



کہنی کے پاس ٹرائسپس ٹینڈن کا پھٹنا (Distal) Triceps Tendon (Rupture)

کہنی کے پاس ٹرائسپس ٹینڈن کا پھٹنا: ٹرائسپس کا ٹینڈن کہنی کے پیچھے سے بچھٹ جاتا ہے، اکثر بھاری وزن دھیلنے وقت یا کرنے سے۔

4.0 © 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

ٹرائسپس (triceps) آپ کے بازو کے اوپری حصے کے پیچھے کی طرف والا بڑا پٹھا ہے۔ اس کا ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، کہنی کی نوک (olecranon) سے جڑا ہوتا ہے اور یہی آپ کو اپنا بازو سیدھا کرنے دیتا ہے۔ جب یہ ٹینڈن ہڈی سے پھٹ کر الگ ہوتا ہے تو چوٹ عام طور پر ایک ہی لمحے میں لگتی ہے: اکثر پھیلے ہوئے ہاتھ کے بل کرنے سے، یا کوئی بھاری وزن اٹھانے یا دھکیلنے وقت جب بازو اچانک جواب دے جائے۔

اس وقت آپ کو کہنی کے پیچھے تیز درد یا کچھ ”چٹخنے“ کا احساس ہو سکتا ہے۔ بعد میں وہ جگہ سوج جاتی ہے اور اس پر نیل پڑ جاتے ہیں، اور کہنی کے پیچھے پھوٹنے پر درد ہوتا ہے۔ سب سے واضح علامت کشش ثقل یا مزاحمت کے خلاف بازو سیدھا کرنے کی کوشش میں کمزوری ہے: دروازہ دھکیل کر کھولنا، کرسی سے ہاتھوں کے زور پر اٹھنا، یا سر سے اوپر کچھ اٹھانا کمزوری کے ساتھ ہو سکتا ہے یا ناممکن لگ سکتا ہے۔ کبھی کبھی آپ (یا آپ کا ڈاکٹر) کہنی کی نوک کے بالکل اوپر ٹینڈن میں ایک نرم خلا یا گڑھا محسوس کر سکتے ہیں۔ اگر ٹینڈن کا صرف ایک حصہ پھٹا ہو تو ہو سکتا ہے بازو سیدھا کرنے کی کچھ طاقت باقی رہے، لیکن پھر بھی درد اور کمزوری ہو۔

ایک غیر عام چوٹ ہے (جسم کے تمام ٹینڈنوں میں ٹرائسپس کا ٹینڈن سب سے کم پھٹتا ہے)، اور یہ ایک وجہ ہے کہ پہلے معائنے میں اس کی تشخیص رہ سکتی ہے۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

ٹرائسپس ٹینڈن کہنی کی نوک پر اپنی جڑنے کی جگہ سے جزوی یا مکمل طور پر اکھڑ گیا ہے۔ مکمل پھٹاؤ کا مطلب ہے کہ پٹھا اب ہڈی سے مضبوطی سے جڑا نہیں رہا، اس لیے اس کی پیدا کی ہوئی طاقت کہنی کو سیدھا کرنے کے لیے آگے منتقل نہیں ہو سکتی۔ جزوی پھٹاؤ میں کچھ ریشے جڑے رہتے ہیں، اس لیے کچھ طاقت باقی رہتی ہے۔

یہ پھٹاؤ تقریباً ہمیشہ اس وقت ہوتے ہیں جب پٹھا زور سے سکڑ رہا ہو اور اسی دوران ٹینڈن پر بوجھ پڑے: مثال کے طور پر، عین اس لمحے جب آپ بازو کو سیدھا کرنے یا اس سے سہارا لینے کی کوشش کر رہے ہوں، بازو زبردستی مڑ جائے۔ کچھ چیزیں ٹینڈن کے پھٹنے کا امکان بڑھاتی ہیں: یہ مردوں میں کہیں زیادہ عام ہے، خاص طور پر وزن اٹھانے والوں میں؛ اینابولک اسٹیرائڈ (anabolic steroid) کا استعمال ٹینڈنوں کو کمزور کرتا ہے اور ایک سنگین شدہ خطرہ ہے؛ اور کہنی کے آس پاس اسٹیرائڈ (کورٹیسون) کے انجکشن، کہنی کی نوک کے برسا (سیال) سے بھری چھوٹی پھیلی ہوئی ہڈی بار بار ہونے والی سوزش (olecranon bursitis)، اور کچھ طبی مسائل جیسے گردوں کی پرانی بیماری، سبب ٹینڈن کو زیادہ نازک بنا سکتے ہیں۔ کبھی کبھار ٹینڈن کے ساتھ ہڈی کا ایک چھوٹا سا چھلکا بھی اٹھڑاتا ہے، جو دراصل ڈالٹروں کو ایکسرے پر تشخیص کی تصدیق کرنے میں مدد دیتا ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

ڈاکٹر کیرن ہیرپرا Mater Private Hospital Rockhampton میں بازو اور ہاتھ کے سرجن (upper-limb surgeon) ہیں اور اس مسئلے کے علاج میں ہمارے طریقہ کار کی قیادت کرتے ہیں۔ مریضوں کو عام طور پر ان کے فیملی ڈاکٹر (GP) ہمارے کلینک بھیجتے ہیں؛ اگر کسی فیزیوتھراپسٹ نے آپ کو ہمیں دکھانے کا مشورہ دیا ہے، تب بھی میڈیکر (Medicare) سے رقم کی واپسی (rebate) کا پائل ہونے کے لیے آپ کو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ریفرل (referral) کی ضرورت ہوگی۔ ہم کلینک میں معائنے سے شروع کرتے ہیں، جس میں تشخیص طے کرنے کے لیے طبی تاریخ، جسمانی معائنہ، اور ضرورت ہو تو ایکسرے یا اسکن شامل ہیں۔

پہلا قدم تشخیص کرنا ہے۔ معائنے کے ساتھ ساتھ ہڈی کے اس نمایاں چھلکے کو دیکھنے کے لیے ایکسرے کیا جاتا ہے، اور عام طور پر الٹراساؤنڈ یا ایم آر آئی اسکن سے اس بات کی تصدیق کی جاتی ہے کہ پھٹاؤ جزوی ہے یا مکمل، اور ٹینڈن کتنا پیچھے پیچھے گیا ہے۔

اس کے بعد علاج اس بات پر منحصر ہے کہ ٹینڈن کتنا پھٹا ہے اور آپ کو بازو کتنا استعمال کرنا ہوتا ہے:

• **چھوٹے جزوی پھٹاؤ (ٹینڈن کے تقریباً آدھے سے کم) کا علاج، کم جسمانی مشقت والے لوگوں میں، اکثر سرجری کے بغیر کیا جا سکتا ہے:** کچھ عرصہ کہنی کو ذرا سا مڑا رکھ کر اسپلنٹ میں رکھنا، اور اس کے بعد آہستہ آہستہ حرکت اور طاقت کی ورزشوں کی طرف واپسی۔ مکمل پھٹاؤ، ایسے جزوی پھٹاؤ جن سے آپ کمزور ہو جائیں، اور متحرک یا جسمانی مشقت والا کام کرنے والے لوگوں کے پھٹاؤ کا بہترین علاج عام طور پر سرجری ہے، جس میں ٹینڈن کو دوبارہ ہڈی سے جوڑا جاتا ہے۔ یہ ہڈی میں بنائی گئی چھوٹی سرنکوں میں سے مضبوط ٹائٹل گزار کر، یا خاص امپلانٹ (جسم میں لگایا گیا مصنوعی پرزہ) کے ذریعے ٹینڈن کو ہڈی پر اس کی اصل جڑنے کی جگہ پر دوبارہ باندھ کر کیا جاتا ہے۔ ٹینڈن میں سخت ریشہ بننے اور اس کے چھوٹا ہو جانے سے پہلے، جلد مرمت کرنے سے بہترین نتیجہ ملتا ہے۔

کیا توقع رکھیں

جب پھٹے ہوئے ٹرائسیس ٹینڈن کی مرمت بروقت کی جائے تو نتائج عام طور پر بہت اچھے ہوتے ہیں: زیادہ تر لوگ کہنی کو سیدھا کرنے کی مضبوط اور قابل اعتماد صلاحیت دوبارہ حاصل کر لیتے ہیں اور کام اور کھیل پر واپس آ جاتے ہیں۔ سرجری کے بعد کہنی کو چند ہفتوں تک محفوظ رکھا جاتا ہے اور پھر آہستہ آہستہ حرکت دی جاتی ہے، اور طاقت کی ورزشیں بعد میں شامل کی جاتی ہیں، اس لیے بھاری وزن اٹھانے پر پوری واپسی میں ہفتوں کے بجائے چند مہینے لگتے ہیں۔ آپ کی تیم رفتار کے بارے میں آپ کی رہنمائی کرے گی۔

کسی بھی آپریشن کی طرح اس کے بھی کچھ خطرات ہیں جن سے آگاہ رہنا چاہیے۔ سب سے اہم خطرات یہ ہیں: ٹینڈن کا دوبارہ ڈھیلا ہو کر اکھڑ جانا (re-rupture)، اسی لیے شروع میں حفاظت اور بوجھ کی طرف مرحلہ وار واپسی اہم ہے؛ اور کہنی کی نوک پر جلد کے بھرنے میں مسائل، جہاں ٹشو پتلا ہوتا ہے۔ پٹھے کے دوبارہ مضبوط ہونے کے دوران اکڑاؤ اور عارضی کمزوری صحت یابی کا معمول کا حصہ ہیں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

• گرنے یا بھاری وزن اٹھانے کے بعد کہنی کے پیچھے اچانک درد یا کچھ چٹختنے کا احساس، جس کے بعد سوجن ہو اور نیل پڑ جائیں۔ اس کا جلد معائنہ کروائیں۔
• کشش ثقل یا مزاحمت کے خلاف کہنی سیدھا کرنے میں مشکل یا کمزوری، یا اس بازو کے زور پر کرسی سے نہ اٹھ پانا۔
• کہنی کی نوک کے بالکل اوپر ایک نرم خلا یا گڑھا جو آپ محسوس کر سکیں۔
• کہنی کے پیچھے مسلسل درد اور کمزوری جو کم نہ ہو رہی ہو، چاہے آپ اب بھی بازو سیدھا کر سکتے ہوں؛ جزوی پھٹاؤ اس طرح ظاہر ہو سکتا ہے۔ جلد معائنے سے علاج کے زیادہ راستے اور بہتر نتائج ملتے ہیں۔