

ٹخنے میں جوڑ کے گھسنے والا آرتھرائٹس

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 کا آرتھرائٹس (جوڑ کی خرابی اور سوزش) عام طور پر کسی پرانی چوٹ کے بعد شروع ہوتا ہے۔ شدید موچ، ٹخنے کا ٹوٹنا یا جوڑ کا اپنی جگہ سے نکل جانا (dislocation) جوڑ کے اندر کی چکنی سطح کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ برسوں بعد یہ نقصان جوڑ کے گھسنے والے آرتھرائٹس (osteoarthritis) میں بدل جاتا ہے۔ پھیپھوں کی چوٹیں، خاص طور پر فٹ بال (soccer) کی چوٹیں، اکثر اس کا نقطہ آغاز ہوتی ہیں۔ یہی حال ٹخنے کے فریکچر (ہڈی کا ٹوٹنا) کا ہے، جس کے بہت سال بعد ایسے میں آرتھرائٹس نظر آ سکتا ہے۔

درد ٹخنے کے جوڑ میں گہرائی میں ہوتا ہے، اکثر سامنے یا باہر والی طرف۔ یہ چلنے، دیر تک کھڑے رہنے یا اس پاؤں سے دھکا دے کر آگے بڑھنے پر بڑھ جاتا ہے۔ موچ کے بعد ٹخنے کی باہر والی طرف کے ہڈی کے ابھار کے گرد سوجن اور نیل پڑنا عام ہے، اور آرتھرائٹس بڑھنے کے ساتھ یہی جگہ چھونے پر درد کرتی رہ سکتی ہے۔ سرچھ لوگوں کو اٹھنے یا جام ہونے کا احساس ہوتا ہے، جو اس وقت ہوتا ہے جب کاربج (cartilage)، یعنی جوڑ میں ہڈیوں کے سروں پر چکنی، لچکدار تہ، کا کوئی ڈھیلا ٹکڑا جوڑ کے اندر ادھر ادھر ہلتا ہے۔

اکڑاؤ عموماً سو کر اٹھنے پر یا دیر تک ساکت بیٹھنے کے بعد سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ صبح کے پہلے چند قدم آہستہ اور احتیاط سے اٹھانے پڑ سکتے ہیں۔ سرگرمی کے بعد ٹخنے میں شام تک دھن رہ سکتی ہے اور رات کو ٹیس اٹھ سکتی ہے۔ ناہموار زمین پر، جیسے بجری یا ڈھلوان والے لان پر، چلنے میں زیادہ زور لگتا ہے کیونکہ جوڑ اب ہمواری سے حرکت نہیں کرتا۔

روزمرہ کے کام مختلف محسوس ہوتے ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ سیڑھیوں پر تندرست ٹانگ پر زیادہ بھروسہ کریں، چیزیں اٹھانے کے لیے اکڑوں بیٹھنے سے گریز کریں، یا لیٹر باکس تک پیدل جانا کم کر دیں۔ باورچی خانے کے کاؤنٹر پر کھڑے رہنا یا قطار میں انتظار کرنا تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔ چونکہ ٹخنہ کم کام کرتا ہے، اس لیے آپ کے دوسرے پٹھے اس کم کو پورا کرتے ہیں، اسی لیے تھوڑا فاصلہ چلنا بھی تھکا دینے والا محسوس ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کا ٹخنہ جواب دے جاتا ہے یا غیر مستحکم محسوس ہوتا ہے تو یہ ان لیگمنٹوں (ligament)، یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتے ہیں، کی طرف اشارہ ہے جنہیں بہت پہلے چوٹ لگی تھی۔ برسوں کے دوران بار بار آنے والی موچیں جوڑ کے اندر گھساؤ کو تیز کر سکتی ہیں۔ اسی طرح کی مڑنے والی چوٹ کے بعد پاؤں کے اوپر والے حصے پر سُن پن بھی ہو سکتا ہے، جب ٹخنے کے قریب کا کوئی چھوٹا عصب چب جاتا ہے۔

اپنے سرجن کو بتائیں کہ درد کہاں ہوتا ہے، دن کے کس وقت سب سے زیادہ ہوتا ہے، اور آپ نے کون سی سرگرمیاں چھوڑ دی ہیں۔ یہ پوری تصویر آگے کے فیصلوں میں رہنمائی کرتی ہے۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

آپ کا ٹخنہ تین ہڈیوں سے بنا ایک گہرا خانہ (socket) ہے: پینڈل کی ہڈی، اور اس کے دونوں طرف کی دوپتلی ہڈیاں، یعنی ٹخنے کے اندر اور باہر والے ابھار۔ ٹیلس (talus) نامی ایک چھوٹی ہڈی اس خانے کے اندر ایسے بیٹھتی ہے جیسے بڑھتی کے کام میں لکڑی کی چول اپنے خانے میں بیٹھتی ہے۔ یہ سارا نظام اس لیے کام کرتا ہے کہ اس کے حصے ٹھیک ٹھیک فٹ ہوتے ہیں اور آپس میں آسانی سے پھسلتے ہیں۔

ہر سطح پر کارٹیلج کی ایک چکنی، پھسلواں تہ چڑھی ہوتی ہے۔ اسے جوڑ کا جھٹکا جذب کرنے والا حصہ اور گیسکٹ دونوں ایک ساتھ سمجھیں: یہ بوجھ کو نرمی سے سہارتی ہے اور سطحوں کو رگڑ کے بغیر پھسلنے دیتی ہے۔ جب کسی پرانی چوٹ، پار بار کی موچوں یا غلط طریقے سے جڑے فریکچر نے اس تہ کو نقصان پہنچایا ہو تو یہ گدی پتلی ہو کر گھس جاتی ہے۔ پھر ہڈی ہڈی پر رگڑ کھاتی ہے، اور جوڑ اس کے جواب میں سوچ جاتا ہے، ٹخنے کے سامنے ہڈی کے نوکیلے ابھار (spurs) بن جاتے ہیں، اور اکڑاؤ پیدا ہوتا ہے۔ یہی رگڑ وہ درد ہے جو آپ ٹخنے کے سامنے محسوس کرتے ہیں، خاص طور پر آرام کے بعد کے پہلے قدموں میں۔

لیگمانٹ بھی اہم ہیں۔ یہ مضبوط پٹیاں ہیں جو ہڈیوں کو سیدھ میں رکھتی ہیں۔ اندر والی طرف کی پٹی، جسے ڈیلٹائیڈ لیگمانٹ (deltoid ligament) کہتے ہیں، کھڑے ہونے کے وقت ٹخنے کو مضبوط رکھنے والی بنیادی پٹی ہے۔ باہر والی طرف کی پٹیاں ٹخنے کو مڑنے سے روکتی ہیں۔ جب پرانی موچوں کی وجہ سے یہ باہر والی پٹیاں ٹخنے جانیں یا پھٹ جانیں تو چلتے وقت ٹیلس خانے کے اندر سرک اور ڈلگا سکتی ہے، جس سے جوڑ کے ایک کنارے پر دوسرے کے مقابلے میں بہن زیادہ بوجھ پڑتا ہے۔ یہ غیر متوازن بوجھ کارٹیلج کو تیزی سے تھسا دیتا ہے، اسی لیے ٹخنے کے زیادہ تر آرتھرائٹس کی جڑ صرف عمر بڑھنے کے بجائے کسی چوٹ میں ہوتی ہے۔

چونکہ ٹخنہ اب ہمواری سے حرکت نہیں کر سکتا، اس لیے آپ کا جسم اس کمی کو پورا کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ کم ہو جانے والی حرکت کی کمی پوری کرنے کے لیے آپ چلتے وقت اپنا پاؤں باہر کی طرف موڑ سکتے ہیں، اور آپ کے دوسرے پٹھے ہر قدم کو قابو میں رکھنے کے لیے زیادہ محنت کرتے ہیں۔ یہی اضافی محنت چلنے کو تھکا دینے والا بناتی ہے، اور اسی لیے پاؤں میں آکے کے جوڑ اس کمی کو پورا نہیں کر پاتے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

وزن ڈال کر، یعنی کھڑے ہونے کی حالت میں لیے گئے ایکسرے یہ دکھاتے ہیں کہ جوڑ میں کتنی جگہ باقی ہے اور ٹخنہ کس سیدھ میں ہے۔ بعض اوقات اسم آرم آئی یا سی ٹی اسکین ہمیں کارٹیلج، ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، اور ہڈی کو زیادہ تفصیل سے دیکھنے میں مدد دیتا ہے۔

اس طرح کے پرلنے مسئلے والے زیادہ تر لوگوں کے لیے ہم پہلے آپریشن کے بغیر علاج آزما تے ہیں۔ سادہ تبدیلیاں بہت فرق ڈالتی ہیں: چلنے کی چھڑی جوڑ سے کچھ بوجھ ہٹا دیتی ہے، اور اضافی وزن کم کرنے سے ہر قدم پر آپ کے ٹخنے پر پڑنے والا وزن کم ہو جاتا ہے۔ فزیو تھراپی کا مقصد ٹخنے کی حرکت میں رکھنا، درد کے اچانک بڑھ جانے کے دوروں کو کم کرنا، اور جوڑ کو سہارا دینے اور مضبوط رکھنے والے پٹھوں کی طاقت بڑھانا ہے۔ کسی اور چیز پر بات کرنے سے پہلے ہم عام طور پر آپ سے کہتے ہیں کہ ان اقدامات کو کتنی مہینوں تک مناسب طور پر آزمائیں۔

درد کش دوا اور سوزش کم کرنے والی دوا، جو آپ کے فیملی ڈاکٹر (GP) کی ہدایت کے مطابق لی جائے، درد کے دوروں میں مدد دیتی ہے۔ ٹخنے کے جوڑ میں انجکشن ایک اور راستہ ہے جس پر ہم بات کر سکتے ہیں۔ ہائیپروونک ایسڈ (hyaluronic acid) کے انجکشن، جو ہر 3 ہفتے کے وقفے سے لگائے جاتے ہیں، درد، توازن اور روزمرہ کے کام کاج کو بہتر کر سکتے ہیں اور سوزش کم کرنے والی گولیوں کی ضرورت گھٹا سکتے ہیں، اور یہ فائدہ انجکشن کے 6 ماہ بعد ناپا گیا۔ پلیٹلیٹ ریچ پلازما (platelet-rich plasma)، جو آپ کے اپنے خون کے نمونے سے تیار کیا جاتا ہے، کچھ ٹخنوں میں، خاص طور پر ابتدائی مرحلے کی بیماری والے کم عمر مریضوں میں، 24 ہفتوں تک درد اور کام کاج میں بہتری دکھا چکا ہے۔ اسٹیرائیڈ (کورٹیسون) کے انجکشن اس مسئلے کے لیے ہمارے معمول کے علاج کے طریقہ کار کا حصہ نہیں ہیں، اس لیے اگر ہمیں نہیں لگتا کہ وہ آپ کی مدد کریں گے تو ہم آپ کو صاف صاف بتا دیں گے۔

آپریشن کی بات اس وقت ہوتی ہے جب ان اقدامات سے آپ کو کافی آرام نہ ملا ہو اور آرتھرائٹس آپ کے کاموں کو محدود کر رہا ہو۔ ہم کیا تجویز کرتے ہیں، اس کا انحصار آرتھرائٹس کے مرحلے اور آپ کے ٹخنے کی سیدھ پر ہے۔ ابتدائی مراحل میں جوڑ کو محفوظ رکھنے والے آپریشن ٹخنے کی سیدھ درست کر سکتے ہیں، سامنے کے ہڈی کے نوکیلے ابھار نکال سکتے ہیں، یا جوڑ سے دباؤ ہٹا سکتے ہیں تاکہ وہ کچھ کام کاج دوبارہ

حاصل کر سکے۔ بڑھے ہوئے مراحل میں دو بنیادی آپریشن ہیں: ٹخنے کا فیوژن (دو ہڈیوں کو جوڑ کر ایک کر دینا)، جس میں گھسی ہوئی سطحوں کو آپس میں جوڑ دیا جاتا ہے تاکہ وہ مزید رگڑ نہ کھائیں، اور ٹخنے کے جوڑ کی تبدیلی، جس میں گھسی ہوئی سطحوں پر نئی سطح لگائی جاتی ہے۔ ہر ایک کا اپنا صفحہ ہے جس میں مزید تفصیل موجود ہے۔ ہم بات کریں گے کہ کون سا راستہ آپ کے ٹخنے، آپ کی عمر اور آپ کے مقاصد کے لیے موزوں ہے، اور ہم آپ کے ساتھ مل کر فیصلہ کریں گے۔

کیا توقع رکھیں

پرانی چوٹ سے ہونے والا ٹخنے کا آرتھرائٹس عام طور پر خود ٹھیک نہیں ہوتا۔ جوڑ کے اندر گھساؤ برسوں میں آہستہ آہستہ بڑھتا ہے، اور درد آنے جانے کے بجائے عموماً برقرار رہتا ہے یا آہستہ آہستہ بڑھتا ہے۔ کچھ لوگوں کو درد کے دوروں کے درمیان سکون کے وقفے ملتے ہیں، لیکن اندرونی نقصان برقرار رہتا ہے۔ علاج نہ کیا جائے تو اکثر اکڑاؤ بڑھ جاتا ہے، چلنا مشکل ہو جاتا ہے، اور پاؤں میں آگے کے جوڑ اس لمبی کا بوجھ اٹھاتے اٹھاتے خود گھسنے لگ سکتے ہیں۔

اچھی خبر یہ ہے کہ ہر مرحلے پر بہت کچھ کیا جاسکتا ہے۔ شروع میں چلنے کی چھڑی، وزن کم کرنا اور فزیو تھراپی جیسے سادہ اقدامات درد کے دوروں کو کم کر سکتے ہیں اور آپ کو چلنا پھرنا رکھ سکتے ہیں۔ اگر آپ کا ٹخنہ غیر متوازن سیدھ میں ہے تو اس کی سیدھ درست کرنے کا آپریشن بوجھ کو جوڑ کے صحت مند حصے پر واپس منتقل کر سکتا ہے۔ جوڑ کو محفوظ رکھنے والی اس طرح کی سرجری کم عمر مریضوں میں بڑے آپریشنوں کی ضرورت کو ٹال سکتی ہے، بعض اوقات برسوں تک۔

جب آرتھرائٹس بڑھ چکا ہو تو دو بنیادی راستے ٹخنے کا فیوژن اور ٹخنے کے جوڑ کی تبدیلی ہیں۔ جب انہیں صحیح مریض کے لیے چنا جائے تو دونوں سے نسلی بخش کام کج حاصل ہو سکتا ہے۔ دونوں میں سے کسی بھی آپریشن کے بعد عام طور پر چلنا بہتر ہو جاتا ہے۔ کچھ لوگ جوڑ کی تبدیلی کے بعد زیادہ معمول کے انداز میں چلتے ہیں اور ناہموار زمین پر چلنا آسان پاتے ہیں، جبکہ کچھ اور لوگ فیوژن کے ساتھ بھی اتنے ہی اچھے رہتے ہیں۔ فیوژن ٹخنے کی اپنی حرکت ختم کر دیتا ہے، جس سے پاؤں کے قریبی جوڑوں پر زیادہ کام پڑتا ہے، اور وقت کے ساتھ ان جوڑوں میں مزید گھساؤ نظر آسکتا ہے۔ جوڑ کی تبدیلی کچھ حرکت برقرار رکھتی ہے لیکن اس کے اپنے خطرات ہیں: ایک بڑے موازنے میں، فیوژن کے مقابلے میں جوڑ کی تبدیلی کے بعد دوبارہ آپریشن اور بڑی پیچیدگیاں زیادہ ہوتی ہیں، اور زیادہ لمبے عرصے میں نتائج کمزور پڑ سکتے ہیں۔

آپ جو بھی راستہ اختیار کریں، صحت یابی تدریج ہوتی ہے۔ راتوں رات ٹھیک ہونے کے بجائے ہفتوں سے مہینوں تک مسلسل بہتری کی توقع رکھیں، اور اپنے مقاصد ان باتوں کے گرد طے کریں جو آپ کے لیے اہم ہیں، چاہے وہ کتے کو سپر کروانا ہو یا کام پر واپسی۔ احتیاط سے انتخاب اہم ہے: آپ کے ٹخنے، آپ کی عمر اور آپ کے مقاصد کے لیے صحیح آپریشن آپ کو دیرپائی کے بہترین موقع دیتا ہے۔ آپ کے سرجن آپ سے مختلف راستوں پر بات کریں گے اور انہیں تو لے کر آپ کی مدد کریں گے۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر مڑا ہوا ٹخنہ کچھ ہفتوں بعد بھی درد کر رہا ہو اور سوجھ بھرا ہو، یا چوٹ کے فوراً بعد آپ اس پر بالکل وزن نہ ڈال سکیں تو اپنے فیملی ڈاکٹر کو دکھائیں۔ ان علامات کا مطلب ہے کہ ٹوٹی ہوئی ہڈی دیکھنے کے لیے ایکس رے کی ضرورت ہے۔ اگر درد بار بار لوٹ آئے، اگر ٹخنہ ڈھیلا محسوس ہو یا بار بار جواب دے جائے، یا حرکت دینے پر جام ہو جائے یا اٹھنے، تو ماہر ڈاکٹر سے معائنہ کروانے کے لیے کہیں۔ مڑنے والی چوٹ کے بعد پاؤں کے اوپر والے حصے پر سن پن کا معائنہ کروانا بھی مفید ہے۔ اگر آپ پہلے سے جانتے ہیں کہ آپ کو ٹخنے کا آرتھرائٹس ہے اور درد آپ کو سونے، کام کرنے یا لیٹر باکس تک پیدل جانے سے روک رہا ہے تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ریفرل (referral) کے بارے میں پوچھیں۔ ٹخنے کا آرتھرائٹس آہستہ آہستہ بڑھتا ہے، اس لیے جتنا جلد اس کا جائزہ لیا جائے، آپ کے پاس اتنے ہی زیادہ راستے ہوتے ہیں۔