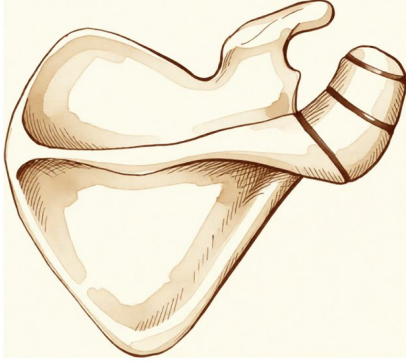


PATIENT INFORMATION



اوس اکرومیٹل

Os acromiale: ایک ٹیلیٹ پچھلی کے دوران acromion کے سامنے والے حصے کو باقی acromion کے ساتھ ضم نہیں کیا گیا ہے۔

© Kieran Hirpara 4.0

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

اس acromiale کے ساتھ زیادہ تر لوگوں کو اس سے کچھ بھی محسوس نہیں کرتے۔ یہ کندھے کے اوپری حصے میں ہڈی کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا ہے جو نشوونما کے دوران کندھے کے باقی حصے میں ضم نہیں ہوا تھا۔ جب یہ پریشانی کا سبب بنتا ہے، تو درد آپ کے کندھے کے اوپری حصے کے سامنے اور سائیڈ پر بیٹھتا ہے، بالکل ہڈی کے اس ٹکڑے کے اوپر۔ یہ علاقہ اکثر دبائے کے لئے حساس ہوتا ہے۔

جب آپ اپنا بازو اوپر اٹھاتے ہیں تو درد بڑھ جاتا ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] تیرنے اور پھینکنے والے کھلاڑیوں کو اپنے کھیل کے دوران اس کا احساس ہوتا ہے۔ درد آپ کے کندھے کو استعمال کرتے وقت ہڈی کے غیر منسلک ٹکڑے کی ہلکی حرکت سے پیدا ہوتا ہے، یا جب آپ اپنا بازو اٹھاتے ہیں تو یہ قریبی ٹشو پر دباؤ ڈالتا ہے۔

درد کے ساتھ ساتھ، آپ اپنے کندھے کو کمزور محسوس کر سکتے ہیں۔ آپ کے سامنے اپنا بازو اٹھانا اتنا دور نہیں جاسکتا جتنا پہلے ہوتا تھا۔ کچھ لوگ جب حرکت کرتے ہیں تو ان کے جسم میں چھین محسوس ہوتی ہے۔

ہڈی کا ایک مستحکم ٹکڑا اس کندھے پر ٹکرانے یا گرنے کے بعد تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔

اگر آرام، اپنی سرگرمیوں میں تبدیلی، یا سٹیئر ایڈجیکشن نے درد کو کم نہیں کیا ہے، تو غیر منسلک ہڈی کا ٹکڑا چیک کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ کچھ زاویوں سے ایک ایکس رے اسے دکھا سکتا ہے، اگرچہ معیاری نقطہ نظر پر یہ نظر انداز کرنا آسان ہے۔ ایک اسکین بھی سائٹ پر سوچن دکھا سکتا ہے، جو آپ کے درد کا ذریعہ ہونے کی طرف اشارہ کرتا ہے۔

زیادہ تر غیر فوسڈ ہڈی کے ٹکڑوں کی وجہ سے کوئی علامات نہیں ہوتی ہیں اور بالکل بھی علاج کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کے کندھے کے پیٹھ کے اوپر ایک ہڈی والی شیلف ہوتی ہے جسے ایکرومیون کہتے ہیں۔ یہ کندھے کے مشترکہ پر ایک چھت بناتا ہے۔ جب آپ بڑے ہو رہے تھے، یہ شیلف تین الگ الگ ہڈیوں کے ٹکڑوں سے بنائی گئی تھی: بیس، وسط اور ٹپ۔ زیادہ تر لوگوں میں یہ ٹکڑے بالغ ہونے تک ایک ٹھوس ہڈی میں مل جاتے ہیں۔ کچھ لوگوں میں، ایک ٹکڑا بھی بھی شامل نہیں ہوتا، کہ ٹکڑا ایک os acromiale unfused ہے۔

ان ٹکڑوں کے درمیان کا خلا ہڈی کے بجائے سخت ریشے کارٹیلج سے بھرا ہوا ہے۔ اس کے بارے میں سوچو کہ یہ ایک پیچ کی طرح ہے جسے بھی بند نہیں کیا گیا۔ جب بڑے کنڈھے کے عضلات اسے پھینچتے ہیں تو ٹکڑا تھوڑا سا حرکت کر سکتا ہے۔ ہر بار جب آپ اپنا بازو اٹھاتے ہیں، تو یہ عضلات ڈھیلے ٹکڑے کو پھینچتے ہیں اور یہ ہلکا سا جھک جاتا ہے۔ یہ حرکت، اور اس سے نیچے کے ٹشو پر دباؤ پڑتا ہے، جہاں سے آپ کا درد آتا ہے۔

آپ کے کندھے کی چھت بھی اس کے نیچے پیٹھنے کے لئے اہم ہے۔ گھومنے والے مینڈھے، ٹینڈون ریشوں کی ایک رسی جو جوڑ کو مستحکم رکھتی ہے، اس چھت کے نیچے چلتی ہے۔ اگر ڈھیلے ہڈی کا ٹکڑا حرکت کرتا ہے یا دباؤ ڈالتا ہے جب آپ اپنا بازو اٹھاتے ہیں تو، یہ تندر کی ضرورت کی جگہ کو دبا سکتا ہے۔ اس ہجوم کو ٹکرانا کہا جاتا ہے۔ اسی وجہ سے آپ کا بازو کمزور محسوس ہو سکتا ہے یا جب آپ حرکت کرتے ہیں تو اسے پکڑ سکتا ہے۔

ایک غیر فوسڈ ٹکڑا بھی برسوں تک ٹھہر سکتا ہے اور کچھ نہیں کر سکتا۔ اس کندھے پر دستک یا گرنے سے یہ ہلچل پیدا ہو سکتی ہے اور ایک خاموش وقفہ اچانک تکلیف دہ ہو جاتا ہے۔

ایک اور چیز جاننے کے قابل ہے۔ بہت سے لوگوں کو ایک ہی وقت میں ایک os acromiale اور ایک rotator cuff مسئلہ ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] آپ کا سرجن آپ کے علامات کی اصل وجہ کا فیصلہ کرنے سے پہلے پوری تصویر پر نظر ڈالتا ہے۔ اس میں یہ بھی شامل ہے کہ آپ کا درد کہاں ہے اور آپ کی اسکیٹنگ سے کیا پتہ چلتا ہے۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

میٹر اپریویٹ ہسپتال راک ہیمپٹن میں اوپری ٹانگوں کے سرجن ڈاکٹر کیران ہیر پارا 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 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۔ آپ کے پہلے دورے پر ہم ایک تاریخ لے، آپ کے کندھے کا معائنہ، اور اس کی ضرورت ہے جہاں امیجنگ کا بندوبست۔ بعض زاویوں سے لی گئی ایک ایلیس رے میں عام طور پر ہڈی کا وہ ٹکڑا نظر آتا ہے جو جڑا ہوا نہیں ہے۔ ایک اسکلین مشین کے ارد گرد tendons اور ٹشو کے بارے میں تفصیلات شامل کر سکتے ہیں۔

دردناک os acromiale کے لئے، دیکھ بھال عام طور پر سرجری کے بغیر شروع ہوتا ہے۔ آپ تھوڑی دیر کے لئے کندھے کو آرام کر سکتے ہیں اور اسے استعمال کرنے کا طریقہ تبدیل کر سکتے ہیں، جہاں تک ممکن ہو آپ کے بازو کو کندھے کی اونچائی سے نیچے رکھیں۔ فیزیوتھراپی کا مقصد درد کو کم کرنا اور آپ کے کندھے کی حرکت کرنے والے پٹھوں میں طاقت پیدا کرنا ہے۔ ہم عام طور پر اس کے بارے میں مزید کچھ سوچنے سے پہلے ایک منصفانہ مقدمے کی سماعت دینے کے لئے آپ سے پوچھیں۔

درد کی گولیاں اور سوزش کو کم کرنے والی ادویات آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو اس بارے میں رہنمائی دے سکتا ہے کہ آپ کے لئے کیا مناسب ہے۔

اگر یہ اقدامات آپ کو کافی راحت نہیں دیتے ہیں تو سرجری کے بارے میں بات کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ آپریشن کے ذریعے ہڈی کا وہ ٹکڑا جو آپ کے کندھے کے باقی حصے سے جڑا ہوا ہے، آپ کے بازو کو اٹھانے پر ہلا نہیں سکتا۔ ہم اسے اس کی جگہ پر رکھتے ہیں جبکہ یہ شفا بخشتا ہے، ایک چھوٹی سی دھاتی پلیٹ یا ٹشو کی پٹی کا استعمال کرتے ہوئے جو ہڈی کے اوپر پلٹ دی جاتی ہے۔ مقصد ایک ٹھوس جوڑ ہے جو پٹھوں کو دوبارہ مستحکم سیلف پر پھینچنے دیتا ہے۔ ہم اس بات پر بات کریں گے کہ آیا یہ آپریشن آپ کے کندھے کے مطابق ہے، اور یہ فیصلہ آپ ہمارے ساتھ مل کر کریں گے۔

کیا توقع کریں

زیادہ تر غیر فوسڈ ہڈی کے ٹکڑے کبھی بھی پریشانی کا سبب نہیں بنتے اور انہیں بالکل بھی علاج کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اگر آپ کا سال کے لئے خاموش رہا ہے، یہ اس طرح رہ سکتے ہیں۔ [صفحہ ۲۸ پر تصویر] [صفحہ ۲۸ پر تصویر]

دردناک os acromiale کے لئے، دیکھ بھال عام طور پر سرجری کے بغیر شروع ہوتا ہے۔ آرام، سرگرمی کی تبدیلی، اور فزیو تھراپی کو ایک منصفانہ آزمائش دینا بہت سے لوگوں کے لئے معاملات طے کرتا ہے۔ اگر ان اقدامات نے آپ کو کافی راحت نہیں دی ہے تو، آپ کے باقی کندھے کے ٹکڑے سے غیر منسلک ٹکڑے کو جوڑنے کے لئے سرجری آپ کے علامات کو کم کر سکتی ہے اور آپ کے کندھے کے کام کو بہتر بنا سکتی ہے۔ اس آپریشن کے نتائج عام طور پر قابل اعتماد ہیں جب ٹکڑا بڑا ہے یا بہت زیادہ چلتا ہے۔

ایک چیز جو جاننا ضروری ہے اگر آپ کو کبھی بھی ریورس ٹوٹل کندھے کی تبدیلی کی ضرورت ہو، ایک قسم کی مشترکہ تبدیلی جہاں گیند اور ساکٹ پوزیشنوں کو تبدیل کیا جاتا ہے۔ اس آپریشن کے بعد تقریباً ہر 4 میں سے 1 شخص کو غیر منسلک ہڈی کے ٹکڑے پر مقامی نرمی محسوس ہوتی ہے۔ ان لوگوں کی اکثریت کے لئے، یہ وقت کے ساتھ اپنے آپ کو حل کرتا ہے۔ اس سرجری کے نتائج کو روکنے کے لئے ایک os acromiale ہونے کے لئے ظاہر نہیں ہوتا ہے۔

سرجری ہر کسی کے لئے نہیں ہے، اور یہ ہمیشہ کھلاڑیوں کے لئے بھی جواب نہیں ہے۔ آپ کے سرجن آپ کو کسی بھی چیز کی سفارش کرنے سے پہلے آپ کے ساتھ احتیاط سے وزن کریں گے۔

ایماندار تصویر یہ ہے۔ جب بھی آپ اپنا بازو اوپر اٹھائیں گے تو دردناک پگھلا ہوا ٹکڑا جلتا رہے گا۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] آپ کا سرجن آپ سے بات کرے گا کہ کون سا راستہ آپ کے کندھے، آپ کی سرگرمی اور آپ کے مقاصد کے مطابق ہے۔

کسی سے کب ملنا ہے

اگر آپ کے کندھے کے اوپری حصے کے سامنے اور سلیٹڈ میں درد ہے جو آرام نہیں کرے گا، خاص طور پر اگر یہ آپ کے سر کے اوپر آپ کے بازو کو اٹھانے پر بھڑک اٹھتا ہے تو اپنے ڈاکٹر کو دیکھیں۔ اگر آپ کے کندھے پر دباؤ محسوس ہوتا ہے تو کسی ماہر کی جانچ پڑتال کے لئے پوچھیں، آپ کے کندھے کو کمزور محسوس ہوتا ہے، یا آپ کے سامنے آپ کا بازو اٹھانا مشکل ہو گیا ہے۔ اگر آرام، اپنی سرگرمیوں میں تبدیلی، یا سٹیئر ایڈجسٹمنٹ نے مدد نہیں کی ہے، یا اگر درد اس کندھے پر دستک یا گرنے کے بعد شروع ہوا ہے تو یہ بھی لاگو ہوتا ہے۔ سوئمنگ اور پھینکنے والے کھلاڑیوں کے کندھے میں درد جو فزیو تھراپی نے ٹھیک نہیں کیا ہے انہیں بھی اس حالت کے بارے میں پوچھنا چاہئے۔ زیادہ تر غیر فوسڈ ہڈی کے ٹکڑے کبھی بھی پریشانی کا سبب نہیں بنتے، لہذا شخص کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو فوری طور پر علاج کی ضرورت ہے۔

مزید گہرائی میں

سیٹشن آپ کے اپنے علاج کے فیصلوں کے لئے ضرورت سے زیادہ جاتا ہے۔ Os acromiale اضافی پڑھنے کے قابل ہے کیونکہ یہ لوگوں کی ایک معنی خیز اقلیت میں ایک عام جسمانی تغیر ہے، عام طور پر کچھ بچی نہیں ہوتا ہے، اور اکثر کندھے کے درد کا الزام عائد کیا جاتا ہے جس کے لئے یہ ذمہ دار نہیں ہے۔

یہ کیا ہے، اور یہ کتنا عام ہے

اکرومیون، کندھے کے اوپری ہڈی کی چھت، ہڈی کے کئی الگ الگ مراکز سے بنتی ہے جو عام طور پر دیر سے نوعمری یا بچپن کی دہائی کے اوائل میں مل جاتی ہے۔ کچھ لوگوں میں ایک فیوز کرنے میں ناکام رہتا ہے، ایک مستقل ریشہ دار جنکشن چھوڑتا ہے۔ یہ ایک os acromiale ہے، اور یہ حاصل کرنے کے بجائے نوجوانوں سے موجود ہے۔

آبادی کے لحاظ سے پھیلاؤ مختلف ہوتا ہے۔ ایک کثیر مرکز کا مطالعہ 6,842 مریضوں کا پتہ چلا os acromiale rotator cuff کے زخموں کے ساتھ منسلک ہے، جاپانی آبادی میں مطالعہ کیا گیا تھا غیر ایشیائی آبادیوں سے کم، اور یہ کہ ٹکڑے ٹکڑے کا سائز چھوٹا ہوتا ہے [1]۔

میٹف کی چوٹ کے ساتھ یہ تعلق احتیاط سے پڑھنے کے قابل ہے۔ اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ یہ دونوں اتفاق سے زیادہ کثرت سے ایک ساتھ ہوتے ہیں، نہ کہ یہ کہ او ایس آکرومیون کا سبب بنتا ہے۔ ممکنہ طریقہ کار دونوں طریقوں سے چلتا ہے: ایک غیر فوسڈ ٹکڑا ڈیلٹائڈ میٹف کے تحت تھوڑا سا حرکت کرتا ہے، جو کے نیچے تندور کو چڑھا سکتا ہے یا کندھے کے اسی میکانکس جو میٹف بیماری کا شکار ہوتے ہیں ایک غیر مستحکم ٹکڑے کو علامتی بناتے ہیں۔

سوال یہ ہے کہ کیا یہ درد کا ذریعہ ہے

چونکہ یہ دکھائی دیتا ہے، مستقل اور امیجنگ پر غیر معمولی نظر آتا ہے، ایک os acromiale آسانی سے کندھے کے درد کے لئے رپورٹ کی وضاحت بن جاتا ہے۔ زیادہ تر خاموش ہیں، اور زیادہ تر لوگ جو ایک ہے بھی پتہ نہیں۔

علامتی ایک کو کیا ممتاز کرتا ہے براہ راست ٹکڑے پر مقامی نرمی ہے، اس پر دباؤ ڈال کر درد کو دوبارہ پیش کیا جاتا ہے، اور، جہاں تشخیصی انجکشن استعمال کیا جاتا ہے، اس کے نیچے موجود جگہ کے بجائے اس انجکشن کو انجکشن دینے سے خاص طور پر راحت ملتی ہے۔ ان کی غیر موجودگی میں، تلاش سب سے بہتر حادثاتی طور پر علاج کیا جاتا ہے۔

ذیلی قسمیں روایتی طور پر درجہ بندی کی جاتی ہیں جس میں فیوژن ساٹ شامل ہے [2]، جو سرجیکل طور پر اہمیت رکھتا ہے کیونکہ متحرک ٹکڑے کا سائز اس بات کا تعین کرتا ہے کہ آیا اسے ختم کیا جاسکتا ہے یا اسے ٹھیک کیا جانا چاہئے۔

یہ کندھے کی دیگر سرجریوں کو کیوں پیچیدہ کرتا ہے

ایک os acromiale کی عملی اہمیت اکثر اس کے اپنے علامات کے بارے میں کم ہے کے مقابلے میں یہ کچھ اور کے لئے منصوبہ بندی کی کارروائیوں پر کیا کرتا ہے کے بارے میں۔

ڈیلٹوائڈ ایکرومیون سے منسلک ہوتا ہے، لہذا ایک غیر منسلک ٹکڑا ایک موبائل انجکشن کے پار کھینچتا ہے۔ نیچے کی سطح سے ہڈی کو ہٹانا، جیسے ایکرومیوپلاسٹی میں، پہلے سے ہی غیر منسلک ٹکڑے کو پتلا کرتا ہے، اور علامتی شکل کو تکلیف دہ شکل میں تبدیل کر سکتا ہے یا غیر اتحاد پیدا کر سکتا ہے۔ یہ آپریشن سے پہلے امیجنگ پر پہچاننے کے لئے سب سے مضبوط وجہ ہے: اس کا علاج کرنے کے لئے نہیں، لیکن اسے غیر مستحکم کرنے سے بچنے کے لئے۔

جہاں علاج کی ضرورت ہوتی ہے، اس کا انتخاب ایک چھوٹے سے ٹکڑے کو نکالنے اور ایک بڑے کو فلکس کرنے کے درمیان ہوتا ہے، اور اس انجکشن میں فلکسنگ مشکل معلوم ہوتی ہے، ٹکڑا پتلا ہوتا ہے، ڈیلٹوائڈ اس پر لگاتار کھینچتا ہے، اور غیر یونین کی شرح قابل ذکر ہوتی ہے۔ یہ مشکل خود اس بات پر یقین کرنے کی ایک وجہ ہے کہ اس پر کام کرنے سے پہلے او ایس واقعی درد کا ذریعہ ہے۔

حوالہ جات

[1] کوزونو این، نشینی اے، ایشیانی ای، میزوکا وائی، کیموراٹی، یاما موتو ایس، اور دیگر۔ پھیلاؤ اور اس سے وابستہ عوامل os acromiale: ایک ملٹی سنٹر اسٹڈی۔ JSES Int. 2025؛ 9(5): 1541-5. <https://doi.org/10.1016/j.jseint.2025.05.015>

[2] Gohlke FE، Boehm TD، Matzer M، Brazda [2]۔ گھومنے والے مینڈک کے آنسو کے ساتھ منسلک acromiale آپریشن سے علاج کیا جاتا ہے۔ 33 مریضوں کا جائزہ لہڈی مشترکہ سرج 9-545 (4): 85، Br. 2003؛ <https://doi.org/10.1302/0301-620X.85B4.13634>