



سنے کے بڑے پٹھے کا پھٹ جانا (Pectoralis) (Major Rupture)

سنے کے بڑے پٹھے کا پھٹ جانا: سینے کا پٹھا اس جگہ کے قریب پھٹتا ہے جہاں یہ بازو سے جڑتا ہے، عام طور پر بھاری بیچ پریس کے دوران۔

4.0 © Kieran Hirpara

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 کو کیا محسوس ہوتا ہے

زیادہ تر لوگوں کو وہ لمحہ بالکل ٹھیک یاد رہتا ہے۔ اکثر یہ بھاری بیچ پریس (bench press) کے دوران ہوتا ہے، عین اس وقت جب سلاخ سینے کی طرف نیچے لائی جا رہی ہو، اور کندھے کے سامنے اچانک کچھ ٹوٹنے کی آواز یا پھٹنے کا احساس ہوتا ہے، اور ساتھ ہی تیز درد اٹھتا ہے۔ ایک دو دن کے اندر بازو کے سامنے سے نیچے اور سینے پر نیل پھیل جاتے ہیں، اور وہ جگہ سوج جاتی ہے۔

جیسے جیسے سوجن کم ہوتی ہے، ہو سکتا ہے آپ دیکھیں کہ آپ کے سینے کی شکل بدل گئی ہے۔ بغل کے سامنے والی عام طور پر مضبوط تہ چبٹی ہو سکتی ہے یا غائب ہو سکتی ہے، اور خود پٹھا سینے کی درمیانی ہڈی (breastbone) کی طرف سمٹ کر پچھا سا بن سکتا ہے، جو دوسری طرف سے دیکھنے یا چھونے میں مختلف لگتا ہے۔ دھکیلنے والی حرکات کمزور محسوس ہوتی ہیں: بھاری دروازہ بند کرنا، کرسی سے ہاتھوں کے زور پر اٹھنا، یا گلے لگانے کے لیے بازو کو جسم کے سامنے سے لانا، ان میں پہلے جیسی طاقت نہیں رہتی۔ شروع کی کچھ کمزوری صرف درد کی وجہ سے ہوتی ہے، لیکن دھکیلنے کی طاقت میں اصل کمی عموماً برقرار رہتی ہے۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

سنے کا بڑا پٹھا (pectoralis major) سینے کا بڑا، پنکھ کی شکل کا پٹھا ہے۔ یہ بازو کو تین بڑے طریقوں سے طاقت دیتا ہے: چیزوں کو اپنے سے دور دھکیلنا، بازو کو جسم کے سامنے سے لاکر گلے لگانا، اور بازو کو اندر کی طرف کھمبانا۔ یہ پٹھا پتلا ہو کر ایک مضبوط ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، بن جاتا ہے جو کندھے کے قریب بازو کے اوپری حصے کی ہڈی (humerus) سے جڑتا ہے۔

پھٹنے (rupture) کا مطلب ہے اس پٹھے اور ٹینڈن کے مجموعے کا پھٹ جانا، اور یہ اکثر عین اس جگہ یا اس کے قریب ٹوٹتا ہے جہاں ٹینڈن ہڈی سے جڑتا ہے۔ اس کی عام وجہ یہ ہے کہ جب پٹھا زور سے سکڑ رہا ہو، لسی وقت اس پر اچانک زوردار کھینچاؤ پڑے (بالکل وہی جو بیچ پریس کے نیچے حصے میں ہوتا ہے جب وزن نیچے لایا جاتا ہے)۔ یہ مردوں میں کہیں زیادہ عام ہے، خاص طور پر وزن اٹھانے کی ورزش کرنے والے متحرک مردوں میں، اور اینابولک اسٹیرائیڈ (anabolic steroid) کا استعمال ایک تسلییم شدہ خطرے کا عنصر ہے کیونکہ یہ ٹینڈن کو کمزور کر سکتا ہے۔

پھٹاؤ مختلف ہوتے ہیں۔ مکمل پھٹاؤ میں ٹینڈن پوری طرح ہڈی سے اکھڑ جاتا ہے، اور اسی سے سینے کی شکل میں واضح تبدیلی اور طاقت میں سب سے زیادہ کمی آتی ہے۔ جزوی پھٹاؤ میں، یا ٹینڈن کے بجائے خود پیچھے کے گودے (muscle belly) میں پھٹاؤ میں، جڑاؤ کا زیادہ حصہ سلامت رہتا ہے۔ آپ کا پھٹاؤ کس قسم کا ہے، یہ اس بات کے لیے بہت اہم ہے کہ اس کا بہترین علاج کیسے کیا جائے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

ہمارے کلینک میں ڈاکٹر کیرن ہیرا اس چوٹ کے معائنے کی قیادت کرتے ہیں، اور تشخیص کی تصدیق کے لیے آپ کی تکلیف کی تفصیلی معلومات اور معائنے سے آغاز کرتے ہیں۔ کسی متحرک شخص میں مکمل پھٹاؤ کی صورت میں عام طور پر بغیر آپریشن کا علاج آزمانے کے بعد کے بجائے جلد مرمت کا مشورہ دیا جاتا ہے، جبکہ جزوی پھٹاؤ کا علاج اکثر سرجری کے بغیر کیا جاتا ہے۔

پہلا قدم یہ معلوم کرنا ہے کہ ٹھیک ٹھیک کیا پھٹا ہے اور کہاں۔ یہ کندھے کے معائنے اور پھر ایم آر آئی اسکین سے اس کی تصدیق کر کے کیا جاتا ہے، جو دکھاتا ہے کہ پھٹاؤ جزوی ہے یا مکمل، اور ٹھیک ٹھیک بتاتا ہے کہ ٹینڈن ہڈی سے اکھڑا ہے یا پٹھے کے اندر پھٹا ہے۔

مکمل ٹینڈن پھٹاؤ والے متحرک شخص کے لیے عام طور پر ٹینڈن کو دوبارہ ہڈی سے جوڑنے کی سرجری تجویز کی جاتی ہے۔ مرمت سے دھکیلنے کی طاقت بحال ہوتی ہے اور سینے کی عام شکل دوبارہ بنتی ہے، اور شواہد مسلسل یہی بتاتے ہیں کہ مرمت کیے لئے ٹینڈن، خود بھرنے کے لیے چھوڑے گئے پھٹاؤ کی نسبت زیادہ طاقت واپس حاصل کرتے ہیں۔ یہاں سب سے اہم عنصر وقت ہے: جب مرمت جلد کی جائے تو نتائج بہترین ہوتے ہیں، مثالی طور پر پہلے چند ہفتوں کے اندر، جب ٹینڈن ابھی صحت مند ہو اور اس میں زخم کا سخت ریشہ نہ بنا ہو اور وہ پیچھے نہ پھنچا ہو۔ یہی بنیادی وجہ ہے کہ انتظار کر کے یہ دیکھنے کے بجائے کہ یہ کیسے ٹھیک ہوتا ہے، جلد معائنہ کروانا فائدہ مند ہے۔

جزوی پھٹاؤ، پٹھے کے گودے کے اندر پھٹاؤ، اور وہ لوگ جو عمر رسیدہ ہیں یا جن کی جسمانی ضروریات کم ہیں، اکثر سرجری کے بغیر بہت اچھی طرح سنبھالے جاتے ہیں: کچھ عرصہ آرام، پھر حرکت اور طاقت دوبارہ بنانے کے لیے مرحلہ وار بحالی کا پروگرام۔ اس راستے سے روزمرہ کی اچھی کارکردگی بحال ہو جاتی ہے، اگرچہ مرمت کیے گئے مکمل پھٹاؤ کے مقابلے میں اس میں عموماً دھکیلنے کی زیادہ سے زیادہ طاقت میں کچھ کمی رہ جاتی ہے۔ اگر مکمل پھٹاؤ شروع میں پکڑا نہ جائے تو بعد میں بھی مرمت ممکن ہے، لیکن یہ زیادہ مشکل ہوتی ہے اور اس کے نتائج کم قابل بھروسہ ہوتے ہیں، اور ٹھیک اسی وجہ سے جلد معائنہ اہم ہے۔

کیا توقع رکھیں

اگر آپ کی سرجری ہوتی ہے تو صحت یابی ہفتوں میں نہیں، مہینوں میں ناپی جاتی ہے۔ پہلے مرمت کو محفوظ رکھا جاتا ہے، عام طور پر تقریباً چھ ہفتے سننگ (sling) یعنی گلے سے لٹکی وہ پٹی جو بازو کو سہارا دیتی ہے، اور صرف ہلکی، رہنمائی کے ساتھ حرکت، تاکہ ٹینڈن مضبوطی سے واپس ہڈی سے جڑ جائے۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ طاقت بڑھانے کی ورزشیں شروع کی جاتی ہیں، اور زیادہ بوجھ جان بوجھ کر روکا جاتا ہے؛ دھکیلنے والی ورزشیں اور پیچ پرپس عام طور پر چھ سے نو ماہ تک نہیں کیے جاتے۔ زیادہ تر لوگ تقریباً چھ ہفتوں تک روزمرہ کی سرگرمیوں پر واپس آ جاتے ہیں، اور چار سے چھ ماہ تک زیادہ مکمل ٹھیک یا ٹریننگ پر، جبکہ طاقت ایک سال تک بہتر ہوتی رہتی ہے۔

اس صبر کا صلہ اچھا ہے: جن لوگوں کی مرمت جلد ہو جاتی ہے، ان میں سے زیادہ تر دھکیلنے کی مضبوط طاقت، سینے کی بحال شدہ شکل، اور اپنی پسندیدہ سرگرمیوں پر واپسی حاصل کر لیتے ہیں۔ جن کا علاج سرجری کے بغیر ہوتا ہے، وہ بھی عموماً روزمرہ کی اچھی کارکردگی تک پہنچ جاتے ہیں، زیادہ سے زیادہ طاقت میں تھوڑی کمی قبول کرتے ہوئے۔ دونوں صورتوں میں نیچے کی حفاظت اسی سے ہوتی ہے کہ آپ بحالی کے پروگرام پر قائم رہیں اور بھاری وزن دھکیلنے میں جلدی نہ کریں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

• وزن اٹھاتے وقت یا زور لگاتے ہوئے سینے یا کندھے کے سامنے اچانک کچھ ٹوٹنے کی آواز یا پھٹنے کا احساس: جلد معائنہ کروائیں، کیونکہ سرجری کے بہترین نتائج جلد مرمت سے ملتے ہیں۔

• بازو یا سینے پر نیچے کی طرف پھیلتے ہوئے نیل، نمایاں سوجن، یا آپ کے سینے کی شکل یا بغل کی سامنے والی تہ میں نظر آنے والی تبدیلی۔

• ابتدائی درد کم ہو جانے کے بعد دھکیلنے میں یا بازو کو جسم کے سامنے سے لانے میں مسلسل کمزوری۔
پھٹنے کی کوئی بھی چوٹ جس کی شدت کے بارے میں آپ کو یقین نہ ہو: جلد اسکین سے جزوی اور مکمل پھٹاؤ میں فرق ہو جاتا ہے، اور یہ فیصلہ وقت کے لحاظ سے حساس ہے۔

مزید تفصیل

یہ حصہ اس سے آگے جاتا ہے جتنا آپ کو اپنے علاج کے فیصلوں کے لیے جاننے کی ضرورت ہے۔ سینے کے بڑے پٹھے کے پھٹنے کے بارے میں یہ اضافی مطالعہ اس لیے فائدہ مند ہے کہ یہ اس ویب سائٹ پر ان زیادہ واضح مثالوں میں سے ایک ہے جہاں سرجری، سرجری کے بغیر علاج سے بہتر کارکردگی دکھائی ہے، اور اس لیے بھی کہ پیچیدگیوں کی شرح اتنی زیادہ ہے کہ اسے اس فائدے کے بعد نہیں بلکہ اس کے ساتھ ہی بیان کیا جانا چاہیے۔

مرمت، سرجری کے بغیر علاج سے بہتر ہے

664 مریضوں میں، سینے کے بڑے پٹھے کے ٹینڈن کی مرمت کے نتائج سرجری کے بغیر علاج کے مقابلے میں نمایاں طور پر بہتر رہے، اور کارکردگی، آئسو کائینٹک طاقت (isokinetic strength) اور آئسو میٹرک طاقت (isometric strength) میں شماریاتی طور پر نمایاں (statistically significant) بہتری آئی، اور اس کے ساتھ پیچیدگیوں کی شرح 14.21 فیصد رہی [1]۔

دونوں باتیں ایک ہی جملے میں آنی چاہئیں۔ یہ ایک ایسی مرمت ہے جو ناپی جاسکنے والی وہ طاقت بحال کرتی ہے جو سرجری کے بغیر علاج سے نہیں ملتی، اور تقریباً ہر سات میں سے ایک مریض کو کوئی پیچیدگی پیش آتی ہے۔ اس ویب سائٹ پر ٹینڈن کی زیادہ تر چوٹوں میں سرجری کا فائدہ کم اور پیچیدگیوں کی شرح بھی کم ہوتی ہے؛ یہاں دونوں زیادہ ہیں۔

طاقت کی کمی اس لیے اہم ہے کہ یہ پٹھا کیا کام کرتا ہے۔ سینے کا بڑا پٹھا بازو کو افقی طور پر جسم کی طرف لانے (horizontal adduction) اور اندر کی طرف گھمانے (internal rotation) کا کام کرتا ہے، یعنی دھکیلنے والی حرکات اور بازو کو جسم کے سامنے سے لانا۔ مرمت نہ کیا گیا پھٹاؤ عموماً ایک نظر آنے والی بدشکلی اور دھکیلنے کی طاقت میں ایک خاص کمی چھوڑ جاتا ہے، اور اسی لیے یہ چوٹ زیادہ تر وزن اٹھانے والوں میں ہوتی ہے، اور انہی کے لیے سب سے زیادہ اہم ہے۔

پھٹاؤ کہاں ہے، اسی سے طے ہوتا ہے کہ کیا کیا جا سکتا ہے

سینے کے بڑے پٹھے کے تمام پھٹاؤ ایک جیسی چوٹ نہیں ہوتے۔ ایک جدید درجہ بندی میں چوٹ کا وقت، چوٹ کی جگہ، اور پھٹاؤ کی حد کے لیے معیاری اصطلاحات شامل ہیں، جو خاص طور پر پٹھے اور ٹینڈن کی بناوٹ کو ظاہر کرنے اور سرجری کے فیصلوں میں بہتر رہنمائی کے لیے تجویز کی گئی [2]۔

عملی فرق اس میں ہے کہ پھٹاؤ بازو کے اوپری حصے کی ہڈی پر ٹینڈن کے جڑنے کی جگہ پر ہے، جو ہڈی سے دوبارہ جوڑ کر اچھی طرح ٹھیک ہو جاتا ہے، یا خود پٹھے کے گودے کے اندر ہے، جس میں جوڑنے کے لیے کوئی ٹینڈن نہیں ہوتا اور جس کا علاج عام طور پر سرجری کے بغیر کیا جاتا ہے۔ ان دونوں کے درمیان پٹھے اور ٹینڈن کے ملنے کی جگہ (musculotendinous junction) ہے، جو مشکل گروپ ہے۔

وقت اسی وجہ سے اہم ہے جس وجہ سے دوسری جگہوں پر: پھٹا ہوا ٹینڈن پیچھے کھینچ جاتا ہے اور اس میں سخت ریشہ بن جاتا ہے، اس لیے پرانے پھٹاؤ میں براہ راست مرمت کے بجائے پیوند (graft) لگانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

تشخیص شروع میں کیوں رہ جاتی ہے

چوٹ کے فوراً بعد سینے اور بازو کے اوپری حصے پر نیل اور سوجن سب سے نمایاں ہوتے ہیں، جو شکل کی تبدیلی کو چھپا دیتے ہیں۔ خاص علامات، یعنی بغل کے سامنے والی تہ کا غائب ہونا، مزاحمت کے خلاف دھکیلتے وقت پٹھے کا دونوں طرف یکساں نہ ہونا، اور پھونے پر محسوس ہونے والا خلا، سوجن کم ہونے کے ساتھ زیادہ واضح ہوتی ہیں، اور تب تک ہو سکتا ہے اس چوٹ کو پٹھے کا کھینچاؤ قرار دیا جا چکا ہو۔ چونکہ چوٹ کے جلد بعد مرمت زیادہ آسان ہوتی ہے، اس لیے بھاری وزن دھکیلتے ہوئے واضح طور پر کچھ ٹوٹنے کی آواز اور اس کے بعد نیل پڑنا، صرف نظر رکھنے کے بجائے ایکسرے یا اسکلین کروانے کے قابل ہے۔

حوالہ جات

- [1] Bodendorfer BM, McCormick BP, Wang DX, Looney AM, Conroy CM, Fryar CM, et al. Treatment of pectoralis major tendon tears: a systematic review and meta-analysis of repair timing and fixation methods. Orthop J Sports Med. 2020;28(2). <https://doi.org/10.1177/2325967119900813>
- [2] ElMaraghy AW, Devereaux MW. A systematic review and comprehensive classification of pectoralis major tears. J Shoulder Elbow Surg. 2012;21(3):412-22. <https://doi.org/10.1016/j.jse.2011.04.035>