

ٹخنے کی باہر والی طرف کے لیگامنٹ کی چوٹ

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 لیگامنٹ (ligament)، یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتا ہے، کی زیادہ تر چوٹیں ٹخنے کی باہر والی طرف اس وقت لگتی ہیں جب آپ کا پاؤں آپ کے نیچے اندر کی طرف مڑ جاتا ہے۔ اسے انورژن انجری (inversion injury) کہتے ہیں۔ باہر والے ٹخنے کے سامنے کا لیگامنٹ، جسے اگلا ٹیلوفیبیولر لیگامنٹ (anterior talofibular ligament) یا ATFL کہا جاتا ہے، عموماً سب سے پہلے زخمی ہوتا ہے۔ اگر چوٹ زیادہ شدید ہو تو اس کے نیچے والا لیگامنٹ، یعنی کیلیکینیوفیبیولر لیگامنٹ (calcaneofibular ligament)، بھی پھٹ سکتا ہے۔

عام طور پر آپ کو پاؤں مڑنے کا وہ لمحہ یاد ہوگا، جس کے بعد ٹخنے کی باہر والی طرف درد، نیل پڑنا اور سوجن ہوئی۔ سوجن کافی زیادہ ہو سکتی ہے۔ کھڑے ہونے یا پاؤں پر وزن ڈالنے سے درد ہوتا ہے، اور ٹخنے کو اندر کی طرف موڑنے کی ذرا سی کوشش بھی بہت زیادہ تکلیف دیتی ہے۔ دھکتی جگہ عموماً ٹخنے کی باہر والی طرف ابھری ہوئی ہڈی کے بالکل نیچے اور تھوڑا سا سامنے ہوتی ہے۔

روزمرہ کے وہ کام مشکل ہو جاتے ہیں جن میں باہر والے ٹخنے پر بوجھ پڑتا ہے۔ کمرے میں ایک طرف سے دوسری طرف چلنا، کھانا پکاتے ہوئے کھڑے رہنا، سیزھیاں چڑھنا اور تیز چلنے کے لیے پاؤں سے دھکا دینا، یہ سب تکلیف دہ ہو سکتے ہیں۔ ناہموار زمین، جیسے فٹ پاتھ کا کنارہ یا گھاس والا لان، اکثر درد کو بھڑکا دیتی ہے۔ درد اکثر سرگرمی کے بعد بڑھ جاتا ہے اور پہلے دنوں میں رات کو ٹیس اٹھ سکتی ہے۔

آپ کے ٹخنے کی کچھ خصوصیات اس چوٹ کا امکان بڑھال سکتی ہیں۔ اگر آپ کا پاؤں قدرتی طور پر اونچی محراب والا اور باہر کی طرف مڑا ہوا رہتا ہے تو باہر والے کنارے پر مڑ جانا آسان ہوتا ہے۔ اگر اس ٹخنے میں پہلے بھی موج آچلی ہے تو دوبارہ آنے کا امکان زیادہ ہے۔

یہ جاننا مفید ہے کہ مڑا ہوا ٹخنہ ہمیشہ صرف موج نہیں ہوتا۔ اسی چوٹ میں بعض اوقات ایک چھوٹا فریکچر (ہڈی کا ٹوٹنا) بھی ہو سکتا ہے، یا ان ٹینڈنوں (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوریاں جو پیچھے کو ہڈی سے جوڑتی ہیں، کو چوٹ لگ سکتی ہے جو آپ کے ٹخنے کی باہر والی طرف سے نیچے جاتے ہیں۔ اسی لیے آپ کے سرجن صرف دھکتی جگہ کا نہیں بلکہ آپ کی پوری ٹانگ اور پاؤں کا معائنہ کرتے ہیں، اور ہڈی ٹوٹنے کی جانچ کے لیے ایکس رے کروا سکتے ہیں۔

اگر درد، سوجن یا ٹخنے کے جواب دے جانے کا احساس چھ ہفتے یا اس سے زیادہ رہے تو یہ دیکھنے کے لیے کہ اور کیا ہو رہا ہے، اسم آر آئی جیسے مزید اسکین کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

آپ کا ٹخنہ ایک قبضے (hinge) کی طرح ہے جسے ہڈی اور مضبوط بافت کی پٹیوں، یعنی لیگامنٹوں، نے جوڑ رکھا ہے۔ آپ کے ٹخنے کی باہر والی طرف کے تین لیگامنٹ جیسے کی رسیوں کی طرح کام کرتے ہیں۔ جب آپ چلتے ہیں، دوڑتے ہیں یا چھلانگ کے بعد زمین پر اترتے ہیں تو یہ آپ کے پاؤں کو اندر کی طرف جھکنے سے روکتے ہیں۔

جب آپ کا پاؤں آپ کے نیچے مڑ جاتا ہے تو یہ رسیاں حد سے زیادہ کھینچ جاتی ہیں یا پھٹ جاتی ہیں۔ ٹخنے کے لیگامنٹ کی 75 فیصد سے زیادہ چوٹیں اسی باہر والی طرف ہوتی ہیں۔ سامنے والی رسی، یعنی ATFL جس کا ذکر اوپر آیا، تینوں میں سب سے کمزور ہے، اس لیے سب سے پہلے ہی متاثر ہوتی ہے۔ اگر پاؤں زیادہ بری طرح مڑے تو نیچے والی رسی بھی پھٹ جاتی ہے، اور شدید چوٹ میں تینوں جواب دے جاتی ہیں۔

ڈاکٹر اسے درجوں (grades) میں بیان کرتے ہیں۔ گریڈ I کی موج کا مطلب ہے کہ لیگامنٹ کھینچا ہے لیکن پھٹا نہیں۔ گریڈ II کا مطلب ہے جزوی پھٹاؤ۔ گریڈ III کا مطلب ہے کہ لیگامنٹ پوری طرح پھٹ گیا ہے۔ ان میں سے زیادہ تر چوٹیں، پورے پھٹاؤ والی بھی، آپریشن کے بغیر ٹھیک ہو جاتی ہیں۔

کچھ ٹخنہ ابتدائی چوٹ ٹھیک ہونے کے بعد بھی ڈھیلے محسوس ہوتے رہتے ہیں۔ اسے ورنہ ڈھیلا پن (chronic instability) کہتے ہیں۔ ہو سکتا ہے لیگامنٹ کھینچی ہوئی حالت میں جڑ جائے، اس بڑبینڈ کی طرح جس کی لچک ختم ہو گئی ہو۔ ٹخنہ ان اعصاب پر بھی انحصار کرتا ہے جو یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کا پاؤں کس حالت میں ہے، اور بار بار موج آنے کے بعد یہ احساس کند ہو سکتا ہے۔ اس کا نتیجہ ناہموار زمین پر یا کھیل کے دوران ٹخنے کے جواب دے جانے کا وہ احساس ہے جس کے بارے میں آپ نے اوپر پڑھا۔

آپ کے ٹخنے کے جوڑ کی بناوٹ کا بھی اس میں کردار ہے۔ باہر والے ٹخنے کی ہڈی، یعنی فیبولا (fibula)، پنڈلی کی ہڈی کی ایک نالی میں پیٹھتی ہے۔ کچھ لوگوں میں یہ نالی فیبولا کو کم مضبوطی سے تھامتی ہے، جس کی وجہ سے لیگامنٹ زخمی ہونے پر جوڑ زیادہ آسانی سے غیر محکم ہو سکتا ہے۔

اگر مناسب بحالی کے باوجود آپ کا ٹخنہ بار بار جواب دیتا ہے تو آپریشن سے باہر والے لیگامنٹوں کو کس کر یا دوبارہ بنا کر رسی جیسا وہ سہارا بحال کیا جا سکتا ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

ٹخنے کی زیادہ تر موچیں آپریشن کے بغیر ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ پہلے دنوں میں ہم آپ کو آرام، برف، دباؤ (بٹی باندھ کر) اور پاؤں اونچا رکھنے سے علاج شروع کرواتے ہیں، جسے اکثر RICE کہا جاتا ہے، اور اگر کھڑا ہونا یا چلنا بہت تکلیف دہ ہو تو پاؤں پر محدود وزن ڈالنے کو کہتے ہیں۔ جیسے جیسے علامات اجازت دیں، آپ حفاظت کے ساتھ اور بتدریج بڑھتے ہوئے دوبارہ وزن ڈالنا شروع کرتے ہیں۔ پھر فزیو تھراپی تو اڑن پر، اس احساس پر کہ آپ کا پاؤں کس حالت میں ہے، اور ٹخنے کی باہر والی طرف کے پٹھوں کو مضبوط کرنے پر کام کرتی ہے۔ یہ تربیت ٹخنے میں دوبارہ موج آنے کا امکان کم کرتی ہے۔ اس تربیت کے ساتھ ساتھ فونکشنل بریس (functional brace) پہننے سے موج دوبارہ آنے کا خطرہ مزید کم ہو جاتا ہے۔ ہم عام طور پر اس طریقے کو اپنا اثر دکھانے کے لیے تقریباً چھ ہفتے دیتے ہیں۔

اس مرحلے میں درد کا علاج سیدھا سادہ ہے۔ عام درد کش دوا اور سوزش کم کرنے والی دوائیں، جو آپ کے فیملی ڈاکٹر (GP) یا فارماسسٹ کی ہدایت کے مطابق لی جائیں، لیگامنٹ کے ٹھیک ہونے کے دوران آپ کو چلتا پھرتا رکھنے میں مدد دیتی ہیں۔

آپریشن کی بات اس وقت آتی ہے جب مناسب بحالی کے باوجود ٹخنہ بار بار جواب دیتا رہے، یا جب بری طرح کھینچا ہوا لیگامنٹ ٹھیک ہو کر اپنی پرانی مضبوطی پر واپس نہ آیا ہو۔ یہ آپریشن رسی جیسا سہارا بحال کرنے کے لیے ٹخنے کے باہر والے لیگامنٹوں کو کستا ہے یا دوبارہ بناتا ہے، اور اس پر اس وقت غور کیا جاتا ہے جب آپریشن کے بغیر علاج سے کافی بہتری نہ آئی ہو۔ اعلیٰ سطح کے کچھ کھلاڑیوں کو، جن کا لیگامنٹ تازہ تازہ پوری طرح پھٹا ہو، پہلے فزیو تھراپی آزمانے کے بجائے جلد مرمت کی پیشکش کی جا سکتی ہے۔ آپریشن آپ کے لیے موزوں ہے یا نہیں، یہ فیصلہ ہم آپ کے ساتھ مل کر کرتے ہیں، اس بات کو توالتے ہوئے کہ آپ کے ٹخنے کو کیا چاہیے اور آپ کے لیے کیا اہم ہے۔

کیا توقع رکھیں

زیادہ تر لوگوں میں موج والا ٹخنہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔ ان میں سے اکثر چوٹیں، پورے پھٹاؤ والی بھی، آپریشن کے بغیر بہتر ہو جاتی ہیں۔ پہلے چند ہفتوں میں درد اور سوجن کم ہو جاتی ہے، اور لیگنٹ ٹھیک ہونے کے ساتھ آپ زیادہ معمول کے مطابق چلنے لگتے ہیں۔

کچھ ٹخنے اتنی آسانی سے ٹھیک نہیں ہوتے۔ اچانک آنے والی موج کے بعد تقریباً ہر تین میں سے ایک شخص کو ٹخنے کی علامات باقی رہتی ہیں، اور ان میں سے بہت سوں میں خود جوڑ میں تبدیلیاں نظر آتی ہیں۔ اگر آپ کا ٹخنہ بار بار جواب دیتا ہے، یا درد اور سوجن چھ ہفتے یا اس سے زیادہ رہتی ہے، تو یہ عام موج سے بڑھ کر کسی چیز کی طرف اشارہ ہے۔ ایم آر آئی جیسے اسکلین دکھا سکتے ہیں کہ اور کیا ہو رہا ہے۔

پہلے ہفتوں میں آپ کی پیش رفت کا انداز اہم ہے۔ پہلی موج کے دو ہفتوں کے اندر چھلانگ لگا کر زمین پر نہ اتر پلانا یا چھ ماہ بعد بھی کمزور توازن اور اپنے اندازے کے مطابق کم کام کاج ہونا، اس بات کا امکان بڑھا دیتا ہے کہ ٹخنہ طویل مدت تک غیر مستحکم رہے گا۔ اسی لیے اوپر بیان کی گئی ابتدائی بحالی اور توازن کی ورزشیں اتنی اہم ہیں۔

اگر ٹخنے کو ڈھیلا چھوڑ دیا جائے اور وہ بار بار مڑتا رہے تو بار بار جواب دینے سے وقت کے ساتھ جوڑ کی سطح گھس سکتی ہے۔ چوٹ سے جوڑے ٹخنے کے آرتھرٹس (جوڑ کی خرابی اور سوزش) کے زیادہ تر لیس لیگنٹ کے نقصان سے شروع ہوتے ہیں، اس لیے مستقل طور پر غیر مستحکم ٹخنے کو نظر انداز کرنے کے بجائے اس کا علاج کروانا چاہیے۔

جب آپریشن کے بغیر علاج کافی نہ رہا ہو تو باہر والے لیگنٹ کو صحت مند بنانے یا دوبارہ بنانے کا آپریشن استحکام بحال کر سکتا ہے۔ ڈھیلے ٹخنے کا سادہ آپریشن کروانے والے زیادہ تر لوگ بعد میں بتاتے ہیں کہ ٹخنہ مستحکم محسوس ہوتا ہے، اور ایک سال بعد ایکسرے عام طور پر پوری حرکت والا مستحکم ٹخنہ دکھاتے ہیں۔

آپریشن اس بات کی ضمانت نہیں کہ آپ بالکل پہلے والی حالت میں واپس آجائیں گے۔ جن بچوں اور نوجوانوں کا ترمیم شدہ بروسٹروم آپریشن (modified Broström procedure) ہوا، ان میں سے تقریباً ہر چار میں سے ایک کو پانچ سے دس سال بعد تک اسی ٹخنے میں دوبارہ موج آچلی تھی، اور تقریباً آدھے اپنے پیچھے درجے کے پھیل پر واپس نہیں آئے تھے۔ یہ سب سے زیادہ کھلاڑیوں میں اور ان لوگوں میں دیکھا گیا جن کا پیچے والا لیگنٹ، یعنی کیلیکینیو فیوئر لیگنٹ، بھی زخمی ہوا تھا۔

آپ کا ٹخنہ جو بھی راستہ اختیار کرے، سچی تصویر یہ ہے: زیادہ تر ٹخنے صحیح ابتدائی دیکھ بھال سے ٹھیک ہو جاتے ہیں، کچھ کو مستحکم رہنے کے لیے آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے، اور تھوڑے سے ٹخنوں میں کچھ علامات طویل مدت تک رہتی ہیں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

زیادہ تر مڑے ہوئے ٹخنے سادہ دیکھ بھال سے ٹھیک ہو جاتے ہیں، لیکن کچھ علامات کا مطلب ہے کہ آپ کے ٹخنے کو زیادہ غور سے دیکھنے کی ضرورت ہے۔ اگر آپ پاؤں پر بالکل وزن نہ ڈال سکیں، اگر آپ کے ٹخنے کی باہر یا اندر والی طرف کی ہڈی دبانے پر درد کرے، یا اگر آپ کے پاؤں کا باہر والا کنارہ یا پاؤں کی چھوٹی انگلی کی جڑ درد کرے تو اپنے فیملی ڈاکٹر کو دکھائیں۔ یہ جگہیں موج کے بجائے ٹوٹی ہوئی ہڈی کی طرف اشارہ کر سکتی ہیں، اور ایکسرے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اگر درد سوجن یا ٹخنے کے جواب دے جانے کا احساس چھ ہفتے یا اس سے زیادہ رہے، اگر پھیل کے دوران یا ناہموار زمین پر ٹخنہ بار بار مڑتا رہے، یا اگر یہ جام ہو، اگلے یا اس میں کلک کی آواز آنے تو ماہر ڈاکٹر سے معائنہ کروانے کے لیے کہیں۔ چوٹ کے بعد پاؤں کے اوپر والے حصے پر سن پن کا بھی معائنہ ہونا چاہیے۔