

ٹیلس کا فریکچر (talus 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

ٹیلس کا فریکچر (talus fracture) آپ کے ٹخنے کے اندر گہرائی میں موجود ایک چھوٹی ہڈی کا ٹوٹنا ہے۔ ٹیلس (talus) آپ کی پینڈل کی ہڈی اور ایڑی کی ہڈی کے درمیان ہوتی ہے، اور ان دونوں کو آپس میں جوڑتی ہے۔ چونکہ یہ ان دو ہڈیوں کے درمیان ہوتی ہے، اس لیے درد عام طور پر پرٹخنے اور پاؤں کے پچھلے حصے میں گہرائی میں محسوس ہوتا ہے، کسی ایک تیز جگہ پر نہیں جس کی طرف آپ انگلی سے اشارہ کر سکیں۔

جب آپ پاؤں پر وزن ڈالتے ہیں تو درد بڑھ جاتا ہے۔ چلنا، کھڑا ہونا، سیڑھیاں چڑھنے کے لیے پاؤں سے دھکیلنا، یا ٹخنے کو مروڑنا عام طور پر اسے بھڑکا دیتا ہے۔ پاؤں اونچا رکھ کر آرام کرنے سے یہ عام طور پر کم ہو جاتا ہے۔ ٹخنے اور پاؤں کے پچھلے حصے میں اکثر سوجن ہو جاتی ہے، اور سوجن سے جوتے تنگ محسوس ہو سکتے ہیں۔ بہت سے لوگوں کو جانے پر یا کچھ دیر ساکن بیٹھنے کے بعد ٹخنہ اکڑا ہوا محسوس ہوتا ہے۔

روزمرہ کے وہ کام مشکل ہو جاتے ہیں جن کے لیے مستحکم اور آسانی سے حرکت کرنے والے ٹخنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہو سکتا ہے آپ کو لیٹر باکس تک چلنے، باورچی خانے کے کاؤنٹر پر کھڑے ہونے، یا گاڑی چلانے میں مشکل ہو۔ شاپنگ ٹرالی دھکیلنا یا فرش سے اٹھنا مشکل ہو سکتا ہے کیونکہ آپ کا پاؤں آپ کا وزن برابر نہیں اٹھا پاتا۔

ٹیلس کے کچھ فریکچر اسی ٹخنے کی دوسری چوٹوں کے ساتھ ہوتے ہیں۔ جب ٹخنہ ٹوٹتا ہے تو ٹیلس پر کارٹیلج (cartilage)، یعنی جوڑیوں کے سروں پر چلنے، لچکدار تہہ کا نقصان عام ہے، اور ہڈی ٹھیک ہونے کے بعد بھی یہ درد کا باعث بنتا رہ سکتا ہے۔ اگر کسی چوٹ کے بعد آپ کا ٹخنہ اچانک جواب دیتا محسوس ہو یا بار بار سوجتا رہے تو یہ کارٹیلج کی چوٹ کی طرف یا ٹخنے کے باہر والی طرف ڈھیلے لیگامنٹوں (ligaments)، یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتے ہیں کی طرف اشارہ کر سکتا ہے۔ ٹخنے کی باہر والی ہڈی سے ہڈی کا ایک باریک ٹکڑا الگ ہونا اور ساتھ میں پاؤں کے پچھلے حصے کا سوجا ہونا ایسا انداز ہے جسے آپ کے سرجن احتیاط سے جانچنا چاہیں گے۔

یہ فریکچر آسانی سے نظر انداز ہو سکتے ہیں۔ سادہ ایکسرے، معائنے کے ساتھ ملا کر بھی، ٹخنے میں کارٹیلج کی تقریباً آدھی چوٹوں کو نہیں دکھاتے۔ سی ٹی اسکین ٹوٹی ہوئی ہڈی کو باریک تفصیل سے دکھاتا ہے لیکن کارٹیلج نہیں دکھاتا۔ ایم آر آئی اسکین کارٹیلج اور اس کے پیچھے کی ہڈی دونوں کو دکھاتا ہے، اور یہ اس سے بہت قریب سے میل کھاتا ہے جو سرجن کیمرے سے جوڑ کے اندر دیکھ کر پاتے ہیں۔

اگر موج، اونچائی سے گرنے، یا کار کے حادثے کے بعد آپ کے ٹخنے میں گہرا درد ہو تو اسے برداشت کرتے ہوئے کام جاری نہ رکھیں۔ صحیح معائنہ کروانے کے لیے کہیں۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

ٹیلز ایک چھوٹی ہڈی ہے جو اوپر آپ کی پنڈلی کی ہڈی اور نیچے ایڑی کی ہڈی کے درمیان ایک تنگ جگہ میں ہوتی ہے۔ اس کا اپنا کوئی پٹھا نہیں ہوتا اور اس کی زیادہ تر سطح چکنے کا رینج سے ڈھلی ہوتی ہے۔ اسے سنبھالنے میں پھنسے ہوئے چاک کے ایک سخت ٹکڑے کی طرح سمجھیں: جب آپ کا پاؤں زور سے اوپر کی طرف دھکیلا جاتا ہے اور ٹخنہ دب جاتا ہے، تو یہ ہڈی اُن دو ہڈیوں کے درمیان چٹخ سکتی ہے جو اس پر دباؤ ڈال رہی ہوتی ہیں۔

مختلف قسم کے فیکچر مختلف زور سے ہوتے ہیں۔ پاؤں کے اوپر مڑے اور اندر کی طرف مڑے ہونے کی حالت میں زور سے زمین پر اترنے سے ٹیلز کی باہر والی طرف ہڈی کا ایک چھوٹا ٹکڑا ٹوٹ سکتا ہے۔ زور دار مڑے پاؤں کا ایک سمت میں حد سے زیادہ دھکیلا جانا ٹیلز کے پچھلے حصے سے چھوٹے ٹکڑے توڑ سکتا ہے۔ جب ٹخنہ نیچے کی طرف پکلا جاتا ہے تو ٹیلز کا بنیادی حصہ پھٹ سکتا ہے، اور اگر ساتھ ہی ٹخنے کی اندر والی ہڈی بھی ٹوٹ جائے تو دراز دونوں میں سے گزر سکتی ہے۔

ان فیکچر کا مسئلہ یہ ہے کہ یہ کس چیز کو متاثر کرتے ہیں۔ ٹیلز دو کام کرنے والے جوڑ بنانے میں مدد دیتی ہے، اور ٹوٹ کر الگ ہونے والا کوئی بھی ٹکڑا جوڑ کے اندر ڈھیلا پڑا رہ سکتا ہے، کبھی کبھی اسی کڑھے میں الٹا پلٹا ہوا جس سے وہ نکلا تھا۔ ڈھیلے ٹکڑے اور ناہموار جوڑ کی سطحیں پھسلنے کے بجائے رگڑ کھاتی ہیں، اسی لیے چوٹ کے بہت بعد تک ٹخنہ اکڑا ہوا اور تکلیف دہ رہ سکتا ہے۔ اگر فیکچر بری طرح اپنی جگہ سے ہٹا ہوا ہو، یا ہڈی جوڑ سے پوری طرح باہر نکل جائے، تو ٹیلز کو خون کی فراہمی متاثر ہو سکتی ہے، اور ہڈی کا کچھ حصہ مردہ ہو سکتا ہے۔ خراب کار رینج اور ایسا جوڑ جو اب ہموار طریقے سے سیدھا نہ بیٹھتا ہو، وقت کے ساتھ ٹخنے میں جوڑ کے ٹھسنے والے آرتھرائٹس (osteoarthritis) کا باعث بن سکتا ہے۔

یہی وجہ ہے کہ یہ فیکچر اُس وقت بھی سنجیدگی سے لیے جاتے ہیں جب یہ چھوٹے لگیں۔ ٹیلز کی باہر والی طرف ایک ننھی سی دراز اسنو بورڈنگ کی ایک معروف چوٹ ہے، اور اگر یہ نظر انداز ہو جائے یا اس کا علاج دیر سے ہو تو ٹخنے کے نیچے والا جوڑ بری طرح ٹھس سکتا ہے۔ ٹکڑوں کو جلد اپنی جگہ پر واپس لانا، اور جوڑ کی سطحوں کو برابر طریقے سے دوبارہ جوڑنا، ٹخنے کو بغیر درد کے معمول کے مطابق حرکت کرنے کا بہترین موقع دیتا ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

عام طور پر ایکس رے سے آغاز ہوتا ہے، اور جب تصویر زیادہ واضح ہونے کی ضرورت ہو تو سی ٹی اسکین یا ایم آر آئی اسکین ہڈی اور کار رینج کو زیادہ قریب سے دکھاتا ہے۔

ٹیلز کے کچھ فیکچر مستحکم ہوتے ہیں اور اپنی جگہ پر رہتے ہیں۔ ان کے لیے ہو سکتا ہے ہمیں آپریشن کی بالکل ضرورت نہ ہو۔ ٹخنے کو پلستر یا بریس میں سہلن رکھ دیا جاتا ہے تاکہ ہڈی ٹھیک ہو سکے، اور اس دوران آپ پاؤں پر وزن نہیں ڈالتے۔ پلستر میں رہنے کا دورانیہ فیکچر پر منحصر ہے۔ ٹخنے کے کچھ مستحکم فیکچر میں، پلستر یا بریس میں تین ہفتے، علامات اور ایک سال بعد ٹخنے کے احساس کے لحاظ سے، کچھ ہفتوں جتنے ہی کارگر ہوتے ہیں، اس لیے ہمیں ہمیشہ لمبے عرصے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ جیسے جیسے ہڈی جڑتی ہے، حرکت، طاقت اور توازن دوبارہ بنانے کے لیے فیزیوتھراپی شروع کی جاتی ہے۔

اگر فیکچر نے ٹکڑوں کو اپنی جگہ سے ہٹا دیا ہو، یا جوڑ کی سطح اب ہموار نہ رہی ہو، تو عام طور پر فوراً سرجری کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ مقصد یہ ہے کہ ہڈی کے ٹکڑوں کو دوبارہ جوڑا جائے اور ٹیلز کی شکل بحال کی جائے تاکہ جوڑ کی سطحیں پھر سے سیدھی بیٹھیں۔ چونکہ ہر فیکچر کا انداز مختلف ہوتا ہے، اس لیے ہم شروع کرنے سے پہلے آپریشن کی احتیاط سے منصوبہ بندی کرتے ہیں، اور یہی منصوبہ طے کرتا ہے کہ ہم ہڈی تک کیسے پہنچیں گے۔ کچھ فیکچر میں ٹکڑوں کو جڑنے تک تھلے رکھنے کے لیے پٹیوں یا چھوٹے تاروں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر کار رینج اور ہڈی کا کوئی ٹکڑا جوڑ میں ڈھیلا ہو گیا ہو تو ہم اسے واپس لگا سکتے ہیں یا سطح کو ہموار کر سکتے ہیں۔ جب کار رینج کی چوٹ سادہ علاج سے ٹھیک نہ ہوئی ہو تو آپ کی اپنی ہڈی اور کار رینج کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا خراب جگہ میں منتقل کیا جا سکتا ہے۔

اچھے ابتدائی علاج کے باوجود چند فیکچر بعد میں مسائل پیدا کرتے ہیں۔ اگر ٹیلز کا کچھ حصہ خون کی فراہمی کھو کر مردہ ہو جائے، یا ٹخنہ ایک تکلیف دہ، تھسی ہوئی شکل میں بیٹھ جائے، تو پھر بھی راستے موجود ہیں۔ ان میں جوڑ کی صفائی، ہڈی کا پیوند لگانا (grafting)، یا ہڈیوں کا فیوژن

(دو ہڈیوں کو جوڑ کر ایک کر دینا) شامل ہیں تاکہ تکلیف دہ سطحیں آپس میں رگڑ نہ کھائیں۔ کچھ بھی ہونے سے پہلے ہم آپ کے ساتھ ان سب باتوں پر بات کرتے ہیں، اور فیصلہ آپ ہمارے ساتھ مل کر کرتے ہیں۔

کیا توقع رکھیں

ٹیلز کے زیادہ تر فریکچر علاج سے جڑ جاتے ہیں، اور بہت سے لوگ چلنے پھرنے اور روزمرہ کی سرگرمیوں پر واپس آ جاتے ہیں۔ بعد میں آپ کا ٹخنہ کتنا اچھا ساتھ دے گا، یہ بہت حد تک اس پر منحصر ہے کہ ہڈی کو کتنا نقصان پہنچا تھا اور ٹکڑوں کو کتنی جلدی اپنی جگہ پر واپس لایا گیا۔ جو فریکچر جلد اپنی جگہ پر واپس لائے جائیں، اور جن میں جوڑ کی سطحیں ہموار طریقے سے سیدھی بیٹھیں، وہ آپ کے ٹخنے کو بغیر درد کے معمول کے مطابق حرکت کرنے کا بہترین موقع دیتے ہیں۔

کچھ فریکچر دوسروں سے زیادہ سنگین ہوتے ہیں۔ اگر ہڈی بری طرح اپنی جگہ سے ہٹی ہوئی تھی، یا جوڑ سے پوری طرح باہر دھکیل دی گئی تھی، تو ٹیلز کا کچھ حصہ خون کی فراہمی ٹھوکر مرده ہو سکتا ہے، اور وقت کے ساتھ ٹخنے میں جوڑ کے ٹھنسنے والا آرٹھرٹس ہو سکتا ہے۔ اچھے علاج کے باوجود یہ مسائل عام رہتے ہیں، اور شدید چوٹوں والے کچھ لوگوں میں مسلسل درد اور اکڑاؤ رہ جاتا ہے جو ان کے کام کرنے کی صلاحیت کو محدود کر دیتا ہے۔ اضافی وزن بھی فرق ڈالتا ہے: ٹخنے کے فریکچر کے علاج کے بعد موٹاپے والے لوگوں کو عام طور پر زیادہ درد، کمزور کارکردگی اور روزمرہ زندگی میں زیادہ مشکل ہوتی ہے۔

اگر ٹکڑوں کو کبھی اپنی جگہ پر واپس نہ لایا گیا ہو، یا علاج میں تاخیر ہوئی ہو، تو آگے کی صورت حال عام طور پر زیادہ خراب ہوتی ہے۔ جو جوڑ اب ہموار طریقے سے سیدھا نہ بیٹھتا ہو وہ پھسلنے کے بجائے رگڑ کھاتا ہے، اور اس رگڑ سے کاربج کا نقصان خود ہڈی کے جڑ جانے کے بہت بعد تک درد کا باعث بنتا رہ سکتا ہے۔ ٹیلز کے باہر والے یا پچھلے کناروں کے چھوٹے فریکچر آسانی سے نظر انداز ہو سکتے ہیں، اور اگر ان کا پتہ دیر سے چلے یا ان کا علاج ناکافی ہو، تو یہ ٹخنے کے نیچے والے جوڑ میں مستقل معذوری کا باعث بن سکتے ہیں۔

صحت یابی تیز ہونے کے بجائے بتدریج ہوتی ہے۔ ہڈی کے جڑنے تک آپ کچھ وقت پاؤں پر وزن نہیں ڈالتے، پھر حرکت، طاقت اور توازن پر کام کرتے ہیں۔ ٹخنہ مہینوں تک اکڑا ہوا اور سوجا ہوا رہ سکتا ہے، اور ناہموار زمین پر اس پر بھروسہ کرنے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے۔ کچھ لوگ ٹھیک کی وہی سطح دوبارہ حاصل کر لیتے ہیں جو چوٹ سے پہلے تھی۔ دوسروں کے ٹخنے میں لمبے دنوں یا ٹھنڈے موسم کے بعد دھن رہ جاتی ہے۔ آپ کے سرجن آپ کے ساتھ بات کریں گے کہ آپ کے خاص فریکچر میں ان میں سے کون سا راستہ زیادہ ممکن ہے، اور اگر ٹخنہ امید کے مطابق ٹھیک نہ ہو تو راستے میں کیا کیا جا سکتا ہے۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

کسی بھی زور دار طریقے سے زمین پر اترنے، مروڑ، اونچائی سے گرنے یا کار کے حادثے کے بعد، جس سے ٹخنے میں گہرا درد رہ جائے، فوراً معائنہ کروائیں، خاص طور پر اگر پاؤں کا پچھلا حصہ تیزی سے سوج جائے یا ٹخنہ غیر معمولی محسوس ہو۔ یہ دیکھنے کا انتظار نہ کریں کہ آیا یہ خود ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کا ٹخنہ بار بار اچانک جواب دیتا ہو، بار بار سوجتا ہو، یا آرام سے درد کم نہ ہوا ہو، تو ماہر ڈاکٹر سے معائنہ کے لیے کہیں، کیونکہ ان چوٹوں کے ساتھ کاربج کا نقصان اور ٹخنے کے باہر والی طرف ڈھیلے لیگامنٹ عام ہیں اور آسانی سے نظر انداز ہو جاتے ہیں۔ سادہ ایکس رے، معائنے کے ساتھ بھی، کاربج کی تقریباً آدھی چوٹوں کو نہیں پکڑ پاتے، اس لیے ایم آر آئی اسکین کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اگر آپ کا ٹخنہ بہت زیادہ سوجا ہوا اور ٹیڑھا ہو گیا ہو، یا آپ اس پر بالکل وزن نہ ڈال سکیں، تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں، کیونکہ بری طرح اپنی جگہ سے ہٹی ہوئی ٹیلز اپنی خون کی فراہمی خود بند کر سکتی ہے اور اسے فوری علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔