



کیوبیٹل ٹنل سنڈروم

کیوبیٹل ٹنل سنڈروم: کہنی کے اندرونی طرف النر عصب (ulnar nerve) پر دباؤ۔

4.0 © ① © Kieran Hirpara

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

کیوبیٹل ٹنل سنڈروم (cubital tunnel syndrome) اس وقت ہوتا ہے جب النر عصب (ulnar nerve)، یعنی وہ عصب جو آپ کی کہنی کے اندرونی طرف ایک سرنگ میں سے گزرتا ہے، دب جاتا ہے۔ اس کا مخصوص احساس آپ کی چھوٹی انگلی میں اور انگوٹھی والی انگلی کی النر طرف، یعنی چھوٹی انگلی کے سب سے قریب والی طرف، سُن پن اور جھنجھناہٹ ہے۔ کچھ لوگوں کو کہنی کے اندرونی طرف ہڈی کے ابھار کے ارد گرد جلن والا درد بھی محسوس ہوتا ہے۔ کہنی میں یا بازو کے نچلے حصے (forearm) کے اوپری حصے میں دھن والا درد ہو سکتا ہے، اگرچہ زیادہ تر لوگوں میں درد اصل علامت نہیں ہوتا۔

کہنی موڑنے سے علامات بڑھ جاتی ہیں۔ کان سے فون لگائے رکھنا، کہنی کو میز یا کرسی کے بازو پر ٹکانا، یا کہنی موڑ کر سونا بہ سب علامات کو بھڑکا سکتے ہیں۔ بہت سے لوگوں کو رات کے وقت جھنجھناہٹ محسوس ہوتی ہے، اور کچھ کی اس سے آنکھ کھل جاتی ہے۔ کہنی سیدھی کرنے سے یہ احساس عام طور پر پھر کم ہو جاتا ہے۔

جیسے جیسے یہ مسئلہ بڑھتا ہے، خود ہاتھ بھی متاثر ہو سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے آپ کو اپنی گرفت کمزور یا بھدی محسوس ہو۔ ہٹن، چلیاں، مرتبانوں کے ڈھکن اور قلم سنبھالنا مشکل ہو سکتا ہے۔ زیادہ بڑھے ہوئے کیسوں میں ہاتھ کے چھوٹے پٹھے سوکھ سکتے ہیں، جس سے باریک کام واقعی مشکل ہو سکتے ہیں اور انگلیاں پیچے کی طرح مڑی ہوئی حالت میں رہنے لگ سکتی ہیں۔ کچھ لوگوں کو کہنی موڑتے وقت اس کے اندرونی طرف کھٹ سے کچھ سرکنے کا احساس (snapping) ہوتا ہے، جو اس وقت ہوتا ہے جب عصب اپنی نالی سے باہر پھسل جاتا ہے۔

اگر آپ کی علامات ٹھیک نہ ہو رہی ہوں، ہفتوں کے دوران بگڑ رہی ہوں، رات کو آپ کو جگا دیتی ہوں، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا ہاتھ استعمال کرنے سے روکتی ہوں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) سے ملیں یا کسی ماہر ڈاکٹر سے معائنے کی درخواست کریں۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

الز عصب آپ کے بازو کے اہم اعصاب میں سے ایک ہے۔ یہ آپ کی گردن سے شروع ہو کر کہنی کے اندرونی حصے کے پیچھے سے گزرتا ہوا نیچے آپ کے ہاتھ تک جاتا ہے۔ یہ آپ کی چھوٹی انگلی کو اور ہاتھ کی انگوٹھی والی انگلی کی طرف والے حصے کو احساس فراہم کرتا ہے، اور ہاتھ کے اندر کے زیادہ تر چھوٹے ہاتھوں کو طاقت دیتا ہے۔

کہنی پر یہ عصب ایک چھوٹی سی سرنگ میں سے گزرتا ہے جو ہڈی اور سخت ریشے دار بافت کی ایک تہہ سے بنی ہوتی ہے۔ عصب کو ایک باغ کے پائپ کی طرح سمجھیں جو ایک تنگ نالی میں رکھا ہو۔ جب آپ کی کہنی سیدھی ہو تو پائپ ڈھیلا پڑا رہتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ خون آزادانہ بہتا ہے۔ جب کہنی مڑتی ہے تو نالی پائپ کے گرد تنگ ہو جاتی ہے اور عصب ایک ہی وقت میں کھینچا بھی ہے اور دبتا بھی ہے۔ جب کہنی قائم زاویے (right angle) سے زیادہ مڑ جائے تو سرنگ سب سے زیادہ تنگ ہوتی ہے، اسی لیے فون پلڑے رکھنے یا رات کو سکرکر سونے سے ہاتھ بھناہٹ شروع ہو جاتی ہے۔

وقت کے ساتھ، بار بار کا یہ دباؤ اور کھینچاؤ عصب کے اندر خون کی فراہمی کم کر دیتا ہے۔ جب آپ اپنا کندھا، کہنی، کلائی اور انگلیاں حرکت دیتے ہیں تو عصب کو 2 سینٹی میٹر سے زیادہ پھسلنے اور کھینچنے کی ضرورت ہوتی ہے، اس لیے جو چیز بھی اسے ایک جگہ جکڑ دے وہ رک پیداکرتی ہے۔ عصب میں جلن (irritation) اور سوجن پیدا ہو جاتی ہے، اور اس کے اشارے ٹھیک طرح سے نہیں پہنچ پاتے۔ اسی لیے آپ کو چھوٹی اور انگوٹھی والی انگلیوں میں سُن پن اور ہاتھ بھناہٹ محسوس ہوتی ہے، اور اسی لیے اگر دباؤ جاری رہے تو گرفت کی کمزوری اور بھدا پن آ جاتا ہے۔

کئی چیزیں سرنگ میں جگہ تنگ کر سکتی ہیں۔ کہنی کی دو ہڈیوں کے درمیان سخت ریشے دار بافت کی ایک پٹی موٹی ہو کر عصب کو دبا سکتی ہے۔ ایک چھوٹا اضافی پٹھا، جو کچھ لوگوں میں پیدائشی طور پر ہوتا ہے، سرنگ کے اوپر آکر جگہ گھیر سکتا ہے۔ کچھ لوگوں میں ہر بار کہنی موڑنے پر عصب اپنی نالی سے باہر پھسل جاتا ہے، اور یہی وہ ٹھٹ سے سرکنے کا احساس ہے جو کچھ لوگ محسوس کرتے ہیں۔

اچھی خبر یہ ہے کہ عصب کو آزاد کرنے سے عام طور پر مسئلہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔ سرجری کروانے والے 90 فیصد سے زیادہ لوگ ٹھیک ہو جاتے ہیں یا ان میں بہتری آتی ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

ڈاکٹر کیرن ہیرا، جو Mater Private Hospital Rockhampton میں بازو اور ہاتھ کے سرجن (upper-limb surgeon) ہیں، آپ کے مسئلے کے لحاظ سے سب سے کم چیر پھاڑ والے طریقوں سے شروع کرتے ہیں۔ مریضوں کو عام طور پر ان کے فیملی ڈاکٹر (GP) ہمارے کلینک بھیجتے ہیں؛ اگر کسی فزیوتھراپسٹ نے آپ کو ہمیں دکھانے کا مشورہ دیا ہے تو بھی میڈیکر (Medicare) کی رقم واپسی کا حق دار ہونے کے لیے آپ کو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ریفرل (referral) لینا ہوگا۔ کلینک میں ہم آپ سے آپ کی تکلیف کی تفصیل پوچھتے ہیں، آپ کی کہنی اور ہاتھ کا معائنہ کرتے ہیں، اور جہاں ضرورت ہو وہاں ٹیسٹ کرواتے ہیں۔ چونکہ یہ ایک دیرینہ مسئلہ ہے، اس لیے ہم عام طور پر پہلے آپریشن کے بغیر علاج آزما تے ہیں اور جب اس سے کافی بہتری نہ آئے تو سرجری پر غور کرتے ہیں۔

پہلا قدم اپنی کہنی کے استعمال کا انداز بدلنا ہے۔ لمبے وقت تک کہنی موڑے رکھنے، کہنی کو میز یا کرسی کے بازو پر ٹکانے، یا کان سے فون لگانے رکھنے سے پرہیز کرنا، یہ سب مدد کر سکتا ہے۔ ایک اور راستہ ایسا اسپنلٹ ہے جو رات کو آپ کی کہنی کو مڑنے سے روکے۔ ہینڈ تھراپی (ہاتھ کی بحالی کا علاج) کا مقصد عصب کی جلن کو کم کرنا اور عصب کو اس طرح حرکت کرتے اور پھسلنے رکھنا ہے جیسے اسے کرنا چاہیے۔ مزید کوئی فیصلہ کرنے سے پہلے ان تبدیلیوں کو مناسب وقت تک آزمائیں۔

سوزش کم کرنے والی دوائیں کہنی کے ارد گرد کی دھن کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ ہم اس مسئلے کے لیے انجکشن نہیں لگاتے۔

اگر آپریشن کے بغیر علاج سے کافی بہتری نہ آئی ہو تو سرجری اگلا قدم ہے۔ عام آپریشن ایک سادہ دباؤ ختم کرنے کا آپریشن (simple release) ہے: سرنگ کی چھت کھول دی جاتی ہے تاکہ عصب مزید نہ دبے۔ عصب کو کہنی کے اگلے حصے میں منتقل کرنا صرف شاذ و نادر ہی کیا جاتا ہے، اس عصب کے لیے جو اپنی نالی سے باہر پھسل جاتا ہو۔ اگر آپ کا پہلے ہی ریلیز کا آپریشن ہو چکا ہے اور آپ کی علامات واپس آگئی ہیں، تو ہم احتیاط سے بتاتے ہیں کہ کیا توقع رکھی جائے: دوسرے آپریشن کے نتائج اوسطاً معمولی ہوتے ہیں، اور جو علامات برقرار ہیں وہ اکثر

خود عصب کی حالت کی عکاسی کرتی ہیں۔ سرجری کے بعد بحالی کے لیے Extend Rehabilitation کی Ruby Doolan کے ساتھ سینڈ تھراپی ہوتی ہے، جو آپ کی ورزشوں میں رہنمائی کریں گی اور آپ کو جس اسپلنٹ کی بھی ضرورت ہو وہ تیار کریں گی۔

کیا توقع رکھیں

کیویٹل ٹنل کی علامات ایک دم آنے کے بجائے آہستہ آہستہ بڑھتی ہیں۔ شروع میں جھنجھناہٹ آتی جاتی رہتی ہے، اکثر رات کو یا کہنی کو لمبے وقت تک موڑے رکھنے کے بعد۔ اگر علاج نہ کیا جائے تو دباؤ جاری رہتا ہے، اور جیسے جیسے خود عصب خراب ہوتا جاتا ہے، سُن پن اور کمزوری مستقل ہو سکتی ہے۔ اسی لیے کمزوری یا پٹھوں کے سونپنے کے ظاہر ہونے سے پہلے قدم اٹھانا مفید ہے۔

علاج کے ساتھ، آگے کی صورت حال اس بات پر منحصر ہے کہ شروع میں مسئلہ کتنا شدید تھا۔ علاج سے پہلے کی آپ کی علامات اس بات کا سب سے اچھا اندازہ ہیں کہ آپ کتنے بہتر ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کی علامات ہلکی ہیں تو آرام اکثر جلدی آ جاتا ہے۔ اگر وہ شدید ہیں تو عصب زیادہ آہستہ ٹھیک ہوتا ہے: احساس اور طاقت واپس آنے میں ہفتے، مہینے، بلکہ برس بھی لگ سکتے ہیں، اور ہو سکتا ہے کچھ تبدیلی کسی ایک واضح موڑ کے بجائے تدریج آئے۔ شدید علامات والے بہت سے لوگوں میں بھی کافی بہتری آتی ہے، چاہے صحت یابی آہستہ ہو۔

جن لوگوں کو سرجری کی ضرورت پڑتی ہے ان میں سے زیادہ تر اچھی طرح ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ سرجری کے بعد جن بازوؤں کی جانچ کی گئی ان میں سے زیادہ تر میں عصب کی کارکردگی بہتر ہوتی، اور سرجری کے تین ماہ بعد تک سادہ ریلیز اور عصب کو منتقل کرنے والے آپریشن کے نتائج تقریباً ایک جیسے ہوتے ہیں۔ انفیکشن تقریباً 2.17 فیصد کیسوں میں ہوتا ہے۔ اگر آپ کی انگلی، ہاتھ یا بازو گرم، سرخ، سوجا ہوا اور دردناک ہو جائے، خاص طور پر بخار کے ساتھ، تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔

اگر آپ کا پہلا آپریشن مسئلہ ٹھیک نہ کرے، تو دوسرا آپریشن کچھ لوگوں کی مدد کرتا ہے لیکن اس کے نتائج اوسطاً معمولی ہوتے ہیں، اور دیرپا علامات اکثر کسی قابل علاج خرابی کے بجائے خود عصب کی حالت کی عکاسی کرتی ہیں۔ دوبارہ آپریشن (revision) کے بعد تقریباً 75 فیصد لوگوں کا درد اور جھنجھناہٹ کم ہو جاتی ہے۔ اگر آپ پہلے سے ایسا ٹھیک اس سطح پر پھیلے ہیں جس میں بازو سب سے اوپر لے جانا یا کچھ پھینکنا شامل ہو، تو زیادہ تر لوگ سرجری کے بعد ٹھیک میں واپس آ جاتے ہیں، اگرچہ ہر کوئی اپنی پچھلی سطح تک نہیں پہنچ پاتا۔

اگر آپ کی علامات ٹھیک نہ ہو رہی ہوں، ہفتوں کے دوران بگڑ رہی ہوں، رات کو آپ کو جگا دیتی ہوں، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا ہاتھ استعمال کرنے سے روکتی ہوں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ملیں یا کسی ماہر ڈاکٹر سے معائنے کی درخواست کریں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر آپ کی علامات ٹھیک نہ ہو رہی ہوں، ہفتوں کے دوران بگڑ رہی ہوں، رات کو آپ کو جگا دیتی ہوں، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا ہاتھ استعمال کرنے سے روکتی ہوں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ملیں یا کسی ماہر ڈاکٹر سے معائنے کی درخواست کریں۔ اس مسئلے میں سب سے اہم علامات یہ ہیں: چھوٹی انگلی اور ہاتھ کی انگوٹھی والی انگلی کی طرف سُن پن اور جھنجھناہٹ، کہنی کے اندرونی حصے کے ارد گرد جلن والی دھن، اور گرفت میں کمزوری یا بھدا پن۔ ہاتھ میں کمزوری اور چھوٹے پٹھوں کا سونپنا وہ علامات ہیں جن پر جلدی قدم اٹھانا چاہیے، کیونکہ ایک بار ظاہر ہونے کے بعد یہ مستقل ہو سکتی ہیں۔ کہنی کے اندرونی حصے پر کھٹ سے کچھ سرکنے کا احساس بھی بتانے کے لائق ہے۔ سرجری کے بعد اگر کوئی انگلی، ہاتھ یا بازو گرم، سرخ، سوجا ہوا اور دردناک ہو جائے، خاص طور پر بخار کے ساتھ، تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جانا ضروری ہے: اس کے لیے فیملی ڈاکٹر کے ریفرل کی ضرورت نہیں۔ اگر آپ دفتری اوقات کے بعد یا ہفتے کے آخر میں کلینک سے رابطہ نہ کر سکیں، تو اپنے قریب ترین ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔