

ٹخنے کی اپنچمنٹ

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

ٹخنے کی اپنچمنٹ (ankle impingement) کا مطلب ہے کہ آپ کے ٹخنے کے جوڑے کے اندر کوئی چیز دب رہی ہے یا بھنچ رہی ہے، عام طور پر آگے کی طرف یا پیچھے کی طرف۔ ٹخنے کے اگلے حصے میں، پاؤں کو بار بار زور سے اوپر نیچے موڑنے سے جوڑے کے کنارے کے قریب ہڈی کے چھوٹے ابھار یا نوکیلے ابھار (spurs) بن سکتے ہیں۔ پھر جب آپ ٹخنے کو پوری طرح موڑتے ہیں تو یہ ابھار دب جاتے ہیں، جس سے درد ہوتا ہے۔ ٹخنے کے پیچھے حصے میں، جوڑے کے پیچھے ایک چھوٹی اضافی ہڈی (جسے بعض اوقات os trigonum کہا جاتا ہے) یا جلن (irritation) والی نرم بافت اسی طرح اس وقت دب سکتی ہے جب آپ کا پاؤں نیچے کی طرف تنا ہوا ہو۔

درد عموماً ایک ہی جگہ پر ہوتا ہے۔ ٹخنے کے اگلے حصے کی اپنچمنٹ میں آپ اسے جوڑے کے سامنے گہرائی میں، یا سامنے سے تھوڑا باہر کی طرف محسوس کرتے ہیں۔ ٹخنے کے پیچھے حصے کی اپنچمنٹ میں آپ ٹخنے کے پیچھے ایڑی کے ٹینڈن (Achilles tendon)، پنڈلی کے پٹھے کو ایڑی کی ہڈی سے جوڑنے والی مضبوط ڈوری کے بالکل آگے ایک گہرا درد محسوس کرتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو اٹلنے یا کلک کی آواز کا احساس بھی ہوتا ہے، جس کا مطلب ہو سکتا ہے کہ جوڑے کے اندر کارٹیلاج (cartilage)، یعنی جوڑے میں ہڈیوں کے سروں پر چلنے، لچکدار تہہ، یا ہڈی کا کوئی ڈھیلا ٹکڑا موجود ہے۔

کچھ خاص حرکتیں اسے بھڑکا دیتی ہیں۔ پاؤں کو زور سے نیچے کی طرف تانا، زمین سے دھکا دے کر آگے بڑھنا، چھلانگ لگانا یا لک مارنا ٹخنے کے پیچھے حصے کا درد شروع کر سکتا ہے۔ ٹخنے کو پوری طرح اوپر کی طرف موڑنا، مثلاً اکڑوں بیٹھنا یا چڑھائی پر چلنا، اگلے حصے میں درد شروع کر سکتا ہے۔ اس مسئلے والے بہت سے لوگوں کو پہلے اسی ٹخنے میں موج آچلی ہوتی ہے، اور درد ٹھیک ہونے کے بجائے برقرار رہتا ہے یا سرگرمی کے ساتھ بار بار لوٹ آتا ہے۔ موج کے بعد ٹخنے کے گرد سوجن اور نیل پڑنا عام ہے، اور پاؤں پر کھڑے ہونے یا چلنے پر درد ہونا معمول کی بات ہے۔

روزمرہ زندگی میں یہ ان کاموں کو محدود کر سکتا ہے جن کے لیے آپ اپنے ٹخنے پر بھروسہ کرتے ہیں۔ دوڑنا، تیزی سے سمت بدلنا، سیرھیاں چڑھنا یا اکڑوں بیٹھنا تکلیف دہ یا ناقابل اعتبار ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگ محسوس کرتے ہیں کہ ٹخنہ ڈھیلا لگتا ہے یا جواب دے جاتا ہے۔ اگر آرام، ٹیپ باندھنے (strapping) یا فیزیو تھراپی کے باوجود آپ کا درد ہفتوں سے جاری ہے، یا آپ کا ٹخنہ بار بار اٹلنا یا جام ہو جاتا ہے، تو جوڑے کا باقاعدہ معائنہ کروانا مفید ہے۔

دراصل کیا ہو رہا ہے

آپ کے ٹخنے کا جوڑا ایک قصبے (hinge) کی طرح ہے جہاں آپ کی پنڈلی کی ہڈی اور ٹانگ کی باہر والی طرف کی چھوٹی ہڈی کے سرے ٹیلس (talus) نامی ایک ہڈی کو پکڑے رکھتے ہیں، جو ان دونوں کے درمیان ہوتی ہے۔ بافت کی مضبوط پٹیاں جنہیں لیگامنٹ (ligament)، یعنی وہ

مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتا ہے، کہا جاتا ہے، ان ہڈیوں کو آپس میں جوڑے رکھتی ہیں۔ جب آپ ٹخنے کو کسی بھی سمت میں پوری طرح موڑتے ہیں تو یہ ہڈیاں اور لیگامنٹ ایک دوسرے کے بہت قریب آجاتے ہیں۔

ایپنجنٹ اس وقت ہوتی ہے جب کوئی اضافی چیز اس تنگ جگہ میں جگہ گھیر لیتی ہے۔ ٹخنے کے اگلے حصے میں، برسوں تک زور سے موڑنے سے، جو چھلانگ اور دوڑ والے کھیلوں میں عام ہے، جوڑے کے کنارے پر ہڈی کے چھوٹے نوکیلے ابھار بن سکتے ہیں۔ جلن والی یا زخم بھرنے سے سخت ہو جانے والی نرم بافت بھی وہاں موٹی ہو سکتی ہے، اکثر اس وقت جب ایک یا ایک سے زیادہ موچوں نے ٹخنے کی باہر والی طرف کے لیگامنٹوں کو پیچ کر ڈھیلا کر دیا ہو۔ جب آپ ٹخنے کو پوری طرح اوپر کی طرف موڑتے ہیں تو یہ ابھار یا موٹی بافت ہڈیوں کے درمیان دب جاتی ہے، اور یہی دباؤ وہ درد ہے جو آپ سامنے گہرائی میں محسوس کرتے ہیں۔

پیچھے کی طرف بھی یہی بات الٹی صورت میں لاگو ہوتی ہے۔ پاؤں کو زور سے نیچے کی طرف تاننے سے نرم بافت، یا ایک چھوٹی اضافی ہڈی، آپ کی ایڑی کی ہڈی اور پینڈلی کی ہڈی کے نچلے سرے کے درمیان دب جاتی ہے۔ رقص کرنے والے اور وہ کھلاڑی جو بہت زیادہ لگ مارے یا چھلانگ لگاتے ہیں، کافی وقت اسی حالت میں گزارتے ہیں، اسی لیے یہ درد ٹخنے کے پیچھے گہرائی میں ایڑی کے ٹینڈن کے قریب ہوتا ہے۔ اٹکنا، کلک کی آواز اور ٹخنے کا جواب دے جانا، جو آپس نے محسوس کیا ہوگا، اسی تصویر میں فٹ بیٹھتے ہیں۔ موچ جوڑے کے اندر زخم بھرنے سے بننے والی سخت بافت کی ایک تہ چھوڑ سکتی ہے، کچھ ویسے ہی جیسے دروازے کے قبضے میں ربڑ کا ایک ڈھیلا ٹکڑا پھنس جائے۔ ہر بار جب ٹخنہ پوری طرح مڑتا ہے تو یہ ٹکڑا دب جاتا ہے، جوڑے میں جلن برقرار رہتی ہے، اور سوچن اور گہرا درد ٹھیک ہونے کے بجائے بار بار لوٹ آتے ہیں۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

ٹخنے کے پچھلے حصے کی اپنجنٹ کے لیے ہم عام طور پر سادہ اقدامات سے شروع کرتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے درد بھڑکانے والی سرگرمیوں کو بدلنا یا ان سے آرام کرنا، اور جلن کم کرنے اور جوڑے کے گرد طاقت اور کنٹرول بڑھانے کے لیے فزیو تھراپی۔ اسے 3 سے 6 ماہ تک مناسب طور پر آزمائیں۔ آپریشن کے بغیر علاج اس مسئلے والے 60 فیصد لوگوں میں کام کرتا ہے۔ اگر درد پھر بھی پریشان کرتا رہے تو ایک انجکشن اسے کم کر سکتا ہے: جن لوگوں کو انجکشن لگا ان میں سے 85 فیصد نے درد میں آرام بتایا۔ آپریشن پر اس وقت غور کیا جاتا ہے جب 3 سے 6 ماہ کا آپریشن کے بغیر علاج کامیاب نہ ہو۔

ٹخنے کے اگلے حصے کی اپنجنٹ کے لیے بھی یہی طریقہ لاگو ہوتا ہے۔ پہلے سرگرمی میں تبدیلی، کچھ عرصہ آرام یا بریس کا استعمال، اور بحالی کی ورزشیں کی جاتی ہیں۔ آر تھر و سکوپ (دور بین سے جوڑے کے اندر دیکھ کر علاج)، یعنی چھوٹے چیلوں کے ذریعے ایک پتلے کیمرے کی مدد سے کیا جانے والا دور بین کے ذریعے آپریشن (keyhole)، اس وقت زیر غور آتا ہے جب ان اقدامات کے باوجود علامات برقرار رہیں۔

ڈھیلے یا غیر مستحکم ٹخنے کے لیے بھی آپریشن درست قدم ہو سکتا ہے، جب فزیو تھراپی، بریس اور ٹخنے کو حرکت سے روکے رکھنے سمیت آپریشن کے بغیر علاج کام نہ آیا ہو۔ اس صورت میں آپریشن دور بین کے ذریعے، چھوٹے چیلوں سے کیا جاتا ہے، اور ایک ہی آپریشن میں چھپنے ہوئے لیگامنٹوں کو کسا جا سکتا ہے اور جوڑے کے اندر کسی اور مسئلے کو بھی درست کیا جا سکتا ہے۔

آپریشن کو اس جگہ کے مطابق ڈھالا جاتا ہے جہاں آپ کی اپنجنٹ ہے۔ ٹخنے کے اگلے حصے کی اپنجنٹ میں سرجن ہڈی کا وہ نوکیلا ابھار یا موٹی بافت نکال دیتے ہیں جو دب رہی ہوئی ہے۔ ٹخنے کے پچھلے حصے کی اپنجنٹ میں پیچھے موجود اضافی ہڈی یا جلن والی بافت کو اسی طرح نکال دیا جاتا ہے۔ چونکہ چیلے چھوٹے ہوتے ہیں، اس لیے جوڑے کو زیادہ کھولا نہیں جاتا، اور بہت سے کھلاڑی یہی راستہ چنتے ہیں کیونکہ یہ کھیل میں جلد واپسی کے لیے موزوں ہے۔ ہم آپ سے بات کریں گے کہ آپریشن میں کیا ہوتا ہے، صحت یابی کیسی ہوتی ہے، اور یہ کیا حاصل کر سکتا ہے اور کیا نہیں، تاکہ ہم آپ کے ساتھ مل کر فیصلہ کر سکیں کہ آیا آپریشن آپ کے لیے درست ہے۔

کیا توقع رکھیں

جب تک آپ وہ سرگرمی جاری رکھتے ہیں جو اس کا سبب بنتی ہے، ٹخنے کی اپنجنٹ شاذ و نادر ہی خود ٹھیک ہوتی ہے۔ ہر بار جب آپ زمین سے دھکا دے کر آگے بڑھتے ہیں، چھلانگ لگاتے ہیں، اکرڈوں بیٹھتے ہیں یا پاؤں کو نیچے کی طرف تانتے ہیں تو درد برقرار رہتا ہے یا لوٹ آتا

ہے۔ کچھ لوگ اپنی سرگرمی کو سوچ سمجھ کر کم زیادہ کر کے برسوں گزارا کر لیتے ہیں۔ کچھ اور لوگ دیکھتے ہیں کہ ٹخنہ آہستہ آہستہ ان کاموں کو اور زیادہ محدود کرتا جاتا ہے جن کے لیے وہ اس پر بھروسہ کرتے ہیں، خاص طور پر اگر جوڑ ڈھیلا بھی محسوس ہو یا جواب دے جاتا ہو۔

ابتداء میں سمجھداری سے دیکھ بھال کرنے پر بہت سے لوگ آپریشن کے بغیر ٹھیک رہتے ہیں۔ سرگرمی میں تبدیلی، آرام اور فزیوتھراپی ٹخنے کے پچھلے حصے کی ایجنمنٹ والے لوگوں کی ایک اچھی خاصی تعداد میں مسئلہ ٹھیک کر دیتے ہیں، اور اس مسئلے والے کچھ بچے اور نوعمر آپریشن سے بالکل بچ جاتے ہیں۔

اگر آپ کا آپریشن ہوتا ہے تو عام طور پر نتیجہ ڈرامائی کے بجائے مستحکم ہوتا ہے۔ ٹخنے کے اگلے حصے کی ایجنمنٹ کا چھوٹے چیلوں والا (keyhole) علاج درد میں اچھا آرام دیتا ہے اور زیادہ تر لوگ کلام اور کھیل پر واپس جا پاتے ہیں۔ اس طریقہ کار میں پیچیدگیوں کی شرح کم ہے، مجموعی طور پر تقریباً 4.6 فیصد، اور سکین مسائل تقریباً 1.1 فیصد کیسوں میں ہوتے ہیں۔ ٹخنے کے پچھلے حصے کی ایجنمنٹ میں چھوٹے چیلوں والے آپریشن میں پیچیدگیوں کی شرح 7.3 فیصد ہے، جبکہ جوڑ کو بڑے چیرے سے کھولنے پر یہ 15.9 فیصد ہے۔ فیصلہ کرتے وقت ان اعداد و شمار کو اپنے سرجن کے ساتھ تولنا مفید ہے۔

اگر آپ کا ٹخنہ غیر مستحکم بھی ہے تو اسی آپریشن میں کھینچے ہوئے لیگامنٹوں کو کسا جا سکتا ہے اور جوڑ کو صاف کیا جا سکتا ہے۔ جن لوگوں کی لیگامنٹ کی یہ مرمت ہوتی ہے اور وہ جلد وزن ڈالنا شروع کرتے ہیں، ان میں سے زیادہ تر 6 ہفتوں تک اچھی طرح چلنے پھرنے لگتے ہیں، اور بہت سے ایک سال کے اندر کھیل پر واپس آ جاتے ہیں۔ آخری چارے کے طور پر لیگامنٹ کی دوبارہ تعمیر (salvage ligament reconstruction) کے بعد 14 سال تک زیر نگرانی رہنے والے ایک مریض کا ٹخنہ اس وقت بھی مستحکم اور درد سے پاک تھا۔ ان میں سے کسی بھی آپریشن کا پورا فائدہ اٹھانے کا انحصار اس بات پر ہے کہ بحالی کی ورزشیں جلد بازی کے بجائے درست طریقے سے، مرحلہ وار کی جائیں۔

یہاں لکھی کوئی بات آپ کے خاص ٹخنے کے بارے میں وعدہ نہیں ہے۔ آپ کے اپنے نتیجے کا انحصار اس پر ہے کہ جوڑ کا کون سا حصہ دب رہا ہے، کیا لیگامنٹ کھینچے ہوئے ہیں، اور آپ کو ٹخنے سے کیا کام لینا ہے۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر آپ کے ٹخنے کے آگے یا پیچھے کا درد سرگرمی کے ساتھ بار بار لوٹ آتا ہے، یا ہفتوں کے آرام اور فزیوتھراپی کے بعد بھی ٹھیک نہیں ہوا تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کو دکھائیں۔ اگر آپ کا ٹخنہ ڈھیلا محسوس ہو یا جواب دے جاتا ہو، یا اٹکنا یا جام ہو جاتا ہو، جس کا مطلب جوڑ کے اندر کوئی ڈھیلا ٹکڑا ہو سکتا ہے، تو ماہر ڈاکٹر سے معائنہ کروانے کے لیے کہیں۔ اگر ٹخنے کے سامنے کوئی ایک جگہ پھونکنے پر درد کرتی رہے، یا پاؤں کو پیچھے کی طرف تاننے سے ٹخنے کے پیچھے گہرا درد شروع ہو جائے تو بھی معائنہ کروانا مفید ہے۔ اسلین کی ہمیشہ فوراً ضرورت نہیں ہوتی؛ ٹخنے کا غور سے کیا گیا معائنہ ہی یہ جاننے کا بنیادی ذریعہ ہے کہ مسئلہ کیا ہے۔ اگر موج کے بعد پہلے ایک دو دن میں درد اور سوجن شدید ہوں تو معائنے سے صحیح نتیجہ نکالنا مشکل ہو سکتا ہے، اس لیے چند دن بعد دوبارہ معائنہ زیادہ واضح جواب دے سکتا ہے۔