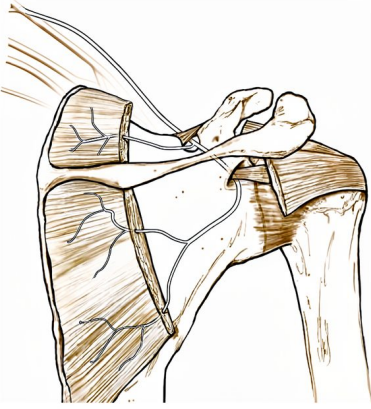




Suprascapular نیوروپتھسی

سپراسکیپولر اعصاب، جو کندھے کے بلیڈ کے نشان پر دبایا جاسکتا ہے۔

4.0 © ① © 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

Suprascapular نیوروپتھسی کا مطلب یہ ہے کہ اعصاب جو آپ کے کندھے کے دوپٹھوں کی فراہمی کرتے ہیں وہ پریشان یا دبایا ہوا ہے۔ درد عام طور پر کندھے کے پیچھے بیٹھتا ہے، کندھے کے بیرونی کنارے کی طرف۔ بہت سے لوگ اسے ایک جگہ پر تیز درد کی بجائے پورے کندھے میں پھیلنے والے سست درد کے طور پر بیان کرتے ہیں۔

درد اکثر آہستہ آہستہ بڑھتا ہے، اور یہ ایک ہی علاقے میں بیٹھنے کا رجحان رکھتا ہے: تقریباً ایک ہاتھ کی چوڑائی اوپر اور پیچھے اہم کندھے کے مشترکہ اور ہینڈ سرگرمی ایک عام ٹرگر ہے، لہذا پھینکنا، خدمت کرنا، یا اونچی شیلف تک پہنچنا علامات کو لاسکتا ہے یا انہیں خراب کر سکتا ہے۔ کچھ لوگوں کو درد کے ساتھ ساتھ کندھے میں کلک کرنا، پکڑنا یا لاک کرنا بھی محسوس ہوتا ہے۔

اگر اعصاب کو طویل عرصے تک پریشان کیا گیا ہو تو، اس سے فراہم کی جانے والی پٹھوں کو ختم کیا جاسکتا ہے۔ آپ کو اپنے کندھے کے پچھلے حصے پر کھوکھلی یا چپٹی ہونی نظر نظر آسکتی ہے، کندھے کے پتلے کی ریڑھ کی ہڈی کے اوپر یا پیچھے۔ یہ ہر کسی کے ساتھ نہیں ہوتا، اور یہ اس بات پر منحصر ہے کہ اعصاب آپ کے جسم کے ان پٹھوں میں کس طرح شاخیں بناتے ہیں۔

دن بے دن، کمزوری اور درد ایسے کاموں میں ظاہر ہوتا ہے جن میں آپ کے بازو کو اٹھانے یا باہر نکالنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ [صفحہ ۲۸ پر تصویر] ٹھیل جس میں اوور ہینڈ حرکت شامل ہوتی ہے اکثر وہ پہلی چیز ہوتی ہے جس پر آپ کا دھیان جاتا ہے۔

یہ اعصاب کندھے کے قریب دو تین گزر گاہوں میں سے کسی ایک پر دباؤ کا شکار ہو سکتے ہیں، اور وہاں دباؤ ان لوگوں میں عام ہے جو بہت زیادہ اوور ہینڈ ٹھیل کھیلتے ہیں۔ اعصاب کو بار بار اوور ہینڈ سرگرمی سے بھی بڑھایا جاسکتا ہے، یا چوٹ لگنے کے بعد جلن ہو سکتی ہے۔ بعض اوقات اس کی کوئی واضح وجہ نہیں ہوتی اور اعصاب خود بخود کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔

اگر ان میں سے کوئی بھی چیز آپ کو واقف لگتی ہے، تو یہ آپ کے کندھے کا جائزہ لینے کے قابل ہے تاکہ اس کی وجہ کا تعین کیا جاسکے۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

سپرائسکیپولر اعصاب ایک بڑے اعصابی نیٹ ورک کی ایک شاخ ہے جو آپ کی گردن سے نیچے آپ کے کندھے تک چلتی ہے۔ یہ آپ کے کندھے کے پچھلے حصے پر دو پٹھوں کو طاقت دیتا ہے جو آپ کے بازو کو اٹھاتے اور کھاتے ہیں۔ وہاں پہنچنے کے لیے اعصاب کو کندھے کے قریب دو تنگ سوراخوں سے گزرنا پڑتا ہے، جیسے ہڈیوں کے تنگ نشانوں سے گزرنے والی ایک تار۔

ان میں سے ہر ایک خلا میں، ٹشو کی ایک چھوٹی سی پٹی اعصاب کے اوپر سے گزرتی ہے۔ اعصاب نیچے سے چلتے ہیں جبکہ خون کی رگ اوپر سے چلتی ہے۔ اگر اعصاب کو پہلے سوراخ میں دبا دیا جائے تو دونوں کندھوں کے پٹھوں پر اثر پڑتا ہے۔ اگر یہ دوسرے پر دبا دیا جاتا ہے، مزید آگے، صرف ایک ہے۔ کندھے کی استرین پھوٹ سے سیال سے بھرے یگ بھی اس کے راستے میں کہیں بھی اعصاب پر دباؤ ڈال سکتے ہیں۔

دباؤ واحد مسئلہ نہیں ہے۔ اعصاب کو بھی کھینچا جا سکتا ہے، جو برسوں کے اوور ہیڈ کھیلوں کے ساتھ ہوتا ہے یا جب کندھے پر ایک بڑی تندون پھٹ جاتی ہے تو چیزیں لائن سے باہر نکل جاتی ہیں۔ کچھ لوگوں میں بالکل بھی دباؤ یا کشش نہیں ہوتی، اور اعصاب صرف سوزش کا شکار ہوتے ہیں۔ یہ اہم ہے کیونکہ بہت سے لوگ سوچتے ہیں کہ ایک تنگ خلا میں ایک مسئلہ ہے اصل میں زیادہ وسیع اعصابی جلن کی علامات دکھاتے ہیں، جو اس کا اندازہ اور علاج کس طرح بدلتا ہے۔

آپ نے اوپر جو علامات پڑھی ہیں وہ اس کی براہ راست نتیجے میں ہیں۔ جب اعصاب اپنے سگنلز کو اچھی طرح سے منتقل نہیں کر سکتے تو دونوں عضلات کمزور ہو جاتے ہیں اور وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ختم ہو جاتے ہیں۔ کندھے کے پچھلے حصے میں درد اعصاب کی جلن کی وجہ سے ہوتا ہے۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

میڈیٹریوٹ ہسپتال راک ہیملٹن 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 لے کر your اپنے جی پی سے ریفرل کی ضرورت ہوگی۔ آپ کے پہلے دورے پر ہم ایک تاریخ لیتے ہیں، آپ کے کندھے کا معائنہ کرتے ہیں، اور اسکیلن کا بندوبست کرتے ہیں اگر اس کی وجہ کی تصدیق کے لئے ان کی ضرورت ہو۔

پہلا قدم عام طور پر آرام اور آپ کے کندھے کے استعمال میں تبدیلی ہے۔ اوور ہیڈ سرگرمی کو کم کرنا اعصاب پر دباؤ ڈالتا ہے۔ انسداد سوزش کی دوائی درد کو کم کر سکتی ہے جبکہ چیزیں بحال ہو جائیں۔ فیزیوتھراپی کا مقصد آپ کے کندھے کو عام طور پر حرکت میں رکھنا اور آپ کے کندھے کے اطراف کے پٹھوں کو مضبوط بنانا ہے۔ آپ کا فیزیوتھراپسٹ آپ کو ایسی مشقوں کے ذریعے رہنمائی کرے گا جو کندھے کے بلیڈ کو مستحکم کریں اور ان پٹھوں کو تیار کریں جو اسے کٹرول کرتے ہیں۔ ہم عام طور پر اس نقطہ نظر کو کسی اور چیز کے بارے میں بات کرنے سے پہلے ایک منصفانہ آزمائش دیتے ہیں۔ اگر اعصاب کو کسی چیز کی طرف سے دبا دیا جا رہا ہے جیسے لیسٹ، یا آپ کے کندھے کے پچھلے حصے میں پٹھوں نے پہلے ہی ختم ہونا شروع کر دیا ہے، ہم اس مرحلے کو مختصر رکھتے ہیں، 3 ماہ سے زیادہ نہیں، لہذا پٹھوں کو اچھی طرح سے نقصان نہیں پہنچا ہے۔

اگر یہ اقدامات آپ کے درد یا کمزوری کو حل نہیں کرتے ہیں تو، آپریشن پر غور کیا جا سکتا ہے۔ اس آپریشن کو اعصابی ڈکپریشن کہا جاتا ہے۔ یہ اعصاب کو آزاد کرتا ہے جہاں یہ آپ کے کندھے کے قریب ایک تنگ خلا میں دبا ہوا ہے۔ یہ زیادہ تر معاملات میں سچ ہول سرجری کے ذریعے کیا جاتا ہے، اور آپ کے کندھے کے اندر کسی بھی دوسرے مسائل کو ایک ہی وقت میں دیکھا اور علاج کیا جا سکتا ہے۔

کیا توقع کریں

زیادہ تر لوگوں کے لئے، اگر اعصاب دبا رہے ہیں تو یہ حالت خود بخود ختم نہیں ہوتی۔ اگر اعصاب پر کوئی دباؤ نہیں ہے تو، پہلا قدم سرجری کے بغیر علاج ہے: فزیو تھیراپی، سوزش کی دوا، اور آپ کے کندھے کے استعمال کو تبدیل کرنا۔ بہت سے لوگ اس نقطہ نظر سے مطمئن ہیں۔ اگر کوئی چیز جیسے ٹیسٹ اعصاب کو دبا رہی ہے، یا آپ کا درد اور کمزوری بڑھتی جا رہی ہے، اعصاب کو آزاد کرنے کے لئے سرجری عام طور پر غور کیا جاتا ہے۔

بحالی کا انحصار اس بات پر ہے کہ اعصاب کو کتنی دیر تک پریشان کیا گیا ہے۔ اگر پٹھوں کو ضائع نہیں کیا گیا ہے تو، اعصاب کو آزاد کرنا اکثر درد کو دور کرتا ہے اور کندھے کی معمول کی تقریب کو بحال کرنے کی اجازت دیتا ہے۔ اگر عضلات پہلے ہی ضائع ہو چکے ہیں تو، اس تبدیلی میں سے کچھ کو مکمل طور پر تبدیل نہیں کیا جاسکتا ہے، حالانکہ طاقت اور راحت اب بھی بہتر ہو سکتی ہے۔ اعصاب کو آزاد کرنے کے لئے سچ ہول سرجری کے نیچے میں درد میں کمی، ٹیسٹنگ پر بہتر پٹھوں کے اشارے، اور جو لوگ اس کام میں تھے ان میں کندھے کی کارکردگی میں بہتری آئی ہے۔ اس قسم کی سرجری کے بعد طویل مدتی امکانات حوصلہ افزا نظر آتے ہیں، اور بعد میں فزیو تھیراپی آپ کے کندھے کو اچھی طرح سے کام کرنے میں مدد کرتی ہے جبکہ اسے کمزوری سے بچانے میں مدد ملتی ہے۔

اگر آپ کے کندھے میں بھی ایک بڑی ٹینڈو پھٹ گئی ہے، تو تصویر مختلف ہے۔ ٹینڈوں کی مرمت بعض اوقات اعصاب کو خود بخود ٹھیک ہونے دیتی ہے۔ اس مرمت میں اعصاب کی رہائی کو شامل کرنے سے نتائج میں بہتری نہیں آتی ہے، اور اس میں اعصاب کی کارکردگی کو بہتر بنانے کے بجائے خراب کرنے کا ایک چھوٹا سا خطرہ ہے۔ آپ کا سرجن آپ کے ساتھ یہ احتیاط سے وزن کرے گا۔

چند ایماندار انتباہات۔ اعصاب خون کی وریدوں کے قریب چلتے ہیں جہاں یہ چھوٹ جاتا ہے، اور وہاں خون بہنا ایک معروف خطرہ ہے جس سے آپ کا سرجن بچنے کی کوشش کرتا ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] اگر اعصاب آپریشن سے پہلے نارمل دکھائی دیتے ہیں، تو اسے چھوڑنے سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔

یہ سب آپ کے انفرادی نتائج کے بارے میں کوئی وعدہ نہیں ہے۔ یہ ایک حقیقت پسندانہ تصویر ہے کہ کیا ہوتا ہے، لہذا آپ واضح توقعات کے ساتھ کام، کھیل اور روزمرہ کی زندگی کے ارد گرد منصوبہ بنا سکتے ہیں۔

کسی سے کب ملنا ہے

اگر آپ کے کندھے کے پچھلے حصے میں درد ہے جو کچھ ہفتوں سے زیادہ عرصے سے چل رہا ہے، خاص طور پر اگر آپ بہت زیادہ کھیل یا کام کرتے ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ اگر درد آپ کے بازو کو اوپر یا باہر اٹھاتے وقت کمزوری کے ساتھ آتا ہے، یا اگر آپ کو اپنے کندھے کے پچھلے حصے میں عضلات کھوکھلی یا چپٹی نظر آتے ہیں تو ماہر سے معائنہ طلب کریں۔ اگر آپ کے کندھے میں درد ہو تو پوچھیں کہ کیا آپ کے کندھے میں درد ہو رہا ہے؟ یہ علامات اس بات کی نشاندہی کرتی ہیں کہ اعصاب دباؤ یا جلن کا شکار ہیں، اور جتنی جلدی اس کی جانچ پڑتال کی جائے گی، اس سے بہتر یہ ہے کہ ان پٹھوں کو ختم ہونے سے پہلے بچایا جاسکے۔

مزید گہرائی میں

سپیشلٹن آپ کے اپنے علاج کے فیصلوں کے لئے ضرورت سے زیادہ جانتا ہے۔ Suprascapular نیوروپتھی اضافی پڑھنے کے قابل ہے کیونکہ ایک ہی اعصاب دو بالکل مختلف کرداروں میں ظاہر ہوتا ہے، کندھے کے درد اور کمزوری کی وجہ کے طور پر، اور درد کی امداد کے لئے ایک ہدف کے طور پر، اور دو کے لئے ثبوت معیار میں بہت مختلف ہے۔

انتساب کے بارے میں ایک انتباہ کے ساتھ ڈیکمپریشن کام کرتا ہے

جہاں اعصاب دبا ہوا ہے، اسے چھوڑنا مؤثر ہے۔ اس بار 30 مریضوں، suprascapular اعصاب ڈیکمپریشن مریضوں کی رپورٹ کردہ نتائج میں نمایاں طور پر بہتری لاتا ہے، بے ڈیکمپریشن کے بغیر کئے گئے اسی طرح کے طریقہ کار سے کمتر ہیں، اور کے ساتھ منسلک ہے کھیلوں میں واپسی کی اعلیٰ شرح اور منفی واقعات کی نسبتاً کم شرح [1]۔

وہاں کام کرنے کا جملہ “ڈیکمپریشن کے بغیر اسی طرح کے طریقہ کار سے کمتر نہیں” ہے۔ اعصاب اکثر کسی اور وجہ سے کی جانے والی آپریشن کے دوران آزاد ہو جاتے ہیں، پیچ کی مرمت، یا کندھے کے بلیڈ پر کینڈیکشن کو ہٹانے کے دوران، لہذا اس میں بہتری کو خود ڈیکمپریشن سے منسوب کرنا مشکل ہے۔ اس سے مدد ملتی ہے، اور یہ اس کے ساتھ عمل کو بدتر نہیں کرتا ہے۔

کیوں کمپریشن کی سطح تصویر بدلتا ہے

یہ اعصاب کندھے کے پٹھے کے گرد گھومتے ہوئے دو تنگ نقطوں سے گزرتے ہیں، اور جس میں سے ایک ملوث ہوتا ہے وہ پیشکش کا تعین کرتا ہے۔

پر کمپریشن suprascapular نشان، زیادہ اوپر، سپرا سینینٹس اور انفراسینینٹس دونوں کو متاثر کرتا ہے، درد کے ساتھ ساتھ لفٹنگ اور بیرونی گردش میں کمزوری پیدا کرتا ہے۔ پر کمپریشن spinoglenoid نشان، مزید آگے، صرف انفراسینٹاؤس کو متاثر کرتا ہے، بیرونی گردش کی کمزوری اور کندھے کے کتے کی ریڑھ کی ہڈی کے نیچے کھوکھلی میں نظر آنے والی ضائع ہونے کا سبب بنتا ہے، اکثر تھوڑا سا درد کے ساتھ۔

الگ تھلگ ضائع کرنے والی پریزنٹیشن وہ ہے جس کی کمی محسوس ہوتی ہے، کیونکہ اس سے زیادہ تکلیف نہیں ہوتی اس سطح پر سب سے عام وجہ لیبرل آنسو سے پیدا ہونے والی کینڈیکشن کیسٹ ہے، جس کا مطلب یہ ہے کہ اس پیٹرن کو تلاش کرنے کے لئے کیسٹ اور اس کے پیچھے آنسو کی تلاش کرنا چاہئے، کیونکہ وجہ کا علاج اعصاب سے خطاب کرتا ہے۔

ایک درد بلاک کے طور پر، ثبوت اس کے استعمال سے پتہ چلتا ہے کے مقابلے میں بتلی ہے

آپریشن کے بعد اور دائمی حالتوں میں دونوں کے لئے کندھے کے درد کے لئے ایک ہی اعصاب وسیع پیمانے پر مقامی اینسٹیک کے ساتھ بلاک ہے۔ جسمانی نقصانات کا جائزہ 4,142 مریضوں نے بلاک جسمانی نقصان کا کم خطرہ ہے، لیکن مصنفین نوٹ مداخلت میں heterogeneity اور کم معیار کے ثبوت، اور نقصانات کی بہتر تشخیص اور رپورٹنگ کا مطالبہ کرتے ہیں [2]۔

“کم معیار کے شواہد پر نقصان کا کم خطرہ” ایک مخصوص اور محدود دعویٰ ہے۔ یہ بلاک کی معقول حد تک محفوظ ہونے کی حمایت کرتا ہے۔ یہ اس بارے میں کوئی بیان نہیں ہے کہ یہ کس طرح کام کرتا ہے، اور اسے ایک کے طور پر نہیں پڑھا جانا چاہئے۔

اس فرق کو لے جانے کے قابل

اس اعصاب کا نام دو چیزوں سے ملتا ہے اور انہیں ملایا نہیں جانا چاہئے۔ ایک نیوروپتھی ایک ساختی مسئلہ ہے جہاں اعصاب کمپریشن ہے اور اکثر اس کی دستخط کے طور پر ضائع اور کمزوری کے ساتھ ڈیمپرس کیا جاسکتا ہے۔ اعصابی بلاک ایک علامتی علاج ہے جو جوڑ سے درد کے سکیننگ کو روکتا ہے اور کوئی ساختی تبدیلی نہیں کرتا ہے۔

کمزوری اور دکھائی ضیاع نقطہ کرنے کے لئے سب سے پہلے درد اکیلے، ان نتائج کے بغیر، عام طور پر دوسری جگہوں کی نشاندہی کرتا ہے، اور ایک بلاک جو اس سے نجات دیتا ہے تشخیص کی تصدیق کرنے کے بجائے analgesia فراہم کر رہا ہے۔

حوالہ جات

[1] سینڈلر ایس بی، ویلز ایم ای، ٹران سی، ارکاوا آر، کلاہس کے جے، اسکیٹنا لٹو جے پی، اور دیگر۔ سپراسکیپولر اعصاب کی کمی کے بعد کھیل میں واپسی کی اعلیٰ شرح: ایک منظم جائزہ۔ JSES Rev Rep Tech. 2024;4(4):654-61. <https://doi.org/10.1016/j.xrrt.2024.05.007>

[2] Annison DR، Smith N، Salt E، Noblet T، Rangan A، McDaid C. suprascapular [2] جسمانی نقصانات: ایک منظم جائزہ۔ کندھے کو بہنی. 2024;17(3):236-53. <https://doi.org/10.1177/17585732241255679>