

ایڑی کے ٹینڈن کی خرابی (Achilles) (tendinopathy)

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

درد عام طور پر کسی ایک چوٹ سے آنے کے بجائے آہستہ آہستہ بڑھتا ہے۔ آپ اسے اپنے ٹخنے کے پیچھے محسوس کر سکتے ہیں، یا تو ایڑی کے ذرا اوپر یا ٹھیک اس جگہ جہاں ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، ایڑی کی ہڈی سے جڑتا ہے۔ ایڑی کے ذرا اوپر کی جگہ، جو ٹینڈن پر تقریباً 2 سے 6 سینٹی میٹر اوپر ہے، ایک عام مسئلے والا حصہ ہے، جہاں خون کا بہاؤ کم ہوتا ہے اور ٹینڈن زیادہ آسانی سے ٹھس جاتا ہے۔

درد اکثر صبح بستر سے پہلی بار اٹھنے پر یا کچھ دیر بے حرکت بیٹھے رہنے کے بعد بھرپور اٹھتا ہے۔ جسم گرم ہونے اور چلنے پھرنے سے یہ عموماً کم ہو جاتا ہے، پھر سرگرمی کے بعد واپس آ سکتا ہے۔ دوڑنا اور دوسرا بار بار کا بوجھ، چاہے کھیل سے ہو یا کام کے کاموں سے، عام طور پر اسے بدتر بنا دیتا ہے۔ کچھ لوگوں کو پیچھے سے بند جوتے بھی تکلیف دہ لگتے ہیں کیونکہ وہ ایڑی پر دھکتی ہوئی جگہ کو دباتے ہیں۔

آپ ٹینڈن میں ایک موٹا، گانٹھ کی طرح حصہ محسوس کر سکتے ہیں یا دیکھ سکتے ہیں۔ کچھ کیسوں میں ٹینڈن کے اوپر سرخی اور گرگنائش بھی ہوتی ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ ٹینڈن کے اندر کیلکسیم جمع ہو سکتا ہے، یا ایڑی پر جہاں ٹینڈن جڑتا ہے وہاں ہڈی کا ایک ابھار بن سکتا ہے۔ یہ ابھار جوتے پہننا بدتر بنا دیتا ہے۔

روزمرہ کے وہ کام جو ٹینڈن پر بوجھ ڈالتے ہیں، جیسے سیڑھیاں چڑھنا، چڑھائی پر چلنا، یا دوڑنے کے لیے پاؤں سے زور لگانا، مشکل ہو سکتے ہیں۔ یہ مسئلہ جلد ٹھیک ہونے کے بجائے اکثر لمبے عرصے تک تھوڑا تھوڑا سستاتا رہتا ہے۔

دراصل کیا ہو رہا ہے

آپ کا ایڑی کا ٹینڈن (Achilles tendon) وہ موٹی ڈوری ہے جسے آپ اپنے ٹخنے کے پیچھے چھو کر محسوس کر سکتے ہیں۔ یہ جسم کا سب سے بڑا ٹینڈن ہے۔ یہ آپ کی پنڈلی کے پٹھوں کو ایڑی کی ہڈی سے جوڑتا ہے، اور جب بھی آپ پاؤں سے زور لگاتے ہیں، یہ اس ہڈی کو کھینچ کر آپ کو آگے بڑھاتا ہے۔

اسے بہت سے باریک ریشوں سے بنی ایک رسی سمجھیں، جن سب کا رخ ایک ہی طرف ہے۔ ہر بار بار زیادہ استعمال سے اس رسی میں ننھے ننھے پھٹاؤ آ سکتے ہیں۔ اگر ٹینڈن انہیں کافی تیزی سے ٹھیک نہ کر سکے تو اس کا ڈھانچہ آہستہ آہستہ ٹھس جاتا ہے اور موٹا ہو جاتا ہے۔ یہ ٹھسنے کا مسئلہ ہے، انفیکشن یا چوٹ کا نکیل نہیں، اور اسی لیے پرانا نام ”ٹینڈن کی سوزش“ (tendinitis) اس پر پوری طرح پورا نہیں اترتا۔

مسئلے کی جگہ عام طور پر وہی حصہ ہوتی ہے جس کے بارے میں آپ پہلے پڑھ چکے ہیں، یعنی ایڑی سے 2 سے 6 سینٹی میٹر اوپر۔ ٹینڈن کے اس حصے میں باقی کی نسبت خون کی فراہمی کم ہوتی ہے، اس لیے مرمت آہستہ ہوتی ہے اور نقصان جمع ہو سکتا ہے۔ جہاں ٹینڈن ایڑی کی ہڈی

سے جڑتا ہے وہاں مختلف قسم کے مسائل ہو سکتے ہیں، اکثر ہڈی کے ایک ابھار کے ساتھ جو جوتوں میں رگڑ کھاتا ہے۔ ایڑی کے قریب ٹینڈن کو گدی کی طرح سہارا دینے والی چھوٹی سیال سے بھری تھیلیوں (برسا) میں بھی جلن (irritation) پیدا ہو سکتی ہے اور درد بڑھا سکتی ہے۔

چونکہ ٹینڈن میں سوزش ہونے کے بجائے وہ خود گھس رہا ہوتا ہے، اس لیے درد خراب ہوئے ڈھانچے سے آتا ہے اور ان باریک اعصاب سے بھی جو جسم کے اس صورتحال سے نمٹنے کی کوشش میں گھسے ہوئے حصے میں آگ آتے ہیں۔ اسی لیے صرف آرام سے اکثر یہ ٹھیک نہیں ہوتا، اور اسی لیے صبح کا درد اور موٹاپن جو آپ نے محسوس کیا ہے عموماً برقرار رہتے ہیں۔

اچھی خبر یہ ہے کہ ان میں سے زیادہ تر مسائل سرجری کے بجائے ورزش پر مبنی علاج سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ جب ٹینڈن پر صحیح طریقے سے، بتدریج بوجھ ڈال جائے تو وہ خود کو ڈھال کر مضبوط ہو سکتا ہے۔ سرجری عام طور پر ان تھوڑے لوگوں کے لیے رکھی جاتی ہے جن کا درد کم از کم 6 ماہ کے صحیح غیر جراحی علاج کے بعد بھی ٹھیک نہیں ہوتا۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

اس طرح کے پرانے مسئلے کے لیے ہم عام طور پر بغیر آپریشن کے علاج سے شروع کرتے ہیں۔ آپ ان سرگرمیوں کو کم کر کے شروع کر سکتے ہیں جن سے آپ کا درد بھڑکتا ہے، زیادہ آرام کر کے، اور اپنے جوتوں میں ایڑی کے نیچے ایک چھوٹی اونچی گدی (heel lift) استعمال کر کے۔ کچھ لوگوں کو تھوڑے عرصے کے لیے چلنے والے بوٹ کی ضرورت ہوتی ہے۔ فزیو تھراپی علاج کی بنیاد ہے: آپ کا پروگرام بوجھ کے تحت پنڈلی اور ٹینڈن کو مضبوط کرنے پر مرکوز ہو گا، اکثر آہستہ اور کنٹرول شدہ ورزشوں کے ساتھ۔ یہ تقریباً 50 سے 70 فیصد لوگوں کے لیے کارگر ہوتا ہے۔ اسے پورا موقع دیں، کیونکہ ٹینڈن آہستہ آہستہ خود کو ڈھالتا ہے اور بہتری دنوں کے بجائے مہینوں میں آتی ہے۔ شاک ویو تھراپی (shock wave therapy)، جس میں آواز کی لہریں ٹینڈن کی طرف بھیجی جاتی ہیں، ایک اور راستہ ہے جسے ہم آپ کے پروگرام میں شامل کر سکتے ہیں۔ ٹینڈن کے اوپر جلد پر لگائی جانے والی نائٹرو گلیسرین کی دوا والی پٹی (nitroglycerin patch) بھی سرگرمی کے دوران اور رات کے درد کو کم کر سکتی ہے۔

ہم اس بیماری کے لیے پلیٹلیٹ ریچ پلازما (platelet-rich plasma, PRP) کے انجکشن استعمال نہیں کرتے۔ پی آر پی آپ کے اپنے خون سے تیاری کی گئی ایک چیز ہے، اور شواہد یہ نہیں دکھاتے کہ ایڑی کے ٹینڈن کی خرابی میں یہ بے اثر نقلی علاج (placebo) سے کچھ بھی بہتر کام کرتا ہے۔

اگر کم از کم 6 ماہ کے صحیح غیر جراحی علاج کے بعد بھی آپ کا درد بہتر نہ ہو، تو ہم سرجری کے بارے میں آپ سے بات کریں گے۔ ہم جو آپریشن تجویز کرتے ہیں وہ اس پر منحصر ہے کہ ٹینڈن کہاں گھسا ہے اور اس کا کتنا حصہ متاثر ہے۔ اس میں خراب نشو و نما کو صاف کر کے نکالنا، ایڑی پر ہڈی کا ابھار ہٹانا، پنڈلی کے سخت پٹھے کو لمبا کرنا، یا قریب کے ایک ٹینڈن کی منتقلی (tendon transfer) سے ٹینڈن کو دوبارہ بنانا شامل ہو سکتا ہے۔ کوئی بھی فیصلہ کرنے سے پہلے ہم آپ کے ساتھ مخصوص آپریشن، اس میں کیا کیا جاتا ہے، اور صحت یابی کیسی ہوتی ہے، سب پر بات کریں گے۔ سرجری کا فیصلہ ہم آپ کے ساتھ مل کر کریں گے، اور ہم اسے صرف تب تجویز کرتے ہیں جب آسان طریقے اپنی حد تک پہنچ چکے ہوں۔

کیا توقع رکھیں

زیادہ تر لوگوں میں یہ بیماری سرجری کے بغیر صحیح علاج سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔ ورزش پر مبنی پروگرام اکثریت کے لیے کارگر ہوتے ہیں، اور بہت سے لوگ صرف ورزشوں سے علامات اور کارکردگی دونوں میں پوری طرح صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ مشکل بات صبر ہے: ٹینڈن آہستہ آہستہ خود کو ڈھالتا ہے، اس لیے بہتری دنوں کے بجائے مہینوں میں آتی ہے، اور جب پیش رفت سست لگے تب بھی آپ کو پروگرام پر قائم رہنا ہو گا۔

یہ کہنا بھی دیانت داری ہے کہ ہر کوئی پوری طرح ٹھیک نہیں ہوتا۔ کچھ لوگوں کو علاج شروع کرنے کے برسوں بعد بھی درد رہتا ہے، چاہے انہوں نے ورزشیں ٹھیک طرح کی ہوں۔ آگے کی صورتحال اس پر بھی منحصر ہے کہ ٹینڈن کہاں گھسا ہے۔ شاک ویو تھراپی ٹینڈن کے درمیانی حصے کے مسائل میں اس جگہ کی نسبت بہتر کام کرتی ہے جہاں ٹینڈن ایڑی کی ہڈی سے جڑتا ہے۔ اس بیماری والی خواتین کو آہستہ،

کنٹرول شدہ لمبا کرنے والی ورزشوں کے 12 ہفتے کے پروگرام سے کبھی کبھی مردوں کی نسبت کم فائدہ ہوتا ہے۔ اس سب کا یہ مطلب نہیں کہ علاج کروانے کے قابل نہیں، لیکن شروع کرنے سے پہلے یہ جاننا مفید ہے۔

اسے ویسے ہی چھوڑ دینا بھی عموماً کام نہیں کرتا۔ جو پرانے کیس ٹھیک نہیں ہو رہے، ان میں صرف انتظار کرنا مؤثر ثابت نہیں ہوا۔ مسئلہ عموماً ستاتا رہتا ہے، اور جس موٹے پن اور صبح کے درد کے بارے میں آپ پڑھ چکے ہیں وہ فعال علاج کے بغیر عموماً برقرار رہتے ہیں۔ اگر کم از کم 6 ماہ کے مناسب غیر جراحی علاج کے بعد بھی آپ کا درد ٹھیک نہ ہو، تو سرجری ایک راستہ بن جاتی ہے۔ اس مرحلے تک پہنچنے والے زیادہ تر لوگ اچھے رہتے ہیں، اور بہت سے ان سرگرمیوں پر واپس آ جاتے ہیں جن سے وہ لطف اٹھاتے ہیں۔ البتہ سرجری کے حقیقی خطرات ہیں، جن میں زخم کے مسائل اور، شاذ و نادر، خود ٹینڈن کا پھٹ جانا شامل ہیں۔ سرجری سے صحت یابی میں وقت لگتا ہے اور یہ جلدی نہیں ہوتی۔

آپ جو بھی راستہ اپنائیں، حقیقت پسندانہ تصویر یہ ہے کہ بہتری آہستہ آہستہ آتی ہے جو مہینوں میں ناپی جاتی ہے، دنوں یا ہفتوں میں نہیں۔ کچھ لوگ ہر اس کام پر واپس آ جاتے ہیں جو وہ پہلے کرتے تھے۔ دوسرے لمبے عرصے تک اپنی علامات کو سنبھالتے ہیں اور اپنی سرگرمیوں کو اس کے مطابق ڈھال لیتے ہیں۔ آپ کے سرجن آپ کے ٹینڈن، آپ کی سرگرمی کے اہداف، اور علاج پر آپ کے جسم کے رد عمل کی بنیاد پر آپ سے بات کریں گے کہ آپ اس دائرے میں کہاں ہیں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر آپ کے ٹخنے کے پیچھے تین ماہ سے زیادہ عرصے سے درد ہو، یا اگر وہ درد اور موٹاپا جس کے بارے میں آپ پڑھ چکے ہیں آرام اور ہلکی سرگرمی سے ٹھیک نہ ہو رہا ہو، تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کو دکھائیں۔ اگر نرم جوتے یا ایڑی کے پیچے اونچی گدی جیسی آسان تبدیلیاں مدد نہ کر رہی ہوں، یا اگر ٹینڈن میں گانٹھ بڑھ رہی ہو، تو کسی ماہر سے معائنہ کروائیں۔ اگر درد آپ کو دوڑنے، کام کرنے یا سونے سے روک رہا ہو تو جلدی معائنہ کروائیں۔ اور اگر آپ کو ٹخنے میں اچانک جھٹکا یا چٹخنے جیسا احساس ہو، یا آپ اچانک پاؤں سے زور نہ لگا سکیں یا ہنجوں کے بل کھڑے نہ ہو سکیں، تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں، کیونکہ اس کا اسی دن معائنہ ضروری ہے۔