

ٹخنے کا دیرینہ ڈھیلا پن

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 کے دیرینہ ڈھیلے پن (chronic ankle instability) کی بنیادی علامت یہ احساس ہے کہ آپ کا ٹخنہ جواب دے سکتا ہے۔ ایسا اکثر ناہموار زمین پر چلتے ہوئے یا پھیلنے ہوئے ہوتا ہے۔ اس مسئلے والے بہت سے لوگوں کا ٹخنہ بار بار اندر کی طرف مڑ بھی جاتا ہے۔

در آپ کے ٹخنے کی باہر والی طرف، ٹخنے کے ابھار کے نیچے ہڈی کی لکیر کے ساتھ ساتھ ہوتا ہے۔ یہ ڈھلوان، بھجری یا گھاس پر چلنے سے، یا سرگرمی کے دوران تیزی سے سمت بدلنے پر بڑھ جاتا ہے۔ ٹخنہ بری طرح نیلا یا سوجا ہوا ہونے کے بجائے جوڑ کی لکیر کے گرد کچھ پھولا ہوا بھی نظر آ سکتا ہے، کیونکہ یہ کوئی تازہ چوٹ نہیں بلکہ پرانا مسئلہ ہے۔ کچھ لوگ محسوس کرتے ہیں کہ سرگرمی کے بعد ہلکی سوجن کچھ دیر رہتی ہے۔

وقت کے ساتھ بار بار ٹخنہ مڑنے سے یہ احساس متاثر ہو سکتا ہے کہ آپ کا پاؤں کسی جگہ اور کس حالت میں ہے۔ اس سے ٹخنہ سیڑھیوں پر، سیڑھی (ladder) پر، یا نیچے دیکھے بغیر فٹ پاتھ کے کنارے سے اترتے وقت کم استحکام محسوس ہوتا ہے۔ سادہ کام مشکل ہو سکتے ہیں: کھانا پکانے کے لیے کچن کاؤنٹر پر کھڑے رہنا، سڑک کنارے گھاس کی پٹی پر کتے کو سیر کروانا، یا ہر قدم پر نظر رکھے بغیر شاپنگ سینٹر میں چلنا۔ سرگرم لوگوں اور کھلاڑیوں کے لیے یہ بہت محدود کر دینے والا ہو سکتا ہے، اور دوسروں کے لیے بھی یہ روزمرہ زندگی میں رکاوٹ بنتا ہے۔

علامات اکثر ٹخنے کی ایسی موج کے بعد شروع ہوتی ہیں جو کبھی پوری طرح ٹھیک نہیں ہوتی۔ شدید موج کے بعد تقریباً ہر تین میں سے ایک شخص کو ٹخنے کی علامات باقی رہتی ہیں، اور بہت سے لوگوں کے جوڑ میں دیرپا تبدیلیاں آ جاتی ہیں۔ آپ یہ بھی محسوس کر سکتے ہیں کہ اسی طرف کا گھٹنا کم صحت مند لگتا ہے، کیونکہ حرکت کرتے وقت یہ دونوں جوڑ مل کر کام کرتے ہیں۔

اگر ان میں سے کوئی بات جانی پہچانی لگے تو اپنے ٹخنے کا معائنہ کروانا مفید ہے۔ آپ کے سرجن آپ کے ٹخنے کی باہر والی طرف کا معائنہ کر سکتے ہیں اور اسکین دیکھ سکتے ہیں تاکہ معلوم ہو کہ کون سے لیگامنٹ (ligament)، یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتے ہیں، ڈھیلے ہیں اور کیا جوڑ کے اندر کوئی اور چیز بھی متاثر ہے۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

آپ کے ٹخنے کا جوڑ مضبوط پیٹوں سے جڑا ہوتا ہے جنہیں لیگامنٹ کہتے ہیں۔ ٹخنے کی باہر والی طرف ان میں سے تین ہوتے ہیں، اور یہ جوڑ کو اندر کی طرف جھکنے سے روکتے ہیں۔ سامنے والا لیگامنٹ تینوں میں سب سے کمزور ہوتا ہے، اسی لیے جب ٹخنہ مڑتا ہے تو سب سے زیادہ یہی پھٹتا ہے۔

جب آپ کے ٹخنے میں پہلی بار موج آتی ہے تو ان میں سے ایک یا ایک سے زیادہ پٹیاں کھینچ جاتی ہیں یا پھٹ جاتی ہیں۔ زیادہ تر لوگوں میں یہ ٹھیک ہو کر دوبارہ کس جاتی ہیں۔ تقریباً ہر تین میں سے ایک شخص میں یہ ڈھیلی رہ جاتی ہیں۔ ڈھیلی پٹی جوڑ کو مضبوطی سے اپنی جگہ پر نہیں تھام سکتی، اس لیے سرگرمی کے دوران ٹخنہ بار بار اندر کی طرف جھک جاتا ہے۔ یہی ٹخنے کا جواب دے جانا ہے جو آپ محسوس کرتے ہیں۔

اس مسئلے کا ایک دوسرا حصہ بھی ہے۔ آپ کا ٹخنہ یہ جاننے کے لیے کہ پاؤں کس حالت میں ہے، اور مڑنا شروع ہونے پر تیزی سے رد عمل دینے کے لیے، اعصاب پر بھی انحصار کرتا ہے۔ بار بار موج آنے کے بعد احساس کا یہ نظام کند ہو جاتا ہے، اس لیے پٹھے وقت پر کس کر جوڑ کو سنبھال نہیں پاتے۔ یہ دونوں مسائل ایک دوسرے کو بڑھاتے ہیں: ڈھिला جوڑ اعصاب کو الجھا دیتا ہے، اور سست رد عمل جوڑ کو دوبارہ مڑنے دیتا ہے۔

نتیجہ ایک چکر کی صورت میں نکلتا ہے۔ ہر نئی بار ٹخنہ مڑنے سے لیگانٹ کچھ اور کھینچ جاتے ہیں اور احساس کچھ اور کند ہو جاتا ہے۔ وقت کے ساتھ ایڑی اور پاؤں کے درمیانی حصے میں الرٹاؤ یا سیدھ کی تبدیلیاں بھی پیدا ہو سکتی ہیں جو ٹخنے کے مڑنے کا امکان شروع ہی سے بڑھا دیتی ہیں۔

اسی لیے اوپر بیان کی گئی علامات بار بار لوٹ آتی ہیں۔ ڈھیلپن ٹخنے کے مڑنے کا سبب بنتا ہے، اور کند احساس یہ واضح کرتا ہے کہ ٹخنہ سیڑھیوں یا ناہموار زمین پر اس وقت بھی ڈلگاتا کیوں محسوس ہوتا ہے جب وہ واقعی جواب نہیں دے رہا ہوتا۔ کچھ لوگ یہ بھی دیکھتے ہیں کہ سوجن دیر تک رہتی ہے، کیونکہ ہر بار ٹخنہ مڑنے پر جوڑ کی سطحوں پر دباؤ پڑتا ہے۔

اچھی خبر یہ ہے کہ مسئلے کے دونوں حصوں پر کام کیا جا سکتا ہے۔ ورزشیں احساس کو دوبارہ تربیت دے سکتی ہیں اور جوڑ کو مستحکم رکھنے والے پٹھوں کو مضبوط کر سکتی ہیں۔ اگر اس کے باوجود لیگانٹ بہت ڈھیلے رہیں تو آپریشن سے انہیں دوبارہ کسا جا سکتا ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

چونکہ یہ ایک پرانا مسئلہ ہے، اس لیے ہم عام طور پر آپریشن کے بغیر علاج سے شروع کرتے ہیں۔ فیزیوتھراپی اس کی بنیاد ہے۔ یہ آپ کے ٹخنے کی باہر والی طرف کے پٹھوں کو مضبوط کر دیتی ہے اور آپ کے توازن کو دوبارہ تربیت دیتی ہے، تاکہ جب ٹخنہ مڑنا شروع ہو تو آپ کا پاؤں تیزی سے رد عمل دے۔ سرگرمی کے دوران ٹخنے کو مستحکم رکھنے کے لیے ہم بریس یا ٹیپ باندھنے کا بھی مشورہ دے سکتے ہیں، اور اگر آپ کی ایڑی اندر کی طرف جھکی ہوئی ہو تو ایسا انسول (insole) بھی جس کے باہر والے کنارے کے ساتھ ایک ڈھلوان دار ابھار ہو۔ آپریشن کے بارے میں سوچنے سے پہلے اسے مناسب طور پر آزمائیں، کیونکہ ورزشوں کو آپ کے ٹخنے کے رویے میں تبدیلی لانے کے لیے ہفتوں کی باقاعدہ محنت درکار ہوتی ہے۔

جب ان اقدامات سے مسئلہ حل نہ ہو تو اگلا قدم آپریشن ہو سکتا ہے۔ عام آپریشن آپ کے ٹخنے کی باہر والی طرف کے کھینچے ہوئے لیگانٹوں کو کستا ہے اور قریبی بافت سے انہیں مضبوط کرتا ہے، تاکہ جوڑ دوبارہ مضبوطی سے تھاما جاسکے۔ اگر لیگانٹ کی اپنی بافت بہت زیادہ ٹھس چکی ہو تو اس کے بجائے اسے دوبارہ بنانے کے لیے ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، کا پیوند (graft) استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ان میں سے کچھ مرتبہ جوڑ کے اندر کپرا ڈال کر چھوٹے چیلوں کے ذریعے، یعنی دو رہن کے ذریعے آپریشن (keyhole) سے کی جا سکتی ہیں، جس سے ہم اسی آپریشن میں ٹخنے کے اندر دوسرے مسائل کو دیکھ کر ان کا علاج بھی کر سکتے ہیں۔ ہم بات کریں گے کہ کون سا راستہ آپ کے ٹخنے، آپ کی بافت کی حالت اور آپ کی سرگرمی کے مقاصد کے لیے موزوں ہے، اور ہم آپ کے ساتھ مل کر فیصلہ کریں گے کہ آیا آپریشن آپ کے لیے درست ہے۔

کیا توقع رکھیں

ٹخنے کا دیرینہ ڈھیلپن شاذ و نادر ہی خود ٹھیک ہوتا ہے۔ ٹخنے کے جواب دینے کا سبب بننے والا ڈھیلپن اور کند احساس عموماً برقرار رہتے ہیں، اور علامات غائب ہونے کے بجائے اکثر سرگرمی کے ساتھ آتی جاتی رہتی ہیں۔ کچھ لوگ دیکھتے ہیں کہ ان کا ٹخنہ مہینوں ٹھیک چلتا ہے، پھر ناہموار زمین پر یا پگھیل کے دوران دوبارہ مڑ جاتا ہے۔ علاج کے بغیر ٹخنہ مڑنے اور دوبارہ موج آنے کا چکر جاری رہ سکتا ہے، اور جوڑ پر بار بار پڑنے والا دباؤ وقت کے ساتھ دیرپا تبدیلیوں کا سبب بن سکتا ہے۔

صحیح دیکھ بھال سے زیادہ تر لوگ حقیقی بہتری دیکھتے ہیں۔ ٹخنے کو مضبوط کرنے اور توازن کی دوبارہ تربیت کرنے والی ورزشیں بہت سے لوگوں کی علامات ٹھیک کر سکتی ہیں، خاص طور پر جب انہیں جلد شروع کیا جائے اور باقاعدگی سے کیلے جائے۔ اگر یہ اقدامات کافی نہ ہوں تو آپریشن ڈھیلے لیگانٹوں کو کس کر استحکام بحال کر سکتا ہے۔ یہ آپریشن کروانے والے لوگ اکثر ایک محکمہ، درد سے پاک ٹخنہ دوبارہ حاصل کر لیتے ہیں جو روزمرہ سرگرمی اور کھیل کے دوران ساتھ دیتا ہے، اور مرمت شدہ لیگانٹ آنے والے برسوں میں جوڑ کو مزید کھساؤ سے بچاتے ہیں۔

صحت یابی کے لیے صبر درکار ہے۔ چاہے آپ کل علاج ورزشوں سے ہو یا آپریشن سے، ٹخنے کو اپنی طاقت اور استحکام دوبارہ حاصل کرنے کے لیے ہفتوں کی باقاعدہ محنت درکار ہوتی ہے۔ کچھ لوگ محسوس کرتے ہیں کہ چند مہینوں میں ان کا ٹخنہ زیادہ قابل اعتماد لگتا ہے، جبکہ دوسروں کو سیڑھیوں، ڈھلوانوں یا ناہموار زمین پر اس پر بھروسہ کرنے میں زیادہ وقت لگتا ہے۔ آپ جس بحالی کے پروگرام پر عمل کرتے ہیں وہ خود علاج جتنا ہی اہم ہے، اس لیے ٹخنہ بہتر محسوس ہوتے ہی رک جانے کے بجائے پورے پروگرام پر کاربند رہنا مفید ہے۔

یہ کہنا بھی ایمانداری سے کہ ہر ٹخنہ پہلی موزچ سے پہلے والی حالت میں واپس نہیں آتا۔ کچھ لوگوں میں علاج کے بعد بھی ہلکی علامات رہ جاتی ہیں، اور ٹھوڑے سے لوگوں کو ٹخنہ اتنا محکم محسوس نہیں ہوتا جتنا وہ چاہتے ہیں۔ جب مسئلہ کا علاج برسوں تک بار بار ٹخنہ مڑنے کے بعد کے بجائے جلد کیا جائے تو نتیجہ عموماً بہتر ہوتا ہے۔ اگر مناسب ورزشوں اور سہارے کے باوجود آپ کی علامات چند مہینوں سے زیادہ رہی ہوں تو اپنے سرجن سے اپنے اختیارات پر بات کرنا مفید ہے تاکہ آپ وہ راستہ چن سکیں جو آپ کے ٹخنے اور آپ کی سرگرمی کے مقاصد کے لیے موزوں ہو۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر آپ کا ٹخنہ بار بار جواب دیتا ہے یا اندر کی طرف مڑتا ہے، خاص طور پر ناہموار زمین پر یا کھیل کے دوران، اور چند مہینوں کی مناسب ورزشوں اور سہارے کے بعد بھی ٹھیک نہیں ہوا، تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کو دکھائیں۔ اگر آپ کے ٹخنے کی باہر والی طرف درد یا پھولاپن رہتا ہے، اگر اسی ٹخنے میں بار بار موزچ آتی ہے، یا جوڑ سیڑھیوں، ڈھلوانوں یا فٹ پاتھ کے کناروں پر اس وقت بھی ڈلگاتا محسوس ہوتا ہے جب وہ واقعی مڑ نہیں رہا ہوتا، تو ماہر ڈاکٹر سے معائنہ کروانے کے لیے کہیں۔ یہ علامات بتاتی ہیں کہ لیگانٹ اب بھی ڈھیلے ہو سکتے ہیں اور مزید مڑنے سے جوڑ کے ٹھسنے سے پہلے ان کا جائزہ لینا مفید ہے۔ یہ کوئی ہنگامی صورت حال نہیں ہے، لیکن ٹخنے کا معائنہ جتنا جلد ہو، اختیارات اتنے ہی بہتر ہوتے ہیں۔