

بالغوں میں بعد میں پیدا ہونے والا چپٹا پاؤں

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

بالغوں میں بعد میں پیدا ہونے والا چپٹا پاؤں (adult acquired flatfoot) اس وقت ہوتا ہے جب وہ ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، جو آپ کے پاؤں کے خم (arch) کو سہارا دیتا ہے، ٹھیک طرح کام کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ خم آہستہ آہستہ نیچے آ جاتا ہے، اور آپ کی ایڑی باہر کی طرف جھلکنا شروع کر سکتی ہے۔ زیادہ تر لوگ نچنے کے اندر والی طرف، اسی ٹینڈن کی لکیر کے ساتھ ساتھ، دھن محسوس کرتے ہیں۔

درد اکثر کافی دیر پیروں پر رہنے کے بعد بڑھتا ہے۔ چلنا، لمبے وقت تک کھڑے رہنا، یا مصروف دن ایسے بدتر کر سکتا ہے، اور شام یا رات تک بھی دھن باقی رہ سکتی ہے۔ آرام سے عموماً یہ کم ہو جاتا ہے، کم از کم کچھ دیر کے لیے۔ کچھ لوگوں کو نچنے یا ایڑی کے باہر والی طرف بھی درد محسوس ہوتا ہے۔ ایسا اس وقت ہوتا ہے جب بیٹھا ہوا پاؤں اپنی شکل اتنی زیادہ بدل لیتا ہے کہ ایڑی کی ہڈی نچنے کے باہر والی چھوٹی ہڈی سے دبنے لگتی ہے۔

ہو سکتا ہے آپ خود اپنے پاؤں کی شکل میں تبدیلیاں دیکھیں۔ پیچھے سے دیکھنے پر آپ کا پاؤں باہر کی طرف مڑا ہوا لگ سکتا ہے، اور باہر والی طرف معمول سے زیادہ انگلیاں نظر آ سکتی ہیں۔ آپ کے پاؤں کا اگلا حصہ بھی باہر کی طرف اشارہ کر سکتا ہے۔ جب آپ بیٹھتے ہیں یا بچوں کے بل کھڑے ہوتے ہیں تو خم واپس آ سکتا ہے، جس کا مطلب ہے کہ مسئلہ ابھی چکدار ہے۔ اگر خم ہر حال میں چپٹا ہی رہے تو پاؤں الٹ چکا ہے۔

روزمرہ کے کام خاموشی سے مشکل ہوتے جاسکتے ہیں۔ چلتے یا سیڑھیاں چڑھتے وقت اس پاؤں سے زور لگا کر آگے بڑھنے میں آپ کو دقت ہو سکتی ہے۔ صرف اسی ایک پاؤں کے پیچھے پر کھڑا ہونا تکلیف دہ یا ناممکن ہو سکتا ہے جو تپتے عجیب طرح سے گھس سکتے ہیں یا ایسا لگ سکتا ہے کہ وہ سہارا نہیں دے رہے، اور ہو سکتا ہے آپ کو پاؤں کے درمیان کے نیچے دھتی جلیں یا سخت کھال (calluses) نظر آئے۔ لمبی سیر، بچوں کے پیچھے بھاگنا، یا کام پر کھڑے رہنا، یہ سب ٹھکا دینے والے بن سکتے ہیں۔

ایک اور بات جاننے کے لائق ہے: ایڑی کا اکڑا ہوا ٹینڈن (Achilles tendon)، یعنی آپ کی ایڑی کے پیچھے والی مضبوط ڈوری، اکثر اس مسئلے کے ساتھ ہوتا ہے۔ یہ پاؤں کو پیچ کر اس کے چپٹے پن کو بڑھا سکتا ہے، اس لیے آپ کے سرجن اس کا معائنہ کریں گے۔

دراصل کیا ہو رہا ہے

آپ کے خم کا بنیادی سہارا ایک ٹینڈن ہے جسے پوسٹیریئر ٹیبیئل ٹینڈن (posterior tibial tendon) کہتے ہیں۔ اسے ایک رسی کی طرح سمجھیں جو آپ کی ٹانگ کے نچلے حصے سے چلتی ہے، نچنے کی اندر والی ہڈی کے گرد گھومتی ہے، اور آپ کے پاؤں کے درمیان میں پٹھے کی طرح پھیل

جاتی ہے۔ ہر قدم پر یہ رسی کس جاتی ہے تاکہ خم کو اوپر تھامے رکھے اور پاؤں کو مستحکم رکھے، تاکہ آپ زور لگا کر آگے بڑھ سکیں۔ جب یہ رسی گھس کر کمزور ہو جاتی ہے تو جو خم یہ تھامے ہوئے ہے وہ آہستہ آہستہ پیچھے بیٹھ جاتا ہے۔

جیسے جیسے خم نیچے آتا ہے، پورا پاؤں اپنی شکل بدل لیتا ہے۔ آپ کی ایڑی باہر کی طرف جھک جاتی ہے، اور پاؤں کے درمیان کی ہڈیاں اس طرح کھسک جاتی ہیں کہ پاؤں کا اگلا حصہ جسم سے دور کی طرف اشارہ کرنے لگتا ہے۔ اندر والی طرف کی چھوٹی ہڈیاں اور لیگمانٹ (ligament)، یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتے ہیں، کھینچ جاتے ہیں کیونکہ وہ وہ کام سنبھال لیتے ہیں جو ٹینڈن اب نہیں کر سکتا؛ ان میں پٹے جیسا ایک لیگمانٹ بھی شامل ہے جو خم کو تھامنے میں مدد دیتا ہے۔ یہی تبدیلی نچنے کے اندر والی دھن کی وضاحت کرتی ہے جس کے بارے میں آپ نے ابھی پڑھا ہے اس سے بعد میں ہونے والے باہر والی طرف کے درد کی بھی وضاحت ہوتی ہے: جب ایڑی باہر کی طرف جھکتی رہتی ہے تو آخر کار وہ نچنے کے باہر والی چھوٹی ہڈی سے دبنے لگتی ہے۔

ایڑی کا اکڑا ہوا ٹینڈن اکثر اس میں شامل ہو جاتا ہے۔ جب یہ چھوٹا ہو تو چلتے وقت پاؤں کو اور بھی چپٹی حالت میں کھینچ لیتا ہے، جس سے اندر والی طرف کی ہر چیز پر زور بڑھ جاتا ہے۔

ڈاکٹر اس مسئلے کو ہلکے سے شدید تک مختلف مراحل میں بیان کرتے ہیں۔ شروع میں ٹینڈن میں درد اور سوجن ہوتا ہے لیکن پاؤں ابھی عام نظر آتا ہے اور خم موجود ہوتا ہے۔ اگلے مرحلے میں خم چپٹا ہونا شروع ہو جاتا ہے اور ایڑی باہر کی طرف جھکنے لگتی ہے، لیکن پاؤں کو ابھی دبا کر واپس اپنی شکل میں لایا جا سکتا ہے۔ بعد میں چپٹاپن پکا ہو جاتا ہے، یعنی خم اس وقت بھی واپس نہیں آتا جب آپ پیروں پر نہ ہوں یا پنجوں کے بل کھڑے ہوں۔ سب سے آگے کے مراحل میں چپٹاپن خود نچنے کے جوڑ کو متاثر کرنے لگتا ہے۔

ابتدائی مراحل عموماً سرجری کے بغیر علاج سے اچھی طرح ٹھیک ہو جاتے ہیں بعد کے، یکے ہو چکے مراحل میں اکثر پاؤں کی شکل دوبارہ بنانے کے لیے آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ اس وقت تک تبدیلیوں کو کھینچ کر یا بریس کے ذریعے واپس اپنی جگہ پر نہیں لایا جا سکتا۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

زیادہ تر لوگ سرجری کے بغیر علاج شروع کرتے ہیں۔ جوتوں میں سادہ تبدیلیاں، خم کو سہارا دینے والے سپورٹ، اور اندر والے خم کے نیچے رکھے جانے والے انسول دھن کو کم کر سکتے ہیں۔ یہ سپورٹ علامات میں مدد دیتے ہیں، لیکن یہ پاؤں کی شکل نہیں بدلیں گے اور نہ ہی لچکدار پاؤں کو مزید بدلنے سے روکیں گے۔ فزیوتھراپی کا مقصد پنڈلی کے اکڑے ہوئے پٹھے اور ایڑی کے ٹینڈن کو ڈھیلا کرنا ہے جو اکثر اس مسئلے کے ساتھ ہوتے ہیں، کیونکہ چھوٹا ٹینڈن چلتے وقت خم کو اور زیادہ چپٹا کھینچ لیتا ہے۔ باقاعدہ اسٹریچنگ کا پروگرام اس کے ساتھ ہونے والے پنڈلی کے درد کو کم کر سکتا ہے۔ ہم عموماً مشورہ دیتے ہیں کہ آپریشن کے بارے میں سوچنے سے پہلے ان طریقوں کو مناسب وقت تک آزمایا جائے۔

جب آپریشن کے بغیر علاج سے کافی آرام نہ ملا ہو تو سرجری پر غور کرنا فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ مقصد پاؤں کی شکل دوبارہ بنانا اور زیادہ کام کرنے والے ٹینڈن سے زور ہٹانا ہے۔ اس میں ایڑی کی ہڈی کو کاٹ کر نئی جگہ پر رکھنا شامل ہو سکتا ہے تاکہ وہ دوبارہ ٹانگ کے نیچے آ جائے، کسی دوسرے ٹینڈن کو منتقل کرنا تاکہ وہ خم کو اوپر تھامنے میں مدد دے، اور اگر پنڈلی کا اکڑا ہوا ٹینڈن مسئلے کا حصہ ہو تو اسے لمبا کرنا یا ڈھیلا کرنا۔ شدید ٹیڑھے پن کی صورت میں شکل کو پوری طرح درست کرنے کے لیے ایک سے زیادہ آپریشن کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ ان تھوڑے سے لوگوں میں جن کے پاؤں اکڑ چکے ہوں، پاؤں کے کچھ جوڑوں کو آپس میں جوڑ کر ایک کر دینا (fusion) درد کو کم اور کام کو بحال کر سکتا ہے۔ ہم آپ کو بتائیں گے کہ کون سا طریقہ آپ کے پاؤں کے لیے موزوں ہے، اور آپ ہمارے ساتھ مل کر فیصلہ کریں گے کہ کیا یہ صحیح وقت ہے۔

کیا توقع رکھیں

بالغوں میں بعد میں پیدا ہونے والا چپٹا پاؤں عموماً خود بخود ٹھیک نہیں ہوتا۔ علاج کے بغیر آپ کے خم کو سہارا دینے والا ٹینڈن کمزور ہوتا رہتا ہے، اور خم نیچے پھینکتا رہتا ہے۔ شکل کی تبدیلیاں وقت کے ساتھ آہستہ آہستہ بڑھتی ہیں، اور درد اور اکڑاؤ بھی ان کے ساتھ بڑھتے ہیں۔ اسی لیے جلد علاج اہم ہے: مسئلے پر بروقت قابو پانا ٹیڑھے پن کو بدتر ہونے سے روکنے میں مدد دے سکتا ہے۔

آگے کیا ہوگا، اس کا بہت زیادہ انحصار اس بات پر ہے کہ مسئلہ کتنا آگے بڑھ چکا ہے۔ ابتدائی مراحل، جن میں پاؤں ابھی لچکدار ہوتا ہے، عموماً سرجری کے بغیر علاج سے اچھی طرح ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ سپورٹ، جو توں میں تبدیلیاں اور اسٹریٹجک دھن کو کم کر سکتے ہیں اور آپ کو متحرک رہنے دیتے ہیں۔ اگر ان طریقوں سے کافی آرام نہ ملے تو سرجری پر غور کرنا فائدہ مند ہے، کیونکہ بڑھتے ہوئے ٹیڑھے پن کو ایسے ہی چھوڑ دینے سے بعد میں اس کا علاج مشکل ہو جاتا ہے۔

جب سرجری صحیح وجوہات کی بنا پر کی جائے تو زیادہ تر لوگوں کو درد سے واقعی آرام ملتا ہے اور ان کا پاؤں بہتر کام کرنے لگتا ہے۔ مقصد پاؤں کی شکل درست کرنا ہے، اور یہی درستی اس بہتری کی وجہ بنتی ہے جو آپ محسوس کرتے ہیں۔ سرجری چپٹے پن کو مزید ڈھلنے سے بھی روک سکتی ہے، اور پاؤں کو اندر کی طرف دھکیلنے کی طاقت بحال کر سکتی ہے، یعنی وہ حرکت جو چلتے وقت آپ کے خم کو مستحکم رکھتی ہے۔

یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ سرجری کیا نہیں کرتی۔ یہ عموماً اندر والے خم کو دوبارہ بالکل عام نہیں بناتی۔ آپ کا پاؤں پہلے سے بہتر نظر آنے لگا اور بہتر کام کرے گا، لیکن ہو سکتا ہے وہ ایسے پاؤں جیسا نظر نہ آئے جسے ابھی یہ مسئلہ ہوا ہی نہ ہو۔ حتیٰ نتیجہ اس بات پر بھی منحصر ہے کہ آپریشن سے پہلے آپ کے پاؤں میں کتنی حرکت تھی، اور متعلقہ ہڈیوں کی شکل کیسی ہے۔

خاص طور پر اگر بے ہوشی کے لیے سرجری کا مشورہ صرف اس وقت دیا جاتا ہے جب سرجری کے بغیر علاج کو لمبے عرصے تک سنجیدگی سے آزمانے کے باوجود درد کم نہ ہوا ہو۔ اگر آپ اس مرحلے تک پہنچ جائیں تو آپ کے سرجن آپ کو بتائیں گے کہ آپ کے پاؤں کے لیے درستی حقیقت میں کیا حاصل کر سکتی ہے، اور کیا نہیں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر آپ کے ٹخنے کے اندر والی طرف بار بار دھن ہوتی ہو، خاص طور پر کافی دیر پیروں پر رہنے کے بعد، تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کو دکھائیں۔ اگر آپ کے پاؤں کا خم واضح طور پر نیچے آگیا ہو، اگرچہ سے دیکھنے پر آپ کی ایڑی باہر کی طرف جھکی ہوئی ہو، یا اگر آپ اس پاؤں کے نیچے پر کھڑے نہ ہو سکیں تو ماہر ڈاکٹر سے معائنے کا کہیں۔ ٹخنے یا ایڑی کے باہر والی طرف درد بھی معائنہ کروانے کی ایک وجہ ہے، کیونکہ اس کا مطلب ہے کہ آپ کے پاؤں کی بدلی ہوئی شکل ٹخنے کی باہر والی ہڈی پر دباؤ ڈال رہی ہے۔ یہی بات اس صورت میں بھی لاگو ہوتی ہے اگر آپ کا پاؤں اڑ گیا ہو، یعنی خم اس وقت بھی چپٹا رہے جب آپ بیٹھے ہوں یا پیچوں کے بل کھڑے ہوں۔ یہ مسئلہ وقت کے ساتھ آہستہ آہستہ بدتر ہوتا ہے، اس لیے جلدی آپ کا معائنہ ہوگا، آپ کے پاس اتنے ہی زیادہ راستے ہوں گے۔