

پیرونیل ٹینڈنوں کے مسائل (peroneal tendon disorders)

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

پیرونیل ٹینڈن (peroneal tendons) دو ڈوریاں ہیں جو آپ کے ٹخنے کی باہر والی ہڈی کے پیچھے سے گزرتی ہیں، ٹخنے کے پہلو میں محسوس ہونے والے ہڈی کے اُس ابھار کے ذرا اوپر اور پیچھے؛ ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پیچھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے۔ جب ان میں سے کسی ایک میں جلن (irritation) پیدا ہو جائے یا وہ پھٹ جائے تو درد ٹھیک اسی جگہ ہوتا ہے، آپ کے ٹخنے اور پاؤں کے پیچھے حصے کے باہر والے کنارے کے ساتھ ساتھ۔ یہ اکثر ٹخنے کے اندر کی طرف مڑ جانے کے بعد شروع ہوتا ہے، لیکن یہ وقت کے ساتھ آہستہ آہستہ بھی بڑھ سکتا ہے۔

یہ حصہ سو جا ہوا نظر آ سکتا ہے اور اسے چھونے پر درد ہو سکتا ہے۔ پاؤں سے زمین کو دھکیل کر آگے بڑھنا، پاؤں کے باہر والے کنارے پر کھڑے ہونا، یا مزاحمت کے خلاف پاؤں کو باہر کی طرف گھمانا، یہ سب اسے بڑھا سکتے ہیں۔ ناہموار زمین پر چلنا، سیڑھیاں، اور ایسے پھیل جن میں تیزی سے دائیں بائیں حرکت کرنی پڑتی ہے، عام طور پر اسے بھڑکا دیتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو درد سب سے زیادہ سرگرمی کے بعد یا اگلی صبح جاگنے پر محسوس ہوتا ہے۔ آرام اور سرگرمی میں کمی سے یہ عام طور پر ٹھیک ہو جاتا ہے، اگلی بار بھڑکنے تک۔

اگر کوئی ٹینڈن اپنی جگہ سے کھسک گیا ہو تو آپ ٹخنے کی اُس ہڈی کے پیچھے جھٹکے یا چٹخنے جیسی حرکت محسوس کر سکتے ہیں یا دیکھ سکتے ہیں، کبھی کبھی درد کی ایک تیز چھن کے ساتھ یہ ایسا اُس وقت ہو سکتا ہے جب آپ ٹخنے کو کھماتے ہیں یا پاؤں کو پیچے اور اندر کی طرف کی حالت سے اوپر اور باہر کی طرف اٹھاتے ہیں۔ کچھ لوگوں میں ٹینڈن بار بار کھسکتا ہے، جس سے دھلوانوں اور سیڑھیوں پر چلنا غیر بھروسہ مند لگتا ہے۔

اگر کوئی ٹینڈن پوری طرح پھٹ جائے تو پاؤں کو باہر کی طرف گھمانا کمزور اور مشکل ہو جاتا ہے۔ روزمرہ کے وہ کام جو ٹخنے کے باہر والے حصے پر زور ڈالتے ہیں، جیسے چلنے کے لیے پاؤں سے دھکیلنا، سیڑھیاں چڑھنا، یا کپڑے پہننے کے لیے ایک ٹانگ پر کھڑے ہونا، مشکل ہو سکتے ہیں۔ سوچن اور پھونے پر درد تقریباً ویسے ہی ہوتے ہیں جیسے عام جلن میں، اسی لیے شروع میں پھٹاؤ کو اکثر کم سنکین مسئلہ سمجھ لیا جاتا ہے۔

یہ مسائل کم ہوتے ہیں، اور انہیں آسانی سے ٹخنے کی ایک عام موج سمجھ لیا جاتا ہے جو ٹھیک نہیں ہو رہی۔ اگر آرام کے باوجود آپ کے ٹخنے کے باہر والی طرف درد رہے تو بہتر ہے کہ اس کا صحیح طرح معائنہ کروایا جائے۔

دراصل کیا ہو رہا ہے

آپ کے ٹخنے کی باہر والی ہڈی کے پیچھے دونوں ٹینڈن اس ہڈی کی ایک کم گہری نالی میں چلتے ہیں۔ ٹشو کی ایک پیٹی، جسے رٹیناکولم (retinaculum) کہتے ہیں، انہیں اس نالی میں تھامے رکھتی ہے، کچھ اس طرح جیسے سیٹ ٹیلٹ ڈوریوں کو اپنی جگہ پر رکھتی ہے۔ کام کرتے

ہوئے ٹینڈن ہڈی کے سرے کے گرد تیزی سے مڑتے ہیں، اس لیے جب بھی آپ پاؤں سے دھکیلتے ہیں یا پاؤں کو گھماتے ہیں تو وہ کھنچاؤ میں ہوتے ہیں۔

اس نظام میں کئی چیزیں خراب ہو سکتی ہیں۔ اگر نالی قدرتی طور پر کم گہری ہو، یا اس جگہ میں اضافی ٹشو بھرا ہوا ہو، تو ٹینڈن ڈھیلے بیٹھتے ہیں اور باہر کھسک سکتے ہیں۔ جب یہ پٹی پھٹ جاتی ہے، عام طور پر ایسے جھٹکے کے دوران جس میں آپ کا ٹخنہ اندر کی طرف مڑ جاتا ہے، تو ٹینڈن ہڈی کے کنارے کے اوپر سے آگے پیچھے جھکتے ہیں۔ لوگ اکثر پٹاخ یا چٹخنے جیسے احساس کا ذکر کرتے ہیں، جس کے بعد درد اور سوجن ہوتی ہے۔ ہر بار کھسکنے سے ٹینڈن کے ریشے ادھرڑ سکتے ہیں، اور یہ ادھرڑنا عام طور پر ڈوری کی لمبائی کے رخ چلتا ہے، جیسے کوئی رسی ایک ایک لڑی کر کے کھلتی جائے۔

سب سے زیادہ متاثر ہونے والا ٹینڈن وہ ہے جو آپ کے پاؤں کے باہر والے کنارے سے جڑا ہوتا ہے، جزوی طور پر اس لیے کہ وہ ٹخنے کے پیچھے دوسرے ٹینڈن اور ہڈی کے درمیان دب جاتا ہے۔ ٹخنے کی ہڈی کے ذرا پیچھے ایک جگہ ایسی بھی ہے جہاں ان ٹینڈنوں کو قدرتی طور پر خون کی فراہمی کم ہوتی ہے، اس لیے وہاں کا چھوٹا سا نقصان دیر سے ٹھیک ہوتا ہے۔ کچھ لوگ پیدائشی طور پر ایک اضافی ٹینڈن کے ساتھ ہوتے ہیں، یا ان کے پیچھے کا گوشت والا حصہ نالی میں معمول سے نیچے تک ہوتا ہے، جو جگہ کو تنگ کر دیتا ہے اور دباؤ بڑھا دیتا ہے۔

یہ مسائل اکثر ٹخنے کے ڈھیلے پن (instability) کے ساتھ ساتھ ہوتے ہیں۔ اگر موچ کی وجہ سے آپ کے ٹخنے کے باہر والی طرف کے لیگامنٹ (ligaments)، یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتے ہیں، ہلچ گئے ہوں تو جوڑ کو سنبھالنے کے لیے ٹینڈنوں کو زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے، اور وہ ایسی حالت میں ہوتے ہیں جہاں اچانک جھٹکا انہیں زخمی کر سکتا ہے۔ اسی لیے اوپر بیان کیا گیا درد، چٹخنا اور کمزوری، سب ایک ہی کہانی سے جڑے ہیں: ٹینڈن ایک ایسی نالی میں کھسک رہے ہیں، رگڑ کھا رہے ہیں یا ادھرڑ رہے ہیں جو اب انہیں محفوظ نہیں رکھتی۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

الٹر اسائونڈ جیسے اسکن دکھا سکتے ہیں کہ ٹخنے کے حرکت کرنے پر کوئی ٹینڈن اپنی جگہ سے کھسکتا ہے یا نہیں، اور ایم آر آئی خود ٹینڈن میں لمبائی کے رخ پھٹاؤ دکھا سکتا ہے۔

وقت کے ساتھ بڑھنے والی جلن کے لیے ہم عام طور پر سرجری کے بغیر شروع کرتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے اُن سرگرمیوں میں تبدیلی جو درد کو بھڑکاتی ہیں، فیتوں سے بندھنے والی ٹخنے کی بریس پہننا، اور فیزیوتھراپیسٹ کے ساتھ مل کر ٹینڈن کو پرسکون کرنے اور طاقت دوبارہ بنانے پر کام کرنا۔ جب جلن سوزش کی ایک چھوٹی سی جگہ پر مرکوز ہو تو اس کے بجائے یہ مشورہ دیا جاسکتا ہے کہ ٹینڈن کو مکمل آرام دینے کے لیے کچھ عرصہ پلستر لگایا جائے، اور ساتھ میں منہ سے کھائی جانے والی سوزش کم کرنے کی گولیاں لی جائیں۔ یہ فیصلہ کرنے سے پہلے کہ ان اقدامات نے کام نہیں کیا، انہیں مناسب وقت دیں۔

اگر ان اقدامات سے مسئلہ ٹھیک نہ ہوا ہو تو اگلا قدم سرجری ہو سکتا ہے۔ آپریشن اس بات پر منحصر ہے کہ ٹینڈن کی حالت کیسی ہے۔ ادھرڑے ہوئے یا جزوی طور پر پھٹے ہوئے ٹینڈن کو صاف کر کے اس کی مرمت کی جاسکتی ہے، اور لمبائی کے رخ دراڑ کا جلد علاج اس کے مکمل پھٹاؤ میں بدلنے کا امکان کم کر دیتا ہے۔ جو ٹینڈن پوری طرح پھٹ چکا ہو، یا اتنا ٹھس چکا ہو کہ مرمت کے قابل نہ رہے، اسے نکالا جاسکتا ہے اور باقی ٹینڈن کا راستہ بدل کر اسے اس کا کام سونپا جاسکتا ہے۔ اگر دونوں ٹینڈن بری طرح ٹھس چکے ہوں تو ایک رابستر یہ ہے کہ انہیں دوبارہ بنانے کے لیے عطیہ کیے گئے ٹینڈن کا ٹشو استعمال کیا جائے۔ جب ٹینڈن بار بار ٹخنے کی ہڈی کے پیچھے والی نالی سے کھسکتے رہیں تو سرجری سے اُس پٹی کی مرمت کی جاسکتی ہے یا اسے دوبارہ بنایا جاسکتا ہے جو انہیں وہاں تھامتے ہے، اور نالی کو گہرا کیا جاسکتا ہے تاکہ ٹینڈن مضبوطی سے اپنی جگہ پر رہیں۔ اس آپریشن کا اپنا الگ صفحہ ہے، اور کوئی بھی فیصلہ کرنے سے پہلے ہم آپ کے ساتھ مل کر بات کریں گے کہ آپ کے ٹخنے کے لیے کون سا راستہ مناسب ہے۔

کیا توقع رکھیں

یہ مسائل خود ہی ختم ہونے کے بجائے دیر تک رہتے ہیں۔ آرام اور سرگرمی میں کمی سے ہر بار بھڑکنے والا درد کم ہو سکتا ہے، لیکن جب آپ کھیل یا ناہموار زمین پر واپس جاتے ہیں تو درد اکثر لوٹ آتا ہے۔ اگر کوئی ٹینڈن بار بار اپنی جگہ سے کھسکتا رہے تو علاج ہونے تک چٹخنا عام طور پر جاری رہتا ہے۔ اگر علاج نہ کیا جائے تو جلن اور ادھرنا آہستہ آہستہ بڑھ سکتے ہیں، اسی لیے جلد صحیح تشخیص اہم ہے۔

علاج کے ساتھ زیادہ تر لوگوں کے لیے امید یہ ہے کہ حالت مسلسل بہتر ہوتی جائے گی۔ جو جلن بریس اور فیزیوتھراپی سے ٹھیک ہو جائے، اس میں آپ توقع کر سکتے ہیں کہ پہلے چلنے پھرنے اور روزمرہ کے کاموں پر واپس آئیں گے، اور پھر جیسے جیسے ٹینڈن مضبوط ہو، آہستہ آہستہ کھیل کی طرف لوٹیں گے۔ ٹخنے والے ٹینڈنوں میں، انہیں اپنی جگہ پر تھامنے والی پٹی کی مرمت یا اسے دوبارہ بنانے کی سرجری کے بعد مسئلے کے لوٹ آنے کی شرح کم ہے، اور جن لوگوں کا یہ آپریشن کئی سال پہلے ہوا تھا ان کا ٹخنہ اب بھی صحیح کام اور درد سے پاک ہے۔ ٹینڈن کے غلاف کے اندر چھوٹے کمرے کے ساتھ دور بین کے ذریعے آپریشن (keyhole) میں چم پھاڑ کر ہوتی ہے اور کھیل پر آپ کی واپسی تیز ہو سکتی ہے، البتہ اس میں آپریشن ٹھیکریں زیادہ وقت لگتا ہے اور یہ سرجن سے زیادہ مہارت مانگتا ہے۔

چودہ کے بارے میں ایمانداری سے بات کرنا ضروری ہے۔ ٹخنے کے مسلسل ڈھیلے پن کا علاج کروانے والے تقریباً ہر چار میں سے ایک شخص کو بعد میں مزید موچیں آتی ہیں۔ تقریباً آدھے لوگ کھیل کی اپنی پچھلی سطح پر واپس نہیں آ پاتے، اور ایسا سب سے زیادہ کھلاڑیوں میں اور ان لوگوں میں دیکھا جاتا ہے جن کے ٹخنے کے باہر والی طرف کا لیگنٹ بھی زخمی ہوا تھا۔ علاج سے پہلے یہ جاننا آپ کو کام اور کھیل کے لیے حقیقت پسندانہ اہداف طے کرنے میں مدد دیتا ہے، اور آپ کے اسکین دیکھنے کے بعد آپ کے سرجن آپ کو آپ کے اپنے ممکنہ وقت کا زیادہ واضح اندازہ دے سکتے ہیں۔

اگر ٹینڈن کے پھٹاؤ کا علاج نہ کیا جائے تو نقصان بڑھتا جاتا ہے، اور جن زیادہ تر لوگوں کا ٹینڈن پھٹا ہوتا ہے، ان کے ٹخنے کے جوڑ کے اندر بھی نقصان ہوتا ہے جس پر الگ سے توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ پیغام سادہ ہے: ٹخنے کے باہر والی طرف کا ایسا درد جو ٹھیک نہ ہو، صحیح معانے کا حق دار ہے، کیونکہ وجہ جتنی جلدی معلوم ہو، آپ کے پاس اتنے ہی زیادہ راستے ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر آرام کے باوجود آپ کے ٹخنے کے باہر والے کنارے کے ساتھ درد بار بار لوٹ آتا ہو، یا ٹخنے کی ایسی موچ کے بعد درد رہ جائے جو کبھی پوری طرح ٹھیک نہ ہوئی ہو، تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کو دکھائیں۔ اگر ٹخنے کے باہر والی طرف کا درد بہتر نہ ہو تو ماہر ڈاکٹر سے معائنے کے لیے لہیں، کیونکہ یہاں پھٹا ہوا ٹینڈن آسانی سے نظر انداز ہو جاتا ہے اور اکثر اسے عام موچ سمجھ لیا جاتا ہے۔ اگر مزاحمت کے خلاف پاؤں کو باہر کی طرف کھانے پر ٹینڈن جھٹکے سے یا چٹخ کر اپنی جگہ سے نکل جائے، یا پاؤں کو باہر کھانا کمزور ہو گیا ہو، تو جلد معائنہ کروائیں۔ یہ علامات ایسے ٹینڈن کی طرف اشارہ کرتی ہیں جو کھسک رہا ہے، ادھر رہا ہے یا پوری طرح پھٹ چکا ہے، اور وجہ جتنی جلدی معلوم ہو، آپ کے پاس اتنے ہی زیادہ راستے ہوتے ہیں۔