے کی ٹوکری نہیں رہتا ہے جہاں یہ ہونا چاہئے۔ اکثر یہ دونوں ہی ہوتا ہے۔ گھٹنے کی ٹوکری کے ساتھ بنیادی شکایت جو کھلتی رہتی ہے وہ یہ ہے کہ گھٹنے اچانک راستہ دیتا ہے، اور آپ گر جاتے ہیں۔ گھٹنے کی ٹوپی بھی جھکی ہوئی پوزیشن میں پھنس سکتی ہے، اور یہ واقعہ تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔

درد گھٹنے کے سامنے، گھٹنے کے گرد یا پیچھے ہوتا ہے۔ یہ جھکنے، گھٹنے ٹیکنے، سیڑھیاں چڑھنے، اور کرسی سے اٹھنے کے ساتھ پھوٹ پڑتی ہے۔ گھٹنے کی خرابی کے بعد، گھٹنے اکثر پھول جاتا ہے۔ سوچن ہلکی ہو سکتی ہے یا گھٹنے نمایاں طور پر بھر سکتا ہے، اور ایک گھٹنے کے بعد بہت سوچن گھٹنے کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ لٹھانی یا ہڈی کل ایک ٹکڑا مشترکہ کے اندر ٹھو گیا ہے۔ حملوں کے درمیان، آپ کا گھٹنا مکمل طور پر نارمل محسوس ہو سکتا ہے، جو اس حالت کے بارے میں الجھن والی چیزوں میں سے ایک ہے۔

روزمرہ کی زندگی کچھ خاص طریقوں سے مشکل ہو جاتی ہے۔ سیڑھیوں سے نیچے جانا غیر محفوظ محسوس ہو سکتا ہے جب آپ گھٹنے پر بھروسہ نہیں کر سکتے۔ گھٹنے ٹیڑھے بیٹھ کر کام دیکھنا یا گاڑی میں لمبا سفر کرنا تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔ ایک کم کرسی یا فرش سے باہر حاصل کرنے کی منصوبہ بندی کی ضرورت ہے۔ پھیل، پھیل میں سب سے زیادہ واضح نقصان ہے: آپ کسی بھی چیز سے باہر نکال سکتے ہیں جس میں تیزی سے سمت کی تبدیلی کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ یہ بالکل وہی ہے جب گھٹنے کی ٹوکری کو چھوڑ دیتا ہے۔

احساس کے بارے میں کچھ چیزیں جاننے کے قابل ہیں۔ گھٹنے کی ٹوکری تقریباً ہمیشہ گھٹنے کے باہر کی طرف سلائیڈ کرتی ہے، پھر بھی بہت سے لوگوں کو محسوس ہوتا ہے کہ یہ اندر کی طرف بڑھ گیا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جب گھٹنے کی ٹوکری حرکت کرتی ہے تو اس کے پیچے کی ہڈی باہر نکل جاتی ہے، اس لیے ایسا لگتا ہے اور محسوس ہوتا ہے کہ گھٹنے کی ٹوکری غلط سمت چلی گئی ہے۔ یہ دونوں گھٹنوں کو متاثر کرنے کے لئے بھی عام ہے: اس حالت کے ساتھ لوگوں کے بارے میں 37.8% دونوں گھٹنوں میں ہے۔ لڑکیاں اور عورتیں لڑکوں اور مردوں کے مقابلے میں زیادہ متاثر ہوتی ہیں، اور تقریباً 15 سے 20 فیصد معاملات میں، زیادہ تر بچوں میں، ایک پہلا خلع بار بار خلع یا سبلو کسیشن میں بدل جاتا ہے، جہاں گھٹنے کی ٹوکری جزوی طور پر باہر اور پیچھے سلائیڈ ہوتی ہے، بہت کم دباؤ کے بعد۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کے گھٹنے کی ٹوکری، پٹلا، ران کی ہڈی کے آخر میں ایک نالی میں بیٹھتی ہے۔ اپنے گھٹنے کو ٹرین کی طرح سیدھا کریں زیادہ تر گھٹنوں میں ٹریک کافی گہرا ہوتا ہے تاکہ گھٹنے کی ٹوکری کو پوری حد تک حرکت میں رکھا جاسکے۔ غیر مستحکم گھٹنوں میں ٹریک بہت کم گہرائی ہو سکتی ہے، یا گھٹنے کی ٹوکری بہت اونچی ہو سکتی ہے، لہذا یہ گھٹنے کے باہر کی طرف مناسب طریقے سے مشغول ہونے سے پہلے نالی سے باہر نکل جاتا ہے۔

گھٹنے کی ٹوپی بھی گھٹنے کے اندرونی حصے پر ٹشو کی ایک پٹا کی طرف سے ٹریکس پر رکھی جاتی ہے، میڈیال پیٹیلوفیمورل لیگمنٹ۔ یہ ایک آدمی کی رسی کی طرح کام کرتا ہے، گھٹنے کی ٹوکری کو پہلے 30 ڈگری موڑنے کے ذریعے لنگر انداز کرتا ہے، جو بالکل اسی وقت ہوتا ہے جب ہڈی کانالی کم سے کم کام کر رہا ہوتا ہے۔ جب گھٹنے کی ٹوپی باہر نکل جاتی ہے تو یہ پٹا پھٹ جاتا ہے یا کھینچ جاتا ہے۔ ایک بار جب یہ لمبا ہو جاتا ہے، تو یہ گھٹنے کی ٹوکری کو اتنی مضبوطی سے اپنی جگہ پر واپس نہیں کھینچ سکتا، اور یہی وجہ ہے کہ پہلی جگہ سے کھینچنا بار بار کھینچنے میں تبدیل ہو سکتا ہے۔

[صفحہ ۲۲ پر تصویر] پوری ٹانگ کو سیدھا کیا جاسکتا ہے تاکہ ران کے پٹھوں کی کشش گھٹنے کی ٹوکری کو باہر کی طرف کھینچ لے۔ ران کے پٹھوں میں عدم توازن ہو سکتا ہے، بیرونی پٹھوں کے اندرونی پٹھوں کے مقابلے میں زیادہ کام کرتے ہیں۔ اور کچھ لوگ دوسروں کے مقابلے میں فطری طور پر زیادہ ڈھیلے جوڑوں والے ہوتے ہیں۔

خلع اس کے نشان چھوڑ دیتا ہے گھٹنے کی ٹوپی اور اس کی کھائی دونوں کا ریلیج کے ساتھ منسلک ہیں، جو جوڑ کی ہموار سلانڈنگ سطح ہے۔ جب گھٹنے کی ٹوپی ریل پر کودتی ہے، تو یہ سطحیں ایک دوسرے کے خلاف لگتی ہیں، ہڈی کو چوٹ پہنچاتی ہیں اور بعض اوقات جوڑ کے اندر سے غصروف کا ایک ٹکڑا نکل جاتا ہے۔ بار بار ہونے والے حملوں سے غصروف ختم ہو جاتا ہے، یہی وجہ ہے کہ مسلسل عدم استحکام سے گھٹنے کے اس حصے میں وقت کے ساتھ سوزش اور آنسو جوڑوں کی سوزش پیدا ہو سکتی ہے۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

میٹرپرائیویٹ ہسپتال راک ہیملٹن 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 ذریعے ہمارے کلینک کا حوالہ دیا جاتا ہے۔ اگر کسی فیزیوتھراپسٹ 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۔ کلینک کے دورے پر ہم ایک تاریخ لیتے ہیں، آپ کے گھٹنے کا معائنہ کرتے ہیں، اور جہاں اس کی ضرورت ہوتی ہے وہاں امیجنگ کا بندوبست کرتے ہیں۔ اسکلیننگ سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ آیا گھٹنے کی ٹوپی بہت اونچی ہے، آیا کانالی کم گہری ہے، اور آیا کسی خرابی کے دوران کسی لکھائی یا ہڈی کو نقصان پہنچا ہے۔ چونکہ ہر غیر مستحکم گھٹنے کی اپنی الگ الگ وجوہات ہوتی ہیں، ہم ایک مقررہ راستے پر چلنے کے بجائے آپ کا علاج آپ کے مطابق کرتے ہیں۔

پہلا قدم عام طور پر سرجری کے بغیر دیکھ بھال ہے۔ ابتدائی طور پر، اس کا مطلب ہے آرام، آئس، کمپریشن اور اونچائی، آرام کے لئے گھٹنے کی حمایت کے ساتھ۔ فیزیوتھراپی اس کے بعد ٹانگ کو مضبوط بنانے اور ہپ اور کور میں کمزوری پر کام کرتی ہے، یہ دونوں ہی گھٹنے کی ٹوکری کو کیسے ٹریک کرتے ہیں اس پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اگر آپ کا گھٹنا جسمانی طور پر نارمل ہے اور اسکلین میں غصروف یا ہڈی کے ڈھیلے ٹکڑے کو مسترد کیا جاتا ہے تو، غیر جراحی کا علاج عام طور پر سفارش کی جاتی ہے۔ ہم عام طور پر ایک آپریشن پر غور کرنے سے پہلے اس ایک منصفانہ مقدمے کی سماعت دے۔

آپریشن اس وقت ہوتا ہے جب آپ کے گھٹنے کی ٹوکری غیر جراحی کی دیکھ بھال کے باوجود کھینچتی رہتی ہے، جب درد یا عدم استحکام برقرار رہتا ہے، یا جب کھینچنے سے لکھیا یا ہڈی کا ایک ڈھیلے ٹکڑا جوڑ میں ٹکراتا ہے۔ سب سے عام آپریشن گھٹنے کے اندرونی حصے پر پچھے ہوئے پٹے کی تعمیر نو کرتا ہے، میڈیال پیٹیلوفیمورل لیگمنٹ، آپ کے اپنے تندور کا ایک ٹکڑا استعمال کرتے ہوئے۔ دیگر طریقہ کار کانالی کو گہرا کر سکتے ہیں، ٹخنوں کی ہڈی کی پوزیشن کو ایڈجسٹ کر سکتے ہیں، یا گھٹنے کی ٹوکری کی نشست کو درست کر سکتے ہیں، اس پر منحصر ہے کہ آپ کی عدم استحکام کو کیا چلاتا ہے۔ ان بچوں میں جن کی نشوونما کی پلیٹیں اب بھی کھلی ہیں، ہم ایسی تکنیک استعمال کرتے ہیں جو ان پلیٹوں کو غیر متاثر کرتی ہیں۔ آپ کے لئے کون سا آپریشن مناسب ہے اس کا انحصار آپ کی اپنی اناتومی پر ہے، اور ہم اس کے بارے میں آپ کے ساتھ ایک مشترکہ فیصلے کے طور پر بات کریں گے اس سے پہلے کہ کچھ بھی بک گیا جائے۔

کیا توقع کریں

زیادہ تر لوگوں کے لئے، ایک گھٹاؤ کا مطلب ان کی پوری زندگی نہیں ہے۔ بہت سے گھٹنوں میں گھٹنے کی ٹوکری پہلے واقعے کے بعد، خاص طور پر مضبوط کرنے والی مشقوں اور فیزیوتھراپی کے مناسب کورس کے ساتھ رہتی ہے۔ لیکن اگر گھٹنے کی ٹوپی باہر پھسلتی رہتی ہے، تو یہ نمونہ عام طور پر اس وقت تک جاری رہتا ہے جب تک کوئی چیز اسے تبدیل نہ کر دے۔ جب بنیادی وجوہات میں سے کئی کو حل نہیں کیا جاتا ہے، تو

سال کے ساتھ ساتھ اس کا دوبارہ اور بار بار آنا شروع ہو سکتا ہے۔ جب آپریشن چیزوں کو درست کرتا ہے، ایک اور dislocation کے خطرے کے طور پر کم کے طور پر 5.1 فیصد کرتا ہے۔

سرجری کا مقصد گھٹنے کی ٹوکری کو اس کی جگہ پر رکھنا ہے، اور زیادہ تر لوگوں کے لیے ایسا ہوتا ہے۔ پہلی مستحکم آپریشن کے بعد بار بار عدم استحکام کی مجموعی شرح 6.5 فیصد ہے۔ گھٹنے کے اندرونی حصے پر پٹے کی تعمیر نو وقت کے ساتھ ساتھ اچھی طرح سے برقرار رہتی ہے، گھٹنے کی ٹوکری کی دیگر مستحکم کارروائیوں کے مقابلے میں دوبارہ پھسلنے کی کم شرح کے ساتھ، اور یہ گھٹنے کی تقرب، سرگرمی کی سطح اور معیار زندگی کو بہتر بناتا ہے۔ تاہم، نو عمروں میں، تقریباً 25% میں پہلے استحکام بخش آپریشن کے بعد عدم استحکام واپس آتا ہے۔ اور اس حالت کو ٹھیک کرنے کے لئے کسی بھی آپریشن میں بعد میں ایک اور کی ضرورت کا ایک حقیقی موقع ہوتا ہے: مجموعی طور پر دوبارہ آپریشن کی شرح زیادہ رہتی ہے، اور دوسرے آپریشن کی ضرورت والے لوگ ان لوگوں کے مقابلے میں بدتر نتائج کی اطلاع دیتے ہیں جو نہیں کرتے ہیں۔

ایماندار حدیں مقرر کرنے کے لئے موجود ہیں۔ پیچیدگیاں لگ بھگ 26.1 فیصد دہرے دوبارہ بنانے کے آپریشنوں میں ہوتی ہیں، اور ان میں سختی، مستقل درد، گھٹنے کی ٹوکری کا ٹوٹنا، جوڑ میں پھنسا، یا عدم استحکام کی واپسی شامل ہوسکتی ہے۔ ان میں سے بہت سے تکنیکی عوامل کی وجہ سے ہیں اور ان کو روکنے کے قابل سمجھا جاتا ہے۔ مسئلہ کو تباہ چھوڑنے سے اس کا اپنا خطرہ ہوتا ہے: ہر خلع مشترکہ سطحوں کو ایک ساتھ ملاتا ہے، اور ایک ہی خلع سے کاریج کو نقصان پہنچ سکتا ہے جو وقت کے ساتھ آہستہ آہستہ خراب ہوتا جاتا ہے اور گھٹنے میں پھنسنے اور آنسو آرٹھرائٹس کا سبب بن سکتا ہے۔

تو حقیقت پسندانہ تصویر یہ ہے۔ اچھی طرح سے سنبھالا جاتا ہے، زیادہ تر گھٹنے مستحکم ہو جاتے ہیں اور اس طرح رہتے ہیں، اور آپ روزمرہ کی زندگی میں دوبارہ گھٹنے پر اعتماد کرنے کی توقع کر سکتے ہیں۔ ناقص انتظام یا بالکل نہیں، عدم استحکام برقرار رہتا ہے، اور مشترکہ سطحوں کو سالوں میں قیمت ادا کرنا پڑتی ہے۔ اگر آپریشن کی ضرورت ہے اور یہ آسانی سے چلتا ہے تو، امکانات اچھے ہیں؛ اگر پیچیدگیاں یا دوسرا آپریشن ہوتا ہے، تو سڑک طویل ہے اور نتائج کم اطمینان بخش ہیں۔

کسی سے کب ملنا ہے

کسی بھی پہلے گھٹنے کے بعد اپنے ڈاکٹر سے ملیں، یہاں تک کہ اگر گھٹنے کی ٹوکری خود ہی اپنی جگہ پر واپس آگئی ہو۔ اگر گھٹنا مسلسل جھکتا رہتا ہے، اگر گھٹنے کی ٹوپی ایک سے زیادہ بار باہر نکل جاتی ہے، یا اگر گھٹنا پھلنے کے بعد گھٹنا تناؤ اور سیال سے بھرا رہتا ہے تو ماہر سے معائنہ طلب کریں، کیونکہ اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ جوڑ کے اندر غضروف یا ہڈی کا ایک ڈھیلا ٹکڑا ہے۔ اگر آپ کے جوڑ ڈھیلے ہیں، اگر آپ کے دونوں گھٹنے متاثر ہیں، یا اگر گھٹنے موڑ کی پوزیشن میں پھنس جاتا ہے تو بھی جائزہ لینے کے بارے میں پوچھیں۔ عدم استحکام جو ہوتا رہتا ہے اس وقت تک جاری رہتا ہے جب تک کہ اس کا علاج نہ کیا جائے، اور ہر واقعہ مشترکہ سطحوں کو تھوڑا سا زیادہ پھن سکتا ہے، لہذا یہ نمونہ خود ہی طے ہونے کا انتظار کرنے کے بجائے جلد کارروائی کرنے کے قابل ہے۔