



کندھے پر کلک کرنا، پاپنگ اور عدم استحکام

کلنگ، پاپنگ یا کندھے کے پھسلنے کا احساس عدم استحکام کی نشاندہی کر سکتا ہے جس کا اندازہ لگانے کے قابل ہے۔

4.0 © ① ② 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 کیا محسوس کر رہے ہیں

ایک کندھا جو کلک، پاپ یا ڈھیلا محسوس ہوتا ہے پریشان کن ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگوں کو کندھے کے سامنے یا پیچھے درد محسوس ہوتا ہے۔ دوسروں کو کمزوری محسوس ہوتی ہے، یا ایک ہی بازو میں الجھٹ یا پنوں اور الجھٹ کا احساس ہوتا ہے۔ نیند کے دوران کندھے میں عدم استحکام محسوس ہو سکتا ہے، اور جب آپ کوئی بھاری چیز اٹھاتے ہیں، جیسے شاپنگ بیگ یا چھوٹا بچہ، تو اس میں درد ہو سکتا ہے۔

روزمرہ کی حرکتیں علامات کو لا سکتی ہیں۔ ایک گیند پھینکنا مشکل محسوس ہو سکتا ہے، اور آپ کو محسوس ہو سکتا ہے کہ آپ نے کچھ کنٹرول یا رفتار چھو دی ہے۔ تیراکی بھی چیزوں کو متحرک کر سکتی ہے، خاص طور پر اسٹروک کے دوران یا بحالی کے دوران۔ اپنے بازوؤں کو اپنے پہلوؤں کے ساتھ چیزوں کو تھامنے سے کندھے کے گرنے یا پھسلنے کا احساس ہو سکتا ہے۔ سر کے اوپر پہنچنے سے درد، دریا دھڑلتے ہوئے احساس کا سبب بن سکتا ہے، اور کندھے کو مختلف اوقات میں سخت یا ڈھیلا محسوس ہو سکتا ہے۔

غیر مستحکم کندھے والے ہر شخص کو یہ محسوس نہیں ہوتا کہ یہ پھسل رہا ہے۔ کچھ لوگ، خاص طور پر نوجوان لوگ جو رابطہ کھیل کھلتے ہیں، صرف درد محسوس کرتے ہیں۔ وہ پھلتے رہتے ہیں، اس بات سے بے خبر کہ ان کا کندھا غیر مستحکم ہے۔ اگر آپ کے کندھے کا درد کسی خاص چوٹ سے شروع ہوا ہے، جیسے گرنے یا ٹیک لگانے سے، تو یہ تفصیل اہم ہے۔ آپ کا بازو کس پوزیشن میں تھا اور اس میں کتنی طاقت شامل تھی۔ اگر آپ کے کندھے کا جوڑ ایکس سے زیادہ بار باہر نکلا ہے تو یہ نوٹ کرنے میں مدد ملتی ہے کہ یہ کس پوزیشن یا عمل کی وجہ سے ہے، یہ کب تک باہر رہتا ہے، اور اسے واپس رکھنے کے لئے کیا ضرورت تھی۔

آپ کو کچھ کام پہلے سے زیادہ مشکل بھی لگ سکتے ہیں۔ اپنے بالوں کو دھونے یا ڈریس کرنے کے لئے اپنا بازو اٹھانا۔ ایک جمپر آستین کو ہینچو کرنے کے لئے آپ کے پیچھے تک پہنچنے۔ ایک طرف سے بھاری بوجھ اٹھانا رات کو یا سرگرمی کے بعد درد عام ہے، اور کچھ لوگ جب وہ جاگتے ہیں تو کلک کرنے کو زیادہ محسوس کرتے ہیں۔

یہ علامات ایک شخص سے دوسرے شخص میں بہت مختلف ہوتی ہیں۔ جب درد یا کلک ہوتا ہے تو لکھنا، آپ کیا کر رہے تھے، اور یہ کب تک رہتا ہے آپ کے سرجن کو یہ کام کرنے میں مدد مل سکتی ہے کہ کیا ہو رہا ہے۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کا کندھا قوت سے زیادہ حرکت کے لیے بنایا گیا ہے۔ ساکٹ ایک سطحی ڈش ہے، جس میں گیند کا ایک تہائی حصہ ہوتا ہے۔ گہری پیالی کے بجائے گالف کی گیند کو پلیٹ پر پٹھنے کے بارے میں سوچیں۔ یہ شکل آپ کے بازو کو ہر سمت تک پہنچنے کی اجازت دیتی ہے، لیکن اس کا مطلب یہ ہے کہ مشترکہ جگہ پر رہنے کے لئے دوسری چیزوں پر انحصار کرتا ہے۔

لیبرم نامی نرم غضروف کی ایک انگولی اس کم گہرائی والے برتن کو گہرا کرتی ہے۔ یہ ایک برتن کے ڈھکن پر گیسٹٹ کی طرح کام کرتا ہے، گرفت اور گہرائی کا اضافہ کرتا ہے جہاں ہڈی اکیلے بہت کم دیتا ہے۔ اس کے ارد گرد ایک کیسول پیٹھتا ہے، ٹشو کا ایک ڈھیلا آستین جو جوڑ کو گھیرے ہوئے ہے۔ ایک غیر مستحکم کندھے میں، یہ آستین اکثر پھینچی جاتی ہے، اور لیبرم کو پھاڑ دیا جاسکتا ہے یا کنارے سے دور پھینچا جاسکتا ہے۔ نیچے میں ایک مشترکہ ہے جو سلانڈ اور اس سے زیادہ منتقل ہوتا ہے، جس سے کلک اور پاپنگ آتا ہے۔

چار ٹینڈون جوڑوں کے ارد گرد لپٹتے ہیں اور ایک ساتھ مل کر روٹریٹیف کے نام سے جانا جاتا ہے۔ وہ ایک خیمے پر لڑکے کی رسیوں کی طرح کام کرتے ہیں، گیند کو اس کے کم گہرائی والے ساکٹ میں مرکوز رکھتے ہیں جبکہ بڑے پٹھوں کو اٹھانا ہوتا ہے۔ جب یہ ٹینڈون کمزور یا غیر ہم آہنگ ہوتے ہیں، تو گیند مرکز میں رہنے کے بجائے بہتی ہے، اور کندھے کو ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے وہ گر رہی ہے یا پھسل رہی ہے۔ کچھ لوگوں کو قدرتی طور پر پورے جسم میں ڈھیلا جوڑ ہوتا ہے، جس کی وجہ سے کسی ایک حصے کو پھاڑنے کے بجائے پوری آستین اور اس کی حمایت کرنے والے پٹے ڈھیلے ہو جاتے ہیں۔

جب گیند ساکٹ کے اندر گھومتی ہے، تو وہ ریم کو پکڑ سکتی ہے یا رول کر سکتی ہے، جو آپ کو نظر آنے والی کلکس پیدا کرتی ہے۔ پھیلے ہوئے ٹشوز اور ڈرائیونگ مشترکہ بھی درد، کمزوری اور tingling کے پہلے بیان کی وضاحت۔ کچھ بھی ضروری طور پر ٹوٹا ہوا نہیں ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر]

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

میٹر پرائیویٹ 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 فزیو تھیراپسٹ نے آپ کو ہمارے پاس آنے کی تجویز دی ہے تو، آپ کو میڈیکلر چھوٹ کے اہل ہونے کے ل your اپنے جی پی سے ریفرل کی ضرورت ہوگی۔ آپ کے پہلے دورے پر ہم ایک محتاط تاریخ لیتے ہیں اور آپ کے کندھے کا معائنہ کرتے ہیں، اور ہم اسلین کا بندوبست صرف اس وقت کرتے ہیں جب وہ ہمارے کام کو تبدیل کریں گے۔ ایک عام ایکس رے اکثر ضرورت ہوتی ہے، خاص طور پر حالیہ چوٹ کے بعد۔ اگر ہمیں نرم ٹشوز جیسے لیبرم یا روٹریٹیف کو قریب سے دیکھنے کی ضرورت ہو تو ایم آر آئی اسلین جوڑوں میں انجکشن شدہ رنگ کے ساتھ ان کو واضح طور پر دکھا سکتا ہے۔

زیادہ تر غیر مستحکم کندھوں کے لئے، فزیو تھراپی پہلے آتی ہے۔ مقصد یہ ہے کہ روٹریٹیف کو مضبوط کیا جائے، وہ چار ٹینڈون جو گیند کو اس کے ساکٹ میں مرکز میں رکھتے ہیں، تاکہ وہ اپنا کام صحیح طریقے سے کر سکیں۔ کئی سمتوں میں ڈھیلے کندھوں کے لئے، فزیو تھراپی ایک طویل کورس ہے، عام طور پر 6 سے 9 ماہ، اس سے پہلے کہ ہم آپریشن کے بارے میں بات کریں گے۔ یہ اہم ہے کہ آپ اسے حقیقی طور پر آزمائیں، کیونکہ سرجری ان لوگوں کو پیش نہیں کی جاتی ہے جنہوں نے پہلے تھراپی نہیں کی ہے۔ ایک ہی چوٹ کے بعد جہاں کندھے پیچھے کی طرف پھسل گئے، ہم آپ سے پوچھ سکتے ہیں کہ علاج شروع کرنے سے پہلے 1 سے 2 ہفتوں تک آپ کے بازو کو آرام کرنے کے لئے آرام کریں۔

ہم اس حالت کے لئے انجکشن کا استعمال نہیں کرتے ہیں، لہذا ہم انہیں یہاں پیش نہیں کریں گے۔ سادہ درد سے نجات اور سوزش کی روک تھام کی گولیاں، جو آپ فاریسی میں خرید سکتے ہیں، آپ کی طاقت پر کام کرتے ہوئے تکلیف دہ دنوں کو حل کر سکتی ہیں۔ وہ خود ڈھیلے پن کو ٹھیک نہیں کرتے۔

جب درد اور عدم استحکام فزیو تھراپی کے مناسب کورس کے باوجود آپ کی معمول کی زندگی یا آپ کے کھیل میں مداخلت کرتے رہیں تو سرجری پر غور کیا جاتا ہے۔ آپریشن جوڑوں کے گرد پھیلے ہوئے ٹشو کی آستین کو سخت کرتا ہے اور لیبرم کی مرمت کرتا ہے جہاں اس نے پھاڑ دیا ہے، لہذا گیند اپنے ساکٹ میں مرکوز رہتی ہے۔ ہم کس آپریشن کی سفارش کرتے ہیں اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ کا کندھا

کس سمت میں پھسل گیا ہے، آپ عام طور پر کتنے ڈھیلے ہیں، اور کیا کسی ہڈی کو نقصان پہنچا ہے؟ کندھوں کے لئے جو پیچھے کی طرف پھسلتے ہیں، سرجری صرف اس کے بعد پیش کی جاتی ہے جب پہلے غیر جراحی علاج کی کوشش کی گئی ہو۔ اگر آپ جان بوجھ کر اپنے کندھے کو باہر نکال سکتے ہیں، تو سرجری اس کا جواب نہیں ہے، اور ہم اس کے بجائے آپ کے ساتھ بنیادی وجوہات پر کام کرتے ہیں گے۔ آپریشن کرنا یا نہ کرنا ایک فیصلہ ہے جو ہم مل کر کرتے ہیں، اس پر غور کرتے ہوئے کہ اسلین اور معائنہ کیا ظاہر کرتا ہے اور آپ کے کندھے کو کیا کرنے کی ضرورت ہے۔

کیا توقع کریں

ہر غیر مستحکم کندھے کا رویہ تھوڑا مختلف ہوتا ہے۔ کچھ لوگوں کے لئے کلنگ اور سلائڈنگ ایک بار مشترکہ کے ارد گرد کی پٹھوں کو مضبوط کر رہے ہیں۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] کچھ لوگوں کو لگتا ہے کہ ان کے کندھے انہیں مکمل طور پر نیچے لے جاتے ہیں، جو ایک سے زیادہ بار مشترکہ سے باہر آتے ہیں۔

فیوٹیورل وہ جگہ ہے جہاں زیادہ تر کندھے شروع ہوتے ہیں، اور یہ بہت سے لوگوں کے لیے اچھا کام کرتا ہے۔ یہ ایک سست عمل ہے اگرچہ۔ کئی سمتوں میں ڈھیلے کندھوں کے لیے، یہ کورس عام طور پر چھ سے نو مہینے تک چلتا ہے اس سے پہلے کہ کوئی سرجری کے بارے میں بات کرے، اور تقریباً 20 فیصد لوگوں میں یہ نمونہ اب بھی درد اور عدم استحکام کا شکار ہوتا ہے اس ساری تھروپی کے بعد۔ اگر آپ کا کندھا اس وقت بھی روزمرہ کی زندگی یا ٹھیل میں مداخلت کرتا ہے تو، ڈھیلے نشو و نما کو سخت کرنے اور لیبرم کی مرمت کے لئے ایک آپریشن اگلا قدم ہے۔

حقیقت پسندانہ توقعات کے ساتھ جانے کے قابل ہے۔ سرجری سے کندھے کے دوبارہ پھسلنے کا امکان کم ہوتا ہے، لیکن یہ اس امکان کو مکمل طور پر ختم نہیں کرتا۔ کچھ لوگوں کو مرمت کے بعد بھی عدم استحکام محسوس ہوتا رہتا ہے، اور تھوڑی تعداد میں مزید سرجری کی ضرورت ہوتی ہے۔ کندھے پر آپریشن کے بعد سختی پیدا ہو سکتی ہے، اگرچہ یہ غیر معمولی ہے۔ آپریشن کے دوران کندھے کے قریب اعصاب میں سے ایک کو بھی چوٹ لگ سکتی ہے۔ کسی بھی فیصلے سے پہلے آپ کا سرجن آپ کے ساتھ ان خطرات کے بارے میں بات کرے گا۔

آپریشن کے بعد صحت یابی میں ہفتوں کی بجائے مہینوں کا وقت لگتا ہے، اور ابتدائی طور پر یہ آہستہ آہستہ ہو سکتی ہے۔ زیادہ تر لوگوں کو ایک لمبے عرصے تک کام کرنے والا کندھا مل جاتا ہے اور وہ خوش ہوتے ہیں کہ انہوں نے آپریشن کیا تھا۔ لیکن نتائج ایک شخص سے دوسرے شخص میں مختلف ہوتے ہیں، اور کچھ لوگوں کو پتہ چلتا ہے کہ ان کے کندھے بعد میں بالکل وہی محسوس نہیں کرتے ہیں۔ اس بات کے بارے میں ایماندار ہونا کہ آپ کیا واپس کرنا چاہتے ہیں، چاہے وہ کام ہو، ٹھیل ہو یا صرف کندھے کے پھسلنے کے بغیر سونا، آپ اور آپ کے سرجن کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد ملتی ہے کہ آپ کے لئے سرجری کا کوئی فائدہ ہے یا نہیں۔

اگر ڈھیلے پن کو چھوڑ دیا جائے تو صحیح خود ہی ٹھیک نہیں ہوتا۔ کلنگ اور درد کو برقرار رکھنے کے لئے ہوتے ہیں، اور عدم استحکام کے ہر ایپیسوڈ ٹھوڑا کھوڑا زیادہ بڑھ سکتا ہے۔ صحیح تشخیص جلد کرنا، اور مضبوط کرنے کا کام صحیح طریقے سے کرنا، آپ کے کندھے کو جگہ پر رہنے کا بہترین موقع فراہم کرتا ہے۔

کسی سے کب ملنا ہے

اگر آپ کے کندھے میں چند ہفتوں سے زیادہ عرصہ تک کلک، درد یا نرمی محسوس ہوتی ہے تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں، خاص طور پر اگر یہ آپ کی نیند، آپ کے کام یا آپ کے ٹھیل کو متاثر کرتی ہے۔ اگر آپ کے کندھے کا جوڑ ایک سے زیادہ بار باہر نکلا ہے، اگر یہ مخصوص پوزیشنوں میں پھسلتا ہے، یا اگر آپ کو صرف درد ہی نظر آتا ہے تو باہر سے معائنہ کروائیں۔ چونکہ جو نوجوان ٹھیلوں میں حصہ لیتے ہیں ان کے کندھے میں عدم استحکام ہو سکتا ہے اور انہیں یہ محسوس نہیں ہوتا کہ وہ پھسل رہے ہیں۔ اگر آپ کو بازو میں خارش یا پنوں اور سوتیلوں کا احساس ہوتا ہے، یا نیند کمزوری محسوس ہوتی ہے تو جلد مدد حاصل کریں، کیونکہ اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ اعصاب شامل ہیں۔ اگر آپ کے کندھے کے جوڑ سے باہر نکل گیا ہے یا اگر یہ باہر نکلا ہے اور واپس نہیں جانے گا تو ہنگامی محکمہ میں جائیں۔ ایک کندھے کو جو جوڑ سے باہر کھڑا ہوتا ہے وہ بہت تکلیف دہ ہوتا ہے اور تربیت یافتہ عملے کے ذریعہ اسے واپس لگانے کی ضرورت ہوتی ہے، اور ایک ہی وقت میں بازو کو اعصاب اور خون کی وریدوں کے نقصان کی جانچ پڑتال کی جانی چاہئے۔ اگر ایک سخت، تکلیف دہ کندھے میں بہتری نہیں آرہی ہے تو، اس

کے بجائے زور سے دباؤ ڈالنے کے بجائے اس کی اچھی طرح سے جانچ پڑتال کرنے کے قابل ہے، کیونکہ ایک کندھے جو پیچھے کی طرف پھسل گیا ہے اسے متجمد کندھے کے لئے غلط سمجھا جاسکتا ہے اور زبردستی پھینچنا چیزوں کو خراب کر سکتا ہے۔

مزید گہرائی میں

یہ سیشن آپ کے اپنے علاج کے فیصلوں کے لئے ضرورت سے زیادہ جاتا ہے۔ کندھے میں کلک اور پاپنگ اضافی پڑھنے کے قابل ہے کیونکہ یہ تشخیص کے بجائے ایک علامہ ہے، اور کیونکہ اس بات کا تعین کرتے کے لئے سب سے زیادہ مفید چیز یہ ہے کہ آیا شور اس احساس کے ساتھ آتا ہے کہ مشترکہ حرکت کر رہا ہے جہاں اسے نہیں ہونا چاہئے۔

شور خود عام طور پر مسئلہ نہیں ہے

ایک کندھے جو درد کے بغیر، بغیر کسی کمزوری اور بغیر کسی احساس کو چھوڑنے کے بغیر کلک کرتا ہے، ٹوٹ جاتا ہے یا پیستا ہے عام ہے اور عام طور پر نقصان کی نشاندہی نہیں کرتا۔ ہڈیوں کی ہڈیوں پر ہڈیوں پر منتقل ہوتی ہے، کیپسول فولڈ اور کھولتا ہے، اور گیس مشترکہ سیال کے اندر منتقل ہو سکتا ہے۔ ان میں سے کوئی بھی علاج کی ضرورت نہیں ہے۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ ایک شور اس کی اہمیت کے تناسب سے زیادہ خطرناک ہے، اور بے درد کلک کرنے والے کندھے کی تصویر لگانے سے اکثر کچھ مل جاتا ہے، ایک عمر کے مخصوص لیبرل لڑائی، ایک جزوی پیچھے تبدیلی، جو پھر اس کے لئے الزام لگایا جاتا ہے۔ روٹریٹ پیچھے ادب اس کو ٹھوس بناتا ہے: علامات کے بغیر لوگوں میں پیچھے غیر معمولی طور پر عام طور پر عام عمر بڑھنے کی خصوصیت سمجھا جاتا ہے، جس سے یہ جاننا واقعی مشکل ہوتا ہے کہ آیا کوئی نیا نیا ہے یا اس کا سبب ہے [1]۔

وہ سوال جو گروپوں کو الگ کرتا ہے

اس تشخیص میں کیا فرق پڑتا ہے کہ آیا شور کے ساتھ مشترکہ منتقل ہونے، پھسلنے یا راستہ دینے کا احساس ہوتا ہے، جب بازو اٹھایا جاتا ہے اور باہر کی طرف کھومتا ہے تو خوف ہوتا ہے، کندھے کے باہر آنے کا ایک واقعہ ہوتا ہے، یا ڈھیلے پن کا مستقل احساس ہوتا ہے۔

یہ مجموعہ عدم استحکام کی طرف اشارہ کرتا ہے، جو ایک ساختی مسئلہ ہے اس کے اپنے شواہد، اس کے اپنے فیصلے کے پوائنٹس اور اس کے اپنے علاج کے ساتھ، نرم ٹشو کے خلاف ہڈی کے نقصان کا توازن، چاہے ایک ہل-ساکس زخم ملوث ہو، اور مرمت کے درمیان انتخاب، replissage اور ہڈی کی منتقلی۔ ان کو کندھے کی عدم استحکام کے صفحے پر گہرائی سے احاطہ کیا جاتا ہے بجائے اس کے کہ یہاں دہرایا جائے۔

پہچاننے کے قابل دوسرا مجموعہ شور ہے جس میں حقیقی کمزوری یا دکھائی دینے والا ضیاع ہے، جو مشترکہ سطح سے مکمل طور پر اور روٹریٹ پیچھے اعصابی مسئلے کی طرف اشارہ کرتا ہے۔

کیوں ایک استحکام کے بعد دردناک کلک دوبارہ مختلف ہے

اگر آپ کو عدم استحکام کی سرجری ہوئی ہے تو، کندھے کی کلک کرنا ایک عام تشویش کا باعث ہے۔ جاننے کے قابل: arthroscopic Bankart کی مرمت کے بعد کھٹیا کی تبدیلی میں موجود ہے 60% کسی بھی تبدیلی کے لئے کندھوں اور 28% معتدل سے شدید تبدیلی کے لئے، اور یہ ہے عام طور پر غیر علامتی، قائم خطرے کے عوامل کے ساتھ کوئی اہم ارتباط کے ساتھ شناخت [2]۔

لہذا پہلے سے مستحکم کندھے میں مکینیکل شور، عدم استحکام کی علامات کے بغیر، زیادہ کثرت سے ایک مشترکہ کی عکاسی ہوتی ہے جو کسی چیز سے گزر چکا ہے ناکامی کی علامت سے زیادہ۔

اصل میں رپورٹ کرنے کے قابل کیا ہے

تین خصوصیات تشخیص کو تبدیل کرتی ہیں اور خاص طور پر ذکر کرنے کے قابل ہیں: مشترکہ حرکت یا راستہ دینے کا احساس؛ درد سے محدود کوشش کے بجائے حقیقی کمزوری؛ اور لاگ یا گرفت جو صرف ایک آواز بنانے کے بجائے جسمانی طور پر نقل و حرکت کو روکتا ہے۔

ان میں سے کسی کے بغیر کلک کرنا، ایک کندھے میں جو کام کرتا ہے، وہ صورت حال ہے جس میں سب سے زیادہ مفید مداخلت ایک وضاحت کی بجائے ایک تحقیقات ہے۔

حوالہ جات

- [1] Teunis ٹی، Lubberts بی، ریلی بی، رنگ ڈی۔ بڑھتی عمر کے ساتھ روٹریٹر مینج کی بیماری کے پھیلاؤ کا ایک منظم جائزہ اور مجموعی تجزیہ۔ J کندھے کی کہنی کی سرجری 2014؛ 23(12): 1913-21۔ <https://doi.org/10.1016/j.jse.2014.08.001>
- [2] یو ایسم ایچ، سیہ ایس جے، لینگ جی، آر سی جی، جھوٹ ڈی۔ arthroscopic مینیکارٹ مرمت کے بعد glenohumeral osteoarthritis کی ترقی کے لئے پھیلاؤ اور خطرے کے عوامل: ایک منظم جائزہ اور میٹا تجزیہ۔ J کندھے کی کہنی کی سرجری 2025؛ 34(12): e1224-e1233۔ <https://doi.org/10.1016/j.jse.2025.03.011>