

ایڑی کے ٹینڈن کا پھٹ جانا (Achilles tendon rupture)

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

ایڑی کا ٹینڈن (Achilles tendon) جب پھٹتا ہے تو عام طور پر تپا چل جاتا ہے۔ زیادہ تر لوگ ٹخنے کے پیچھے اچانک ایک جھٹکے یا چٹخنے کا بتاتے ہیں، جیسے کسی نے ٹانگ پر ٹھوکر ماری ہو یا گولی لگی ہو، حالانکہ کسی چیز نے انہیں تھوکتا نہیں ہوتا۔ یہ عام طور پر پاؤں سے زور لگا کر آگے دھکیلنے والی حرکت کے دوران ہوتا ہے، جیسے آگے کی طرف لمبا قدم بڑھانا، چھلانگ لگانا یا تیز دوڑنا، جب پنڈلی کا پٹھا پوری طاقت سے کام کر رہا ہوتا ہے اور ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، پھٹ رہا ہوتا ہے۔

یہ پھٹاؤ زیادہ تر ٹینڈن کی ایک خاص جگہ پر ہوتا ہے، جو ایڑی کی ہڈی سے اس کے جڑنے کی جگہ سے تقریباً 5 سے 6 سینٹی میٹر اوپر ہے۔ اس حصے میں باقی ٹینڈن کی نسبت خون کی فراہمی کم ہوتی ہے، جس سے یہ سمجھنے میں مدد ملتی ہے کہ یہ وہیں کیوں ٹوٹتا ہے۔ کچھ لوگ اس سے پہلے کے دنوں یا ہفتوں میں اسی جگہ درد یا اکڑاؤ محسوس کرتے ہیں، لیکن بہت سے لوگوں کو ٹینڈن ٹوٹنے تک کچھ غیر معمولی محسوس نہیں ہوتا۔ اس کے بعد آپ محسوس کر سکتے ہیں:

• ٹینڈن میں ایک خلا جسے آپ چھو کر محسوس کر سکتے ہیں، یعنی ایک نرم جگہ جہاں پہلے ڈوری ہوتی تھی۔
• اس پاؤں سے زور لگا کر آگے دھکیلنے وقت کم طاقت، اس لیے ہو سکتا ہے آپ کمی پوری کرنے کے لیے پاؤں کی انگلیوں کا استعمال کرنے لگیں۔

• متاثرہ ٹخنہ دوسرے کی نسبت زیادہ نیچے یا زیادہ ڈھیلا لٹکا ہوا رہنا۔

چلنا، سیڑھیاں چڑھنا اور کرسی سے اٹھنا، سب پنڈلی اور ایڑی کے ٹینڈن کے مل کر کام کرنے پر منحصر ہیں، اس لیے یہ کام واضح طور پر مشکل ہو جاتے ہیں۔ خریداری کی ٹرالی دھکیلنا، گاڑی سے باہر نکلنا یا فٹ پاتھ کے کنارے سے نیچے قدم رکھنا آپ کو اچانک مشکل میں ڈال سکتا ہے۔

اگر چوٹ کو کچھ وقت گزر چکا ہو تو صورتحال اتنی واضح نہیں ہوتی ہو سکتا ہے ٹخنہ دردناک ہونے کے بجائے بس کمزور اور غیر مستحکم محسوس ہو، اور یہ ایک وجہ ہے کہ 25 فیصد تک کیسوں میں پھٹاؤ کی تشخیص رہ جاتی ہے۔ عام طور پر آپ کے سرجن آپ کی بتائی ہوئی بات اور جسمانی معائنے سے بتا سکیں گے کہ کیا ہوا ہے، اور چوٹ کی تصدیق یا علاج کی منصوبہ بندی کے لیے اسکین صرف کچھ کیسوں میں ضروری ہوتے ہیں۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

ایڑی کا ٹینڈن وہ موٹی ڈوری ہے جسے آپ اپنے ٹخنے کے پیچھے چھو کر محسوس کر سکتے ہیں۔ یہ آپ کے جسم کا سب سے بڑا اور سب سے مضبوط ٹینڈن ہے، جس کی لمبائی تقریباً 12 سے 15 سینٹی میٹر ہے۔ یہ آپ کی پنڈلی کے دوپٹھوں کو ایڑی کی ہڈی سے جوڑتا ہے، اور جب بھی یہ پٹھے سکڑتے ہیں، ٹینڈن پھینچتا ہے تاکہ آپ زمین سے زور لگا کر آگے بڑھ سکیں۔

اسے ایک رسی سمجھیں جسے بہت بڑا کام سونپا گیا ہو۔ چونکہ یہ بہت زیادہ کام کرتا ہے، اس کے کچھ حصوں کو دوسروں کی نسبت کم خون ملتا ہے۔ ایڑی کی ہڈی سے تقریباً 5 سے 6 سینٹی میٹر اوپر والی جگہ کو سب سے کم خون ملتا ہے، اور ٹھیک وہیں زیادہ تر پھٹاؤ ہوتا ہے۔ جیسے جیسے عمر بڑھتی ہے، ٹینڈن کو خون کی فراہمی اور کم ہو جاتی ہے اور رسی خود زیادہ سخت اور کم لچکدار ہو جاتی ہے۔ پھوٹے پھوٹے کھچاؤ اتنی تیزی سے جمع ہوتے ہیں کہ ٹینڈن ان کی مرمت نہیں کر پاتا، یہاں تک کہ ایک زوردار دھکا اس کی برداشت سے زیادہ ہو جاتا ہے۔ یہی وہ جھٹکا تھا جو آپ نے محسوس کیا۔

جب ٹینڈن پھٹتا ہے تو اس کے دونوں سرے ایک دوسرے سے دور کھینچ جاتے ہیں اور وہ ڈوری جو آپ کی پنڈلی کو ایڑی سے جوڑتی تھی اب جڑی نہیں رہتی۔ اسی لیے زور لگا کر آگے دھکیلنا کمزور محسوس ہوتا ہے، اسی لیے آپ کبھی پوری کرنے کے لیے پاؤں کی انگلیوں کا استعمال کر سکتے ہیں، اور اسی لیے ٹخنہ دوسری طرف کی نسبت زیادہ نیچے یا ڈھیلا رہتا ہے۔ آپ کا جسم خود یہ خلا پانے کی کوشش کرے گا، لیکن اس دوران ٹینڈن کے سروں کو ایک دوسرے کے قریب تھامے رکھنا ضروری ہے، اور یہیں علاج کا کردار آتا ہے۔

یہ جاننا مفید ہے کہ صحت یابی ایک لمبا سفر ہے۔ چوٹ کے بعد برسوں تک پنڈلی اور ٹخنہ خود کو ڈھالتے رہتے ہیں، اور علاج جو بھی ہو، زیادہ تر لوگ دو سال بعد بھی اس حالت تک نہیں پہنچتے جیسی دوسری ٹانگ محسوس ہوتی ہے۔ ٹینڈن عموماً پہلے سے تھوڑا لمبا بھی ہو جاتا ہے، جس سے ٹخنے کے کام کرنے کا انداز بدل جاتا ہے۔ شروع سے یہ جاننا آپ کو بہت جلد بہت زیادہ کی توقع کرنے کے بجائے ایک حقیقت پسندانہ تصویر کے مقابلے میں اپنی پیش رفت کو پرکھنے میں مدد دیتا ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

تازہ پھٹاؤ میں تشخیص عام طور پر معائنے ہی سے واضح ہو جاتی ہے، اس لیے اکثر اسکین کی ضرورت نہیں ہوتی، سوائے اس کے کہ ہم دوسری چوٹوں کو دیکھنا یا آپریشن کی منصوبہ بندی کرنا چاہیں۔

چونکہ یہ ڈھانچے کی چوٹ ہے، آہستہ آہستہ گھسنے والا مسئلہ نہیں، اس لیے ہو سکتا ہے ہم ورزشیں آزمانے سے شروع کرنے کے بجائے فوراً علاج کا مشورہ دیں۔ دو بڑے راستے ہیں، اور ہم دونوں پر آپ کے ساتھ تفصیل سے بات کریں گے۔ ایک بغیر آپریشن کا علاج ہے: جب تک آپ کا جسم انہیں جوڑتا ہے، ٹینڈن کے سروں کو ایک دوسرے کے قریب تھامے رکھا جاتا ہے، عام طور پر ایک بوٹ یا پلستر میں، اور اس پروگرام کے اندر آپ جلد ہی ٹانگ پر وزن ڈال سکتے ہیں۔ دوسرا سرجری ہے، جس میں پٹھے ہوئے سروں کو ٹانگوں سے دوبارہ جوڑا جاتا ہے، اور کبھی کبھی مرمت کو مضبوط کرنے کے لیے سہارا دینے والے مواد کی ایک پٹی بھی لگائی جاتی ہے۔ دونوں راستوں کا مقصد ایک ہی ہے، یعنی ایسا ٹینڈن جو آپ کو دوبارہ زور لگا کر آگے بڑھنے دے، اور بہت سے لوگوں کے لیے بارہ ماہ پر نتائج ملتے جلتے ہوتے ہیں، چاہے وہ کوئی بھی راستہ اپنائیں۔

یہ فیصلہ ہم آپ کے ساتھ مل کر کریں گے، اور یہ آپ پر منحصر ہے۔ آپ کی عمر، آپ کی عمومی صحت، آپ کتنا متحرک رہنا چاہتے ہیں، اور ٹینڈن کے سروں کو کتنی جلدی ایک دوسرے کے قریب لایا جاسکتا ہے، یہ سب ہمارے مشورے پر اثر ڈالتے ہیں۔ بغیر آپریشن کے علاج کے مقابلے میں سرجری ٹینڈن کے دوبارہ پھٹنے کا امکان کم کرتی ہے، البتہ اسے ہر آپریشن کے ساتھ آنے والے خطرات کے مقابلے میں تولنا ضروری ہے۔ اگر پھٹاؤ کچھ عرصہ پہلے ہوا ہو، یا اگر ٹینڈن کے اوپر کی جلد میں کوئی مسئلہ ہو، تو ہم مرمت کو ممکن بنانے اور بھرتی ہونی جلد کی حفاظت کے لیے دوسرے اقدامات تجویز کر سکتے ہیں۔ ہم جو بھی راستہ اپنائیں، فزیوتھراپسٹ کے ساتھ ایک باقاعدہ بحالی کا پروگرام منصوبے کا حصہ ہے، کیونکہ ٹینڈن کے جڑ جانے کے بعد پنڈلی کو دوبارہ مضبوط بنانا ضروری ہوتا ہے۔

کیا توقع رکھیں

ایڈری کے ٹینڈن کے پھٹنے سے صحت یابی میں وقت لگتا ہے۔ علاج جو بھی ہو، زیادہ تر لوگوں کو پوری کارکردگی واپس پانے میں کم از کم 12 ماہ لگتے ہیں۔ اعلیٰ سطح کے فٹ بال کھلاڑیوں کو میچوں میں پہلے جیسی بھپور شرکت تک دوبارہ پہنچنے میں عام طور پر 1 سال لگتا ہے۔ پنڈلی اور ٹخنہ برسوں تک خود کو ڈھالتے رہتے ہیں، اور زیادہ تر لوگ دو سال بعد بھی پوری طرح اس حالت تک نہیں پہنچتے جیسی دوسری ٹانگ محسوس ہوتی ہے۔

کچھ تبدیلیاں آپ کے ساتھ رہ سکتی ہیں۔ پنڈلی کا پٹھا کمزور رہ سکتا ہے اور جلدی تھک سکتا ہے، اور یہ چوٹ کے 7 سال بعد بھی ظاہر ہو سکتا ہے۔ جڑا ہوا ٹینڈن بھی پہلے کی نسبت کم چکدار ہوتا ہے، اور عموماً تھوڑا لمبا ہو جاتا ہے، جس سے آپ کا ٹخنہ زور لگا کر آگے دھکیلنے کا انداز بدل دیتا ہے۔ آپ کا جسم اکثر آپ کو پتا چلے بغیر اس کی کمی پوری کر لیتا ہے، اور ٹانگ کے دوسرے پٹھے اور جوڑ کچھ کام سنبھال لیتے ہیں۔

علاج کا انتخاب خطرات اور مستقبل کی صورتحال، دونوں پر اثر ڈالتا ہے۔ بغیر آپریشن کے علاج کے مقابلے میں سرجری ٹینڈن کے دوبارہ پھٹنے کا امکان کم کرتی ہے، اور چھوٹے سوراخ کے ذریعے کیے جانے والے طریقوں (keyhole) سے کی گئی مرمیتوں میں کم از کم 24 ماہ بعد تک کوئی دوبارہ پھٹاؤ نہیں دیکھا گیا۔ اس کے بدلے میں سرجری کے اپنے خطرات ہیں، خاص طور پر ٹخنے کے پیچھے زخم کے مسائل اور انفیکشن۔ بغیر سرجری کے پھٹاؤ کا علاج زخم کے ان خطرات سے بچاتا ہے لیکن اس میں ٹینڈن کے دوبارہ پھٹنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ بہت سے لوگوں کے لیے بارہ ماہ پر نتائج ملتے جلتے ہوتے ہیں، چاہے وہ کوئی بھی راستہ اپنائیں، بشرطیکہ بحالی کے پروگرام پر ٹھیک طرح عمل کیا جائے۔ وقت بھی اہم ہے۔ چوٹ کے 48 گھنٹوں کے اندر سرجری کروانا 72 گھنٹوں سے زیادہ انتظار کرنے کے مقابلے میں بعد میں کم مسائل سے جڑا ہے۔ اگر پھٹاؤ کو 2 ہفتوں سے زیادہ گزر چکے ہوں تب بھی مرمت اچھی طرح کام کر سکتی ہے۔

ایک بات جاننا مفید ہے: بوٹ یا پلستر میں رہنے کے دوران ٹانگ میں خون کا لو تھڑا بن جائے تو یہ 3 سال بعد ٹخنے کے کام کرنے پر اثر ڈال سکتا ہے، اس لیے پنڈلی کے پچھلے حصے میں نئے دریا سوجن کے بارے میں بلاتاخیر اپنے سرجن کو بتائیں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

ایڈری کے ٹینڈن کے پھٹنے پر بلا تاخیر توجہ کی ضرورت ہے، اور وقت اہم ہے۔ چوٹ کے چند دنوں کے اندر کسی ماہر سے معائنہ کروائیں، کیونکہ 48 گھنٹوں کے اندر کی گئی سرجری 72 گھنٹوں سے زیادہ انتظار کرنے کے مقابلے میں بعد میں کم مسائل سے جڑی ہے۔ اگر آپ نے اوپر بیان کیا گیا اچانک جھٹکا محسوس کیا ہو اور اس پاؤں سے بالکل زور نہ لگا سکیں، یا اگر پنڈلی کا پچھلا حصہ گرم، سرخ، سوجا ہوا اور دردناک ہو جائے، جو کسی سنگین انفیکشن کی علامت ہو سکتا ہے جس کا اسی دن علاج ضروری ہے، تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ بوٹ یا پلستر میں رہتے ہوئے پنڈلی کے پچھلے حصے میں نیا دریا سوجن بھی فوری معائنے کا تقاضا کرتی ہے، کیونکہ خون کا لو تھڑا بعد میں ٹخنے کے کام کرنے پر اثر ڈال سکتا ہے۔ اگر آپ کو ٹینڈن میں خلا، زور لگا کر آگے دھکیلنے میں کمزوری، یا ایک ٹخنہ جو دوسری طرف سے نیچے رہتا ہو محسوس ہو، چاہے چوٹ کئی ہفتے پہلے لگی ہو، تو ریفرل (referral) کے لیے اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کو دکھائیں۔