

ٹینٹل پلیٹو 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

ٹینٹل پلیٹو فریکچر آپ کی ٹخن کی ہڈی کے اوپری حصے میں ٹوٹتا ہے، بالکل اسی جگہ جہاں یہ آپ کے گھٹنے کے جوڑ کا نچلا حصہ بنتا ہے۔ [صفحہ ۲۲ پر تصویر] سوجن جوڑوں کے اندر خون بہنے کی وجہ سے ہوتی ہے، جس سے گھٹنے کو نرم، خمیر دار محسوس ہوتا ہے۔ درد گھٹنے کی گہرائی میں اور ٹخنوں کے اوپری حصے میں ہوتا ہے۔ جب آپ پاؤں پر وزن ڈالنے کی کوشش کرتے ہیں، گھٹنے کو موڑنے کی کوشش کرتے ہیں، یا مزاحمت کے خلاف اسے سیدھا کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو یہ عام طور پر بدتر ہوتا ہے۔ [صفحہ ۳ پر تصویر] [صفحہ ۳ پر تصویر] بغیر کسی مدد کے کسی بھی فاصلے پر چلنا اکثر بہت تکلیف دہ ہوتا ہے، اور بہت سے لوگوں کو ابتدائی دنوں میں کھٹولوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ درد اکثر رات میں اور آپ کے پیروں پر وقت کے بعد، یہاں تک کہ چھوٹی مقدار میں بھڑکتا ہے۔ اٹھانے ہوئے ٹانگ کے ساتھ آرام عام طور پر اسے حل کرتا ہے۔ گھٹنے میں نرمی محسوس ہو سکتی ہے یا کر سکتی ہے، خاص طور پر اگر فریکچر نے مشترکہ سطح کو منتقل کیا ہے۔ کچھ فریکچر اونچائی سے گرنے، کار حادثے، یا پھسل جانے والے کی حیثیت سے گاڑی سے ٹکرانے کے بعد ہوتے ہیں۔ [صفحہ ۲۲ پر تصویر] کسی بھی صورت میں ہڈی کو توڑنے والی طاقت گھٹنے کے ارد گرد نرم ٹشوز کو بھی نقصان پہنچا سکتی ہے، بشمول کاریج پیڈس اور جوڑوں کو جو مشترکہ طور پر مستحکم رکھتا ہے۔

پہلے چند دنوں میں انتباہی علامات پر نظر رکھیں۔ شدید درد جو خود چوٹ سے کہیں زیادہ بڑا لگتا ہے، ایک تناؤ اور بہت سوجن بچھڑا، پنوں اور انجکشن یا پاؤں میں numbness، یا ایک پاؤں جو پیلا لگتا ہے فوری طور پر جائزہ لینے کی ضرورت ہے۔ یہ نیچے کی ٹانگ کے پٹھوں میں دباؤ کی تعمیر کا اشارہ کر سکتے ہیں، جس میں فوری علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ پاؤں اور ٹخنوں کے ارد گرد بے حسی یا کمزوری کا مطلب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ زخم کی وجہ سے اعصاب کو پینچ لیا گیا ہے۔ اگر ان میں سے کوئی بھی علامت ظاہر ہو تو فوری طور پر اپنی نگہداشت کی تیم کو آگاہ کریں۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کی ٹخنوں کی ہڈی کا اوپری حصہ دو گول پلیٹ فارم میں پھیل جاتا ہے جو ران کی ہڈی سے ملتے ہیں اور آپ کا وزن اٹھاتے ہیں۔ ان کے بارے میں سوچئے کہ وہ ایک چھت کو تھامنے والے دو ستونوں کی طرح ہیں۔ ہر دونی طرف کا ستون چھوٹا اور تھوڑا کمزور ہے۔ [صفحہ ۲۲ پر تصویر] ان میں سے زیادہ تر ٹوٹنے میں، ہر دونی پلیٹ فارم وہ حصہ ہے جو ٹوٹ جاتا ہے۔

ایسا کرنے والی قوت عام طور پر دو چیزوں کا مرکب ہوتی ہے: ٹانگ کی جانب جھکنا، اور آپ کے جسم کا وزن ہڈی کے ذریعے سیدھا نیچے جانا۔ یہ اکثر اس وقت ہوتا ہے جب آپ سیدھی، وزن برداشت کرنے والی ٹانگ پر بھاری طور پر اترتے ہیں، جیسے اونچائی سے گرنے میں۔

جب ہڈی کو صاف طور پر پھاڑنے کے بجائے نیچے دبا کر کچل دیا جاتا ہے تو جوڑی کی سطح اپنی معمول کی سطح سے نیچے اتر جاتی ہے۔ یہ غوطہ زدہ جگہ ہے جو وزن اٹھانا اتنا تکلیف دہ بناتی ہے اور گھٹنے کو غیر مستحکم محسوس کر سکتی ہے۔

پیٹرن بہت زیادہ ہڈی پر منحصر ہے۔ مضبوط، جوان ہڈی ٹوٹنے اور ٹکڑوں میں تقسیم ہونے کا رجحان رکھتی ہے جو کسی حد تک اپنی جگہ پر رہتی ہے۔ پرانی ہڈی جو طاقت کھو چکی ہے اس کی بجائے دباؤ اور ڈینٹ کی طرف مائل ہوتی ہے، جسے انگوٹھے سے دبے ہوئے نرم بسکٹ۔ کچھ ٹوٹنے میں دونوں پلیٹ فارم شامل ہوتے ہیں، جس کا مطلب عام طور پر زیادہ طاقت اور زیادہ سنکین چوٹ ہے۔

اسی قوت سے گھٹنے کے اندر کی نرم پافتوں کو بھی نقصان پہنچ سکتا ہے۔ ہڈیوں کے مابین دو غضروف پیڈ جو جھٹکا جذب کرنے والے کے طور پر کام کرتے ہیں، اور جوڑوں کو مستحکم رکھنے والے رباط، گھینچ سکتے ہیں یا پھاڑ سکتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ان ٹوٹ پھوٹ کے ساتھ کچھ گھٹنوں کو آرام محسوس ہوتا ہے یا راستہ دیتا ہے، نہ صرف تکلیف دہ۔

اگر ٹوٹنے سے جوڑی کی سطح غیر مساوی ہو جاتی ہے، یا گھٹنے کو گھٹنے یا جھکا ہوا ٹانگ کی شکل میں جھکنے دیتا ہے تو، مشترکہ بھر میں بوجھ برابر تقسیم ہونا بند ہو جاتا ہے۔ اس غیر مساوی بوجھ کو روکنے کے لئے ان زخموں کو علاج کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ یہ پہننے اور آکسو جوڑوں کی سوزش اور چلنے میں دیرپا مسائل پیدا کر سکتا ہے۔

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۔ میڈیسن کو عام طور پر ان کے جی پی کے ذریعہ ہمارے کلینک کا حوالہ دیا جاتا ہے۔ اگر کسی فزیوتھیراپسٹ نے آپ کو ہمارے پاس آنے کی تجویز دی ہے تو، آپ کو میڈیکل چھوٹ کے اہل ہونے کے لئے 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 کارڈنڈوبست کرتے ہیں۔ ایس رے ٹوٹنے کی ایک قوری پہلی تصویر دیتا ہے۔ سی ٹی اسکین مشترکہ سطح کا زیادہ تفصیلی نظارہ بناتا ہے اور عام طور پر کسی بھی آپریشن سے پہلے کیا جاتا ہے۔ ایم آر آئی اسکین معمول کی بات نہیں ہے، لیکن اس سے گھٹنے کے اندر موجود رباطوں اور غضروف کی پیڈس کو نقصان پہنچ سکتا ہے جو دوسرے اسکینز میں نظر نہیں آتا۔

چونکہ یہ ایک شدید چوٹ ہے، لہذا پہلے غیر جراحی کی دیکھ بھال کی آزمائش کے بغیر، فوری طور پر سرجری کی سفارش کی جاسکتی ہے۔ اس نے کہا، ان میں سے ہر ایک فریچر ایک آپریشن کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر ٹوٹنے سے جوڑی کی سطح منتقل نہیں ہوتی ہے، یا اس میں دھاگہ چھوٹا ہے اور آپ کے گھٹنے کا معائنہ کرتے وقت یہ مستحکم ہے، تو ہم آپریشن کے بغیر اس کا علاج کر سکتے ہیں۔ عام طور پر اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ آپ کے گھٹنے کو جلدی سے حرکت دینے کی اجازت دینے والا ایک پیئجڈ بریس ہوتا ہے جبکہ ٹوٹنے کی حفاظت کرتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی آپ کے پاؤں پر کتنا وزن ڈالنے کی حد بھی مقرر کی جاتی ہے۔ فزیوتھراپی جلد شروع ہوتی ہے اور اس کا مقصد ہڈی کی شفا کے دوران حرکت اور طاقت کو بحال کرنا ہے۔ بوڑھے یا کم فعال لوگوں کے لئے، یا جب دیگر صحت کے مسائل سرجری کو خطرناک بناتے ہیں، مشترکہ سطح میں ایک چھوٹی سی عدم مساوات اکثر رہ سکتی ہے۔

سرجری پر غور کیا جاتا ہے جب ٹوٹنے سے جوڑی کی سطح منتقل ہو گئی ہو، جب گھٹنے سے یہ توقع نہیں کی جاسکتی ہے کہ وہ خود ہی سیدھا ہو جائے اور مستحکم رہے، یا جب گھٹنے غیر مستحکم ہو۔ کیا آپ کے گھٹنے کی ہڈی کا ٹکڑا پھٹ گیا ہے؟ کیا آپ کے گھٹنے کی ہڈی کا ٹکڑا پھٹ گیا ہے؟ آپریشن کا مقصد ڈوبے ہوئے مشترکہ سطح کو اپنی معمول کی سطح پر واپس اٹھانا ہے، پلیٹوں اور پیچوں کے ساتھ ٹکڑوں کو اپنی جگہ پر رکھنا ہے، اور گھٹنے کے بار بھی بوجھ کو بحال کرنا ہے تاکہ یہ بغیر درد کے یا راستہ دینے کے اچھی طرح سے حرکت کرے۔ بھی بھی ایک ہڈی کا پیوند یا ایک خاص ہڈی کی سینٹ کل استعمال کیا جاتا ہے تاکہ اٹھانے ہوئے سطح کے نیچے چھوڑی ہوئی خلا کو پُر کیا جاسکے اور اسے شفا ہونے کے دوران سہارا دیا جاسکے۔ ہم کس طرح فیصلہ کرتے ہیں، اور آپریشن میں کیا شامل ہے، آپریشن کے صفحے پر احاطہ کرتا ہے۔

کیا توقع کریں

زیادہ تر ٹینٹل پلیٹو فریکچر ہفتوں سے مہینوں میں ایک متوقع نمونہ میں آباد ہوتے ہیں۔ پہلے دنوں کا شدید درد ہڈیوں کے بننے کے ساتھ ساتھ کم ہوتا جاتا ہے، اور سوجن آہستہ آہستہ کم ہوتی جاتی ہے۔ فزیکل تھراپی کے ساتھ حرکت اور طاقت آہستہ آہستہ واپس آتی ہے، اور یہ معمول ہے کہ ترقی محکم ہونے کے بجائے بتدریج محسوس ہو۔ [صفحہ ۲۲ پر تصویر] گھٹنے عام طور پر آپ کے دوسرے گھٹنے کے مقابلے میں کم اچھی طرح سے کام کرے گا، اور دونوں پلیٹ فارمز کو شامل کرنے والے فریکچر ایک طرف کو متاثر کرنے والوں کے مقابلے میں زیادہ دیرپا سختی اور کمزوری چھوڑ دیتے ہیں۔

اگر ٹوٹنا چھوٹا ہے اور آپ کا گھٹنا مستحکم ہے، تو سرجری کے بغیر علاج اچھا کام کر سکتا ہے۔ مشترکہ سطح تھوڑی سی عدم مساوات کو برداشت کرتی ہے، اور مناسب طریقے سے منتخب شدہ ٹوٹنے کو اس طرح سے علاج کیا جاتا ہے جو اچھے کام کے ساتھ شفا بخشتا ہے۔ اس قسم کے علاج کے بعد شدید، معذور کرنے والا آرٹرائٹ بہت غیر معمولی ہے۔ منتقل یا غیر معمولی وقفے کے لئے سرجری کا مقصد گھٹنے کے پار بھی بوجھ کو بحال کرنا ہے، اور احتیاط سے منتخب مریض اس سے بھی اچھے نتائج کی توقع کر سکتے ہیں۔ بد قسمتی سے بے گھر ہونے والے فریکچر کو بغیر علاج کیے چھوڑنا خطرناک راستہ ہے۔ گھٹنے ٹکرانے والی یا جھکنے والی ٹانگ کی شکل میں آسکتا ہے، جو جوڑے کے ایک طرف کو غیر مساوی طور پر بوجھ ڈالتا ہے، گھٹنے کو غیر مستحکم محسوس کرتا ہے، اور آپ کے توازن کو متاثر کر سکتا ہے اور گرنے کا سبب بن سکتا ہے۔

صحت یابی بڑی پر ہی ختم نہیں ہوتی۔ فریکچر ٹھیک ہونے کے بعد بھی کچھ گھٹنوں میں نرمی محسوس ہوتی رہتی ہے اور آپ کا چلنے کا انداز اور معیار زندگی طویل عرصے تک تھوڑا مختلف رہ سکتا ہے۔ ٹھیک میں واپسی صبر کی ضرورت ہے۔ اس فریکچر کے ساتھ آدھے سے بھی کم اسکینرز سرجری کے تین سال بعد ڈھالوں پر واپس آئے تھے، اگرچہ لوگ عام طور پر وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آہستہ آہستہ بڑھتی ہوئی تعداد میں تفریحی ٹھیک میں واپس آتے ہیں۔ مثبت پہلو پر، مریضوں کے اپنے گھٹنے کے بارے میں بتائے گئے اسکور پہلے سال کے بعد بھی بہتر ہوتے رہتے ہیں۔

تھوڑی تعداد میں لوگوں کو بعد میں مزید سرجری کی ضرورت ہوتی ہے۔ بڑی عمر کے مریضوں اور زیادہ شدید فریکچر والے مریضوں کو زیادہ امکان ہوتا ہے کہ انہیں ٹریک کے نیچے گھٹنے کی مکمل تبدیلی کی ضرورت ہو، اور ایک گھٹنے جو غیر مستحکم یا غیر صحت مند رہتا ہے اسے جلد ضرورت ہوتی ہے۔ سنگین ابتدائی پیچیدگیاں غیر معمولی لیکن حقیقی ہیں، لہذا اپنی فالو اپ تقریروں کو برقرار رکھیں اور کسی بھی چیز کی اطلاع دیں جو غلط محسوس ہوتی ہے۔

کسی سے کب ملنا ہے

اگر آپ کو شدید درد ہے جو خود چوٹ سے کہیں زیادہ شدید لگتا ہے، ایک تناؤ اور بہت سوجن، پھٹا، پنوں اور انجکشن یا پاؤں میں numbness، یا ایک پیلے پاؤں ہے تو ایک ایمرجنسی ڈپارٹمنٹ میں جائیں۔ پیچھے کی ٹانگ کے پھٹوں کے اندر دباؤ بننے کا اشارہ دے سکتے ہیں، ایک حالت جسے کمپارٹمنٹ سنڈروم کہا جاتا ہے۔ اسے اسی دن ایمرجنسی سیکشن اور علاج کی ضرورت ہے۔ اگر آپ کے پاؤں میں سردی، بے حسی یا کمزوری ہو تو فوراً ہسپتال جائیں، جس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ خون کی نالی یا اعصاب کو نقصان پہنچا ہے۔ ایک نارمل نبض اس کو خارج نہیں کرتی، اس لیے دونوں ٹانگوں کے درمیان کوئی بھی فرق اہم ہے۔ گرنے یا موڑنے کے بعد سوجن، تکلیف دہ گھٹنے کے لئے فوری طور پر اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں جو حل نہیں ہوتا ہے، خاص طور پر اگر گھٹنا شکل سے باہر نظر آتا ہے یا راستہ دیتا ہے۔