



الز کو لیٹرل لیگامنٹ کی چوٹ (ٹومی جان چوٹ)

الز کو لیٹرل لیگامنٹ (ٹومی جان) کی چوٹ پھینکنے کے دوران بار بار پڑنے والا ویلگس (valgus) دباؤ کہنی کے اندر کی طرف کے لیگامنٹ کو پھینچتا ہے۔

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

اگر آپ بہت زیادہ پھینکنے والا کھیل کھلتے ہیں (بیس بال، نیزہ بازی، یا کوئی بھی ایسا کھیل جس میں سر سے اوپر سے زور سے پھینکنا ہو)، تو آپ کو کہنی کے اندر کی طرف دھن یا درد محسوس ہو سکتا ہے۔ یہ اکثر زیادہ سے زیادہ زور لگانے کے لمحے، یعنی کینڈ چھوڑنے کے لیے بازو کے تیزی سے آگے آنے سے عین پہلے، شروع ہوتا ہے۔ بہت سے کھلاڑی اسے کہنی کے اندر کی طرف ہڈی کے ابھار کے بالکل اوپر ایک گہری، مسلسل تنگ کرنے والی تکلیف بتاتے ہیں۔

دوسری عام نشانی یہ ہے کہ آپ کا پھینکنا بدل جاتا ہے۔ آپ کی رفتار کچھ کم ہو جاتی ہے، آپ کی تھرو میں پہلے جیسی درستگی یا ”جان“ نہیں رہتی، یا آپ بس پہلے جتنی زور سے یا جتنی دیر تک نہیں پھینک پاتے۔ بعض اوقات درد پورے سیزن میں آہستہ آہستہ بڑھتا ہے؛ ابھی کبھار ایک ہی تھرو سے تیز درد یا ”پٹ“ کی آواز آتی ہے اور کہنی اچانک ڈھیلی یا بے کار محسوس ہونے لگتی ہے۔

کچھ لوگوں کو انگوٹھی والی انگلی اور چھوٹی انگلی تک جاتی ہوئی جھنجھناہٹ، سُن پن یا سونیاں جھنجھنے جیسا احساس بھی ہوتا ہے۔ ایسا اس لیے ہوتا ہے کہ ایک عصب کہنی کے اندر کی طرف بالکل پیچھے سے گزرتا ہے، اور اس جگہ کی سوجن یا ڈھیلا پن اس عصب میں جلن (irritation) پیدا کر سکتا ہے۔

دراصل کیا ہو رہا ہے

آپ کی کہنی کے اندر کی طرف ٹشو کی ایک مضبوط پٹی ہوتی ہے جسے الز کو لیٹرل لیگامنٹ (ulnar collateral ligament, UCL) کہا جاتا ہے، یعنی وہ مضبوط پٹہ جو ایک ہڈی کو دوسری پٹی سے جوڑتا ہے۔ اس کا کام یہ ہے کہ جب کوئی قوت کہنی کو اس سمت دھکیلے تو یہ کہنی کو اندر کی طرف سے ٹھنکنے نہ دے، اس کی حرکت کو ویلگس (valgus) کہا جاتا ہے۔ پھینکنے سے عین اسی لیگامنٹ پر بہت زیادہ اور بار بار دباؤ پڑتا ہے۔ ہر زوردار تھرو اسے تھوڑا سا پیچتی ہے، اور ہزاروں تھرو کے بعد لیگامنٹ آہستہ آہستہ ادھرڑ سکتا ہے، پتلا اور کمزور ہو سکتا ہے۔ کم صورتوں میں ایک ہی شدید تھرو اسے پھاڑ دیتی ہے۔

جب اس لیگامنٹ کو نقصان پہنچتا ہے تو یہ کہنی کو مضبوطی سے تھام نہیں سکتا، اس لیے پھینکنے کے بوجھ کے نیچے جوڑ تھوڑا سا ڈھیلا ہو جاتا ہے۔ یہی ڈھیلا پن درد، رفتار اور کنٹرول میں کمی، اور بعض اوقات عصب کی علامات کا سبب بنتا ہے۔ یہ وہی چوٹ ہے جو ”ٹومی جان“

(Tommy John) کے نام سے مشہور ہوئی، جو پچیس سال کے اس پہلے پچر (گینڈ پھینکنے والے کھلاڑی) کے نام پر رکھا گیا جس کا یہ لیگانٹ سرجری سے دوبارہ بنایا گیا اور وہ دوبارہ پھینکنے کے قابل ہوا۔

یہ جاننا مفید ہے کہ یہ چوٹ بہت بڑی حد تک پھینکنے والے کھلاڑیوں کی چوٹ ہے۔ جو لوگ بار بار سر سے اوپر سے نہیں پھینکتے، ان میں اس لیگانٹ کا نقصان روزمرہ زندگی میں شاذ و نادر ہی کوئی مسئلہ پیدا کرتا ہے، کیونکہ عام سرگرمیاں اس لیگانٹ پر اس طرح بوجھ نہیں ڈالتیں جیسے پچنگ ڈالتی ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

ہمارے کلینک میں ڈاکٹر کیرن ہیرپارا پہلے ریفرل (referral) سے لے کر آپ کے لیے خاص طور پر بنائے گئے علاج کے منصوبے تک آپ کی دیکھ بھال کی رہنمائی کرتے ہیں۔ ہم آپ کی چوٹ کی حد اور آپ کے مقاصد کو سمجھنے کے لیے مکمل معائنے سے آغاز کرتے ہیں۔ صحیح علاج اس بات پر منحصر ہے کہ لیگانٹ کو کتنا نقصان پہنچا ہے، اور اس پر بھی کہ کیا آپ کو اعلیٰ سطح پر دوبارہ پھینکنے کی ضرورت ہے۔ جزوی یا کم درجے کے پھٹاؤ میں، اور ہر اس شخص کے لیے جسے مقابلے کی سطح پر پھینکنے کی ضرورت نہیں، پہلے سرجری کے بغیر علاج کیا جاتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کچھ عرصہ پھینکنے سے آرام، پھر مرحلہ وار اور احتیاط سے بنایا گیا بحالی کا پروگرام جو بازو کے نچلے حصے (forearm)، کندھے اور جسم کے درمیانی حصے (core) کی طاقت دوبارہ بناتا ہے، پھینکنے کے انداز کو درست کرتا ہے، اور ایک منظم پھینکنے کے پروگرام (throwing program) کے ذریعے آپ کو آہستہ آہستہ دوبارہ پھینکنے کی طرف لاتا ہے۔ ٹھیک ہونے میں مدد کے لیے بعض اوقات فیکٹلیٹ سے بھرپور پلازما (platelet-rich plasma, PRP) جیسی چیزوں کے انجکشن پیش کیے جاتے ہیں، لیکن ان کے فائدے کے شواہد ابھی غیر یقینی ہیں۔

سرجری پر اس وقت غور کیا جاتا ہے جب لیگانٹ مکمل طور پر پھٹ گیا ہو، یا جب اچھی بحالی کے باوجود کوئی پر عزم کھلاڑی دوبارہ پچنگ پر واپس نہ آ سکا ہو۔ دو اہم آپریشن ہیں:

• لیگانٹ کی دوبارہ تعمیر (UCL reconstruction)، "ٹومی جان سرجری"۔ خراب لیگانٹ کو ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، کے گرافٹ سے دوبارہ بنایا جاتا ہے، جو عام طور پر آپ کے اپنے بازو کے نچلے حصے یا ٹانگ سے لیا جاتا ہے، اور ہڈی میں بنائی گئی پھوٹی سرنگوں سے گزار کر ایک نیا، مضبوط لیگانٹ بنایا جاتا ہے۔ یہ پھینکنے والے کھلاڑیوں کے لیے طویل عرصے سے راج اور آزمایا ہوا آپریشن ہے۔

• اندرونی بریس کے ساتھ لیگانٹ کی مرمت (UCL repair with an internal brace)۔ منتخب کم عمر کھلاڑیوں میں، جن کا لیگانٹ (پورا ادھڑنے کے بجائے) ایک سرے سے صاف طور پر ہڈی سے الگ ہو گیا ہو، سرجن لیگانٹ کو ٹانگوں سے واپس جوڑ کر ایک مضبوط ٹیپ سے اسے تقویت دے سکتے ہیں۔ اس سے عموماً پھینکنے کی طرف جلد واپسی ممکن ہوتی ہے، اور یہ صرف صحیح قسم کے پھٹاؤ کے لیے رکھی جاتی ہے۔

دونوں آپریشنوں میں سرجن کہنی کے اندر کی طرف موجود عصب کو بھی چیک کرتے ہیں اور اگر اس میں جلن پیدا ہو رہی ہو تو اسے محفوظ کرتے ہیں یا اس کی جگہ بدل دیتے ہیں۔

کیا توقع رکھیں

سرجری کروانے والے زیادہ تر پھینکنے والے کھلاڑیوں کے لیے امکانات واقعی اچھے ہیں: بہت بڑی اکثریت اپنی پچھلی سطح پر پھینکنے کے لیے واپس آ جاتی ہے، اگرچہ اس میں صبر درکار ہوتا ہے۔ دوبارہ تعمیر (ٹومی جان) کا مطلب عام طور پر مقابلے کی سطح پر پھینکنے سے پہلے تقریباً ایک سال یا اس سے زیادہ کی مرحلہ وار صحت یابی ہوتا ہے، جبکہ صحیح مریض میں اندرونی بریس کے ساتھ مرمت سے واپسی جلد ہو سکتی ہے۔ دونوں صورتوں میں واپسی ایک طویل، منظم بحالی کے پروگرام پر منحصر ہے، صرف آپریشن پر نہیں؛ جلدی واپس آنے کی کوشش رکاوٹوں کی سب سے بڑی وجہ ہے۔

یہ ضمانت نہیں کہ ہر ایک مکمل طور پر صحت یاب ہو: کچھ کھلاڑی اسی سطح پر واپس نہیں آتے، اور عصب کی علامات یا گرافٹ کو بعض اوقات مسلسل توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن واضح تشخیص، علاج کے صحیح انتخاب اور پر عزم بحالی کے ساتھ، اس چوٹ کے نتائج کھیلوں کی سرجری کے سب سے اطمینان بخش نتائج میں شمار ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

- پھینکنے وقت کہنی کے اندر کی طرف درد، خاص طور پر اگر یہ بار بار واپس آتا ہو یا سیزن کے دوران بڑھ رہا ہو۔
- پھینکنے کی رفتار، درستگی یا برداشت میں کمی جو آرام سے بھی دور نہ ہو۔
- پھینکنے کے دوران کہنی کے اندر کی طرف اچانک "پٹ" کی آواز یا تیز درد، جس کے بعد بازو کمزور یا ڈھیلا محسوس ہو۔
- انگوٹھی والی انگلی اور چھوٹی انگلی میں سُن پن، جھنجھناہٹ یا کمزوری۔
- کم عمر یا بڑھتے ہوئے کھلاڑی کی کہنی کے اندر کی طرف درد: پھینکنے کا یہی دباؤ بچے کی ہڈی کی نمو کی پلیٹ (growth plate) کو نقصان پہنچا سکتا ہے اور اس کا جلد معائنہ ضروری ہے۔