

پچھلے کروسیٹ رباط کی 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

پچھلے کروسیٹ رباط کی چوٹ اس وقت ہوتی ہے جب آپ کے گھٹنے کے پچھلے حصے میں رباط کھڑا ہو یا پھٹ جائے۔ یہ عام طور پر آپ کے ٹخنوں کے سامنے ایک دھچکا سے آتا ہے، جیسے آپ کا گھٹنے گاڑی کے ڈیش بورڈ سے ٹکرا جاتا ہے، یا آپ کے پاؤں کی انگلیاں نیچے کی طرف اشارہ کرتے ہوئے ایک جھکا ہوا گھٹنے پر گر جاتا ہے۔ گھیلوں میں اس رباط کو چوٹ پہنچنے کا سبب براہ راست ماریا پرونی قوت ہوتی ہے، نہ کہ موڑنے اور سست کرنے والی حرکتوں سے جو گھٹنے کے دیگر رباطوں کو چوٹ پہنچاتی ہیں۔

اس چوٹ کے شکار زیادہ تر لوگوں کو گھٹنے میں درد، سوجن اور سختی محسوس ہوتی ہے گھٹنے کے دیگر بندھنوں میں ہونے والی چوٹوں کے برعکس، آپ کو شاید اس وقت ٹپکنے کی آواز نہ آتی ہو، اور آپ کا گھٹنے بالکل بھی غیر مستحکم محسوس نہ ہو۔ درد اکثر گھٹنے کے سامنے گھٹنے کے ارد گرد، یا گھٹنے کے اندرونی طرف یا پیچھے کے ساتھ ہوتا ہے۔ جب آپ پہاڑی پر یا پہاڑی سے اترتے ہیں تو یہ ظاہر ہوتا ہے کہ روزمرہ کے کام جو گھٹنوں کے سامنے کے حصے پر بوجھ ڈالتے ہیں، جیسے سیڑھیاں چڑھنا اور لڑنا یا کم کرسی سے اٹھنا، تکلیف دہ ہو سکتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو چوٹ لگنے کے فوراً بعد جوڑ میں خون بہنے کا احساس ہوتا ہے، جس کی وجہ سے گھٹنے پھول جاتا ہے اور اسے سخت محسوس ہوتا ہے۔

اگر آپ کی چوٹ پرانی ہے یا گھٹنے کے دوسرے حصوں میں شامل ہے تو، تصویر بدل سکتی ہے۔ کچھ لوگوں کو تقریباً کچھ بھی محسوس نہیں ہوتا ہے، جبکہ دوسروں کو لگتا ہے کہ گھٹنا جھک رہا ہے، خاص طور پر اگر گھٹنا کا پیرونی حصہ بھی زخمی ہوا ہو یا اگر آپ کی ٹانگیں قدرتی طور پر باہر کی طرف جھکی ہوئی ہوں۔ وقت گزرنے کے ساتھ، گھٹنے کے جوڑ اور گھٹنے کے اندرونی حصے میں پھپھنے اور آنسو جوڑوں کی سوزش پیدا ہو سکتی ہے، جس کی وجہ سے ان علاقوں میں جاری درد اہم ہے۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کے گھٹنے کے اندر، دو مضبوط رسیاں جوڑوں کے وسط میں ایک دوسرے کو پار کرتی ہیں۔ پیچھے والے حصے کو پچھلا کروسیٹ رباط پاپی سی ایل کہا جاتا ہے۔ اس کو ایک موٹی رسی کے طور پر سوچیں جو آپ کی ٹخن کی ہڈی کو آپ کی رانی کی ہڈی کے نیچے پیچھے کی طرف سلانڈ کرنے سے روکتی ہے۔ یہ گھٹنے کے ہر زاویے پر کام کرتا ہے، چاہے وہ سیدھا ہو یا مڑے ہوئے، اور یہ گھٹنے کو سائیڈ ویز اور موڑنے والی قوتوں کے خلاف مستحکم کرنے میں بھی مدد کرتا ہے۔

پی سی ایل دراصل دو حصوں پر مشتمل ہے جو ایک ساتھ کام کرتے ہیں۔ جب آپ کا گھٹنا جھکتا ہے تو ایک حصہ سخت ہو جاتا ہے اور جب آپ کا گھٹنا سیدھا ہوتا ہے تو دوسرا حصہ سخت ہو جاتا ہے۔ جب رباط پھینچا یا پھٹا جاتا ہے، تو ان میں سے ایک یا دونوں حصے اپنا کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں، اس لیے ٹخن کی ہڈی اس سے زیادہ پیچھے ہٹ سکتی ہے۔ [صفحہ ۳ پر تصویر] [صفحہ ۳ پر تصویر]

ڈاکٹر اس کی درجہ بندی کر کے بتاتے ہیں کہ رباط کتنا بری طرح زخمی ہوا ہے۔ بلکہ درجے کا مطلب یہ ہے کہ رباط کھینچا ہوا ہے لیکن پھر بھی جڑا ہوا ہے، جیسے ایک رسی جس میں کچھ پھٹے ہوئے تار ہیں۔ ایک درمیانی گریڈ کا مطلب یہ ہے کہ یہ جزوی طور پر پھاڑا اور معمول سے زیادہ ڈھیلا ہے۔ ایک شدید درجے کا مطلب یہ ہے کہ رباط بالکل پھٹ گیا ہے، لہذا آپ یہ ٹخن کی ہڈی کو اپنی جگہ پر نہیں رکھتا۔ بلکہ اور درمیانے درجے کی چوڑیں اکثر سرجری کے بغیر ٹھیک ہو جاتی ہیں، خاص طور پر اگر کھٹنے کا باقی حصہ ٹھیک ہے۔ ایک مکمل پھاڑا، یا ایک جہاں دیگر ligaments یا کھٹنے کے پیروں کو کھینچنے کا نقصان پہنچا ہے، آپریشن کی ضرورت زیادہ امکان ہے۔

یہ جاننا ضروری ہے کہ یہ رباط کھٹنے کے سامنے کے معروف رباط سے زیادہ موٹا اور مضبوط ہے، اس لیے اسے زخمی کرنے کے لیے عام طور پر بہت زیادہ طاقت درکار ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ زخم اکثر کھٹنے کے دیگر حصوں کو نقصان پہنچاتے ہیں، اور یہی وجہ ہے کہ آپ کا سرجن آپ کو کس طرح کے علاج کی ضرورت ہے اس کا فیصلہ کرنے سے پہلے پورے جوڑ کا احتیاط سے جائزہ لے گا۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

مٹر پرائیویٹ ہسپتال راک ہیملٹن کے ایک آرٹھوپیڈک سرجن ڈاکٹر کیران ہیرپارا آپ کی مخصوص چوٹ کے مطابق علاج کرتے ہیں۔ میرضوں کو عام طور پر ان کے جی پی کے ذریعہ ہمارے کلینک کا حوالہ دیا جاتا ہے۔ اگر کسی فزیو تھراپسٹ نے آپ کو ہمارے پاس آنے کی تجویز دی ہے تو، آپ کو میڈیکل پھوٹ کے اہل ہونے کے ل your اپنے جی پی سے ریفرل کی ضرورت ہوگی۔ آپ کی تقرری پر ہم ایک تاریخ لے، آپ کے کھٹنے کا معائنہ اور یہ کام کرنے کی ضرورت ہے جہاں امیجنگ کا بندوبست چوٹ لگنا برا ہے اور کھٹنے میں کسی اور چیز کو ایک ہی وقت میں زخمی کیا گیا تھا تو۔

زیادہ تر بلکہ اور درمیانے درجے کے زخم بغیر آپریشن کے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ ہم فزیو تھراپی کے ساتھ شروع کرتے ہیں جو آپ کی ٹانگ کے سامنے کی ران کی پٹھوں کو مضبوط کرتی ہے، جسے کوآڈر سیس کہتے ہیں۔ یہ عضلہ آپ کی ٹخن کی ہڈی کو آگے رکھتا ہے اور اسے پیچھے کی طرف جھکنے سے روکتا ہے، جو اس رباط کے ڈھیلے ہونے کا بنیادی مسئلہ ہے۔ ہڈی کو اپنی جگہ برقرار رکھنے میں مدد کے لیے ایک خاص بریس بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ہلکی یا اعتدال پسند چوٹ کے لئے، زیادہ تر لوگ 2 سے 4 ہفتوں میں ٹھیک ہیں واپس آتے ہیں۔ بغیر کسی سرجری کے علاج شدہ مکمل پھاڑا مکمل طور پر ہوتا ہے کہ کھٹنے کو 4 ہفتوں تک بریکٹ یا گلاس میں سیدھا رکھا جائے، پھر اسے مضبوط کرنے کے کام میں آگے بڑھایا جائے۔ اگر کوآڈر سیس مشقوں کے ساتھ، ان چوٹوں میں سے 80 فیصد سرجری کے بغیر اچھے نتائج حاصل کرتے ہیں۔

آپریشن اس وقت ہوتا ہے جب رباط پھٹ جائے اور آپ کا گھٹنا تکلیف دہ یا غیر مستحکم رہے، یا جب دوسرے رباطوں کو ایک ہی وقت میں چوٹ لگی ہو۔ اگر کوئی بندھن پھٹے ہوں تو ہم عام طور پر انتظار کرنے کے بجائے جلد آپریشن کرنے کی سفارش کرتے ہیں۔ آپریشن ٹوٹے ہوئے رباط کی جگہ ایک نئے نشوونما کے ٹکڑے کی جگہ لیتا ہے، جسے ایک ٹرانسپلانٹ کہا جاتا ہے، تاکہ ٹخن کی ہڈی کو دوبارہ جگہ پر رکھا جاسکے۔ اگر ہڈی کا ایک ٹکڑا رباط کے ساتھ پھینچا گیا ہو، تو اس کی جگہ اس کو ٹھیک کیا جاسکتا ہے۔ ہم آپریشن میں کیا شامل ہے اس کے اپنے صفحے پر بات کریں گے، اور آپ ہمارے ساتھ مل کر فیصلہ کریں گے کہ آیا یہ آپ کے لئے صحیح ہے۔

کیا توقع کریں

ہلکی یا اعتدال پسند چوٹ کے لئے، آؤٹ لک اکثر مستحکم ہے۔ مضبوط کرنے والی مشقوں اور جہاں ضرورت ہو، بریسٹ کے ساتھ، درد اور سوجن عام طور پر مہینوں کی بجائے ہفتوں میں ختم ہو جاتی ہے، اور بہت سے لوگ جلدی سے ٹھیکوں میں واپس آ جاتے ہیں۔ سرجری کے بغیر طویل مدتی نتائج سے پتہ چلتا ہے کہ لوگ متحرک رہتے ہیں، اچھی طاقت اور کھٹنے میں حرکت کی مکمل رینج کے ساتھ۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] چھ لوگ دیرپا ڈھیلے پن کے ساتھ کوئی فنکشنل مشکلات کی اطلاع نہیں دیتے ہیں۔

ایک مکمل آنسو ایک مختلف کہانی ہے۔ مکمل طور پر پھٹے ہوئے رباط کو اکیلے چھوڑ دیا جائے تو وہ خود کو دوبارہ جوڑ نہیں پاتا، اور اس کی نرمی برقرار رہتی ہے۔ برسوں کے ساتھ، یہ اضافی حرکت کھٹنے کے سامنے اور اندرونی حصوں پر بوجھ ڈال سکتی ہے اور پھینے اور آنسو جوڑوں کی سوزش کا سبب بن سکتی ہے، جس کی وجہ سے وہاں جاری درد ایہم ہے۔ بچوں میں، آپریشن سے پہلے بہت دیر تک انتظار کرنا کھٹنے میں ڈھانپنے والے غضروف کو نقصان پہنچانے کا خطرہ بڑھاتا ہے، جس کے نیچے میں طویل مدتی نتائج خراب ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ کو سرجری کی ضرورت ہے تو یہ جاننا ضروری ہے کہ یہ کیا ٹھیک کر سکتی ہے اور کیا نہیں کر سکتی۔ رباط کی تبدیلی سے آپ کے گھٹنے کا احساس بہتر ہوتا ہے اور مٹھیلوں میں واپسی کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ زخمیوں میں جہاں کئی رباط پھٹے تھے، تمام مریضوں کے پاس ان کے تازہ ترین چیک اپ میں ایک گھٹنے کا رباط تھا، اور 77% میں بالکل بھی نرمی نہیں تھی۔ اپنے آپ میں مکمل پھاڑ کے لئے، نتائج اچھے ہیں لیکن مکمل نہیں ہیں: لگ بھگ آدھے گھٹنوں میں رباط دوبارہ مکمل طور پر مستحکم ہے، جبکہ کچھ ہلکے یا اعتدال پسند نرمی کو برقرار رکھتے ہیں۔ مشترکہ چوٹیں جو گھٹنے کے بیرونی کونے میں شامل ہوتی ہیں وہ ایک ہی رباط کی چوٹ سے کم اچھی طرح سے کرتے ہیں، اور نتائج مجموعی طور پر گھٹنے کے سامنے رباط کی مرمت کے بعد دیکھنے والی سطح تک نہیں پہنچتے ہیں۔ سرجری کے بعد پہلے 2 سال کے اندر، ناکامی کی شرح اسی طرح ہے کہ آیا ایک رباط یا کئی تعمیر کیا گیا تھا۔ زیادہ تر لوگوں کو اپنے گھٹنے کی جگہ کا فطری احساس رہتا ہے، اور آپریشن کے بعد گھٹنے کے سکور اور ڈھیلے پن دونوں میں بہتری آتی ہے۔

کسی سے کب ملنا ہے

اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں اگر آپ کے ٹخنوں کے سامنے والے حصے میں چوٹ لگنے یا جھکا ہوا گھٹنے پر گرنے کے بعد آپ کے گھٹنے میں درد، سوجن یا سختی ہو، خاص طور پر اگر گھٹنے میں تیزی سے سوجن ہو اور جوڑ میں خون بہنے سے تنگ محسوس ہو۔ اگر آپ کو پہاڑیوں یا سیڑھیوں پر چڑھنے پر گھٹنے کے سامنے، اندرونی حصے یا پچھلے حصے میں درد رہتا ہے، یا اگر آپ کا گھٹنے ڈھیلا محسوس ہونے لگتا ہے یا گر جاتا ہے، جو گھٹنے کے دیگر حصوں میں بھی چوٹ لگنے کی زیادہ امکان ہے۔ اگر آپ کے گھٹنے کی جگہ تھل گئی ہے یا کرنے یا حادثے میں کئی رباط پھٹے ہیں تو فوری طور پر ایمرجنسی ڈپارٹمنٹ میں جائیں، کیونکہ گھٹنے کے پچھلے حصے میں خون کی نالیوں اور اعصاب کو نقصان پہنچ سکتا ہے اور اسی دن جارج پتال کی ضرورت ہے۔ اگر آپ کے پاس پہلے ہی یہ رباط دوبارہ تعمیر ہو چکا ہے اور گھٹنے گرم، سرخ، سوجن اور بخار ہو جاتا ہے، تو اس کی بھی فوری تشخیص کی ضرورت ہے۔