

سندیسیموسس کی چوٹ (syndesmotic injury)

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

سندیسیموسس کی چوٹ (syndesmotic injury) اُن لیگامنٹوں (ligaments) یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتے ہیں) کو متاثر کرتی ہے جو آپ کے ٹخنے کے ذرا اوپر ٹانگ کے نچلے حصے کی دونوں ہڈیوں کو آپس میں جوڑے رکھتے ہیں۔ درد عام طور پر کسی ایک جگہ کے بجائے ٹخنے کے ارد گرد پھیلا ہوتا ہے، اور اکثر ٹخنے کے اگلے اور باہر والے حصے میں، ٹخنے کے باہر والے لیگامنٹوں کے ذرا اوپر ہوتا ہے۔ ٹخنے کی اندر والی طرف کے قریب بھی آپ کو چھونے پر درد ہو سکتا ہے۔

کچھ حرکتیں اسے بڑھا دیتی ہیں۔ پہاڑی یا چڑھائی پر چلنا، ایک پاؤں پر گھومنا یا مڑنا، اور ایک پاؤں کے پیچھے کے ابھرے حصے پر اٹھنا، ان سب سے عام طور پر درد ہوتا ہے۔ پاؤں کو باہر کی طرف جھکانے، یا اسے پنڈلی کی طرف اوپر موڑنے سے بھی درد شروع ہو سکتا ہے۔ سوجن اور نیل پڑنا عام ہیں، اور نیل ٹانگ پر کافی اوپر تک یا ٹخنے کے اندر والے حصے تک پھیل سکتا ہے۔ اگر ٹخنہ غیر متوازن ہو تو اس پر وزن ڈالنا عام طور پر بہت تکلیف دہ ہوتا ہے۔

درد کے بھڑکنے کے کچھ انداز عام موچ کے بجائے اس چوٹ کی طرف اشارہ کرتے ہیں۔ آرام کے باوجود جاری رہنے والا درد ایک عام علامت ہے۔ اس کے برعکس، ایسی موچ جو دو واقعات کے درمیان پوری طرح ٹھیک ہو جائے، ٹخنے کے باہر والے لیگامنٹوں کے کسی دوسرے مسئلے کی طرف اشارہ کرتی ہے۔ دیر تک رہنے والی سوجن اور اکرٹاؤ، پاؤں سے دھلکتے وقت کمزوری، اور یہ احساس کہ ٹخنہ اچانک جواب دے سکتا ہے، یہ سب اصل چوٹ کے بہت بعد تک جاری رہ سکتے ہیں، اس وقت بھی جب معمول کے ٹیسٹ نارمل لگیں۔

روزمرہ کے کام مشکل ہو سکتے ہیں۔ سیڑھیاں یا چڑھائی چڑھنا، کرسی سے اٹھنا، اور کپڑے پہننے کے لیے ایک ٹانگ پر کھڑا ہونا، سب میں درد ہو سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے آپ محسوس کریں کہ چلتے وقت آپ پاؤں سے ٹھیک طرح دھکیل نہیں پاتے، اس لیے آپ دوسری ٹانگ پر زیادہ زور ڈالتے ہیں۔

کچھ ابتدائی انتباہی علامات اہم ہیں۔ اگر آپ بالکل وزن نہ ڈال سکیں، اگر سوجن تیزی سے اور زیادہ آئے، یا اگر ٹانگ کے اندر والے یا اوپر والے حصے پر وسیع نیل پڑا ہو، تو سندیسیموسس کے متاثر ہونے کا امکان زیادہ ہے۔ یہ چوٹیں آسانی سے نظر انداز ہو جاتی ہیں، اور شروع میں کبھی کبھی انہیں سادہ موچ سمجھ لیا جاتا ہے۔ اگر یہ باتیں آپ کے ٹخنے سے ملتی جلتی لگیں تو اس کے خود ٹھیک ہونے کا انتظار کرنے کے بجائے اس کا صحیح معائنہ کروانا بہتر ہے۔

دراصل کیا ہو رہا ہے

آپ کی ٹانگ کے نچلے حصے میں دو ہڈیاں ہیں، ٹیبا (tibia) اور فیولا (fibula)، جو آپ کے ٹخنے کے ذرا اوپر ساتھ ساتھ ہوتی ہیں۔ انہیں مضبوط لیگامنٹوں کا ایک مجموعہ آپس میں جوڑے رکھتا ہے جسے سندیسیموسس (syndesmosis) کہتے ہیں۔ اسے ایک مضبوط پٹی سمجھیں جو چلتے وقت

دونوں ہڈیوں کو ایک دوسرے سے دور پھیلنے سے روکتی ہے۔ یہ آپ کے جسم کا وزن ٹانگ سے نیچے تک منتقل کرنے میں بھی مدد دیتی ہے، اس لیے جب بھی آپ گھڑے ہوتے ہیں تو یہ حقیقی کام کر رہی ہوتی ہے۔

یہ چوٹ اُس وقت ہوتی ہے جب آپ کا پاؤں پنڈلی کی طرف اوپر مڑا ہوا ہو اور ساتھ ہی باہر کی طرف مڑا جائے۔ مروڑنے کا یہ زور دونوں ہڈیوں کو ایک دوسرے سے الگ کر سکتا ہے اور پٹی کو پھاڑ سکتا ہے۔ اگر چوٹ شدید ہو تو دوسری ساختیں بھی خراب ہو سکتی ہیں، جیسے ٹخنے کی اندر والی طرف کا لیگامنٹ یا خود فیو لاک ہڈی۔ ہڈیوں کے واقعی الگ ہونے کے لیے کئی مضبوط لیگامنٹوں اور ان کے درمیان ایک سخت جھلی، سب کا پھٹنا ضروری ہے۔

جب پٹی خراب ہو جاتی ہے تو ٹخنے کا جوڑ اپنا کچھ استحکام کھو دیتا ہے۔ پھر آپ کے ٹخنے کے نیچے کی چھوٹی ہڈی، ٹیلس (talus)، حرکت کرتے وقت تھوڑا سا اپنی جگہ سے سرک سکتی ہے۔ یہی سرکنا اوپر بیان کیے گئے درد، سوجن اور ٹخنے کے جواب دینے کے احساس کی وجہ بنتا ہے۔ پھٹے ہوئے لیگامنٹ میں سوزش بھی ہو سکتی ہے اور اس پر زخم بھرنے سے بننے والا سخت ریشہ (scar tissue) بن سکتا ہے، جو ٹخنے کے اگلے حصے کے ٹشو کو دبا کر درد کو جاری رکھ سکتا ہے۔

اگر ہڈیاں الگ رہیں اور علاج نہ کیا جائے تو وقت کے ساتھ جوڑ غیر ہموار طریقے سے گھس سکتا ہے اور جوڑ کے گھسنے والا آرتھرائٹس (osteoarthritis) ہو سکتا ہے۔ اسی لیے صحیح تشخیص اہم ہے۔ کچھ چوٹیں مستحکم ہوتی ہیں، یعنی پٹی کھینچی ہوئی ہے لیکن ابھی کچھ ہڈیوں کو اپنی جگہ پر تھامے ہوئے ہے۔ یہ عام طور پر سرجری کے بغیر، احتیاط کے ساتھ وزن ڈالنے سے ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ دوسری غیر مستحکم ہوتی ہیں، یعنی ہڈیاں ایک دوسرے سے دور سرک سکتی ہیں، اور ان کے لیے آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ ٹھیک ہونے کے دوران انہیں آپس میں جوڑے رکھا جائے۔ اس کا جلد حل نکالنا اہم ہے، کیونکہ چھ ماہ سے زیادہ کی تاخیر بعد میں کمزور کارکردگی سے جڑی ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

چونکہ یہ چوٹ نظر انداز ہو سکتی ہے، اس لیے کیا کرنا ہے یہ طے کرنے سے پہلے ہم کبھی کبھی ایسے اسکین استعمال کرتے ہیں جو لیگامنٹوں کو واضح طور پر دکھاتے ہیں۔

اگر آپ کی چوٹ مستحکم ہے، یعنی لیگامنٹوں کی پٹی کھینچی ہوئی ہے لیکن ابھی بھی ہڈیوں کو اپنی جگہ پر تھامے ہوئے ہے، تو سرجری کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ٹھیک ہونے کے دوران ہم ٹخنے کی حفاظت کرتے ہیں اور آپ کو آہستہ آہستہ اس پر وزن ڈالنے دیتے ہیں۔ فیزیوتھراپی آپ کو ٹخنے کی حرکت، طاقت اور اس پر اعتماد دوبارہ حاصل کرنے میں مدد دیتی ہے۔ کچھ لوگوں کے لیے شروع میں ایک نرم پٹی کافی سہارا ہوتی ہے، جبکہ دوسروں کو تین ہفتے تک پلستر کی ضرورت ہوتی ہے۔ وزن ڈالنے سے کتنا آرام درکار ہے، یہ مختلف ہوتا ہے، اور ہم اس میں آپ کی رہنمائی کریں گے۔

اگر چوٹ غیر مستحکم ہے، یعنی ہڈیاں ایک دوسرے سے دور سرک سکتی ہیں، تو عام طور پر سرجری کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ چھ ماہ سے زیادہ انتظار کرنے سے نتیجہ خراب ہو جاتا ہے، اس لیے ہماری کوشش ہوتی ہے کہ اس کا جلد حل نکالیں۔ آپریشن لیگامنٹوں کے ٹھیک ہونے تک دونوں ہڈیوں کو آپس میں جوڑے رکھتا ہے۔ یہ ایک پیچ سے، ایک مضبوط ٹائل اور ایک چھوٹے پٹن سے، یا پھٹے ہوئے لیگامنٹوں کی براہ راست مرمت کر کے کیا جاسکتا ہے۔ ہم آپ کے ساتھ مل کر بات کریں گے کہ آپ کی چوٹ کے لیے کون سا راستہ مناسب ہے اور مل کر ایک منصوبہ طے کریں گے۔

سرجری کے بعد فیزیوتھراپی آپ کی صحت یابی کو تیز کرنے میں مدد دیتی ہے۔ زیادہ تر لوگ آپریشن کے تقریباً چار ماہ بعد کھیل سمیت معمول کی سرگرمیوں پر واپس آ جاتے ہیں۔

کیا توقع رکھیں

آگے کیا ہوگا، یہ اس پر منحصر ہے کہ آپ کی چوٹ مستحکم ہے یا غیر مستحکم۔ مستحکم چوٹ، جس میں لیگامنٹوں کی پٹی ابھی بھی ہڈیوں کو اپنی جگہ پر تھامے ہوئے ہو، عام طور پر سرجری کے بغیر ٹھیک ہو جاتی ہے۔ آپ ٹخنے کی حفاظت کرتے ہیں، آہستہ آہستہ اس پر وزن ڈالتے ہیں،

اور فیزیوتھراپی سے طاقت دوبارہ بناتے ہیں۔ اس طرح علاج کروانے والے لوگ طویل مدت میں اچھی کارکردگی بتاتے ہیں، اور بہت کم لوگوں کا ٹخنہ دوبارہ زخمی ہوتا ہے۔

غیر مستحکم چوٹ کے لیے آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ لیگامنٹوں کے ٹھیک ہونے تک ہڈیوں کو آپس میں جوڑے رکھا جائے۔ جب یہ اچھی طرح کیا جائے، ہڈیوں کو درست طریقے سے سپدھا کر کے مضبوطی سے تھاما جائے، تو زیادہ تر لوگ معمول کی سرگرمیوں پر واپس آ جاتے ہیں۔ سرجری کے تقریباً چار ماہ بعد زیادہ تر لوگ پھیل سمیت اپنی معمول کی سرگرمیوں پر واپس آ چکے ہوتے ہیں۔ بہت سے لوگوں کے ٹخنے کی کارکردگی دہائیوں بعد بھی اچھی رہتی ہے، حالانکہ اسلین میں کبھی کبھی جوڑے میں ہسنے والا آرٹھرائٹس نظر آتا ہے۔ ایک طویل مدتی تحقیق میں، جن سب لوگوں کے لیگامنٹوں کی براہ راست مرمت ہوئی تھی، انہوں نے کہا کہ ضرورت پڑنے پر وہ یہ دوبارہ کروائیں گے۔

صحت یابی شاذ و نادر ہی سیدھی لکیر میں ہوتی ہے۔ شروع میں پاؤں پر وزن ڈالنا مشکل مرحلہ ہوتا ہے، اور ٹخنے کو دوبارہ حرکت میں لانے کے لیے فیزیوتھراپی کے ساتھ مستقل محنت درکار ہوتی ہے۔ وزن ڈالنا اور حرکت جلد شروع کرنے سے پہلے ہفتوں میں آپ کا ٹخنہ بہتر کام کرتا ہے، البتہ اس سے ضروری نہیں کہ آپ کام پر جلد واپس آجائیں۔ لوگ کتنی جلدی سرگرمیوں پر واپس آتے ہیں، یہ ہر شخص میں بہت مختلف ہوتا ہے، اس لیے کوشش کریں کہ اپنا موازنہ کسی اور سے نہ کریں۔

اگر غیر مستحکم چوٹ کو ایسے ہی چھوڑ دیا جائے تو مسائل ٹھیک ہونے کے بجائے برقرار رہتے ہیں۔ ہڈیاں ایک دوسرے سے دور سرک سکتی ہیں، جوڑے غیر ہموار طریقے سے ٹھس سکتا ہے، اور طویل مدتی ڈھیلا پن آپ کو مسلسل درد اور کمزور ٹخنے کے ساتھ چھوڑ سکتا ہے۔ سرجری کے لیے چھ ماہ سے زیادہ انتظار معین میں کمزور کارکردگی سے جڑا ہے، اسی لیے جلد معائنہ اہم ہے۔ کبھی کبھی علاج کے بعد بھی لیگامنٹ ڈھیلا جڑتے ہیں، اور ڈھیلا یا غیر مستحکم جوڑے کمزور نتائج سے جڑا ہے۔

کچھ چوٹوں میں خود ٹخنے کے جوڑے کے اندر بھی نقصان ہوتا ہے۔ ایسا آدھی تک غیر مستحکم چوٹوں میں ہوتا ہے، اور تقریباً ہر پانچ میں سے ایک کیس میں اس کے لیے اضافی علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ کے سرجن آپ کے علاج کی منصوبہ بندی کرتے وقت اس کی جانچ کریں گے۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر آپ ٹخنے پر بالکل وزن نہ ڈال سکیں، اگر سوجن تیزی سے اور زیادہ آئے، یا اگر ٹانگم کے اندر والے یا اوپر والے حصے پر وسیع نیل پڑا ہو، تو جلد ٹخنے کو معائنہ کروائیں۔ یہ ابتدائی علامات ہیں کہ اس چوٹ میں سادہ موج سے زیادہ کچھ شامل ہے۔ اگر آرام کے باوجود درد جاری رہے، اگر ٹخنہ غیر مستحکم محسوس ہو یا اچانک جواب دے جائے، یا اگر چھٹ کے کافی بعد تک سوجن اور اکڑاؤ رہے، تو باہر ڈاکٹر سے معائنہ کے لیے کہیں۔ یہ چوٹ آسانی سے نظر انداز ہو جاتی ہے، اور شروع میں کبھی کبھی اسے سادہ موج سمجھ لیا جاتا ہے۔ اگر اسے بہت دیر تک چھوڑ دیا جائے تو سرجری سے پہلے چھ ماہ سے زیادہ انتظار بعد میں کمزور کارکردگی سے جڑا ہے۔ اگر آپ کو پہلے ہی بتایا جا چکا ہے کہ یہ موج ہے لیکن آپ کا ٹخنہ ٹھیک نہیں ہو رہا، تو یہ پوچھنا مناسب ہے کہ کیا سنڈیسموسس کی جانچ کی گئی ہے۔