

پاتلون فریکچر (pilon fracture)

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

پاتلون فریکچر (pilon fracture) آپ کی پٹلی کی ہڈی (tibia) کے نچلے سرے کا ٹوٹنا ہے، ٹھیک اس جگہ جہاں یہ ٹخنے کا جوڑ بناتی ہے۔ درد آپ کے ٹخنے اور ٹانگ کے نچلے حصے میں گہرائی میں ہوتا ہے، اور عام طور پر جوڑ کی دونوں طرف ہوتا ہے، صرف ایک جگہ نہیں۔ چونکہ خود جوڑ کی سطح متاثر ہوتی ہے، اس لیے دھن ایک جگہ ٹھہرنے کے بجائے پورے ٹخنے میں پھیل جاتی ہے۔

درد عام طور پر اُس وقت زیادہ ہوتا ہے جب آپ پاؤں پر ہوں۔ کھڑا ہونا، چلنا اور اُس پاؤں سے دھکیل کر آگے بڑھنا، سب زخمی جوڑ پر بوجھ ڈالتے ہیں، اس لیے توقع رکھیں کہ دن بھر کی سرگرمی کے دوران دھن بڑھتی جائے گی۔ ٹخنے کے ارد گرد سوجن عام ہے، اور اس سے جلد پھنچی ہوئی محسوس ہو سکتی ہے اور چھونے پر درد ہو سکتا ہے۔ پاؤں اونچا رکھ کر آرام کرنے سے اکثر آرام آ جاتا ہے۔ بہت سے لوگوں کو جانے پر ٹخنہ اکڑا ہوا اور دکھتا ہوا محسوس ہوتا ہے، جو چلنے پھرنے سے تھوڑا ڈھیلا ہو جاتا ہے۔

روزمرہ کے وہ کام مشکل ہو جاتے ہیں جن کے لیے مستحکم اور درد سے پاک ٹخنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیٹر باکس تک چلنا، کھانا پکانے کے لیے باورچی خانے کے کاؤنٹر پر کھڑا ہونا، سیڑھیاں چڑھنا، اور سہارے کے بغیر غسل خانے تک جانا، یہ سب مشکل ہو سکتا ہے۔ اگر دایاں ٹخنہ متاثر ہو تو کچھ عرصے کے لیے گاڑی چلانا ممکن نہیں رہتا۔ جب ٹخنہ سوجا ہوا اور اکڑا ہوا ہو تو جوتے پہننا بھی مشکل ہو سکتا ہے۔

یہ چوٹ آپ کو صرف جسمانی طور پر ہی نہیں، دوسرے طریقوں سے بھی تھکا سکتی ہے۔ ایسا درد جو مہینوں تک آپ کی روزمرہ زندگی کو محدود رکھے، اور ٹخنے کی وجہ سے نیند میں مشکل، آپ کے مزاج اور مجموعی صحت پر اثر ڈال سکتے ہیں۔ یہ ایک سنننن چوٹ پر معمول کا رد عمل ہے، اور اگر آپ کے ساتھ ایسا ہو رہا ہو تو اپنی علاج کرنے والی ٹیم کو بتانا اچھا ہے۔

ایک اور بات جاننے کی ہے: یہ ایسی چوٹ ہے جس میں تفصیلات اہم ہوتی ہیں۔ علاج کے بعد ٹوٹی ہوئی ہڈی کے ٹکڑے جس طرح میٹھتے ہیں، اس کا بعد میں ٹخنے کے کام کرنے پر حقیقی اثر پڑتا ہے، اور سرجن آپریشن سے پہلے نرم حصوں اور سوجن کو دیکھ کر احتیاط سے منصوبہ بناتے ہیں۔ آپ کے سرجن آپ کے خاص فریکچر کے منصوبے کے بارے میں آپ کو تفصیل سے بتائیں گے۔

دراصل کیا ہو رہا ہے

آپ کا ٹخنہ ایک کسا ہوا ساکٹ ہے جو تین ہڈیوں سے بنتا ہے: اوپر پٹلی کی ہڈی، اور دونوں طرف دو چھوٹی ہڈیاں جو اسے شینگے کی طرح پکڑتی ہیں۔ پٹلی کی ہڈی کا وہ سرا جو اس ساکٹ کی چھت بناتا ہے، پلاؤنڈ (plafond) کہلاتا ہے۔ پاتلون فریکچر میں یہی چھت ٹوٹ جاتی ہے۔ زور عام طور پر پاؤں کے راستے سیدھا نیچے سے آتا ہے، جیسے اونچائی سے گرنے یا کار کے حادثے میں، اور ٹخنے کی ہڈی (talus) پٹلی میں اس طرح اوپر کی طرف دھنستی ہے جیسے ہتھوڑا لکڑی کے ٹکڑے میں لیل ٹھونکتا ہے۔ جوڑ کی سطح ٹکڑے ٹکڑے ہو جاتی ہے۔

نقصان صرف ہڈی کا نہیں ہوتا۔ ساکٹ پر چلنا کارٹیلج (cartilage)، یعنی جوڑ میں ہڈیوں کے سروں پر چکنی، لچکدار تہ (چڑھا ہوتا ہے، وہ پھسلنے کی سطح جو جوڑ کو ہموار طریقے سے حرکت کرنے دیتی ہے۔ جب ٹوٹنے کی لکیر اس سطح سے گزرتی ہے تو ٹکڑے اونچے نیچے بیٹھ سکتے ہیں، اور ٹخنہ اپنا ہموار راستہ کھودیتا ہے۔ اسی لیے دو سو جن، گہری دھن اور وزن ڈالنے میں مشکل ہوتی ہے جس کے بارے میں آپ نے ابھی پڑھا: خود جوڑ زخمی ہوتا ہے، صرف اس کے ارد گرد کی ہڈی نہیں۔

ٹخنے میں ہڈیوں کو آپس میں جوڑے رکھنے کے لیے ٹشو کی مضبوط پٹیاں بھی ہوتی ہیں، جن میں اندر والی طرف کی ایک پٹی بھی شامل ہے جو جوڑ کو پھیل کر پھلنے سے روکتی ہے۔ نیچے کی طرف ایک سخت زور انہیں بھی پیچ یا پھاڑ سکتا ہے۔ سر جن ٹخنے کو دوبارہ سیدھا قرار دینے سے پہلے کئی چیزیں دیکھتے ہیں: دونوں طرف کی ہڈیاں اپنی پوری لمبائی پر واپس ہوں، ٹخنے کی ہڈی (talus) ساکٹ میں بغیر کسی جھکاؤ کے سیدھی بیٹھی ہو، اندر والی طرف کا فاصلہ اپنی معمول کی چوڑائی پر واپس ہو، اور ٹانگ کی دونوں ہڈیاں ایک دوسرے سے الگ نہ چھنچی ہوں۔

یہاں سو جن بھی اہم ہے۔ یہ شدید ہو سکتی ہے، اور سرجری کے لیے اکثر 5 سے 14 دن انتظار کیا جاتا ہے تاکہ سو جن اتنی کم ہو جائے کہ بعد میں جلد کو محفوظ طریقے سے بند کیا جاسکے۔ سو جنی ہوئی، چھالوں والی جلد میں سے جلد بازی میں آپریشن کرنے سے زخم کے مسائل کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، اس لیے یہ تاخیر علاج کا منصوبہ بند حصہ ہے، کوئی رکاوٹ نہیں۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

پہلا قدم اکثر ایک عارضی بیرونی فریم ہوتا ہے۔ یہ آپ کی ٹانگ کے باہر لگا ایک ڈھانچہ ہے جو سو جن کم ہونے تک ہڈی کو اپنی جگہ پر ساکن رکھتا ہے۔ یہ خراب شدہ نرم حصوں، یعنی ٹوٹی جگہ کے ارد گرد کی جلد اور پٹھوں، کی حفاظت کرتا ہے، اور خود ہڈی کے کسی بھی آپریشن سے پہلے وقت دیتا ہے۔ سو جن کم ہونے کے لیے 5 سے 14 دن انتظار کرنا علاج کا منصوبہ بند حصہ ہے، کوئی رکاوٹ نہیں۔

منصوبہ اسکیں کی بنیاد پر بنتا ہے۔ سی ٹی اسکیں ٹوٹے ہوئے ٹکڑوں کی تفصیلی تصویر بناتا ہے، اور ان تصاویر پر آپریشن کی منصوبہ بندی کرنے سے جوڑ کی سطح کو دوبارہ جوڑنے میں مدد ملتی ہے اور زخم کے مسائل کا امکان کم ہوتا ہے۔ جب جلد تیار ہو جائے تو عام آپریشن اوپن ریڈکشن اینڈ انٹرنل فیکسیشن (open reduction and internal fixation) ہوتا ہے۔ سادہ الفاظ میں، ہم ٹخنے کو کھولتے ہیں، ٹکڑے ٹکڑے ہوئی جوڑ کی سطح کو دوبارہ بناتے ہیں، اور ٹکڑوں کو پلیٹ اور پیچوں سے تھام دیتے ہیں۔ ہم کون سا راستہ استعمال کرتے ہیں، یہ اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کا خاص فریکچر کہاں ہے، اور بعض قسم کے فریکچر تک ٹخنے کے پیچھے یا اندر والی طرف کے چروں سے پہنچا جاتا ہے۔

ایسے فریکچر کے لیے جن میں ہڈی اتنے زیادہ ٹکڑوں میں ٹوٹ چکی ہو کہ دوبارہ بنائی نہ جاسکے، یا جہاں نرم حصے پلیٹیں لگانے کی محفوظ اجازت نہ دیں، دوسرے راستے موجود ہیں۔ بیرونی فریم عارضی ہونے کے بجائے بنیادی علاج بھی ہو سکتا ہے۔ چند شدید چوٹوں میں ٹخنے کا فیکژن (دو ہڈیوں کو جوڑ کر ایک کر دینا)، یعنی ہینڈل کی ہڈی کو ٹخنے کی ہڈی (talus) سے جوڑ کر ایک ٹھوس ٹکڑا بنانا، انتخاب ہو سکتا ہے۔ کچھ مریضوں کے لیے ایک اور راستہ ایڑی سے ہینڈل تک ڈالی جانے والی ایک سلاخ ہے، اور اس سے سرجری کے جلد بعد پاؤں پر وزن ڈالنا ممکن ہو سکتا ہے۔

کھلے فریکچر، جن میں ہڈی جلد سے باہر نکل آتی ہے، اضافی احتیاط مانگتے ہیں۔ ہم زخم کو اچھی طرح صاف کرتے ہیں، اینٹی بائیوٹک دوا استعمال کرتے ہیں، اور اگلے مرحلے پر جانے سے پہلے اکثر بیرونی فریم سے شروع کرتے ہیں۔ سرجری کے بعد جلد حرکت کی ورزشیں ٹخنے کو ٹھیک ہونے میں مدد دیتی ہیں اور پیچیدگیاں کم کرتی ہیں، اور جب وقت آئے گا تو ہم ان میں آپ کی رہنمائی کریں گے۔

کیا توقع رکھیں

ہاتھوں فریکچر ایک سنگین چوٹ ہے، اور سچ یہ ہے کہ راستہ لمبا ہو سکتا ہے۔ چوٹ کے تین سال سے زیادہ عرصے بعد بھی کچھ لوگ اپنی صحت اور بہبود پر اس کے اثرات محسوس کرتے ہیں۔ آپ کتنے ٹھیک رہتے ہیں، یہ بہت حد تک اس پر منحصر ہے کہ شروع میں ہڈی اور نرم حصوں کو کتنا نقصان پہنچا تھا، اور جوڑ کی سطح کو کتنی اچھی طرح دوبارہ جوڑا گیا۔ زیادہ شدید چوٹوں کا نتیجہ عام طور پر کمزور ہوتا ہے۔

یہ چوٹ زندگی کے معیار پر اثر ڈالتی ہے، چاہے کوئی بھی علاج استعمال کیا جائے، کیونکہ خود چوٹ شدید ہوتی ہے۔ یہ ہمت ہارنے کی وجہ نہیں ہے، لیکن اسے شروع میں ہی جان لینا بہتر ہے۔ سب سے اہم چیزیں ہیں: سرجری سے پہلے محتاط منصوبہ بندی، محتاط طریقہ کار، اور

آپریشن سے پہلے سو جن کو کم ہونے کا وقت دینا۔ جب جوڑ کی سطح اچھی طرح دوبارہ بنائی جائے تو اس بات کا مناسب امکان ہوتا ہے کہ ٹخنہ آپ کا اچھی طرح ساتھ دے۔ جب ٹکڑے اونچے نیچے پیٹھیں تو بعد میں ٹخنہ کو اس کی قیمت چکانی پڑتی ہے۔

کچھ حقیقی خطرات ہیں جن سے آگاہ رہنا ضروری ہے۔ ایسا گہرا انفیکشن جس کے لیے مزید سرجری کی ضرورت ہو، کم کیسوں میں ہوتا ہے، مناسب مریضوں میں ہڈی کو جلد جوڑنے پر تقریباً 6 فیصد۔ زخم کے مسائل وہ پیچیدگی ہیں جس کے لیے یہ چوٹ جانی جاتی ہے، اسی لیے آپ کے سرجن احتیاط سے منصوبہ بناتے ہیں اور اکثر سو جن کم ہونے کا انتظار کرتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو وقت کے ساتھ ٹخنہ میں آرٹھرائس (جوڑ کی خرابی اور سوزش) ہو جاتا ہے، اور ہڈی کو تھامنے والے دھاتی پرزے بھی لکھاڑ ٹوٹ یا ڈھیلے ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کو صحت کے دوسرے مسائل ہیں، جیسے ذیابیطس (شوگر) یا آپ کے پاؤں کے اعصاب کے مسائل، تو ٹھیک ہونے میں زیادہ وقت لگ سکتا ہے اور نتائج کا اندازہ لگانا مشکل ہو سکتا ہے۔

اپنی جگہ سے ہٹے ہوئے پائلون فیکچر کو ایسے ہی چھوڑ دینا اچھا راستہ نہیں ہے۔ جوڑ کی سطح ٹکڑوں میں رہتی ہے، اور نتیجے میں ٹخنہ زیادہ تیزی سے ٹھس جاتا ہے۔ اچھے علاج کے ساتھ زیادہ تر لوگ روزمرہ زندگی پر واپس آ جاتے ہیں، البتہ کچھ لوگوں میں اگر ڈاؤ، ٹھنڈے موسم میں دھن، یا ایسا چھڑ رہ جاتا ہے جو بھی بالکل پہلے جیسا محسوس نہیں ہو گا۔ آپ کی علاج کرنے والی ٹیم کم از کم ایک سال تک آپ پر نظر رکھتی، کیونکہ انفیکشن زیادہ تر اسی عرصے میں ظاہر ہوتے ہیں۔ کسی بھی وقت سوال پوچھیں۔ آگے کیا ہونے والا ہے، یہ جاننا ان مہینوں کو گزارنا آسان بنا دیتا ہے۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

پائلون فیکچر ایک ایمرجنسی ہے۔ اگر آپ اونچائی سے گرے ہوں یا کوئی اور سخت چوٹ لگی ہو اور آپ کے ٹخنہ میں شدید درد ہو، سو جن ہو، یا آپ اس پر وزن نہ ڈال سکیں تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ یہی بات اس صورت میں بھی ہے اگر ہڈی جلد سے باہر نکل آئی ہو، یا بری طرح سو جے ہوئے ٹخنہ پر جلد پھنچی ہوئی ہو اور اس پر پھالے ہوں۔ ان چوٹوں کا فوراً معائنہ ضروری ہے، فیملی ڈاکٹر (GP) کی ملاقات کا انتظار نہیں۔

علاج کے بعد، اگر آپ کو زخم سے پھیلتی ہوئی سرخی، گرمی، یا رطوبت رستی نظر آئے، یا آپ کو بخار ہو جائے، تو جلد اپنے فیملی ڈاکٹر کو دکھائیں۔ گہرا انفیکشن اس چوٹ کا ایک معلوم خطرہ ہے، اور یہ زیادہ تر پہلے سال کے اندر ظاہر ہوتا ہے۔ اگر درد اور سو جن توقع کے مطابق کم نہ ہو رہی ہو، یا سرجری کے بعد کے مہینوں میں آپ کا ٹخنہ بہتر نہ ہو رہا ہو، تو ماہر ڈاکٹر سے معائنے کے لیے کہیں۔