

کمر کا درد

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

کمر کے نچلے حصے میں درد کا مطلب ہے آپ کے نچلے پسلیوں اور آپ کے پیچھواڑے کی جھری کے درمیان درد۔ یہ آپ کی پیٹھ میں رہ سکتا ہے یا آپ کی ٹانگ پر پھیل سکتا ہے۔ اگر یہ 3 ماہ سے زائد عرصہ تک رہتا ہے، تو اسے دائمی کہا جاتا ہے۔ اگر یہ حال ہی میں شروع ہوا ہے اور 6 ہفتوں سے بھی کم عرصہ تک جاری رہا ہے تو اسے شدید کہا جاتا ہے۔

زیادہ تر کمزور درد مینیکل ہوتا ہے، جس کا مطلب ہے کہ یہ آپ کی کمر کی حرکت اور بوجھ اٹھانے کے طریقے سے ہوتا ہے نہ کہ کسی خراب اعصاب سے۔ جب آپ زیادہ دیر تک جھکتے، اٹھاتے یا پیٹھتے ہیں تو آپ کو یہ سب سے زیادہ محسوس ہوتا ہے۔ یہ اکثر سرگرمی کے بعد بھڑک اٹھتی ہے، یا جب آپ صبح بستر سے اٹھتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو یہ محسوس ہوتا ہے کہ یہ ان کی نیند میں خلل ڈالتا ہے، اور جتنا زیادہ درد آتا ہے، اتنا ہی زیادہ یہ آرام کو متاثر کر سکتا ہے۔

درد روزمرہ کے کاموں کو مشکل بنا سکتا ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] کام، خاص طور پر وہ کام جن میں وزن اٹھانا یا لمبے عرصے تک بیٹھنا شامل ہو، آپ کو جدوجہد کی طرح محسوس ہو سکتا ہے۔

کچھ چیزیں جاننے کے قابل ہیں۔ اگر آپ کو پہلے کمر میں درد ہوا ہے، تو آپ کے دوبارہ ہونے کا امکان زیادہ ہے۔ جب آپ کام کی شفٹ شروع کرتے ہیں تو جو درد ہوتا ہے اس کے جاری رہنے کا امکان بھی بڑھ جاتا ہے۔ دیگر صحت کے مسائل کمر درد کا علاج کرنا مشکل بنا سکتے ہیں، اور کمر درد اکثر دوسری جگہوں جیسے کہ گولہوں یا گردن میں درد کے ساتھ ہوتا ہے۔

زیادہ تر لوگ جو کمر کے درد کے بارے میں ڈاکٹر سے ملتے ہیں ان کو بتایا جاتا ہے کہ ان کی کمر میں غیر مخصوص یا مینیکل درد ہے، جس کا مطلب ہے کہ کسی ایک خراب دھانچے یا پھنسنے ہوئے اعصاب کی شناخت نہیں کی گئی ہے۔ یہ ایک عام دریافت ہے، اس بات کی علامت نہیں کہ کچھ نظر انداز کیا گیا ہے۔ بھی بھی آپ کی ریڑھ کی ہڈی آپ کے pelvis سے ملتی ہے جہاں sacroiliac مشترکہ سے درد، واپس درد کی طرح بھی محسوس کر سکتے ہیں۔

آپ کا سرجن صرف یہ نہیں دیکھے گا کہ آپ کو کتنا نقصان پہنچا ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر]

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کی ریڑھ کی ہڈی میں ہڈیوں کا ایک ڈھیر ہوتا ہے جسے ریڑھ کی ہڈی کہتے ہیں۔ ان میں سے 33 ہیں، پانچ گروپوں میں: گردن، سینے، کمر، اور دو مشترکہ حصوں میں: sacrum اور tailbone۔ جو 24 حصوں کو منتقل کر سکتے ہیں چھوڑ دیتا ہے۔ آپ کی کمر کے نچلے حصے کی ہڈیاں سب سے بڑی ہیں، کیونکہ وہ سب سے زیادہ وزن اٹھاتی ہیں۔

[صفحہ ۲۲ پر تصویر] ہر ڈسک میں ایک نرم، جیل کی طرح کا مرکز ہوتا ہے اور پرتوں والی ریشوں کی ایک سخت بیرونی انگولی بیوتی ہے، جو ایک ٹائر کی طرح ہوتی ہے جس کی مضبوط سائیڈ وال ایک پیچھے کور کے گرد ہوتی ہے۔ مرکز پانی رکھتا ہے اور دباؤ کو یکساں طور پر تقسیم کرتا ہے جب

آپ اٹھاتے یا جھکاتے ہیں۔ پھر وہی انگلی یہ پر مشتمل رکھتا ہے۔ ہر ڈسک کے پیچھے چھوٹے چھوٹے جوڑ ہوتے ہیں اور مضبوط پٹھوں اور بندھنوں کی مدد سے پوری کام کر رہتی ہے۔

ہڈیاں زیادہ تر بوجھ اٹھاتی ہیں، تقریباً 70 سے 90 فیصد۔ جب آپ کھڑے ہوتے ہیں تو پیچھے چھوٹے جوڑوں میں مزید 10 سے 20 فیصد کا اضافہ ہوتا ہے۔ آپ کی کمر کے نچلے حصے میں ایک فطری طور پر آگے کا منحنی خطوط ہوتا ہے، اور آپ کی ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ ساتھ پٹھوں کا کام اس منحنی خطوط کو تھامنے اور درمیانی حصے سے گزرنے والے اعصاب کی حفاظت کے لیے رسیوں کی طرح کام کرتا ہے۔

[صفحہ ۲۲ پر تصویر] ڈسک کی جگہ تنگ ہوتی ہے، ہڈیاں ایک دوسرے کے قریب ہوتی ہیں، اور پیچھے چھوٹے جوڑوں پر زیادہ بوجھ پڑتا ہے جس کے لیے وہ بنائے گئے تھے۔ کمر کے نچلے حصے میں پہننے کا یہ عمل عام ہے، جو 40 سے 85 فیصد لوگوں کو متاثر کرتا ہے۔ یہ ایک وجہ ہے کہ کمر کی کمر ایک عام مسئلہ ہے: جوڑوں جہاں ریڑھ کی ہڈی pelvis سے ملتی ہے اضافی مطالبہ کرتی ہے، اور وہاں سختی ان کے ارد گرد کے حصوں کو زیادہ بوجھ کر سکتی ہے۔

جب یہ حصے ہموار حرکت کرنا بند کر دیتے ہیں اور بوجھ کو یکساں طور پر بانٹنا چھوڑ دیتے ہیں تو ان کے ارد گرد کے ٹشوز میں درد پیدا ہو جاتا ہے۔ یہ وہ درد ہے جو آپ کو بھلنے، اٹھانے یا بیٹھنے پر محسوس ہوتا ہے، اور یہی وجہ ہے کہ درد ایک واضح چوٹ کی بجائے سرگرمی کے بعد بھڑکتا ہے۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

میڈیٹریٹو ہسپتال راک ہیپیٹن 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 فزیوتھراپسٹ 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 کی پیٹھ کا معائنہ، اور امیجنگ کا بندوبست صرف جہاں یہ اگلے ہم کیا کرتے ہیں تبدیل کرے گا۔

زیادہ تر کمر کے درد کے لئے، کوئی واحد خراب ڈھانچہ نہیں مل سکتا، لہذا علاج کا مقصد ایک حصے کو ٹھیک کرنے کے بجائے درد کو کم کرنا اور کام کو بہتر بنانا ہے۔ ہم عام طور پر علاج کے ساتھ شروع کرتے ہیں جس میں دوا یا سرجری شامل نہیں ہوتی ہے۔ متحرک رہنا اور آپ کی نقل و حرکت اور کام کرنے کے طریقے کو ایڈجسٹ کرنا علامات کو ختم کر سکتا ہے۔ فزیوتھراپی درد کو کم کرنے اور آپ کی کارکردگی کو بہتر بنانے کے لئے ورزش کا استعمال کرتی ہے، اور بہت سی مختلف قسم کی ورزش مدد کرتی ہے، بشمول یوگا۔ دیگر آپشنز جن پر ہم بات چیت کر سکتے ہیں ان میں عملی علاج شامل ہیں جیسے آسٹیوپیتھسی، ایکوپنکچر، اور ایسے پروگرام جو یہ دیتے ہیں کہ درد آپ کی نیند، موڈ، اور روزمرہ کی زندگی کے ساتھ ساتھ آپ کے جسم پر کس طرح اثر انداز ہوتا ہے۔ ان پروگراموں میں آپ کے ساتھ مل کر کام کرنے والے کئی ہیلتھ پرویشنلز شامل ہیں۔ ہم آگے بڑھنے سے پہلے ہر نقطہ نظر کو ایک منصفانہ آزمائش دیتے ہیں، اور ہم وضاحت کریں گے کہ ہر ایک کو کیا حاصل کرنا ہے اور اس سے کیا توقع ہے۔

درد کی دوا آپ کو متحرک رہنے میں مدد دے سکتی ہے جبکہ دیگر علاج اپنا کام کرتے ہیں۔ یہ ورزش اور سرگرمی کی تبدیلی کے ساتھ کام کرتا ہے، ان کی جگہ نہیں۔ ہم اس حالت کے لئے انجکشن پیش نہیں کرتے ہیں۔

جب غیر جراحی کی دیکھ بھال نے کافی بہتری نہیں دی ہے اور ایک واضح وجہ ہے کہ آپریشن کیوں مدد کرے گی تو سرجری پر غور کیا جاتا ہے۔ اعصاب کی سمولیت کے بغیر کمر کے درد کے لئے، ریڑھ کی ہڈی کے فیوژن یا ڈسک کی تبدیلی جیسے آپریشنز کا کردار محدود ہے، اور ہم ان فیصلوں کو آپ کے ساتھ احتیاط سے دیکھتے ہیں۔ جہاں سرجری ایک آپشن ہے، ہم اس کے ذریعے بات کرتے ہیں کہ اس میں کیا شامل ہے، یہ کیا تبدیل کر سکتا ہے اور کیا نہیں، اور بحالی کیسی نظر آنے کی، لہذا فیصلہ آپ ہمارے ساتھ مل کر کرتے ہیں۔

کیا توقع کریں

کمر کا درد شاذ و نادر ہی سیدھی لائن پر چلتا ہے۔ کچھ لوگ ہفتوں کے اندر اندر حل۔ دوسروں کو درد ہوتا ہے جو آتا ہے اور جاتا ہے، اچھے دن اور برے دن، ایک سال یا اس سے زیادہ۔ 6 ماہ کے اندر مکمل طور پر صحت یابی غیر معمولی ہے، لہذا یہ فوری طور پر حل کرنے کے بجائے مسلسل ترقی کے لئے منصوبہ بندی کرتے ہیں مدد ملتی ہے۔

طویل مدتی میں، زیادہ تر چیزیں تقریباً ایک جیسی ہی رہتی ہیں یا آہستہ آہستہ بہتر ہوتی ہیں۔ تقریباً 10 میں سے 4 افراد محسوس کرتے ہیں کہ وہ وقت کے ساتھ ساتھ اپنی معمول کی سرگرمیوں میں نمایاں طور پر اضافہ کر سکتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو زیادہ تر دن پریشان کن درد ہوتا ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] [صفحہ ۲۱ پر تصویر]

اس کورس کو جو شکل دیتا ہے وہ وہ نہیں ہے جو اسکین پر ظاہر ہوتا ہے۔ امیجنگ پر نظر آنے والی تبدیلیوں سے یہ اندازہ نہیں لگایا جاسکتا ہے کہ کون ٹھیک ہے اور کون نہیں ہے۔ اس سے زیادہ اہم بات یہ ہے کہ آپ اپنی کمر کے بارے میں کیسا محسوس کرتے ہیں اور درد آپ کو کام کرنے سے کتنا روکتا ہے۔ اس بات کا خدشہ ہے کہ نقل و حرکت نقصان کا سبب بنے گی، یا افسردہ یا دباؤ محسوس کرنا، دن بہ دن زیادہ مشکل سے منسلک ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر]

کمر کے درد کے بارے میں کیا خیال ہے؟ اچھی طرح سے منظم، تصویر عام طور پر روشن ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] جو لوگ ایک منظم پروگرام میں شامل ہوتے ہیں وہ اس پر قائم رہتے ہیں اور تقریباً 10 ہفتوں تک تقریباً ہر سیشن میں شرکت کرتے ہیں۔ یہ مستقل مزاجی ورزش کو کامیاب بنانے کا ایک حصہ ہے۔

یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ کمر درد کیا نہیں کرتا۔ مسلسل کمر درد براہ راست ڈپریشن یا پریشانی کا سبب نہیں بنتا ہے، حالانکہ یہ دونوں ایک ساتھ ہو سکتے ہیں۔ اور بہت کم لوگ ہیں جو اپنی کمر کی وجہ سے طویل عرصے تک کام سے باہر رہتے ہیں یا معذوری کی پیشین حاصل کرتے ہیں۔ ایمانداری کا خلاصہ: آپ کی کمر مہینوں تک درد کر سکتی ہے، لیکن صحیح منصوبہ بندی کے ساتھ زیادہ تر لوگ کام کرتے رہتے ہیں، حرکت کرتے رہتے ہیں، اور وہ کام کرتے رہتے ہیں جو ان کے لئے اہم ہیں۔

کسی سے کب ملنا ہے

زیادہ تر کمر درد وقت اور سادہ دیکھ بھال کے ساتھ حل ہو جاتا ہے، اور آپ اپنے جی پی کی مدد سے اس کا انتظام کر سکتے ہیں۔ اگر درد 6 ہفتوں سے زیادہ رہتا ہے اور اس میں کوئی بہتری نہیں آتی ہے، اگر یہ آپ کی نیند میں خلل ڈالتا ہے، یا اگر یہ آپ کو کام کرنے یا روزمرہ کے کاموں کو انجام دینے سے روکتا ہے تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ اگر آپ کو پہلے کمر میں درد ہوا ہے اور یہ بار بار آتا رہتا ہے، یا اگر آپ کی ریڑھ کی ہڈی کے جوڑ، جہاں آپ کی ریڑھ کی ہڈی آپ کے pelvis سے ملتی ہے، سے درد کا شیبہ ہے تو، ایک ماہر کی جانچ پڑتال کے لئے پوچھیں۔ اگر آپ کی ٹانگوں میں بنی کمزوری یا بے حسی، یا آپ کے مثلیے یا آنتوں پر قابو پانے کا فقدان ہو تو ایک ایمرجنسی ڈپارٹمنٹ میں جائیں۔ یہ علامات ایک اعصابی مسئلہ کی نشاندہی کرتی ہیں جس کی اسی دن تشخیص کی ضرورت ہے۔