

گالفرز ایلبو کا آپریشن (ٹینڈن کو ڈھیلا کرنا)

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۔

صحت یابی ایک نظر میں - 10 شائع شدہ تحقیقات سے یکجا کیا گیا - آپ کی اپنی رفتار مختلف ہوگی۔

ہلکی ڈیوٹی ڈیسک کا کام، ڈرائیونگ، روزمرہ کے کام	زیادہ تر روزمرہ کی سرگرمیاں جسمانی مشقت والا کام، گھیل، جم	حتی نتیجے کا ٹھہراؤ درد اور طاقت
weeks 1-2	months 3	months 6-18
نرم زخم کی پٹی اور جلد حرکت؛ دفتری کام چند دنوں میں اور ہلکا استعمال ایک یا دو ہفتوں میں۔	تقریباً ہفتہ نمبر 4 سے پندرہ بج بوجھ بڑھانا؛ گرفت کرنا اور جسمانی مشقت والا کام عام طور پر تقریباً 3 ماہ تک آرام سے ہونے لگتا ہے۔	ٹینڈن کی نئی ساخت آہستہ آہستہ بنتی ہے۔ پروٹوکول واضح طور پر کہتا ہے کہ مکمل طور پر ٹھیک ہونے میں 6 سے 18 ماہ لگتے ہیں، اگرچہ روزمرہ کا کام کاج اس سے کہیں پہلے بحال ہو جاتا ہے۔

یہ آپریشن کیوں تجویز کیا گیا ہے

ڈاکٹر کیرن ہیرا، جو Mater Private Hospital Rockhampton میں بازو اور ہاتھ کے سرجن (upper-limb surgeon) ہیں، سب سے کم چیر
پھاڑ والے ان طریقوں سے آغاز کرتے ہیں جو آپ کے مسئلے کے لیے موزوں ہوں۔ مریضوں کو عام طور پر ان کے فیملی ڈاکٹر (GP)
ہمارے کلینک میں بھیجتے ہیں؛ اگر کسی فزیو تھراپسٹ نے آپ کو ہمیں دکھانے کا مشورہ دیا ہے، تب بھی میڈیکلٹر (Medicare) کی طرف سے
ریفرم کی واپسی (rebate) کا حق دار ہونے کے لیے آپ کو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ریفرل (referral) لینا ہوگا۔ ملاقات کے دوران ہم آپ سے
تفصیل پوچھتے ہیں، آپ کی کہنی کا معائنہ کرتے ہیں، اور تشخیص کی تصدیق کے لیے ضرورت ہو تو امیجنگ کا انتظام کرتے ہیں۔

گالفرز ایلبو (کہنی کے اندر کی طرف درد) اس جگہ کا گھساؤ اور جلن (irritation) ہے جہاں آپ کی کلائی کو موڑنے اور گرفت کرنے والے
ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوریاں جو پچھلے کو ہڈی سے جوڑتی ہیں، آپ کی کہنی کے اندر کی طرف ہڈی سے جڑتے ہیں۔ یہ اکثر آہستہ
آہستہ شروع ہوتا ہے، اور آرام کرنے پر بھی درد برقرار رہ سکتا ہے۔ ہم عام طور پر آپریشن کے بغیر علاج سے آغاز کرتے ہیں، جیسے
سرگرمیوں میں تبدیلی، فزیو تھراپی یا اینڈ تھراپی، اور اسپلنٹ کا استعمال۔ سرجری پر اس وقت غور کیا جاتا ہے جب طویل عرصے میں اس سے
کافی بہتری نہ آئی ہو۔

آپریشن ٹینڈن کے خراب جڑاؤ کو ہڈی سے الگ کر کے ڈھیلا کر دیتا ہے (release)، تاکہ ہر بار گرفت کرنے پر کچھ اٹھانے پر دکھنے والی جگہ نہ
رہے۔ یہ ان لوگوں کو پیش کیا جاتا ہے جن کا درد اب دوسرے علاجوں سے ٹھیک نہیں ہوا۔ اس طرح علاج کی کئی زیادہ تر کہنیاں بہتر ہو جاتی
ہیں، اور کامیابی 72 سے 94 فیصد مریضوں میں بتائی گئی ہے۔ مقصد درد سے دیرپا آرام اور روزمرہ زندگی اور گھیل میں آپ کی کہنی کا بہتر
استعمال ہے۔

آپریشن سے پہلے

سرجری سے پہلے آپ کو کچھ امیجنگ کی ضرورت ہوگی تاکہ آپریشن کی منصوبہ بندی کی جاسکے۔ اس میں ایکس رے، الٹراساؤنڈ، یا ایم آر آئی اسکین شامل ہو سکتا ہے، جو مقناطیس کے ذریعے آپ کی کہنی کے ارد گرد کے نرم ٹشو دکھاتا ہے۔ زیادہ تر لوگوں کو کسی اور ٹیسٹ کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اگر آپ کو دوسری طبی بیماریاں ہیں تو ہو سکتا ہے آپ کو خون کے ٹیسٹ یا بے ہوشی کے ڈاکٹر (anaesthetist)، یعنی وہ ڈاکٹر جو آپ کو بے ہوشی کی دوا دیتے ہیں، سے معائنہ کی ضرورت ہو۔

آپریشن کے دن، آپریشن کے وقت سے سات گھنٹے پہلے کھانا اور پینا بند کر دیں۔ ہم چھ کے بجائے سات گھنٹے اس لیے کہتے ہیں تاکہ اگر آپریشن کی فہرست وقت سے پہلے چل رہی ہو تو آپ کی سرجری پہلے کی جاسکے۔ آپ کے سرجن آپ کو بتائیں گے کہ آپ اپنی معمول کی کون سی دوائیں لیں اور کون سی روک دیں۔ آپ جو کچھ بھی لیتے ہیں اس کی فہرست ساتھ لائیں۔ آپریشن کے بعد آپ کو گھر لے جانے کے لیے کسی کا انتظام کریں، اور ڈھیلے، آرام دہ کپڑے پہنیں۔

آپریشن کے دن

آپ ہسپتال کے سرجری کے داخلے کے شعبے میں پہنچتے ہیں، جہاں آپ کا اندراج کیا جاتا ہے اور آپ کو آپریشن تھیٹر کے لیے تیار کیا جاتا ہے۔ پھر آپ بے ہوشی کے ڈاکٹر سے ملتے ہیں، یعنی وہ ڈاکٹر جو آپ کو بے ہوشی کی دوا دیتے ہیں۔ یہ آپریشن جنرل اینسٹھیزیا (مکمل بے ہوشی) میں کیا جاتا ہے۔ آپریشن کے بعد درمیان آرام کے لیے بعض اوقات اعصابی بلاک (nerve block)، یعنی ایک انجکشن جو جسم کے ایک حصے کو سن کر دیتا ہے، بھی شامل کیا جاتا ہے؛ بے ہوشی کے ڈاکٹر اسی دن آپ سے اس پر بات کریں گے۔ پھر آپ کو آپریشن تھیٹر میں لے جایا جاتا ہے، جہاں آپریشن کیا جاتا ہے۔

آپ ریکوری روم میں جاگتے ہیں، جہاں بے ہوشی کی دوا کا اثر ختم ہونے تک نرسیں آپ کی نگرانی کرتی ہیں۔ جب آپ کی حالت مستحکم ہو جائے تو آپریشن کی نوعیت اور آپ کی صحت یابی کے مطابق آپ یا تو وارڈ میں جائے ہیں یا گھر چلے جاتے ہیں۔ یہ آپریشن کروانے والے بہت سے لوگ اسی دن گھر چلے جاتے ہیں۔ آپ کے جانے سے پہلے ہم آپ کو بتائیں گے کہ اپنی کہنی کی دیکھ بھال کیسے کرنی ہے اور آپ کی اگلی ملاقات کب ہوگی۔

آپریشن میں کیا کیا جاتا ہے

آپریشن آپ کی کہنی کے اندر کی طرف اس جگہ پر کیا جاتا ہے جہاں دیکھنے والے ٹینڈن ہڈی سے جڑتے ہیں۔ آپ کے سرجن ہڈی کے اس ابھار کے اوپر ایک چھوٹا چیرا لگاتے ہیں اور ٹینڈن کے خراب جزاؤ کو ڈھیلا کر دیتے ہیں، تاکہ ہر بار گرفت کرنے یا کچھ اٹھانے پر یہ نہ ٹپکے۔ ٹینڈن کا غیر صحت مند، سخت ریشہ دار نشو و نما کر دیا جاتا ہے، اور صحت مند ٹینڈن کو واپس ہڈی پر ٹکنے اور ٹھیک ہونے کی جگہ دی جاتی ہے۔

کچھ کہنیوں میں تھوڑا مختلف طریقہ درکار ہوتا ہے۔ اگر آپ کی کہنی کے اندر کی طرف چلنے والے عصب میں بھی جلن ہو تو آپ کے سرجن اسے ٹشو کی اس سرنگ سے آزاد کر سکتے ہیں جس میں سے یہ گزرتا ہے، یا ہڈی کا وہ چھوٹا ٹکڑا ہٹا سکتے ہیں جو اس پر دباؤ ڈال رہا ہو۔ اگر خود جوڑا کڑا ہوا ہو یا اس کے اندر ٹشو کے ڈھیلے ٹکڑے انک رہے ہوں تو اس کے بجائے آپریشن دو یا تین چھوٹے چیروں کے ذریعے، یعنی دو درمیان کے ذریعے آپریشن (keyhole)، کیا جاسکتا ہے، جس میں کہنی کے اندر دیکھنے کے لیے ایک پتلا کیرا استعمال ہوتا ہے۔

چیرے کو ٹانگوں سے بند کر کے زخم کی پٹی سے ڈھانپ دیا جاتا ہے۔ پورا آپریشن عام طور پر ایک گھنٹے سے کافی کم وقت لیتا ہے، اور زیادہ تر لوگ اسی دن گھر چلے جاتے ہیں۔

آپریشن کے بعد

آپ ریکوری روم میں جاگتے ہیں، جہاں بے ہوشی کی دوا کا اثر ختم ہونے تک نرسیں آپ پر نظر رکھتی ہیں۔ آپ کی کہنی پر زخم کی پٹی ہوگی، اور آرام کے لیے آپ کا بازو سلنگ (sling)، یعنی گلے سے لٹکی وہ پٹی جو بازو کو سہارا دیتی ہے، میں ہو سکتا ہے۔ جاننے کے تھوڑی دیر بعد آپ چل پھر سکتے ہیں، اور نرسیں آپ کی ہر ضرورت میں مدد کریں گی۔ آپ کے جانے سے پہلے درد میں آرام کا منصوبہ بنایا جاتا ہے، اور تیم آپ کو بتائے گی کہ گھر پر کسی بھی تکلیف کو کیسے سنبھالنا ہے۔ پہلے 24 گھنٹے کسی کو آپ کے ساتھ رہنا چاہیے۔ آپ کی تیم آپ کو بتائے گی کہ آپ اسی دن گھر جانے کے یا ایک رات ہسپتال میں رہیں گے۔ ہم زخم کی پٹی تقریباً 10 دن تک لگی رہنے دیتے ہیں؛ براہ کرم اس سے پہلے اسے نہ اتاریں، جب تک ہم آپ کو ایسا کرنے کا نہ کہیں۔ جب ہم آپ کو دیکھتے ہیں تو اسے بدل دیتے ہیں یا اتار دیتے ہیں۔

صحت یابی

پہلے چند دن آپ کی کہنی میں درد ہوگا اور سوجن ہو سکتی ہے۔ آرام، جب ممکن ہو ہاتھ کو اونچا رکھنا، اور ہمارا بنایا ہوا درد میں آرام کا منصوبہ اس تکلیف کو کم کریں گے۔ جیسے جیسے ٹھیک ہوتا ہوا ٹشو پر سکون ہوتا ہے، درد آہستہ آہستہ کم ہو جاتا ہے۔

آپ ہلکی حرکت جلد شروع کریں گے۔ آپ کی ہینڈ تھراپسٹ (ہاتھ کی بحالی کی ماہر)، Extend Rehabilitation کی Ruby Doolan، آپ کی ورزشوں میں رہنمائی کریں گی اور جس اسپلنٹ کی آپ کو ضرورت ہو وہ بنائیں گی۔ ابتدائی مراحل کا مقصد آپ کی کہنی کو دوبارہ پوری طرح موڑنے اور سیدھا کرنے کے قابل بنانا ہے۔ اس کے بعد گرفت اور بازو کی طاقت بڑھانے کا مرحلہ آتا ہے، اور یہ آپ کی معمول کی سرگرمیوں پر واپسی کا ایک بڑا حصہ ہے۔

گھر پر آپ جتنا آرام سے ممکن ہو، ہلکے کاموں کے لیے اپنا بازو استعمال کر سکتے ہیں۔ جب تک ہم اجازت نہ دیں، بھاری وزن نہ اٹھائیں، کیونکہ ٹھیک ہوتے ہوئے ٹینڈن کو واپس بڑی پر ٹلنے کے لیے وقت چاہیے۔ اگر کسی حرکت سے تیز درد ہو تو رک جائیں اور اپنے تھراپسٹ کو بتائیں۔

صحت یابی ہر شخص میں مختلف ہوتی ہے۔ آپ کا وقت مختلف ہو سکتا ہے، اور ہر معائنے پر ہم آپ کے تھراپسٹ کے ساتھ مل کر آپ کی رہنمائی کریں گے۔

کیا مسائل پیدا ہو سکتے ہیں

زیادہ تر مریض ٹھیک رہتے ہیں، لیکن کبھی کبھار مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ آپ کے سرجن اور تیم کسی بھی مسئلے کو جلد پکڑنے کے لیے آپ کی کڑی نگرانی کرتے ہیں۔

آپ کی کہنی کے اندر کی طرف چلنے والا عصب آپریشن کی جگہ کے قریب ہوتا ہے۔ اگر سرجری کے بعد اس میں جلن ہو تو آپ کو چھوٹی انگلی اور انگوٹھی والی انگلی میں جھنجھناہٹ، سونپناں چھنے جیسا احساس، یا سن پن محسوس ہو سکتا ہے۔ اگر ایسا ہو تو اپنے اگلے معائنے پر ہمیں بتائیں، یا اگر یہ شدید ہو تو اس سے پہلے ہی کلینک کو فون کریں۔

سرجری کے بعد کچھ کہنیاں اکڑ جاتی ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ کو بازو پوری طرح سیدھا کرنے میں دشواری ہو، یا موڑتے وقت کہنی تنگ محسوس ہو۔ اپنی ہینڈ تھراپسٹ کے ساتھ ہلکی ورزشیں عام طور پر مدد کرتی ہیں۔ اگر کہنی کڑی رہے تو ہم کسی معائنے پر حرکت واپس لانے کے دوسرے طریقوں پر بات کر سکتے ہیں۔

آپ کی کلائی کو موڑنے اور گرفت کرنے والے ٹینڈن اسی جگہ کے قریب جڑتے ہیں۔ گرفت کرنے یا وزن اٹھانے میں کمزوری غیر معمولی ہے، لیکن اگر آپ کو لگے کہ آپ کی گرفت مختلف محسوس ہو رہی ہے تو اپنی اگلی ملاقات پر اس کا ذکر کریں۔

کسی بھی آپریشن میں انفیکشن کا خطرہ ہوتا ہے۔ ایسے گہرے، دھڑکتے ہوئے درد پر نظر رکھیں جو سادہ دردکش دواؤں سے کم نہ ہو، زخم سے باہر کی طرف پھیلتی سرخی، یا پٹی سے رطوبت کا رسنا۔ اگر آپ کو ان میں سے کوئی بھی علامت نظر آئے تو اپنے معائنے کا انتظار کرنے کے بجائے فوراً کلینک کو فون کریں۔

کہنی کے قریب کسی رگ میں خون کا لو تھڑا بننا نایاب ہے لیکن اس کا جلد علاج ضروری ہے۔ بازو میں، یا پنڈلی کے پچھلے حصے میں اچانک سوجن اور چھونے پر درد کا فوری معائنہ ہونا چاہیے۔ اگر ایسا ہو تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔

شاذ و نادر ہی کہنی دوبارہ جوڑے سے نکل سکتی ہے، یا کسی چوٹ کے بعد جوڑے کے اندر ہڈی کی سخت گانٹھیں بن سکتی ہیں۔ کٹ کٹ یا رگڑ کا احساس، یا حرکت کا اچانک ختم ہو جانا، ہمیں بتانا چاہیے۔

کچھ لوگوں کو مہینوں بعد بھی آپریشن کی جگہ پر ہلکا درد محسوس ہوتا ہے۔ اگر آپ کا درد اس طرح کم نہیں ہو رہا جیسا ہم نے بتایا تھا تو اپنے معائنے پر اس کا ذکر کریں تاکہ ہم اس کا جائزہ لے سکیں۔

اگر آپ تفصیل جاننا چاہتے ہیں تو اس صفحے پر پیچیدگیوں کی جدول میں ان کی عام شرحیں درج ہیں۔

ہمیں کب فون کریں

اگر آپ کو بخار ہو، یا زخم زیادہ سرخ، سوجا ہوا ہو جائے یا اس سے رطوبت رس رہی ہو تو فوراً کلینک کو فون کریں۔ اگر آپ کو اچانک شدید درد ہو، بازو یا پنڈلی کے پچھلے حصے میں اچانک سوجن یا چھونے پر درد ہو، یا سانس پھولنے لگے تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ یہ خون کے لو تھڑے کی علامات ہو سکتی ہیں۔ اگر آپ کو اپنا ہاتھ محسوس نہ ہو، یا آپ اپنا بازو بالکل حرکت نہ دے سکیں تو بھی ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ چھوٹی انگلی اور انگوٹھی والی انگلی میں ہلکی جھنجھناہٹ یا سن پن کے لیے ہمیں فون کریں یا اپنے اگلے معائنے پر اس کا ذکر کریں۔

گالفرز ایلبو کا آپریشن (ٹینڈن کو ڈھیلا کرنا)

شائع شدہ طبی تحقیق سے ہیپیڈ گیماں کی شرح

10 شائع شدہ تحقیقات سے یکجا کیا گیا۔ یہ آبادی کی سطح کی شرحیں ہیں، آپ کا انفرادی خطرہ نہیں۔ آپ پر کیا لاگو ہوتا ہے، اس پر آپ کا سرجن آپ سے بات کرے گا۔

نوٹ	ہیپیڈ گیماں	رپورٹ شدہ شرح
مختلف تحقیقات میں سرجری کی کامیابی 63 سے 100 فیصد تک ہے (منظم جائزہ (systematic review)، اوسط فالو اپ 4.4 سال)۔ یعنی تقریباً ہر 5 میں سے 1 مریض تک میں کچھ علامات باقی رہ جاتی ہیں۔ تقابلی تحقیق میں اچھے یا بہترین نتائج کھلے آپریشن میں 80 فیصد اور آرتھروسکوپک (دورین سے جوڑ کے اندر دیکھ کر علاج) میں 84 فیصد تھے۔ سرجری کے 38 فیصد مریضوں میں ساتھ ساتھ النر عصب کی سوزش (ulnar neuritis) بھی موجود ہوتی ہے، اور اگر اس کا علاج نہ کیا جائے تو یہ غیر تسلی بخش نتیجے کی عام وجہ ہے۔	درد سے مکمل آرام نہ ملنا	20%
یہ عصب کہنی کی ہڈی کے اندرونی ابھار (medial epicondyle) کے بالکل پیچھے سے گزرتا ہے؛ النر عصب کی نئی علامات نیچے دی گئی ہیپیڈ گیماں کی 4.3 فیصد مجموعی شرح میں شامل ہیں۔	النر عصب (ulnar nerve) میں جلن	—
جب تک ڈھیلا کیا گیا ٹینڈن کا جڑاؤ ٹھیک ہو رہا ہو، گرفت اور کلائی کو موڑنے میں عارضی کمزوری۔	کہنی کے اندر کی طرف کمزوری	—
کہنی کے اندر کی طرف کی لمبی کوئڈائٹائٹس (medial epicondylitis) کے سرجیکل علاج کے منظم جائزے میں تمام معمولی ہیپیڈ گیماں کی مجموعی شرح (زخم کے نیچے خون جمع ہونا، زخم کے نیچے سیال جمع ہونا، زخم کا انفیکشن، النر عصب کی سوزش، جلد کے عصب کا سن پن)۔	انفیکشن / زخم کے مسائل	4.3%

میں نے یہ معلومات پڑھ لی ہیں اور مجھے ڈاکٹر ہیرا سے اس طریقہ کار، اس کے بعد متوقع صحت یابی، اور اوپر درج ہیپیڈ گیماں کے بارے میں سوالات پوچھنے کا موقع ملا ہے۔

مریض - نام (صاف حروف میں)

دستخط

تاریخ