CQ HAND + UPPER LIMB
SPECIALIST ORTHOPAEDIC SURGEON

PATIENT INFORMATION

آپ کا کندھا کیسے کام کرتا ہے

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۔

اہم حصے

آپ کا کندھا تین ہڈیوں سے بنا ہے۔ کلائیکل آپ کی چھاتی کی ہڈی سے آپ کے کندھے کی ہڈی تک چلتی ہے۔ کندھے کا تیغ (اسکیپولا) ایک فلیٹ ہڈی ہے جو آپ کے سینے کے پچھلے حصے پر بیٹھتی ہے اور 17 پٹھوں کو منسلک کرنے کی جگہ دیتی ہے۔ اوپری بازو کی ہڈی (ہومیرس) کی ایک گول چوٹی ہوتی ہے ، ہومیرل سر ، جو کندھے کے تلوے پر ایک کم گہرائی والی ساکٹ میں بیٹھتا ہے۔

آپ کے جسم کے کسی بھی جوڑ کے مقابلے میں آپ کے کندھے کو سب سے زیادہ حرکت کی گنجائش یہ بال اور ساکٹ جوڑ (گلنہومرل جوڑ) دیتا ہے۔ چونکہ ساکٹ اتلی ہے ، اس کے کنارے (لیبرم) کے ارد گرد نرم غضروف کا ایک حلقہ اسے گہرا کرتا ہے اور گیند کو مرکز میں رکھنے میں مدد کرتا ہے۔ جہاں آپ کی کلائی کی ہڈی آپ کے کندھے کے شافٹ سے ملتی ہے وہاں ایک چھوٹا سا جوڑ ہوتا ہے (اکرومیوکلاویکولر جوڑ) ، اور جہاں یہ آپ کی چھاتی کی ہڈی سے ملتی ہے وہاں ایک اور جوڑ ہوتا ہے (اسٹرنوکلاویکولر جوڑ) ۔ اسٹرنوکلاویکولر مشترکہ واحد حقیقی مشترکہ ہے جو آپ کے بازو کو باقی اسکیلیٹ سے جوڑتا ہے۔

ہڈیوں کو ایک ساتھ رکھنے والی مضبوط ٹشو بینڈ آپ کے بازو میں کیا ہوتا ہے؟ آپ کے بازو میں کیا ہوتا ہے؟ وہ چیک رینز کی طرح کام کرتے ہیں، گیند کو کسی بھی سمت میں بہت زیادہ سلائڈنگ سے روکتے ہیں. کیپسول عام طور پر کشادہ اور آرام دہ ہوتا ہے، جس کی وجہ سے آپ کے کندھے کو اتنی آزادانہ طور پر حرکت ملتی ہے۔

پٹھوں اور ٹینڈوں کو منتقل. آپ کے کندھے پر چار پٹھوں سے روٹیٹر مینجف بنتا ہے، اور ان کی ٹینڈنز ہومیرل سر کے گرد لپیٹتی ہیں، جب آپ اٹھاتے اور پہنچتے ہیں تو اسے ساکٹ میں مضبوطی سے تھام لیتی ہیں۔ سبسکاپولیرس سامنے بیٹھتا ہے، سپرا سپینیٹوس سب سے اوپر چلتا ہے، اور انفرا سپینیٹوس اور ٹیرس مائنر پیچھے کا احاطہ کرتا ہے. بڑے ڈیلٹائڈ عضلہ باہر سے کندھے کا احاطہ کرتا ہے اور آپ کے بازو کو اوپر سے چلاتا ہے۔ بائسپس سے ایک ٹینڈون بھی مشترکہ کے ذریعے چلتا ہے، ٹشو کے چھوٹے بینڈ کی طرف سے اس کے نالی میں رکھا جاتا ہے، اور کندھے کو مستحکم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

یہ سارے حصے ایک ساتھ کام کرتے ہیں۔ جب آپ کے کندھے کا ایک عضو زخمی ہو جاتا ہے یا ختم ہو جاتا ہے تو آپ کے کندھے کی حرکت اور احساس میں تبدیلی آسکتی ہے۔

یہ سب ایک ساتھ کیسے کام کرتا ہے

اپنے کندھے کو گولف کی گیند کے طور پر سوچیں جوٹ پر توازن رکھتی ہے۔ گیند آپ کے بازو کی ہڈی کا اوپری حصہ ہے، اورٹی آپ کے کندھے کے پٹھے پر سطحی ساکٹ ہے. ایک گولف کی گیندٹی پر گر جائے گی، لہذا آپ کا جسم مددگاروں کو شامل کرتا ہے. ساکٹ ریم کے ارد گرد

غضروف کی ایک انگوٹی اسے تھوڑا گہرا بناتی ہے، اور روٹیٹر مینجف ٹینڈنز گیند کے ارد گرد لپیٹتے ہیں اور اسے حرکت کرتے ہوئے ساکٹ میں آہستہ سے دباتے ہیں۔ یہ دباؤ کی کارروائی ہے جو گیند کو مرکز میں رکھتا ہے جبکہ آپ پہنچتے ہیں، اٹھاتے ہیں اور پھینکتے ہیں.

حصوں ایک دوسرے کے خلاف ہموار منتقل. آپ کے بازو کی ہڈی کا گول اوپری حصہ اس کے اوپر ہڈی اور پٹھوں کے قوس کے نیچے سلائیڈ کرتا ہے، اور ان کے درمیان ایک پھسلنے والی پرت سطحوں کو بغیر پکڑنے کے سلائیڈ کرنے دیتی ہے۔ مشترکہ کے ارد گرد باندھنے صرف سخت کھینچو جب آپ کے بازو اس کی رینج کے بہت آخر میں جھولی، checkreins کی طرح. حرکت کے وسط میں ، یہ عضلات ہیں جو گیند کو مستحکم رکھتے ہیں۔

یہ ٹیم ورک ہے جو آپ کو کام کرنے دیتا ہے. [صفحہ ۲۱ پر تصویر] کندھے اکیلے کام نہیں کرتے. یہ آپ کی اچھی کرنسی اور آپ کے سینے، پیٹھ اور بازو کے پٹھوں پر منحصر ہے جو اپنا حصہ ادا کرتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ کندھے کی مشقیں اکثر کندھے سے زیادہ شامل ہوتی ہیں۔

اعصاب اور خون کی رگیں اس کام کے تمام حصوں کی خدمت کرتی ہیں۔ آپ کی گردن کے نچلے حصے میں موجود اعصاب آپ کے کندھے کے پٹھوں کو سگنل دیتے ہیں کہ کب حرکت کرنی ہے، اور وہ درد اور پوزیشن کی اطلاع بھی دیتے ہیں۔ خون کی رگیں آکسیجن کو پٹھوں، ٹینڈوں اور ہڈیوں تک پہنچاتی ہیں، کئی راستے ایک ہی علاقے کو کھانا کھلاتے ہیں اس لیے اگر ایک راستہ دبا دیا جائے تو بھی فراہمی جاری رہتی ہے۔

جب یہ تمام حصّے ایک ساتھ کام کرتے ہیں تو آپ کے کندھے کو کوئی تکلیف محسوس نہیں ہوتی۔ [صفحہ ۲۶ پر تصویر]

جہاں چیزیں عام طور پر غلط ہو جاتی ہیں

آپ کے کندھے کے کچھ حصے دوسروں کے مقابلے میں زیادہ دباؤ برداشت کرتے ہیں۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر]

روٹیٹر مینجف ٹینڈنز ایک تنگ جگہ پر بیٹھتے ہیں. جہاں سپرا سپینیٹس (اوپر سے ٹینڈن) اور سبسکاپولیرس (سامنے سے ٹینڈن) منسلک ہوتے ہیں ، وہ مشترکہ کے سامنے کے قریب دوسرے نرم ٹشوز کے ساتھ راستے عبور کرتے ہیں۔ کہ ہجوم کونے آنسو کے لئے ایک عام جگہ ہے. اگر چھوٹی بینڈ جو بائسپس ٹینڈون کو اس کے نالی میں تھامے ہوئے ہیں وہ بھی پھٹ جائیں تو بائسپس ٹینڈون غیر مستحکم اور پھسل سکتا ہے۔

لیبرم، غضروف کی انگوٹی جو آپ کے ساکٹ کو گہرا کرتی ہے، بھی کمزور ہے۔ یہ آپ کی نقل و حرکت کی حد کے وسط میں سب سے زیادہ کام کرتا ہے، گیند کو مرکوز رکھتا ہے. لیکن جب آپ اوور آرم پھینکتے ہیں، تو آپ کا بازو اوپر اور پیچھے جاتا ہے جسے کک پوزیشن کہا جاتا ہے۔ اس پوزیشن میں، ساکٹ کے کنارے گھومنے والے کفی ٹینڈونز میں دباؤ ڈالتا ہے. اس دباؤ کی وجہ سے کف کے نچلے حصے پر آنسو آسکتے ہیں۔ پھینکنے والے جو اپنے بازو کو آگے پیچھے گھما سکتے ہیں ان کے ساتھ ایسا ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ لیبرم کا اوپری اور پچھلا حصہ، مشترکہ کیپسول (مشترکہ کے ارد گرد ڈھیلا بیگ) کے پیچھے کے ساتھ ، ایک پھینکنے والے کندھے میں چوٹ کے لئے معمول کے مقامات ہیں۔ اگر کندھے کے بلیڈ اور گیند اور ساکٹ مشترکہ ایک دوسرے کے ساتھ قدم میں چلنے سے روکتے ہیں، تو ان ہی حصوں کو کشیدگی ہو سکتی ہے.

اکرومیوکلاویکولر جوڑ (جہاں آپ کی کلائی کی ہڈی آپ کے کندھے کے بالائی حصے سے ملتی ہے) عام طور پر براہ راست دستک سے زخمی ہوتی ہے۔ آپ کے کندھے کی نوک پر گرنا، اپنے بازو کو اپنے پہلو کے قریب رکھتے ہوئے، عام وجہ ہے۔ جب قوت کلائی ہڈی کو نیچے دھکیلتی ہے تو اس جوڑ کے رباط کمزور ترین لنک ہوتے ہیں۔ مضبوط حمایت آپ کی کلائی کی ہڈی اور آپ کے سینے کی ہڈی کے جوڑ سے آتی ہے۔ ان کے پیچھے بہت مضبوط باندھ بیٹھتے ہیں جو دفاع کی آخری لائن کے طور پر کام کرتے ہیں۔ اگر وہ مغلوب ہو جائیں تو قوت ڈیلٹائیڈ اور ٹراپیزیئس پٹھوں کی جگہ تک پھیل جاتی ہے۔

روزمرہ کے کام سے آپ کے کندھے پر بھی دباؤ پڑ سکتا ہے۔ جبری مشقت، غیر آرام دہ پوزیشن، بار بار حرکتیں، کمپن بجلی کے اوزار اور سرد حالات سب کام کی جگہ پر کندھے کے مسائل میں حصہ ڈالتے ہیں۔ مسلسل بازو کی نقل و حرکت کی ضرورت والے کاموں سے کندھے پر مستقل بوجھ پڑتا ہے۔ اس قسم کے بوجھ کے تحت کندھے کے پٹھوں میں تیزی سے تھکاوٹ آتی ہے، اور درد تقریبا 1 گھنٹے کے اندر اندر ظاہر ہو سکتا ہے.

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

نچلی لائن

آپ کے کندھے آزادی کے لئے استحکام کی تجارت. اس کی گہرائی کم ہے، اس لیے غضروف کا ایک حلقہ اسے گہرا کرتا ہے اور گھومنے والے ینڈھے کے تندور بال کو آہستہ آہستہ اپنی جگہ پر دبا دیتے ہیں جب آپ حرکت کرتے ہیں۔ یہ دباؤ آپ کے بازو کے ساتھ کسی بھی پوزیشن میں کام کرتا ہے، جس کی وجہ سے کٹورا اتنا اہم ہے. رکیں صرف آپ کی رینج کے انتہائی سروں پر مضبوطی سے کھینچتی ہیں، لہذا تحریک کے وسط میں یہ عضلات ہیں جو مستحکم کرتے ہیں. جب ٹینڈونز اور لفافے مشترکہ کے سامنے کے قریب راستے عبور کرتے ہیں تو، ٹشوز بھیڑ ہوتے ہیں اور پھاڑنے کا شکار ہوتے ہیں۔ اوور آرم پھینکنا، کندھے کی نوک پر براہ راست ٹکرانا، اور کام جو آپ کے بازو کو مستقل طور پر بوجھ ڈالتا ہے سبھی ان ہی ڈھانچوں پر دباؤ ڈالتے ہیں۔

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au