

ٹخنے کا فریکچر (Ankle fracture)

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

ٹوٹے ہوئے ٹخنے میں عام طور پر ٹخنے کے پہلو پر ہڈی کے ابھاروں پر درد ہوتا ہے، اکثر باہر والی طرف۔ جب آپ کھڑے ہونے یا پاؤں پر وزن ڈالنے کی کوشش کرتے ہیں تو درد زیادہ تیز ہوتا ہے۔ سوجن اور نیل جلدی ظاہر ہوتے ہیں، اور ٹخنے کے اوپر کی جلد چھنی ہوئی یا چمکدار نظر آسکتی ہے۔ کچھ لوگوں کو وہاں چھوٹے چھالے نظر آتے ہیں جہاں سوجن سب سے زیادہ ہو۔

جب ٹخنہ کچھ دیر بے حرکت رہے تو درد بھڑک اٹھتا ہے، اس لیے یہ رات کو یا صبح پہلی بار جاگنے پر زیادہ ہو سکتا ہے۔ جب آپ کچھ دیر پیروں پر کھڑے رہے ہوں تو اس کے بعد بھی یہ بھڑکتا ہے۔ پاؤں اونچا رکھ کر آرام کرنے سے عموماً یہ تھوڑا کم ہو جاتا ہے۔ چلنا، کچن میں کھڑے ہو کر کھانا پکانا، باتھ روم تک جانا، اور گاڑی چلانا، سب مشکل ہو جاتے ہیں کیونکہ آپ بھروسہ نہیں کر سکتے کہ ٹخنہ آپ کا وزن سنبھال لے گا۔

ٹخنے کے زیادہ تر فریکچر (ہڈی کا ٹوٹنا) کسی بڑے حادثے کے بجائے سادہ طور پر گرنے یا لڑکھڑانے سے ہوتے ہیں۔ اگر آپ کا ٹخنہ اپنی جگہ سے ہٹا ہوا نظر آئے، یا آپ کا پاؤں سُن، ٹھنڈا یا سفید پڑ گیا محسوس ہو، تو اس پر فوری توجہ کی ضرورت ہے۔

چند باتیں اس چوٹ کے رویے کو بدل دیتی ہیں۔ اگر آپ کو ذیابیطس (شوگر) ہے تو ٹخنے کے ارد گرد زخم زیادہ آہستہ بھرتے ہیں اور پیچیدگیوں کا امکان زیادہ ہوتا ہے، اس لیے آپ کی تیم آپ کے پاؤں میں احساس اور خون کی گردش کو احتیاط سے چیک کرے گی۔ تمباکو نوشی سے بھی ہڈی جڑنے میں مسائل کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ عمر رسیدہ مریضوں کو اکثر دوسری طبی بیماریاں ہوتی ہیں جو علاج کے منصوبے پر اثر ڈالتی ہیں۔

چوٹ کتنی سنگین ہے، یہ اس پر منحصر ہے کہ کون سی ہڈی ٹوٹی ہے اور کیا ٹخنے کا جوڑ اپنی سیدھ سے ہٹ گیا ہے۔ صرف باہر والی ٹخنے کی ہڈی کے فریکچر عام ہیں اور اکثر مستحکم ہوتے ہیں۔ جب ٹخنے کے دونوں طرف ٹوٹے ہوں، یا پنڈلی میں اوپر تک ہڈی متاثر ہو، تو ٹخنہ کم مستحکم ہوتا ہے اور اسے اپنی جگہ پر تھامنے کے لیے عام طور پر سرجری کی ضرورت ہوتی ہے۔

ہر علاج کا مقصد، چاہے پلستر ہو یا سرجری، ایک جڑا ہوا فریکچر اور ایسا ٹخنہ ہے جو بغیر درد کے عام طریقے سے حرکت اور کام کرے۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

آپ کا ٹخنہ ایک جوڑ ہے جہاں تین ہڈیاں ملتی ہیں سر آپ کی پنڈلی کی ہڈی (tibia) کا سرا اوپر ہوتا ہے، اور دو چھوٹی ہڈیاں، آپ کے ٹخنے کے ہر طرف ایک ایک، اسے دونوں طرف سے پکڑے رکھتی ہیں۔ یہ سب مل کر ایک خانہ بناتی ہیں جو ٹیلس (talus) نامی ایک چھوٹی ہڈی کو تھامے رکھتا ہے، جو لکڑی کے چول اور سوراخ والے جوڑ (mortise joint) میں چول کی طرح اندر بیٹھی ہوئی ہے۔ یہ پورا نظام کچھ ایسے کام کرتا

ہے جیسے ایک شکنجہ کسی ٹکڑے کو اپنی جگہ پر پکڑے رکھتا ہے۔ ٹخنے کے دونوں طرف جو ہڈی کے ابھار آپ محسوس کر سکتے ہیں وہ ان دو چھوٹی ہڈیوں کے سرے ہیں، اور وہ ٹیس کے ایک طرف پھسلنے سے روکتے ہیں۔

ٹشو کی مضبوط پٹیاں جنہیں لیگامنٹ (ligament)، یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتا ہے، کہتے ہیں، ان ہڈیوں کو آپس میں جوڑے رکھتی ہیں۔ آپ کے ٹخنے کی اندرونی طرف کا ایک لیگامنٹ کھڑے ہوتے وقت جوڑ کو مستحکم رکھنے کے لیے خاص طور پر اہم ہے۔ لیگامنٹ کا ایک اور گروپ اوپر کی طرف پنڈلی کی ہڈی کو باہر والی ٹخنے کی ہڈی سے جوڑتا ہے، اور یہ بھی فریکچر میں پھٹ سکتے ہیں۔ جب کوئی ہڈی ٹوٹی ہے، یا ان اہم لیگامنٹوں میں سے کوئی پھٹتا ہے، تو شکنجہ ڈھیلا ہو جاتا ہے۔ تب ٹیس تھوڑا سا بھی اپنی جگہ سے سرک سکتا ہے، اور اس سے جوڑ کی سطح پر دباؤ کے پھیلنے کا انداز بدل جاتا ہے۔

ٹخنے کے زیادہ تر فریکچر کسی بڑے حادثے میں نہیں بلکہ سادہ طور پر گرنے سے یا کھیلنے ہوئے ہوتے ہیں۔ یہ عام ہیں اور تمام فریکچروں کا تقریباً 10 فیصد ہیں۔ ٹیس کی پوزیشن میں ذرا سی تبدیلی بھی جوڑ کے اندر دباؤ بڑھا دیتی ہے، جو وقت کے ساتھ چلنی سطح کو گھسا کر آرتھرائٹس (جوڑ کی خرابی اور سوزش) کا باعث بن سکتی ہے۔ اسی لیے ہڈیوں کو واپس سیدھ میں لانا اہم ہے، چاہے یہ پلستر سے کیا جائے یا سرجری سے۔ جب ٹخنے کے دونوں طرف ٹوٹے ہوں، یا ٹوٹ اس سطح سے اوپر ہو جہاں پنڈلی کی ہڈی اور باہر والی ٹخنے کی ہڈی ملتی ہیں، تو جوڑ غیر مستحکم ہوتا ہے اور ٹھیک ہونے تک ہر چیز کو اپنی جگہ پر تھامنے کے لیے عام طور پر سرجری کی ضرورت ہوتی ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

ٹخنے کی تین معیاری زاویوں سے تصاویر لی جاتی ہیں، اور کبھی کبھی کسی پیچیدہ ٹوٹ کو زیادہ تفصیل سے دکھانے کے لیے سی ٹی اسکین استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر آپ کو زیائٹس ہے تو علاج کا فیصلہ کرنے سے پہلے ہم آپ کے پاؤں میں احساس اور خون کی گردش بھی چیک کرتے ہیں۔ پہلا سوال یہ ہے کہ کیا ٹخنہ مستحکم ہے۔ اگر ٹوٹی ہوئی ہڈی اپنی جگہ سے نہیں سرکی اور جوڑ مضبوطی سے قائم ہے، تو فریکچر کا علاج سرجری کے بغیر کیا جا سکتا ہے۔ ان میں سے بہت سی جوڑیں کا علاج سخت پلستر کے بجائے بریس میں کیا جاتا ہے، کیونکہ بریس زیادہ آرام دہ ہوتی ہے اور آپ کو جلد حرکت کرنے دیتی ہے۔ کچھ مستحکم فریکچروں میں کسی اسپلنٹ کی بالکل ضرورت نہیں ہوتی، البتہ آرام کے لیے اکثر بریس استعمال کی جاتی ہے۔ ہو سکتا ہے آپ کو جلد ٹخنے پر وزن ڈالنے کی اجازت ہو، اور ہم آپ کو بتائیں گے کہ آپ پر کیا لاگو ہوتا ہے۔ اگر آپ کو زیائٹس ہے، یا ٹوٹی ہوئی ہڈی سرگ گئی ہے، تو ایسے کے ساتھ قہری نگرانی ضروری ہے، کیونکہ ہڈی کی کسی بھی حرکت کو جلد پکڑنا ضروری ہے۔

سرجری پر تب غور کیا جاتا ہے جب ٹخنہ غیر مستحکم ہو جو عام طور پر تب ہوتا ہے جب ٹخنے کے دونوں طرف ٹوٹے ہوں یا جوڑ اپنی سیدھ سے ہٹ گیا ہو۔ آپریشن کا مقصد ہڈیوں کو جڑنے تک صحیح پوزیشن میں تھامے رکھنا ہے، تاکہ ٹیس پنڈلی کی ہڈی کے نیچے بیچ میں رہے اور دباؤ جوڑ پر برابر پھیلے۔ یہ پلیٹوں اور پیچوں سے کیا جاتا ہے، اور اصل منصوبہ اس پر منحصر ہے کہ کون سی ہڈیاں ٹوٹی ہیں، آپ کی ہڈی کی حالت کیسی ہے، اور ٹخنے کے ارد گرد جلد اور نرم ٹشو کی حالت کیا ہے۔ اگر پنڈلی کی ہڈی کو باہر والی ٹخنے کی ہڈی سے جوڑنے والا لیگامنٹ بھی پھٹا ہوا ہو تو اسے بھی اسی وقت مستحکم کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

کیا توقع رکھیں

ٹوٹے ہوئے ٹخنے کے بعد زیادہ تر لوگ اچھے رہتے ہیں، اور علاج کا مقصد بالکل یہی ہے: ایک جڑا ہوا فریکچر اور ایسا ٹخنہ جو بغیر درد کے حرکت اور کام کرے۔ البتہ صحت یابی فوری نہیں ہوتی۔ سرجری کے ایک سال بعد بھی بہت سے لوگ کچھ علامات محسوس کرتے ہیں اور کچھ سرگرمیاں پہلے سے مشکل پاتے ہیں۔ دیر تک رہنے والا درد تمام مریضوں میں سے ایک تہائی سے زیادہ کو متاثر کرتا ہے، اس لیے دنوں کے بجائے مہینوں تک کچھ تکلیف کی توقع رکھنا حقیقت پسندانہ ہے۔

آپ کتنی جلدی دوبارہ اپنے پیروں پر کھڑے ہوتے ہیں، یہ آپ کی چوٹ اور آپ کے علاج پر منحصر ہے۔ اگر آپ کا ٹخنہ مستحکم ہے اور اس کا علاج سرجری کے بغیر ہو رہا ہے، تو آپ عام طور پر 6 ہفتے تک ٹھننے سے نیچے کا پلستر یا بریس پہنیں گے، اور بہت سے سرجن آپ سے اس عرصے میں پاؤں پر وزن نہ ڈالنے کو کہتے ہیں، البتہ اس کا کوئی اچھا ثبوت نہیں کہ یہ ضروری ہے۔ اگر آپ کی سرجری ہوئی ہے تو جب ہڈیاں

مضبوطی سے اپنی جگہ پر تھمی ہوں، ٹخنے پر جلد، تقریباً 2 ہفتوں کے اندر، وزن ڈالنا محفوظ لگتا ہے، اور یہ ثابت نہیں ہوا کہ اس سے انتظار کرنے کی نسبت زیادہ مسائل ہوتے ہیں۔ جلد حرکت اور وزن ڈالنا ابتدائی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے، لیکن لگتا ہے کہ اس سے کام پر واپسی کے وقت میں کوئی فرق نہیں پڑتا۔

کچھ باتیں پہلے سے جاننا مفید ہے۔ سرجری کے بعد 90 دن کے اندر تقریباً 11.5 فیصد لوگ ہسپتال کی ایمرجنسی میں آتے ہیں، زیادہ تر پہلے 2 ہفتوں میں، عام طور پر سوجن، زخم کی فکر یا درد کی وجہ سے۔ زیادہ سنکین پیچیدگیاں کم ہوتی ہیں۔ ٹانگ کی گہری رگوں میں خون کا لوٹھرا (deep vein thrombosis, DVT) تقریباً 3 فیصد کیسوں میں ہوتا ہے، اور پیچھے پھڑوں تک پہنچنے والا لوٹھرا تقریباً 0.3 فیصد میں۔

لمبے عرصے کی تصویر بھی اہم ہے۔ سادہ، کم زور والی چوٹ سے ٹوٹنے کے بعد ٹخنے کے جوڑ میں آرتھرائٹس شلغ و نادر ہوتا ہے، لیکن غیر مستحکم فریکچروں میں سے 30 فیصد تک میں ہو سکتا ہے، اور اسے ظاہر ہونے میں برسوں یا دہائیوں بھی لگ سکتی ہیں۔ اگر چوٹ کے وقت جوڑ کی سطح کو نقصان پہنچا ہو، یا ہڈیاں بالکل سیدھی نہ جڑی ہوں، تو یہ خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ کچھ لوگوں کو پلیٹوں اور پیچوں سے جلن (irritation) بھی ہونے لگتی ہے، اور انہیں نکالنے سے ان مریضوں میں سے تقریباً آدھوں کو فائدہ ہوتا ہے۔

اگر آپ کو ذیابیطس ہے تو علاج کوئی بھی ہو، بڈی آہستہ جڑتی ہے اور پیچیدگیوں کا امکان زیادہ ہوتا ہے، اس لیے آپ کی ٹیم اسی کے مطابق اضافی دیکھ بھال کا منصوبہ بنائے گی۔ تمباکو نوشی، خون کی کمزور گردش اور دوسری طبی بیماریوں کے بھی ایسے ہی اثرات ہوتے ہیں۔ صرف عمر نیچے کا فیصلہ نہیں کرتی؛ فریکچر کی قسم اور ہڈی لٹنی سرکی ہے، یہ کہیں زیادہ اہم ہیں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

ٹخنے کے زیادہ تر فریکچر واضح ہوتے ہیں: آپ ٹخنے پر وزن نہیں ڈال سکتے، اور یہ تیزی سے سوجتا ہے اور اس پر نیل پڑ جاتا ہے۔ اگر آپ کا ٹخنہ اپنی جگہ سے ہٹا ہوا نظر آئے، یا آپ کا پاؤں سُن، ٹھنڈا یا سفید پڑ گیا محسوس ہو، تو فوراً ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ یہی بات تب بھی لاگو ہوتی ہے جب سوجن بڑھتی ہی جائے اور درد شدید اور ٹھنڈا والا ہو جائے، جس کا مطلب ٹانگ کے پٹھوں کے خانوں (compartments) کے اندر دباؤ کا بڑھنا ہو سکتا ہے۔ اس کا اسی دن معائنہ ضروری ہے۔

اگر جلد پھٹ گئی ہو اور ہڈی نظر آرہی ہو تو یہ بھی ایمرجنسی ہے۔ کھلے فریکچر میں انفیکشن کا حقیقی خطرہ ہوتا ہے، اس لیے انتظار نہ کریں۔

ٹخنے کی کسی بھی ایسی چوٹ کے لیے جس میں آپ وزن نہ ڈال سکیں، یا جہاں دونوں طرف کے ہڈی کے ابھاروں کو چھونے پر درد ہو، بلا تاخیر اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کو دکھائیں۔ اگر آپ کو ذیابیطس ہے اور آپ کا ٹخنہ ٹوٹ جائے تو کسی ماہر سے معائنہ کروائیں، کیونکہ زخم کے مسائل کا امکان زیادہ ہوتا ہے اور احساس اور خون کی گردش کی جانچ زیادہ اہم ہو جاتی ہے۔ یہی بات تب بھی لاگو ہوتی ہے اگر آپ کی ٹانگوں میں خون کی گردش کمزور ہو۔

علاج کے بعد، اگر آپ کو بخار، پھیلتی ہوئی سرخی، یا زخم سے سیال رسنے لگے تو اپنی ٹیم سے رابطہ کریں۔ یہ علامات انفیکشن کا مطلب ہو سکتی ہیں، اور گہرے انفیکشن میں عام طور پر زخم کو صاف کرنے کے لیے سرجری کی ضرورت ہوتی ہے۔