



گالفرز ایلبو (کہنی کے اندر کی طرف درد)

گالفرز ایلبو: کلائی اور انگلیوں کو موڑنے والے ٹینڈن آپ کی کہنی کے اندر کی طرف ہڈی کے ایک ابھار سے جڑتے ہیں، اور زیادہ استعمال سے اس جگہ درد اور کھسکاؤ پیدا ہوتا ہے جہاں یہ ہڈی سے ملتے ہیں۔

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

درد آپ کی کہنی کے اندر کی طرف ہڈی کے ابھار پر ہوتا ہے، اور اکثر اس کے بالکل نیچے بازو کے نچلے حصے (forearm) کے پٹھوں میں پھیل جاتا ہے۔ یہ عام طور پر کسی ایک واضح چوٹ کے بغیر آہستہ آہستہ شروع ہوتا ہے، اور آرام کے دوران بھی اکثر برقرار رہتا ہے۔ گالف، کوئی چیز پھینکنا، ٹینس، ویٹ لفٹنگ اور باؤلنگ، سب اسے شروع کر سکتے ہیں۔ اسی طرح ایسا کام بھی جس میں بار بار زور سے گرفت کرنی پڑے، 20 کلو گرام یا اس سے زیادہ وزن اٹھانا پڑے، یا تھرتھرانے والے اوزار استعمال کرنے پڑیں۔

روزمرہ کی کچھ حرکات تکلیف دہ ہو جاتی ہیں۔ دروازے کا دستہ گھمانا، ہاتھ ملانا، سودے کے تھیلے اٹھا کر لے جانا یا کیتلی اٹھانا، یہ سب اسے بڑھا سکتے ہیں، کیونکہ یہ کام انہی پٹھوں پر بوجھ ڈالتے ہیں جو اس اندرونی ابھار سے جڑتے ہیں۔ آپ کی گرفت دوسری طرف کے مقابلے میں کمزور محسوس ہو سکتی ہے۔ زیادہ تر لوگ اب بھی کہنی اور کلائی کو پوری حد تک حرکت دے سکتے ہیں، اگرچہ کچھ لوگوں کو لگتا ہے کہ کہنی تھوڑی اڑ جاتی ہے اور پوری طرح سیدھی نہیں ہوتی۔

درد اکثر اس سرگرمی کے دوران یا بعد میں بھڑکتا ہے جس سے یہ ہوا تھا، اور اگلی صبح یا جب آپ پہلی بار کوئی چیز پکڑیں تو سب سے زیادہ ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگ اسے سب سے زیادہ اس وقت محسوس کرتے ہیں جب وہ گالف کلب سوئنگ کرتے ہیں یا کوئی چیز پھینکتے ہیں، خاص طور پر حرکت کے شروع کے حصے میں۔

ایک بات پر خاص طور پر نظر رکھیں۔ النر عصب (ulnar nerve)، یعنی وہ عصب جو آپ کی انگوٹھی والی انگلی اور چھوٹی انگلی کو احساس دیتا ہے، کہنی کے اسی حصے کے بالکل پیچھے سے گزرتا ہے۔ اگر کہنی کے اندر کی طرف درد کے ساتھ ان دو انگلیوں میں سُن پن یا پھینکنا ہو، تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کو بتائیں یا کسی ماہر سے معائنے کا کہیں، کیونکہ اس سے یہ بدل جاتا ہے کہ کون سا علاج مدد کر سکتا ہے۔

اگر درد کم نہ ہو رہا ہو، ہفتوں کے دوران بڑھ رہا ہو، آپ کو رات کو جگا دیتا ہو، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا ہاتھ یا بازو استعمال کرنے سے روکتا ہو، تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ملیں یا کسی ماہر سے معائنے کا کہیں۔ اگر آپ کا ہاتھ یا بازو گرم، سرخ، سوجا ہوا اور دردناک ہو جائے، خاص طور پر بخار کے ساتھ، یا اگر آپ کی انگلیاں سفید پڑ جائیں، ٹھنڈی ہو جائیں، یا بالکل سفید یا نیلی ہو جائیں، تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

گالفز ایلبو (کہنی کے اندر کی طرف درد) ٹینڈن (tendon) کا مسئلہ ہے، جوڑ کا نہیں۔ ٹینڈن وہ مضبوط ڈوری ہے جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے۔ آپ کی کہنی کے اندر کی طرف بازو کے نچلے حصے کے پٹھوں کا ایک گروپ ہوتا ہے جو آپ کی کلائی اور انگلیوں کو موڑتا ہے اور ہتھیلی کو پیچے کی طرف کھانے میں مدد دیتا ہے۔ یہ سب پٹھے ایک ہی ٹینڈن کے ذریعے ہڈی کے اس ابھار سے جڑتے ہیں، کچھ ایسے جیسے کئی رسیاں ایک ہی کھوٹے سے بندھی ہوں۔

جب آپ کلب سوئنگ کرتے ہیں، کوئی چیز پھینکتے ہیں، یا بار بار گرفت کر کے وزن اٹھاتے ہیں، تو یہ پٹھے ایک ہی جگہ کو بار بار کھینچتے ہیں۔ ٹینڈن میں ننھے ننھے پھٹاؤ پیدا ہو جاتے ہیں۔ آپ کا جسم ان کی مرمت کی کوشش کرتا ہے، لیکن مرمت ادھوری رہتی ہے اور نیا تشویش اصل سے کمزور ہوتا ہے۔ وقت کے ساتھ ٹینڈن موٹا اور بے ترتیب ہو جاتا ہے، اس رسی کی طرح جو کئی بار ادھڑی ہو اور دوبارہ باندھی گئی ہو۔ اسی کیے آرام کے بعد بھی درد بار بار لوٹ آتا ہے، اور اسی لیے گرفت کرنے یا وزن اٹھانے سے یہ بڑھ جاتا ہے: یہ حرکات ٹھیک اسی جگہ پر بوجھ ڈالتی ہیں جہاں ٹینڈن بھرنے کی جدوجہد کر رہا ہے۔

نام کے باوجود، دکھنے والی جگہ پر عام طور پر کوئی سوزش نہیں ہوتی۔ مسئلہ گھساؤ اور ادھورا بھرنا ہے، انفیکشن یا آرتھرائٹس نہیں۔ کوئی چیز ٹوٹی نہیں ہے اور خود جوڑ کو کوئی نقصان نہیں پہنچا۔

یہاں قریب کی ایک ساخت اہم ہے۔ الزعصب، جو آپ کی انگوٹھی والی انگلی اور چھوٹی انگلی کو احساس دیتا ہے، اس ٹینڈن کے بالکل نیچے سے گزرتا ہے۔ چونکہ یہ اتنا قریب ہوتا ہے، اس لیے وہی جلن (irritation) عصب کو بھی متاثر کر سکتی ہے، اور اسی لیے کچھ لوگوں کو کہنی کے درد کے ساتھ ان انگلیوں میں جھنجھناہٹ بھی ہوتی 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، سب سے کم چیر پھاڑ والے ان طریقوں سے آغاز کرتے ہیں جو آپ کے مسئلے کے لیے موزوں ہوں۔ زیادہ تر گالفز ایلبو آپریشن کے بغیر ٹھیک ہو جاتا ہے، اس لیے ہم وہیں سے شروع کرتے ہیں۔ آرام اور بازو کے استعمال کا طریقہ بدلتا ہر اس چیز سے زیادہ اہم ہے جو ہم پیش کر سکتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ وہ گرفت، وزن اٹھانا یا سوئنگ کم کریں جن سے درد بھڑکتا ہے، اور تکلیف دینے والے کام کرنے کے دوسرے طریقے تلاش کریں۔ سرجری کے بارے میں سوچنے سے پہلے اسے کم از کم 6 ماہ تک پورا موقع دیں، کیونکہ سرجری صرف ان علامات کے لیے ہے جو انے علاج کے باوجود جاری رہیں۔

فزیوتھراپی کا مقصد ان پٹھوں کو مضبوط کرنا ہے جو دکھنے والے ٹینڈن کے ساتھ کام کرتے ہیں، تاکہ ٹینڈن پر بوجھ کم پڑے۔ عام طریقہ ایک ایسا پروگرام ہے جو بازو کے نچلے حصے، کلائی اور گرفت کی طاقت کو آہستہ آہستہ بڑھاتا ہے۔ اگر آپ کا درد ٹھیک، جیسے گالف یا پھینکنے سے شروع ہوا تھا، تو صحت یابی کا ایک حصہ آپ کی تکنیک کا جائزہ لینا ہے، کیونکہ سوئنگ کرنے یا پھینکنے کے طریقے میں خامیاں اسی جگہ پر بوجھ ڈالتی رہ سکتی ہیں۔

درد کش دوا اور سوزش کم کرنے والی دوا، جنہیں NSAIDs کہا جاتا ہے، ٹینڈن کے ٹھیک ہونے کے دوران آپ کو متحرک رہنے میں مدد دے سکتی ہیں۔ ہم گالفز ایلبو کے لیے انجکشن نہیں لگاتے، اس لیے ہم اگلے قدم کے طور پر ان کا مشورہ نہیں دیں گے۔

اگر سرجری کے بغیر صحیح علاج کے 6 ماہ یا اس سے زیادہ عرصے کے بعد بھی آپ کی علامات بہتر نہ ہوتی ہوں، تو ہم سرجری کے ہمارے بات کر سکتے ہیں۔ آپریشن میں ٹینڈن کے اس خراب اور ادھڑے ہوئے حصے کو صاف کر کے نکال دیا جاتا ہے جہاں وہ آپ کی کہنی کے اندر کی طرف ہڈی سے جڑتا ہے، اور صحت مند تشو کو چھوڑا نہیں جاتا۔ یہ ایک چھوٹے چیرے کے ذریعے کیا جاتا ہے، اور آپ اسی دن گھر چلے جاتے ہیں۔ سرجری کا فیصلہ ہم آپ کے ساتھ مل کر کریں گے، اور ہم اس کی سفارش صرف اس وقت کریں گے جب ہم دونوں متفق ہوں کہ آسان طریقے اپنا پورا کام کر چکے ہیں۔

مریضوں کو عام طور پر ان کے فیملی ڈاکٹر ہمارے کلینک میں بھیجتے ہیں؛ اگر کسی فزیوتھراپسٹ نے آپ کو ہمیں دکھانے کا مشورہ دیا ہے، تب بھی میڈیکر (Medicare) کی طرف سے رقم کی واپسی (rebate) کا حق دار ہونے کے لیے آپ کو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ریفرل (referral) لینا

ہوگا۔ آپ کی ملاقات پر ہم آپ سے تفصیل پوچھتے ہیں، آپ کی کہنی کا معائنہ کرتے ہیں، اور اگر اس سے ہمرا مشورہ بدل سکتا ہو تو الٹریٹراساؤنڈ یا اسم آر آئی اسکین جیسی امیجنگ کا انتظام کرتے ہیں۔ گالفز ایلبو کی تصدیق کے لیے اکثر پہلا اسکین الٹراساؤنڈ ہوتا ہے، اور اگر تشخیص واضح نہ ہو تو اسم آر آئی ٹینڈن اور قریب کے الزعصب کی زیادہ واضح تصویر دیتا ہے۔

اگر سرجری کی جائے، تو اس کے بعد آپ کی بحالی فزیوتھراپی نہیں بلکہ Extend Rehabilitation میں روبی ڈولن (Ruby Doolan) کے ساتھ سینڈ تھراپی (ہاتھ کی بحالی کا علاج) ہوگی۔ روبی آپ کی ورزشوں میں رہنمائی کرتی ہیں اور اس دوران آپ کو جس اسپلنٹ کی ضرورت ہو وہ بناتی ہیں۔

کیا توقع رکھیں

زیادہ تر لوگوں میں گالفز ایلبو وقت اور صحیح قسم کی دیکھ بھال سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ عام طور پر جو چیز کام کرتی ہے وہ یہ ہے کہ درد بھڑکانے والی سرگرمیاں کم کی جائیں، اور پھر آہستہ آہستہ طاقت دوبارہ بنائی جائے۔ بہت سے لوگ ہفتوں کے بجائے مہینوں میں بہتر ہوتے ہیں، اس لیے فوری حل کے بجائے آہستہ اور مسلسل تبدیلی کی توقع رکھنا مددگار ہے۔

اگر آرام اور بازو کے استعمال کا طریقہ بدلنے کے باوجود درد پہلے ہی مہینوں سے جاری ہے، تو جب تک کچھ بدلا نہ جائے یہ عام طور پر جاری رہتا ہے۔ یہی وہ موقع ہے جب ہم سرجری کے بارے میں بات کریں گے۔ جب سرجری ان علامات کے لیے کی جاتی ہے جو سرجری کے بغیر سبج علاج کے 6 ماہ یا اس سے زیادہ عرصے کے بعد بھی ٹھیک نہ ہوں، تو زیادہ تر لوگ اگلے ایک سال میں کم درد اور بہتر کارکردگی بتاتے ہیں، اور زیادہ تر اپنی معمول کی سرگرمیوں پر واپس آ جاتے ہیں۔ ایسے لوگوں کے ایک گروپ میں جو سرجری سے پہلے کام کر رہے تھے، 12 میں سے 11 آٹھ ہفتوں کے اندر کام پر واپس آ گئے۔

صحت یابی سیدھی لکیر میں نہیں ہوتی۔ کچھ دن دوسروں سے بہتر محسوس ہوں گے، اور جب تک ٹینڈن دوبارہ بن رہا ہو، گرفت کرنے یا وزن اٹھانے میں اب بھی کچھ تکلیف ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کی انگوٹھی والی انگلی اور چھوٹی انگلی میں بھی جھنجھناہٹ ہو، تو عصب کی یہ جلن اس وقت بھی باقی رہ سکتی ہے جب خود ٹینڈن اچھی طرح ٹھیک ہو رہا ہو، اس لیے بہتر ہے کہ کسی بھی علاج کی منصوبہ بندی سے پہلے، نہ کہ بعد میں، اس کا ذکر کریں۔

اگر آپ کی علامات کم نہ ہو رہی ہوں، ہفتوں کے دوران بڑھ رہی ہوں، آپ کو رات کو جگا دیتی ہوں، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا ہاتھ یا بازو استعمال کرنے سے روکتی ہوں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ملیں یا کسی ماہر سے معائنے کا کہیں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

زیادہ تر گالفز ایلبو آرام اور بازو کے استعمال کا طریقہ بدلنے سے ٹھیک ہو جاتا ہے، اس لیے کوئی فوری ملاقات طے کرنے سے پہلے اسے پورا متوقع دیں۔ اگر کئی ہفتوں کے بعد بھی درد کم نہ ہو رہا ہو، بڑھ رہا ہو، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا ہاتھ یا بازو استعمال کرنے سے روکتا ہو، تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ملیں یا کسی ماہر سے معائنے کا کہیں۔ یہی بات اس وقت بھی لاگو ہوتی ہے جب آپ کی گرفت دوسری طرف کے مقابلے میں کمزور محسوس ہو، یا کہنی پوری طرح سیدھی نہ ہو۔

ایک علامت پر جلد توجہ دینی چاہیے۔ اگر کہنی کے اندر کی طرف درد کے ساتھ آپ کو انگوٹھی والی انگلی اور چھوٹی انگلی میں سن پن یا جھنجھناہٹ محسوس ہو، تو اپنی ملاقات پر اس کا ذکر کریں۔ الزعصب دھننے والے ٹینڈن کے بالکل پیچھے سے گزرتا ہے، اور جب اس میں بھی جلن ہو، تو اس سے یہ بدل جاتا ہے کہ کون سے علاج مددگار ہونے کا امکان ہے۔

اگر آپ کا ہاتھ یا بازو گرم، سرخ، سوجا ہوا اور دردناک ہو جائے، خاص طور پر بخار کے ساتھ، یا اگر آپ کی انگلیاں سفید پڑ جائیں، ٹھنڈی ہو جائیں، یا بالکل سفید یا نیلی ہو جائیں، تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ یہ خود گالفز ایلبو کی علامات نہیں ہیں، لیکن انہیں اسی دن طبی دیکھ بھال کی ضرورت ہے۔