

ریڑھ کی ہڈی کے صدمے اور فریکچر کی درجہ بندی

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

ریڑھ کی ہڈی کی چوٹ کے بعد، درد یا نرمی آپ کی ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ کہیں بھی ظاہر ہو سکتی ہے، آپ کی کھوپڑی کی بنیاد سے آپ کی دم کی ہڈی تک۔ کچھ لوگ اسے ایک واضح جگہ پر محسوس کرتے ہیں۔ دوسروں کو یہ کمزور یا گردن کے ایک بڑے علاقے میں محسوس ہوتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کی زیادہ تر چوٹیں اعصابی مسائل کا سبب نہیں بنتی ہیں، لیکن صرف درد ہی آپ کی ریڑھ کی ہڈی کی جانچ پڑتال کرنے کی کافی وجہ ہے۔

جہاں زخم بیٹھتا ہے وہ شکل دیتا ہے جو آپ محسوس کرتے ہیں۔ درمیانی اور کمزور کی کمر کے ٹوٹنے اکثر آپ کے سینے اور کمر کے درمیان جٹکشن کے ارد گرد ہوتے ہیں، خاص طور پر اونچائی سے گرنے کے بعد۔ گردن کی چوٹ سر پر مارنے کے بعد ہو سکتی ہے، اور بعض اوقات اس میں ریڑھ کی ہڈی کی ایک سے زیادہ سطحیں شامل ہوتی ہیں۔ اگر آپ کو ایسی حالت ہے جو ریڑھ کی ہڈی کو سخت کرتی ہے، جیسے اینکلو جنگ اسپونڈیلائٹس، تو معمولی دھچکا لگنے کے بعد فریکچر ہو سکتا ہے اور پھر بھی غیر مستحکم ہو سکتا ہے۔

درد عام طور پر حرکت، اٹھانے، یا کسی بھی چیز کے ساتھ بڑھتا ہے جو زخمی ہڈی کو بوجھ دیتا ہے۔ آرام اب بھی اسے حل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ کچھ زخموں کو رات کو یا جب آپ پہلی بار اٹھتے ہیں تو زیادہ تکلیف دیتے ہیں۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] اگر آپ کی چوٹ آپ کی گردن میں ہے تو گاڑی کو ریورس کرنے کے لئے اپنا سر موڑنا تکلیف دے سکتا ہے۔ [صفحہ ۱۲ پر تصویر]

اگر ریڑھ کی ہڈی یا اس سے آنے والے اعصاب متاثر ہوتے ہیں، تو آپ کو کمزوری، بے حسی، ہلکانے یا آنتوں کے کنٹرول میں تبدیلی محسوس ہو سکتی ہے۔ یہ علامات اہم ہیں اور فوری طور پر رپورٹ کی جانی چاہئے، کیونکہ اعصابی فنکشن وقت کے ساتھ تبدیل ہو سکتا ہے اور اس کی جانچ پڑتال اور ریکارڈ کرنے کی ضرورت ہے۔

آپ کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم تکلیف دہ جگہ سے دور زخموں کی بھی تلاش کرے گی۔ ریڑھ کی ہڈی کی ایک اور سطح پر اضافی فریکچر تقریباً 10 فیصد معاملات میں ہوتا ہے، لہذا امیجنگ صرف درد والے علاقے کی بجائے پوری ریڑھ کی ہڈی کا احاطہ کرتی ہے۔

اصل میں کیا ہو رہا ہے

آپ کی ریڑھ کی ہڈی 33 ہڈیوں کا ایک ستون ہے جو ایک دوسرے کے اوپر رکھی ہوئی ہیں۔ سات آپ کی گردن میں، بارہ آپ کے سینے میں، پانچ آپ کی کمر کے نچلے حصے میں، اور باقی سب پیس پر ایک ساتھ جڑے ہوئے ہیں۔ ہر ہڈی کے سامنے ایک ٹھوس بلاک ہوتا ہے جو آپ کا وزن برداشت کرتا ہے، اور ہڈی کی ایک انگوٹھی پیچھے ہوتی ہے جو درمیانی حصے سے گزرنے والے اعصاب کی حفاظت کرتی ہے۔ ٹشو کی مضبوط پٹیاں، جو رباط کہلاتی ہیں، پورے ڈھیر کو ایک ساتھ تھامتے ہیں۔

ہڈیوں اور بندھنوں کے کام کی طرح آدمی کی ریڑھیاں اور ایک خمیہ کے کھمبے۔ کھمبے چیزوں کو سیدھا رکھتے ہیں، رسیاں شکل کو مستحکم رکھتی ہیں۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] یہ ہے کہ ایک غیر مستحکم ریڑھ کی ہڈی کی چوٹ کیا ہے: نقصان جس کی وجہ سے ریڑھ کی ہڈی اپنی شکل کھودیتی ہے یا اعصاب پر دباؤ ڈالتی ہے جس کا مقصد اس کی حفاظت کرنا ہے۔

کچھ مقامات دوسروں کے مقابلے میں زیادہ دباؤ لیتے ہیں۔ آپ کے سینے اور کمر کے درمیان کا سنگم وہ جگہ ہے جہاں ریڑھ کی ہڈی کا ایک سخت حصہ، جو پسلیوں سے مضبوط ہوتا ہے، ایک زیادہ کچھدار حصے سے ملتا ہے، اس لیے یہ بہت زیادہ طاقت سے نمٹتا ہے اور اکثر وہاں ٹوٹ جاتا ہے۔ سینے کا حصہ یہ بھی ہے جہاں اعصاب کو لے جانے والا چینل سب سے زیادہ تنگ ہے، لہذا سوجن یا ہڈی کے ٹکڑوں میں لم جگہ ہونی ہے اور اعصابی پریشانیوں کا سبب بننے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

جب ریڑھ کی ہڈی خود زخمی ہو جاتی ہے تو ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ اس میں کتنا کام ضائع ہو جاتا ہے۔ ایک مکمل چوٹ کا مطلب یہ ہے کہ چوٹ کے نیچے کوئی اجہاس یا حرکت باقی نہیں رہتی ہے۔ ایک نامکمل چوٹ کا مطلب ہے کہ کچھ احساس یا حرکت اس کے نیچے زندہ رہتی ہے، اور یہ محفوظ کردہ فنکشن بہتر نتائج کے ساتھ منسلک ہے۔ چوٹ کی جگہ بھی اہمیت رکھتی ہے: گردن میں ہونے والا نقصان چاروں اعضاء کو متاثر کر سکتا ہے، جبکہ نیچے کی طرف ہونے والا نقصان ٹانگوں کو متاثر کرتا ہے۔

درد اور سختی جو آپ محسوس کرتے ہیں وہ ٹوٹی ہوئی ہڈی اور تباہ والے ٹشوز کی وجہ سے ہے۔ کسی بھی قسم کی کمزوری، بے حسی، یا مثانے یا آنتوں میں تبدیلی اعصاب کو متاثر کرنے والے دباؤ یا نقصان کی وجہ سے ہوتی ہے۔

ہم اس کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں

ڈاکٹر کیران ہیر پارا، میٹرپرائیوٹ ہسپتال راک ہیملٹن میں اوپری ٹانگوں کے سرجن، آپ کی مخصوص چوٹ کے مطابق علاج کرتے 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 آپ اپنے جی پی سے ریفرل کی ضرورت ہوگی۔ کلینیکل تشخیص، آپ کی تاریخ کے ساتھ، ایک امتحان اور امیجنگ جہاں ضروری ہے، آپ کو کس قسم کی چوٹ ہے اور یہ کس طرح مستحکم ہے قائم کرتا ہے۔

زیادہ تر ریڑھ کی ہڈی کے ٹوٹنے پر آپریشن کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اگر آپ کی چوٹ مستحکم ہے، اعصاب نارمل کام کر رہے ہیں، اور ریڑھ کی ہڈی کی شکل برقرار ہے، ہم عام طور پر غیر جراحی کی دیکھ بھال کے ساتھ شروع کرتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ایک بریس یا گلاس جو آپ کی پیٹھ کو ۳ ماہ کے لئے ایک توسیع کی پوزیشن میں رکھتا ہے، 1، 2، 4 اور 6 ہفتوں میں قہری جاترے کے ساتھ چیک کرنے کے لئے کہ ہڈی مزید نہیں گر گئی ہے۔ سینے اور کمر میں مستحکم فزیکچر کے لئے، غیر جراحی کی دیکھ بھال نے سرجری سے بہتر طویل مدتی درد اور فنکشن کا مظاہرہ کیا ہے۔ ہم آپ سے کہیں گے کہ بھاری چیزوں کو اٹھانے سے گریز کریں اور کسی بھی چیز سے جو نسیج ہڈی پر بوجھ ڈالتی ہے جبکہ وہ شفا یاب ہوتی ہے۔ فزیوتھراپی کا مقصد آپ کی حرکت اور قوت کو بحال کرنا ہے ایک بار جب ہڈی کافی مستحکم ہو جائے۔

کچھ زخموں کو بریسٹ سے زیادہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر فزیکچر غیر مستحکم ہے، اگر ہڈی اعصاب لے جانے والے چینل میں واپس دھکیل دی گئی ہے، یا اگر آپ کو کمزوری، بے حسی یا مثانے یا آنتوں کی تبدیلی ہے، تو عام طور پر سرجری کی سفارش کی جاتی ہے۔ یہ آپریشن ریڑھ کی ہڈی کو مستحکم کرتا ہے تاکہ اس کی شکل برقرار رہے اور اعصاب پر دباؤ کو دور کرے۔ کچھ لوگوں کے لئے یہ چوٹ کے بعد جلد ہی ہوتا ہے، کیونکہ ابتدائی استحکام بحالی کو جلد شروع کرنے کی اجازت دیتا ہے۔ اگر آپ کو کئی سطحوں پر چوٹیں ہیں، یا آپ کو اب بھی دیگر سنیلین چوٹوں کے لئے علاج کیا جا رہا ہے، ہم ابتدائی طور پر ریڑھ کی ہڈی کو مستحکم کر سکتے ہیں اور بعد میں حتمی منت مکمل کر سکتے ہیں، ایک بار جب آپ اپنے جسم کے ابتدائی جھٹکے سے بحال ہو چکے ہیں۔ اگر آپ کی ریڑھ کی ہڈی کسی بیماری جیسے آئکانڈلائٹک اسپونڈیلٹیس کی وجہ سے سخت ہو گئی ہے تو یہ فزیکچر اکثر غیر مستحکم ہوتا ہے اور عام طور پر اس کے لیے آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ اس قسم کی ریڑھ کی ہڈی کو بریس مستحکم نہیں رکھ سکتی۔ دونوں سرجیکل اور غیر سرجیکل علاج کا ایک کردار ہے، اور ہم اس کے ذریعے بات کریں گے جو آپ کی چوٹ اور آپ کی مجموعی صحت کے مطابق ہے۔ سرجری ایک مشترکہ فیصلہ ہے: ہم وضاحت کریں گے کہ اس میں کیا شامل ہے، اس کا مقصد کیا ہے، اور اگر آپ انتظار کرتے ہیں تو کیا ہوتا ہے۔

کیا توقع کریں

مستقبل دو چیزوں پر منحصر ہے: اعصاب متاثر ہیں یا نہیں، اور چوٹ مستحکم ہے یا نہیں۔ ریڑھ کی ہڈی کی زیادہ تر چوٹیں اعصابی مسائل کا سبب نہیں بنتی ہیں، اور ان کے لیے معمول کی بات یہ ہے کہ وہ آہستہ آہستہ شفا پائیں۔ سینے یا کمر کے پچلے حصے میں ایک مستحکم فریکچر جو سرجری کے بغیر سنبھالا جاتا ہے وہ مہینوں میں بریسٹ میں بیٹھ جاتا ہے، اور لوگ اسی طرح کی چوٹ کے لئے آپریشن کرنے والوں کے مقابلے میں طویل عرصے میں کم درد اور بہتر کام کی اطلاع دیتے ہیں۔ ہڈیوں کی پٹھوں، درد کم ہو جاتا ہے، اور آپ مرحلہ وار معمول کی سرگرمیوں میں واپس آتے ہیں۔

اگر اعصاب متاثر ہوں تو، تصویر اس بات پر منحصر ہے کہ چوٹ کے نیچے کتنا فنکشن زندہ رہتا ہے۔ ایک نامکمل چوٹ، جہاں کچھ احساس یا تحریک محفوظ ہے، بہتر نتائج کے ساتھ منسلک ہے۔ ایک مکمل چوٹ، جہاں کوئی احساس یا تحریک چوٹ کے نیچے زندہ نہیں رہتی، اس کے امکانات زیادہ مشکل ہوتے ہیں۔ آپ کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم آپ کے اعصابی فنکشن کو ایک سے زیادہ بارچیک اور ریکارڈ کرے گی، کیونکہ یہ وقت کے ساتھ تبدیل ہو سکتا ہے، اور کسی بھی تبدیلی کو جلد ہی اٹھایا جانا چاہئے۔

کچھ چیزیں طویل مدتی شکل دیتی ہیں یہاں تک کہ جب فریکچر خود اچھی طرح سے شفا دیتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کچھ ٹوٹنے کے بعد سالوں کے ساتھ آہستہ آہستہ اپنی شکل کھو سکتی ہے، لہذا آپ کو اس کی نگرانی کے لئے فالو اپ کی ضرورت ہوگی۔ اگر آپ کی عمر 70 سال یا اس سے زیادہ ہے تو آپ کی ریڑھ کی ہڈی کے کسی اور سطح پر نئے فریکچر کا امکان نوجوان لوگوں کے مقابلے میں زیادہ ہوتا ہے، لہذا آپ کی ہڈیوں کی طاقت کو بچانا اہم ہے۔ اگر آپ کی ریڑھ کی ہڈی کسی بیماری کی وجہ سے سخت ہو گئی ہے، مثلاً آکٹانازنگ سپونڈیلائٹس کی وجہ سے، تو عام طور پر آپ کو سرجری کی ضرورت ہوتی ہے اور اس کے لیے آپ کو ایک منصوبہ بنانا پڑتا ہے۔

اگر آپ کو دیگر طریقوں سے بھی شدید چوٹ لگی ہے تو چوٹ لگنے کے 24 سے 36 گھنٹوں کے اندر ریڑھ کی ہڈی کے ابتدائی استحکام سے کم پیچیدگیاں، ہسپتال میں لمبے قیام اور سانس لینے کی مشین پر کم دن منسلک ہوتے ہیں۔ یہ ایک بڑے حادثے کے بعد پہلے دنوں کے بارے میں ہے، آپ کی اپنی بحالی کے بارے میں کوئی وعدہ نہیں۔

چوٹ جو بھی ہو، ریڑھ کی ہڈی کا صدمہ آپ کی زندگی کے معیار کو کئی سالوں تک متاثر کر سکتا ہے۔ ایماندارانہ فالو اپ، سمجھدار سرگرمی، اور کسی بھی نئی کمزوری یا بے حسی کی اطلاع فوری طور پر آپ کو مستحکم بحالی کا بہترین موقع فراہم کرتی ہے۔

کسی سے کب ملنا ہے

ریڑھ کی ہڈی کے زخم کے بعد اگر آپ کو نئی کمزوری، بے حسی، یا مثلاًنے یا آتوں کے کنٹرول میں تبدیلی نظر آتی ہے، یا اگر چوٹ اونچائی سے گرنے یا سر پر دھچکا لگنے کے بعد ہوئی ہے تو فوری طور پر ایمرجنسی ڈپارٹمنٹ میں جائیں۔ اگر آپ کی ریڑھ کی ہڈی کو سخت کرنے والی حالت ہے، جیسے آکٹانازنگ اسپونڈیلائٹس، تو بھی یہی بات لاگو ہوتی ہے، کیونکہ معمولی دھچکا لگنے کے بعد وہاں فریکچر ہو سکتے ہیں اور پھر بھی وہ غیر مستحکم ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کو چوٹ لگنے کے بعد مسلسل درد ہو رہا ہے جو ختم نہیں ہو رہا ہے، یا اگر ہفتوں کے بعد درد نئی کمزوری یا بے حسی کے ساتھ واپس آتا ہے تو ماہر سے معائنہ طلب کریں۔ اگر آپ کی عمر 70 سال یا اس سے زیادہ ہے تو، معمولی ٹھوکر کے بعد کمزوری یا کسی نئے درد کا ذکر کریں، کیونکہ عمر کے ساتھ کسی اور سطح پر مزید فریکچر کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ اعصابی فنکشن وقت کے ساتھ بدل سکتا ہے، لہذا کسی بھی نئی علامت کی اسی دن جانچ پڑتال کی ضرورت ہے۔