



کہنی کے برسا کی سوزش (Olecranon Bursitis)

کہنی کے برسا کی سوزش (olecranon bursitis): کہنی کی ہڈی والی نوک پر سیال سے بھری گدی (برسا) سوج جاتی ہے، جس سے یہاں نظر آنے والی مخصوص 'انڈے جیسی' گانٹھ بن جاتی 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

کہنی کے برسا کی سوزش (olecranon bursitis) کا مطلب ہے کہ آپ کی کہنی کی نوک پر موجود گدی کا کام دینے والی چھوٹی تھیلی سوج گئی ہے۔ یہ تھیلی، جسے برسا (سیال سے بھری چھوٹی تھیلی) کہتے ہیں، عام طور پر جلد کو ہڈی کے اوپر آسانی سے پھسلنے دیتی ہے۔ جب اس میں سوزش بھڑک اٹھتی ہے، تو آپ کو کہنی کی نوک کے بالکل اوپر ایک نرم گانٹھ محسوس ہوتی ہے، جسے بعض اوقات چھونے پر درد ہوتا ہے۔

عام طور پر سوجن ہی وہ چیز ہے جو آپ سب سے پہلے دیکھتے ہیں۔ یہ ایک دو دن میں تیزی سے مریا ہفتوں میں آہستہ آہستہ ابھر سکتی ہے۔ اس کہنی پر ٹیک لگانے سے یہ بڑھ جاتی ہے، اس لیے دفتری کام، کرسی کے بازو پر بازو رکھنا، یا کہنی کو اپنے نیچے موڑ کر سونا، یہ سب اسے بگاڑ سکتے ہیں۔ بہت سے لوگوں کو رات کے وقت اس میں دھن محسوس ہوتی ہے، خاص طور پر اگر وہ اسی طرف سوتے ہوں۔ بازو کو سیدھا کرنے اور کہنی کی نوک سے دباؤ ہٹانے سے یہ عموماً پرسکون ہو جاتی ہے۔

روزمرہ کے وہ کام مشکل ہو جاتے ہیں جن میں کہنی کو زور لگا کر موڑنا پڑے یا نوک پر دباؤ پڑے۔ نیچی کرسی سے سہارا لے کر اٹھنا، ڈش واش میں برتن رکھنا، خریداری کے پچھلے بازو کے پچھلے حصے (forearm) سے لگا کر اٹھانا، یا پڑھتے وقت کہنی میز پر ٹکانا، یہ سب تکلیف دہ ہو سکتے ہیں۔ سر سے اوپر ہاتھ بڑھانے سے بھی سوجے ہوئے حصے پر کھینچاؤ پڑ سکتا ہے۔

یہ سوجن ہمیشہ صرف عام گھساؤ کی وجہ سے نہیں ہوتی۔ بعض اوقات یہ تھیلی میں انفیکشن کی وجہ سے ہوتی ہے، جس سے عام طور پر کہنی کے اوپر کی جلد سرخ، گرم اور زیادہ دردناک ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات یہ جوڑ میں کرسٹلز (crystals) کی وجہ سے ہوتی ہے، جسے گاؤٹ (gout) کہتے ہیں، خاص طور پر اگر آپ کو پہلے بھی ایسے دورے پڑ چکے ہوں یا دوسری کہنی بھی متاثر ہو۔ یہاں کی سوجن جوڑوں کی سوزش والی بیماریوں سے بھی جڑی ہو سکتی ہے، جیسے ریویمائیڈ آرٹھرائٹس، جو عام طور پر جسم کے دونوں طرف کئی جوڑوں کو ایک ساتھ متاثر کرتا ہے۔

چونکہ یہ وجوہات ایک جیسی نظر آ سکتی ہیں، اس لیے باہر سے دیکھ کر انہیں الگ پہچاننا ہمیشہ آسان نہیں ہوتا۔ اگر آپ کی کہنی گرم، سرخ یا بہت دردناک ہے، یا سوجن ہفتوں سے بغیر کم ہونے موجود ہے، تو بہتر ہے کہ اس کا صحیح طرح معائنہ کروایا جائے تاکہ درست علاج شروع کیا جاسکے۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

آپ کی کہنی کی نوک پر سیال کی ایک چھوٹی تھیلی ہوتی ہے جسے برسا کہتے ہیں۔ اسے ایک پتلی گدی سمجھیں، جیسے جلد اور ہڈی کے درمیان ایک گدی دار تھیلی۔ اس کا کام یہ ہے کہ ہر بار جب آپ بازو موڑیں یا سیدھا کریں تو جلد ہڈی کے اوپر آسانی سے پھسلے۔

کہنی کے برسا کی سوزش میں یہ گدی سوزش کا شکار ہو جاتی ہے اور اضافی سیال سے سوج جاتی ہے۔ یہ عام طور پر کہنی کی نوک پر بار بار چھوٹی چوٹوں یا دباؤ کے بعد ہوتا ہے، اس قسم کا دباؤ جو روز بہ روز سخت سطحوں پر ٹیک لگانے سے پڑتا ہے۔ وقت کے ساتھ رگڑ سے بھی یہ تھیلی بس بڑی ہو سکتی ہے۔ جو گانٹھ آپ دیکھ اور محسوس کر سکتے ہیں وہ خود سوجی ہوئی تھیلی ہے، اور چھونے پر درد اس کے ارد گرد کے سوزش زدہ ٹشو سے ہوتا ہے۔

بعض اوقات یہ سوجن صرف جلن (irritation) نہیں ہوتی۔ تھیلی میں انفیکشن ہو سکتا ہے، اسی لیے انفیکشن والا برسا عموماً اس برسا کے مقابلے میں زیادہ گرم، سرخ اور دردناک ہوتا ہے جس میں صرف سوزش ہو۔ گاؤٹ کے کرسٹلز تھیلی میں جم سکتے ہیں، اور ریوٹائٹڈ آرٹھرائٹس جیسی سوزش والی بیماریاں اسی جگہ پر سوجن اور چھوٹی سخت گانٹھیں پیدا کر سکتی ہیں۔ چونکہ یہ وجوہات باہر سے بہت تلتی جلتی نظر آتی ہیں، اس لیے انہیں الگ پہچاننے کے لیے باقاعدہ معائنہ درکار ہو سکتا ہے۔

کہنی کی نوک والی ہڈی، جسے کہنی کی نوک (olecranon) کہتے ہیں، جلد کے بالکل نیچے ہوتی ہے اور اس کے ارد گرد بہت کم گدی ہوتی ہے۔ یہی تھیلی جگہ وجہ ہے کہ اسے اتنی آسانی سے چوٹ لگتی ہے، اور اس کے اوپر کا برسا اتنا زیادہ گھساؤ کیوں برداشت کرتا ہے۔ یہی ہڈی بازو کے پچھلے حصے کے اس پٹھے کے ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، کو بھی تھامے رکھتی ہے جو آپ کی کہنی کو سیدھا کرتا ہے، اس لیے اس چھوٹے سے حصے کے مسائل پوری کہنی کے احساس اور حرکت پر اثر ڈال سکتے ہیں۔

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 مداخلت والے ان طریقوں سے شروع کرتے ہیں جو آپ کی حالت کے مطابق ہوں۔ مریضوں کو عام طور پر ان کے فیملی ڈاکٹر (GP) ہمارے کلینک بھیجتے ہیں؛ اگر کسی فیزیوتھراپسٹ نے آپ کو نہیں دکھانے کا مشورہ دیا ہے، تب بھی میڈیکیشن (Medicare) کی رقم کی واپسی کا حقدار ہونے کے لیے آپ کو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ریفرل (referral) لینا ہوگا۔ پہلی ملاقات میں ہم آپ کی تفصیلات لیتے ہیں، آپ کی کہنی کا معائنہ کرتے ہیں اور اگر مددگار ہو تو الٹراساؤنڈ یا ایم آر آئی جیسی لمیجنگ کا انتظام کرتے ہیں۔ ایم آر آئی اسکیں مقناطیس کے ذریعے نرم ٹشوز کی تفصیلی تصاویر بناتا ہے، اور یہ دکھانے میں اچھا ہے کہ تھیلی کتنی سوجی ہوئی ہے اور اس میں کتنا سیال ہے۔ امیجنگ سوجن کے پیچھے چھپے دوسرے مسائل بھی دکھا سکتی ہے، جو اہم ہے کیونکہ مختلف وجوہات کو مختلف علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔

زیادہ تر پرانے کیسز میں ہم سادہ معاون دیکھ بھال سے شروع کرتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے برف، پٹی یا آستین (sleeve) سے دباؤ دینا، کہنی کی نوک پر حفاظتی گدی، اور ان سرکریموں کو بدلنا جو اسے بار بار بگاڑتی ہیں۔ کہنی کی نوک سے دباؤ ہٹانا اکثر وہ واحد سب سے مفید تبدیلی ہے جو آپ کر سکتے ہیں۔ فیزیوتھراپی کا مقصد جلن کو کم کرنا اور سوجن بھڑکانے بغیر آرام دہ حرکت دوبارہ بحال کرنا ہے۔ کچھ اور سوچنے سے پہلے ہم اس طریقے کو پورا موقع دیتے ہیں، کیونکہ بغیر آپریشن کا علاج زیادہ تر لوگوں کے لیے اچھا کام کرتا ہے اور سونیوں یا سرجری سے جڑے خطرات سے بچاتا ہے۔

اگر تھیلی میں انفیکشن ہو تو ہم براہ راست اس انفیکشن کا علاج کرتے ہیں۔ اس تھیلی کا سادہ (پچیدگی کے بغیر) انفیکشن عام طور پر صرف دوا سے ٹھیک ہو سکتا ہے، تھیلی نکالنے کی ضرورت کے بغیر۔ ہم ریوٹائٹڈ آرٹھرائٹس والے لوگوں پر بھی گہری نظر رکھتے ہیں، کیونکہ کبھی کبھار برسا کے ساتھ ساتھ خود کہنی کا جوڑ بھی متاثر ہو سکتا ہے، اور اس سے علاج بدل جاتا ہے۔

اس مسئلے کے لیے سرجری ہمارا معمول کا پہلا قدم نہیں ہے۔ زیادہ تر سرجن جلد آپریشن کرنے سے گریز کرتے ہیں، کیونکہ اس ابھری ہوئی ہڈی پر زخم آہستہ بھر سکتا ہے اور بعض اوقات ایک سائنس (sinus)، یعنی ایک چھوٹی نالی جس سے مسلسل رطوبت رستی رہتی ہے، چھوڑ سکتا ہے۔ جب بغیر آپریشن کے علاج سے کافی بہتری نہ ہو اور سوجن بار بار واپس آتی رہے، تو ہم سوزش والی تھیلی کو نکالنے پر غور کرتے ہیں، جس آپریشن کو برسا نکالنا (bursectomy) کہتے ہیں۔ جہاں مناسب ہو، ہم یہ ایک نئے کمرے کی مدد سے چند چھوٹے چیلوں کے ذریعے

کر سکتے ہیں، اس طریقے کو دوربین کے ذریعے آپریشن (endoscopic surgery) کہتے ہیں۔ اس سے کہنی کی حساس نوک کے عین اوپر لمبے زخم سے بچا جا سکتا ہے۔ سرجری آپ کے لیے صحیح ہے یا نہیں، یہ فیصلہ ہم آپ کے ساتھ مل کر کرتے ہیں، یہ دیکھتے ہوئے کہ آپ کن کاموں میں واپس جانا چاہتے ہیں اور ہر راستے میں کیا کیا شامل ہے۔

کیا توقع رکھیں

زیادہ تر لوگوں کے لیے یہ سوچن سادہ دیکھ بھال سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔ کہنی کی نوک سے دباؤ ہٹانا، اسے گدی سے محفوظ رکھنا اور بگاڑنے والی سرگرمیاں کم کرنا تھیلی کو پرسکون ہونے کا موقع دیتا ہے۔ اس مسئلے میں بغیر آپریشن کا علاج عام طور پر سرجری سے زیادہ مؤثر اور محفوظ ہے، اور زیادہ تر لوگوں کو بھی آپریشن کی ضرورت نہیں پڑتی۔ اگر تھیلی میں انفیکشن ہو لیکن انفیکشن سادہ ہو، تو صرف دوا سے اس کا علاج عام طور پر کامیاب رہتا ہے، اور سوچن کو اکثر سیال نکالے یا تھیلی ہٹائے بغیر سنبھالا جا سکتا ہے۔

اس دیکھ بھال کے بغیر، یا اگر وہی دباؤ جاری رہیں، تو سوچن برقرار رہنے یا بار بار واپس آنے کا رجحان رکھتی ہے۔ کچھ لوگوں کو لگتا ہے کہ یہ ہفتوں تک بغیر کم ہونے رہتی ہے۔ اگر آپ کی کہنی لمبے عرصے تک سوچی رہے، تو دوبارہ معائنہ کروانا بہتر ہے، کیونکہ جو سوچن ٹھیک نہ ہو وہ بھی بکھار کسی کم عام وجہ کی طرف اشارہ کر سکتی ہے جسے اپنے الگ علاج کی ضرورت ہو۔

جب بغیر آپریشن کے علاج کو پورا موقع مل چکا ہو اور سوچن پھر بھی بار بار واپس آتی رہے، تو سوزش والی تھیلی کو نکالنے کی سرجری ایک راستہ بن جاتی ہے۔ یہ فیصلہ ہلکے میں نہیں لیا جاتا، اور عام طور پر اسے اس وقت تک روکا جاتا ہے جب تک سادہ تدابیر ناکام نہ ہو جائیں۔ جہاں اس ضدی قسم کی سوچن کے لیے سرجری کی جاتی ہے، وہاں لوگ عموماً اپنی کہنی کے احساس اور کارکردگی میں حقیقی بہتری دیکھتے ہیں۔ تھے لیمرے کے ساتھ چند چھوٹے چیمروں کے ذریعے تھیلی نکالنے کو آپریشن کے بعد بہت کم درد اور تیز صحت یابی سے جوڑا گیا ہے، اور رپورٹ کیے گئے مریضوں میں نہ تو سوچن دوبارہ ہوتی اور نہ زخم بھرنے کی ایسی کوئی پیچیدگی ہوئی جس کے لیے دوبارہ آپریشن تھیں جانا پڑا ہو۔ اس کے باوجود یہاں سرجری بے خطا نہیں ہے: جن لوگوں کی تھیلی نکالی جاتی ہے ان میں سے تقریباً 11.5 فیصد کو بعد میں مزید آپریشن کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس بات کا بھی تھوڑا امکان ہے کہ سرجری کے بعد بھی سوچن واپس آجائے۔

سرجری کے بعد صحت یابی عام طور پر آسان ہوتی ہے، لیکن اس بڑی والی نوک پر زخم آہستہ بھر سکتا ہے، اور یہ ایک وجہ ہے کہ سرجن جلد آپریشن کرنے سے گریز کرنا پسند کرتے ہیں۔ زیادہ تر لوگ مہینوں کے بجائے ہفتوں میں کہنی کے آرام دہ، روزمرہ استعمال پر واپس آ جاتے ہیں۔ اگر بھی سرجری منصوبے کا حصہ بنے تو آپ کے سرجن آپ کو بتائیں گے کہ آپ کے لیے صحت یابی کیسی ہوگی۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

کہنی کی نوک پر زیادہ تر سوچن آرام اور سادہ دیکھ بھال سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔ اپنے فیملی ڈاکٹر کو دکھائیں اگر گانٹھ بڑھتی رہے، یا کہنی سے چند ہفتے دباؤ ہٹانے کے بعد بھی کم نہ ہوئی ہو۔

کچھ وجوہات کو جلدی سلجھانا ضروری ہے۔ اگر کہنی کے اوپر کی جلد گرم، سرخ اور بہت دردناک ہو تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں، کیونکہ اس کا مطلب ہو سکتا ہے کہ تھیلی میں انفیکشن ہے اور یہاں انفیکشن کا اسی دن معائنہ ضروری ہے۔ کسی ماہر (specialist) سے معائنے کی درخواست کریں اگر آپ کو پہلے گاؤٹ کے دورے پڑ چکے ہوں، اگر دوسری کہنی بھی سوچی ہوئی ہو، یا اگر آپ کے جسم کے دونوں طرف کئی جوڑ متاثر ہوں، کیونکہ یہ سادہ جلن کے بجائے گاؤٹ یا رومیٹائڈ آرٹھرائٹس جیسی سوزش والی بیماری کی طرف اشارہ کرتے ہیں۔ باہر سے انفیکشن اور گاؤٹ میں فرق کرنا مشکل ہو سکتا ہے، اس لیے خود اس کا اندازہ لگانے کی کوشش نہ کریں۔