

ایڑی کی ہڈی کا فریکچر

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

ایڑی کی ہڈی کا فریکچر (calcaneal fracture) آپ کی ایڑی کی ہڈی کا ٹوٹنا ہے۔ درد آپ کے پاؤں کے پچھلے حصے میں گہرائی میں، ٹخنے کے نیچے اور پیچھے ہوتا ہے۔ یہ عموماً چوٹ لگتے ہی شروع ہو جاتا ہے، اور اس پاؤں پر ذرا سا بھی وزن ڈالنے سے بہت بڑھ جاتا ہے۔ شروع میں کھڑا ہونا، لیٹر بالکس تک چل کر جانا، یا دو تین سیڑھیاں چڑھنا بھی بہت زیادہ ہو سکتا ہے۔

آپ کی ایڑی اور ٹخنے کے آس پاس کی جگہ سوج جائے گی۔ سوجن اکثر پہلے دن کے دوران بڑھتی جاتی ہے اور آپ کے پاؤں کو پھولا ہوا اور نیل پڑا ہوا بنا سکتی ہے۔ پیروں پر رہنے کے بعد عموماً زیادہ بری محسوس ہوتی ہے، اور رات کو یا جوتا اتارتے وقت اس میں ٹیسس اٹھ سکتی ہیں۔ پاؤں اونچا رکھ کر آرام کرنے سے اس میں کمی آتی ہے۔ کچھ لوگوں کو سب سے پہلے ایڑی اکڑی ہوئی اور دکھتی ہوئی محسوس ہوتی ہے، خاص طور پر ٹخنے کے پچھلے حصے کے آس پاس جہاں سوجن ہوتی ہے۔

روزمرہ کے وہ کام جن کے لیے ٹھیک کام کرتی ایڑی چاہیے، مشکل ہو جاتے ہیں۔ آپ کو پساکھیوں یا واکر (frame) کی ضرورت پڑ سکتی ہے کیونکہ کچن کے کاؤنٹر پر کھڑے ہونے یا دھلے کپڑے سکھانے کے لیے لٹکانے سے متاثرہ طرف پر وزن پڑتا ہے۔ گاڑی چلانا، سودا سلف اٹھا کر لانا، اور بغیر مدد کے باتھ روم تک جانا، یہ سب مشکل ہو سکتے ہیں۔ چونکہ ہر بار کھڑے ہونے پر آپ کے جسم کا وزن ایڑی پر آتا ہے، اس لیے یہ چوٹ آپ کو پاؤں کی بہت سی دوسری ٹوٹی ہڈیوں کے مقابلے میں زیادہ محدود کر دیتی ہے۔

ایڑی کا کچھ درد کسی ایک بار کرنے سے نہیں بلکہ آہستہ آہستہ بڑھتا ہے۔ اگر آپ کی ایڑی میں کسی واضح چوٹ کے بغیر کئی ہفتوں سے دکھن ہو رہی ہو تو اس کا معائنہ کروانا اچھا ہے۔ اسٹریس فریکچر (stress fracture) بار بار کے زور سے ہڈی میں پڑنے والا ایک چھوٹا سا بال ہے، اور اگر اس کا پتہ دیر سے چلے تو اس سے مسلسل درد، دیر سے جڑنا، اور کبھی کبھی آپریشن کی ضرورت پیدا ہو سکتی ہے۔

آپ کی ایڑی کیسے ٹھیک ہوتی ہے، اس کا بہت زیادہ انحصار اس بات پر ہے کہ ٹوٹ کہاں ہے۔ ایڑی کے اوپر والے جوڑ کو متاثر کرنے والے فریکچر، یعنی جہاں ایڑی پانی پاؤں سے ملتی ہے، ان فریکچرز کے مقابلے میں زیادہ دیرپا اگڑاؤ اور تکلیف پیدا کرتے ہیں جو جوڑ سے باہر رہتے ہیں۔ بہت سے لوگوں کو لگتا ہے کہ اس چوٹ نے لمبے عرصے کے لیے ان کی زندگی میں تبدیلیاں کر دی ہیں، اور یہ عام بات ہے کہ آپ کی ایڑی پہلے سے مختلف محسوس ہو۔

دراصل کیا ہو رہا ہے

آپ کی ایڑی کی ہڈی، یعنی کیلکینیس (calcaneus)، آپ کے پاؤں کے پچھلے حصے کی سب سے بڑی ہڈی ہے۔ یہ آپ کے ٹخنے کے جوڑ کے نیچے ہوتی ہے اور ہر بار کھڑے ہونے پر آپ کے جسم کا وزن اٹھاتی ہے۔ اس کی اوپری سطح پر ہموار، خم دار حصے ہوتے ہیں جہاں یہ اوپر والی ہڈی سے ملتی ہے، اور ان کی وجہ سے چلتے وقت آپ کا پاؤں لڑھک اور ٹھوم سکتا ہے۔

ان میں سے زیادہ تر فریکچر اس وقت ہوتے ہیں جب آپ زور سے پیروں کے بل گرتے ہیں، عموماً کسی اونچائی سے گرنے پر۔ یہ زور آپ کی ٹانگ سے اوپر کی طرف جاتا ہے اور ایڑی کے اوپر والی ہڈی نیچے ایڑی کی ہڈی میں اس طرح دھنس جاتی ہے جیسے ہتھوڑا کسی بلاک پر لگتا ہے۔ ایڑی کی ہڈی اندر سے شہد کے چھتے کی طرح بنی ہوئی ہے، کچھ سمتوں میں مضبوط اور کچھ میں پتلی، اس لیے کافی زور سے گرنے پر یہ پچک سکتی ہے۔ فریکچر ایڑی کو دبا کر چھوٹا اور چوڑا کر سکتا ہے، اور اس جوڑ کی سطح تک پھٹ سکتا ہے جہاں ایڑی باقی پاؤں سے ملتی ہے۔ ٹوٹ کہاں ہے، یہ بہت اہم ہے۔ کچھ فریکچر جوڑ سے باہر رہتے ہیں، اور یہ عموماً کم تکلیف کے ساتھ جڑ جاتے ہیں۔ دوسرے جوڑ کی سطح تک پھٹ جاتے ہیں اور اسے اپنی سیدھ سے ہٹا دیتے ہیں، کچھ ایسے جیسے فرش کی ہموار ٹانگیں ٹوٹ جائیں۔ کھردری ٹانگیں پھسلنے کے بجائے رگڑ کھاتی ہیں، اسی لیے یہ فریکچر اکثر آپ کی ایڑی کے اوپر والے جوڑ میں اکڑاؤ اور دھنک کا سبب بنتے ہیں۔ جوڑ کی سطح جتنی زیادہ اپنی جگہ سے ہٹی ہے، وقت کے ساتھ آپ کے پاؤں کا کام اور آپ کی زندگی کا معیار اتنا ہی زیادہ متاثر ہو سکتا ہے۔

آپ کے سرجن ایکس رے پر ناپ سکتے ہیں کہ ایڑی کتنی دب گئی ہے۔ صحت مند ایڑی 25 سے 40 ڈگری کے زاویے پر ہوتی ہے، اور پچکی ہوئی ایڑی اس اونچائی کا کچھ حصہ کھودیتی ہے۔ ایڑی کی عام شکل بحال کرنا، جس میں آپ کے پاؤں کے خم (arch) کی گولائی اور دوسری طرف کے مقابلے میں آپ کی ایڑی کی اونچائی شامل ہے، علاج کا ایک اہم مقصد ہے، کیونکہ اس سے آپ کے پاؤں کو دوبارہ اچھی طرح کام کرنے کا بہترین موقع ملتا ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

ایکس رے فریکچر کو دکھاتا ہے، اور سی ٹی اسکین (CT scan)، جو ہڈی کا تفصیلی اسکین ہے، اگر آپریشن زیر غور ہو تو منصوبہ بندی میں ہماری مدد کرتا ہے۔

چونکہ ایڑی کا فریکچر اچانک لگنے والی چوٹ ہے، اس لیے آپریشن کے بغیر علاج آزمانے کے بعد کے بجائے فوراً سرجری کا مشورہ دیا جا سکتا ہے۔ آپ جو بھی راستہ اختیار کریں، مقاصد ایک ہی ہیں: جوڑ کی اس سطح کو سیدھ میں لانا جہاں آپ کی ایڑی باقی پاؤں سے ملتی ہے، آپ کی ایڑی کی اونچائی بحال کرنا، چوڑی ہو جانے والی ایڑی کو واپس اس کی عام چوڑائی پر لانا، اور اس جگہ کو ٹھونکا جہاں آپ کے ٹخنے کے ساتھ دو ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوریاں جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہیں، گزرتے ہیں۔ جوڑ سے باہر رہنے والے کچھ فریکچرز کے لیے، یا ایسے فریکچرز کے لیے جن میں ٹکڑے اپنی جگہ سے نہیں ہلے، سرجری کے بغیر بنیادی علاج اچھا کام کر سکتا ہے۔ اس کا مطلب ہے آرام، حفاظتی بوٹ یا پلستر، اور ہڈی جڑنے تک پاؤں پر وزن نہ ڈالنا۔ جب ہڈی کافی محکم ہو جائے تو فیزیوتھراپی کا مقصد حرکت اور طاقت بحال کرنا ہوتا ہے۔

سرجری آپ کے لیے صحیح ہے یا نہیں، اس کا انحصار فریکچر پر اور آپ پر ہے۔ کچھ فریکچر جوڑ کی سطح تک پھٹ جاتے ہیں اور اسے اپنی جگہ سے ہٹا دیتے ہیں، اور ان میں سے بہت سے ایسے آپریشن سے بہتر ٹھیک ہوتے ہیں جو ٹکڑوں کو واپس جگہ پر رکھ کر انہیں مضبوطی سے تھام لے۔ ہم آپ کی عمر، آپ کی عمومی صحت، آپ کی ہڈی کی مضبوطی، آپ کتنا چلتے پھرتے ہیں، اور کیا آپ تمباکو نوشی کرتے ہیں، ان سب باتوں کو دیکھتے ہیں، کیونکہ تمباکو نوشی سرجری کے بعد زخم کے مسائل کا امکان بڑھا دیتی ہے۔ کچھ طبی حالتیں، جیسے ذیابیطس (شوگر) جس میں پاؤں کا احساس ختم ہو گیا ہو، یا کوئی جاری انفیکشن، آپریشن کو نامناسب بنا دیتی ہیں۔ جہاں فریکچر کے لیے موزوں ہوں، ہم کم چیر پھاڑ والی تکنیکیں استعمال کرتے ہیں، اور ان سے بڑے چیروں کے مقابلے میں زخم کے مسائل کم ہو سکتے ہیں۔ سب سے شدید فریکچرز میں، جہاں جوڑ کی سطح بری طرح پچک گئی ہو، سرجری کا مقصد ہڈی کو بعد میں فیوژن (fusion) کے لیے اچھی حالت میں لانا ہو سکتا ہے، جو ایک ایسا آپریشن ہے جس میں درد ختم کرنے کے لیے جوڑ کو جان بوجھ کر اکڑا دیا جاتا ہے۔

یہ ایک مشترکہ فیصلہ ہے۔ ہم آپ کو بتائیں گے کہ ہر راستے کا آپ کے پاؤں کے لیے کیا مطلب ہے، اور آپ ہمارے ساتھ مل کر فیصلہ کرتے ہیں کہ آپ کے لیے سب سے زیادہ اہم کیا ہے۔

کیا توقع رکھیں

ایڑی کا فیکچر ایک سنگین چوٹ ہے، اور سچ یہ ہے کہ صحت یابی کا راستہ لمبا ہے۔ زیادہ تر لوگوں کو لگتا ہے کہ اس چوٹ نے لمبے عرصے کے لیے ان کی زندگی میں تبدیلیاں کر دی ہیں، اور یہ عام بات ہے کہ آپ کی ایڑی پہلے سے مختلف محسوس ہو۔ جوڑ کی سطح تک پھٹنے والے فیکچر، یعنی جہاں آپ کی ایڑی باقی پاؤں سے ملتی ہے، جوڑ سے باہر رہنے والے فیکچرز کے مقابلے میں زیادہ دیرا اکڑاؤ اور دھن پیدا کرتے ہیں۔ جوڑ سے باہر والے فیکچر، جو ایڑی کے تمام فیکچرز میں سے تقریباً ہر تین میں سے ایک ہوتے ہیں، عموماً کم تکلیف کے ساتھ ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

صحت یابی ہفتوں کے بجائے مہینوں میں ناپی جاتی ہے۔ شروع کا عرصہ آپ پاؤں پر وزن ڈالنے بغیر گزاریں گے، پھر آہستہ آہستہ آگے بڑھیں گے۔ آپریشن کے بعد پہلے چھ ہفتوں کے اندر پاؤں پر کچھ وزن ڈالنے سے وہ مسائل پیدا ہوتے نظر نہیں آتے جن کا لوگوں کو پہلے ڈر تھا، اس لیے ہو سکتا ہے آپ کے سرجن آپ کو آپ کی توقع سے پہلے شروع کرنے دیں۔ اس کے باوجود سوجن، اکڑاؤ، اور لنڈاہٹ کی توقع رکھیں جو آہستہ آہستہ ختم ہوتی ہے۔ بہت سے لوگوں کو دن کے آخر میں اب بھی اپنی ایڑی کا احساس رہتا ہے، اور کچھ کو لگتا ہے کہ ان کے چلنے کا انداز بھی پوری طرح پہلے جیسا نہیں ہوتا۔

نتائج علاج کے راستے کے ساتھ بدلتے ہیں۔ ٹوٹے ہوئے ٹکڑوں کو واپس سیدھ میں لانے والی سرجری، جب ایڑی کی شکل بحال کر دے، تو لمبے عرصے میں بہتر نتائج سے جڑی ہے، اور ہڈی جوڑنے کے آپریشن کے بعد مہینوں اور سالوں میں کام کرنے کی صلاحیت اور زندگی کے معیار کے لحاظ سے اچھے نتائج دیکھے جاتے ہیں۔ لیکن ان فیکچرز کی سرجری میں زخم کے مسائل کا حقیقی امکان ہوتا ہے، اور پیچیدگیوں کی مجموعی شرح زیادہ ہے۔ آرام اور بوٹ یا پلستر کے ساتھ آپریشن کے بغیر علاج بھی کم پیچیدگیوں کے ساتھ نسلی بخش نتائج دے سکتا ہے۔ جوڑ تک پھٹنے والے فیکچرز میں، پندرہ سال تک کی نگرانی نے ملتے جلتے نتائج دکھائے ہیں، چاہے فیکچر کا علاج سرجری سے کیا گیا ہو یا اس کے بغیر۔

جو چیز عموماً اہم ہوتی ہے وہ ہے فیکچر کی جگہ، آپ کی عمومی صحت، اور آپ کا علاج کرنے والی ٹیم کا تجربہ۔ ایڑی کے فیکچر مشکل چوٹیں ہیں، اور ان کا بہترین علاج وہ سرجن اور مراکز کرتے ہیں جو انہیں اکثر دیکھتے ہیں۔ آپ کے سرجن آپ کو بتائیں گے کہ آپ کے خاص پاؤں کے لیے شواہد کا کیا مطلب ہے، اور آپ مل کر دیکھ سکتے ہیں کہ ہر راستہ کیا پیش کرتا ہے۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

ایڑی کا فیکچر عموماً واضح ہوتا ہے: کسی اونچائی سے گرنا، پھر ایسا درد جس کے ساتھ آپ چل نہیں سکتے۔ اسی دن اس کا معائنہ کروائیں۔ اگر آپ کی ایڑی بہت زیادہ سوجی ہوئی ہو اور اس پر نیل پڑے ہوں، اگر درد شدید ہو، یا اگر آپ پاؤں پر بالکل وزن نہ ڈال سکیں تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ اگر آپ کی ایڑی میں کسی واضح چوٹ کے بغیر کئی ہفتوں سے دھن ہو رہی ہو تو ماہر ڈاکٹر سے معائنہ کا کہیں، کیونکہ دیر سے پکڑا جانے والا اسٹریس فیکچر مسلسل درد، دیر سے جڑنے، اور کبھی کبھی آپریشن کا سبب بن سکتا ہے۔ اگر سوجن شدید ہو اور جلد پھنچی ہوئی محسوس ہو، یا اگر اسی ٹانگ میں اوپر بھی چوٹ لگی ہو تو فوری طبی مدد حاصل کریں، کیونکہ ایک ہی ٹانگ میں ایک سے زیادہ فیکچر ایک سنگین صورت حال ہے۔