

اونچے خم والا 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

اونچے خم والے پاؤں (cayus foot) میں پاؤں کا خم (arch) بہت اونچا ہوتا ہے۔ اصل مسئلہ یہ ہے کہ آپ کے پاؤں کا اگلا حصہ زمین کی طرف نیچے جھکا ہوتا ہے۔ پاؤں کے باہر والے حصے کو فرش پر رکھنے کے لیے آپ کی ایڑی اندر کی طرف جھک جاتی ہے۔ وقت کے ساتھ پاؤں کے تلوے کے ساتھ ساتھ موجود ریشوں کی موٹی پٹی کس جاتی ہے، اور ایڑی اسی جھکی ہوئی حالت میں زیادہ اڑ جاتی ہے۔

آپ کو ٹخنے کے اگلے حصے میں درد محسوس ہو سکتا ہے۔ چونکہ آپ کے پاؤں کا اگلا حصہ بہت تیزی سے نیچے کی طرف جھکا ہوتا ہے، اس لیے صرف پاؤں کو زمین پر سیدھا رکھنے کے لیے آپ کے ٹخنے کو معمول سے زیادہ اوپر کی طرف مڑنا پڑتا ہے۔ جب اس کی گنجائش ختم ہو جاتی ہے تو ٹخنے کے اگلے حصے کی ہڈیاں ایک دوسرے سے دبتی ہیں اور اس سے درد ہوتا ہے۔

ہو سکتا ہے آپ کو پاؤں کے پنجے کی گدی کے نیچے، بڑے انگوٹھے کے نیچے، اور پاؤں کے باہر والے کنارے کے ساتھ ساتھ جلد کے سخت حصے بھی نظر آئیں جنہیں چھونے پر درد ہو۔ یہ سخت کھال (calluses) اس لیے بنتی ہے کہ آپ کا وزن یکساں پھیلنے کے بجائے چھوٹی چھوٹی جگہوں پر دباؤ ڈالتا ہے۔ لمبے وقت تک کھڑے رہنے یا چلنے سے ان میں درد بڑھ سکتا ہے۔ پاؤں کے اندر کے چھوٹے پٹھے اکثر سوکھ کر کمزور ہو جاتے ہیں، اور آپ کی پاؤں کی انگلیاں نیچے کی طرف مڑ کر پنجے کی شکل اختیار کر سکتی ہیں۔ انگلیوں کا یہ مڑنا جوتوں کی رکڑ کا سبب بن سکتا ہے اور آرام دہ جوتے ڈھونڈنا مشکل بنا سکتا ہے۔

اس شکل کے پاؤں والے بہت سے لوگ خود کو غیر مستحکم محسوس کرتے ہیں۔ آپ کا ٹخنہ اچانک جواب دے سکتا ہے، اور ناہموار زمین پر یا فٹ پاتھ سے اترتے وقت آپ کا ٹخنہ مڑ سکتا ہے۔ بار بار موچ آنا، ٹخنے کے باہر والی طرف درد، اور پاؤں کی ہڈیوں میں چھوٹے بال پڑنا، یہ سب اس وجہ سے ہو سکتے ہیں کہ آپ کا وزن باہر والے کنارے کی طرف منتقل ہو جاتا ہے۔

یہ تبدیلیاں اکثر دونوں پیروں کو متاثر کرتی ہیں، اگرچہ ایک طرف دوسری سے زیادہ خراب ہو سکتی ہے۔ چونکہ پاؤں کی یہ شکل اکثر خاندانوں میں چلتی ہے اور کسی اعصاب یا پٹھوں کی بیماری سے جڑی ہو سکتی ہے، اس لیے آپ کے سرجن آپ سے آپ کی خاندانی تاریخ کے بارے میں پوچھیں گے اور آپ کی ٹانگوں کے اعصاب کا معائنہ کریں گے۔ اگر صرف ایک پاؤں متاثر ہو تو وجہ جاننے کے لیے آپ کی ربرٹھ کی ہڈی کے اسکین کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ کھڑے ہو کر (پاؤں پر وزن ڈال کر) لیے گئے پاؤں اور ٹخنے کے ایکسرے دکھاتے ہیں کہ خم کتنا اونچا ہے اور کیا ایڑی ابھی لچکدار ہے۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

اپنے پاؤں کو ایک تپائی کی طرح سمجھیں۔ صحت مند پاؤں تین نقطوں پر کھڑا ہوتا ہے: ایڑی، بڑے انگوٹھے کے پیچھے والی گدی اور چھوٹی انگلی کے پیچھے والی گدی۔ اونچے خم والے پاؤں میں پاؤں کا اگلا آدھا حصہ بہت زیادہ نیچے جھک جاتا ہے، خاص طور پر بڑے انگوٹھے کے

نیچے۔ پاؤں کے باہر والے حصے کو فرش سے لگائے رکھنے کے لیے آپ کی ایڑی کو اندر کی طرف جھکنا پڑتا ہے۔ پھر آپ کا وزن تینوں نقطوں پر بیٹنے کے بجائے تپائی کے ایک کنارے سے نیچے جاتا ہے۔

پاؤں کے اگلے حصے کا جھکنا عموماً پاؤں کے اندر کے چھوٹے پٹھوں سے شروع ہوتا ہے۔ جب یہ کمزور یا اکڑے ہوئے ہو جاتے ہیں تو یہ پنڈلی اور ٹانگ کے زیادہ طاقتور پٹھوں کا توازن برقرار نہیں رکھ پاتے۔ آپ کے تلوے کے ساتھ ساتھ ریشوں کی کسی ہونی پٹی خم کو اونچا اور اونچا چھپتی ہے، اور آپ کی انگلیوں کی لمبی ہڈیوں کو نیچے زمین پر دباتی ہے۔ ان پٹھوں کا توازن بگڑنے سے آپ کی ایڑی اندر کی طرف جھک جاتی ہے اور آپ کی انگلیاں مڑ کر پیچے کی شکل اختیار کر لیتی ہیں۔

پاؤں کی یہ شکل کم ہی اکیلی ظاہر ہوتی ہے۔ یہ عموماً اعصاب یا پٹھوں کی کسی اندرونی بیماری کی علامت ہوتی ہے، اکثر ایک بیماری جسے شارکو ماری ٹوتھ (Charcot-Marie-Tooth disease) کہتے ہیں، جو پٹھوں تک جانے والے اعصاب کو متاثر کرتی ہے۔ اونچے خم والے پاؤں کے حامل تقریباً دو تہائی لوگوں کو ایسی کوئی بیماری ہوتی ہے۔ تقریباً ہر دس میں سے ایک شخص میں پاؤں کی یہ شکل کسی نہ کسی حد تک ہوتی ہے، اور زیادہ تر میں بھی کوئی علامت نہیں ہوتی۔ یہ چھوٹے بچوں میں کم ہی نظر آتی ہے لیکن 8 سے 10 سال کی عمر کے بعد کافی عام ہو جاتی ہے۔

آپ جو کچھ محسوس کرتے ہیں وہ اسی عدم توازن کے نمونے سے پیدا ہوتا ہے۔ پاؤں کا جھکا ہوا اگلا حصہ آپ کے ٹخنے کو اس کی گنجائش سے زیادہ اوپر کی طرف مڑنے پر مجبور کرتا ہے، جس سے ٹخنے کے اگلے حصے میں درد ہوتا ہے۔ پیچھے کی گدی اور باہر والے کنارے پر آپ کے وزن کا دباؤ سخت کھال بناتا ہے۔ جھکی ہوئی ایڑی آپ کے ٹخنے کو غیر مستحکم کر دیتی ہے اور اس کے مڑنے کا امکان بڑھا دیتی ہے۔ پاؤں کی اس شکل کی ہلکی صورت بھی بار بار موج، ٹخنے کے باہر والی طرف سے ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پیچھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، کے پھٹنے، اور پاؤں کی ہڈیوں میں چھوٹے بال پڑنے کا سبب بن سکتی ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

سب سے سادہ علاج کا مقصد اکڑی ہوئی چیزوں کو ڈھیلا کرنا اور کمزور چیزوں کو مضبوط کرنا ہے۔ ایڑی کے ٹینڈن (Achilles tendon)، یعنی آپ کے ٹخنے کے پیچھے والی مضبوط ڈوری، کو اسٹریچ کرنا علاج کا بنیادی حصہ ہے۔ فزیو تھراپی ان پٹھوں کو مضبوط کرنے پر بھی کام کرتی ہے جو آپ کے پاؤں کو اٹھاتے اور باہر کی طرف موڑتے ہیں۔ ہلکے، چکدار اور بغیر درد والے پاؤں کے لیے شاید آپ کو صرف یہی پروگرام درکار ہو۔ جو توں میں تبدیلیاں اور انسول آپ کے وزن کو زیادہ یکساں پھیلا سکتے ہیں اور دباؤ والی جگہوں کو آرام دے سکتے ہیں، اگرچہ یہ خود خم کو درست نہیں کرتے۔ اگر آپ متحرک ہیں تو گدے دار، سادہ (neutral) رنگ شوز تلوے کے نیچے بوجھ کم کرتے ہیں۔ اگر آپ کی انگلیاں پیچھے کی طرح مڑتی ہیں تو ایک سادہ اسپلنٹ جو انہیں زیادہ سیدھا رکھے، جلد کو نقصان پہنچانے بغیر چلنے میں بہتری لا سکتا ہے۔ اعصاب سے متعلق پاؤں والے بچوں میں یہ طریقے سرجری کو کئی سال تک ٹال سکتے ہیں، اور نشوونما مکمل ہونے تک جن بچوں کی نگرانی کی گئی ان میں سے تقریباً آدھے بچوں میں سرجری کی بالکل ضرورت نہیں پڑتی۔ مزید کوئی فیصلہ کرنے سے پہلے آپریشن کے بغیر علاج کو مناسب وقت تک آزمائیں۔

ہم اس مسئلے کے لیے کوریٹیسون یا کوئی دوسرے انجکشن استعمال نہیں کرتے، اس لیے ہم انہیں تجویز نہیں کریں گے۔ اس اعصابی بیماری کے لیے جو اکثر پاؤں کی اس شکل کی بنیاد ہوتی ہے، بوٹولینم ٹاکسن (botulinum toxin) کے انجکشن محفوظ ہیں اور اچھی طرح برداشت ہو جاتے ہیں، لیکن یہ خم میں تبدیلی کو سست نہیں کرتے۔ بار بار پلستر بدلنے کا طریقہ (serial casting) بھی کارگر نہیں رہا، اور وٹامن سی کی زیادہ مقدار سے بھی اس مسئلے میں کوئی تبدیلی نہیں آتی۔

سرجری کی بات اس وقت ہوتی ہے جب اوپر دیے گئے اقدامات کے باوجود آپ کے پاؤں میں درد ہو، وہ اکڑ رہا ہو، یا بدتر ہو رہا ہو۔ ہماری کوشش ہوتی ہے کہ جہاں تک ممکن ہو آپ کے جوڑ حرکت کرتے رہیں۔ اس کا مطلب آپ کے تلوے کے ساتھ ساتھ لگے ہوئے ریشوں کو ڈھیلا کرنا، پاؤں کا توازن دوبارہ قائم کرنے کے لیے ٹینڈن منتقل کرنا، یا خم کو نیچے لانے کے لیے ہڈیوں کو کاٹ کر نئی شکل دینا ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کی ایڑی ابھی چکدار ہو تو ہم جوڑوں کو محفوظ رکھنے والی سرجری کو ترجیح دیتے ہیں۔ جب پاؤں سخت اور شدید متاثر ہو، یا جوڑ گھس چکے ہوں، تو کچھ جوڑوں کو آپس میں جوڑ کر ایک کر دینا (fusion) ہی باقی بچا راستہ ہو سکتا ہے۔ ہم آپ سے بات کریں گے کہ ہر طریقے میں کیا ہوتا ہے اور آپ کے ساتھ مل کر فیصلہ کریں گے کہ آپ کے پاؤں اور آپ کے مقاصد کے لیے کیا موزوں ہے۔

کیا توقع رکھیں

اونچے خم والا پاؤں ایک پرانی، مستقل شکل ہے، کوئی مختصر بیماری نہیں۔ یہ آتا جاتا نہیں رہتا۔ دیکھ بھال کے بغیر خم عموماً اونچا ہی رہتا ہے یا آہستہ آہستہ مزید اونچا ہو جاتا ہے، اور ایڑی اپنی جھکی ہوئی حالت میں اکڑتی جاتی ہے۔ جو مسائل آپ ابھی محسوس کرتے ہیں، جیسے پنجے کی گدی کے نیچے درد، ٹخنے کی موج، اور پنجے کی طرح مڑی ہوئی انگلیاں، عموماً خود بخود ٹھیک ہونے کے بجائے جاری رہتے ہیں یا آہستہ آہستہ بڑھتے ہیں۔

آپریشن کے بغیر علاج واقعی اس رخ کو بدل سکتا ہے۔ اسٹریچنگ، مضبوطی کی ورزشیں، جوتوں میں تبدیلیاں اور انسول دباؤ کم کرتے ہیں اور آپ کے پاؤں کے کام کو بہتر بناتے ہیں۔ اعصاب سے متعلق پاؤں والے پنجوں میں یہ طریقے سرجری کو کئی سال تک ٹال سکتے ہیں، اور نشوونما مکمل ہونے تک جن پنجوں کی نگرانی کی گئی ان میں سے تقریباً آدھے پنجوں میں سرجری کی بالکل ضرورت نہیں پڑتی۔ جہاں آخر کار سرجری کی ضرورت پڑتی ہے، وہاں اسے عموماً تقریباً 4.5 سیلبل تک ٹالا جا چکا ہوتا ہے۔ اس کے باوجود پاؤں کی یہ شکل عموماً ختم نہیں ہوتی۔ اچھے علاج کا مقصد ایک ایسا پاؤں ہے جو آرام دہ اور مستحکم ہو، اور جتنی دیر ممکن ہو وہ سب کر سکے جو آپ کو اس سے کروانا ہے۔

جب سرجری صحیح قدم ہو تو آگے کیا ہوگا، اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ کا پاؤں ابھی کتنا لچکدار ہے اور تبدیلی کتنی شدید ہو چکی ہے۔ جب بھی ممکن ہو، جوڑوں کو محفوظ رکھنے والے آپریشن کو ترجیح دی جاتی ہے، اور یہ زیادہ تر لچکدار پیروں کے لیے موزوں ہیں، بشمول ان پیروں کے جو شارکو ملری ٹوٹھ بیماری سے متاثر ہوں۔ ان آپریشنز کا مقصد جوڑوں کو حرکت میں رکھتے ہوئے خم کو نیچے لانا ہے۔ شدید، سخت پیروں کے لیے، یا جیسے ہوئے جوڑوں والے پیروں کے لیے، کچھ جوڑوں کو جوڑ کر ایک کرنا ضروری ہو سکتا ہے، اور اسے عموماً آخری راستے کے طور پر رکھا جاتا ہے۔ پاؤں کی شدید شکل کی درستی کروانے والے زیادہ تر لوگ کام پر واپس جا پاتے ہیں اور بعد میں اپنی زندگی کا معیار بہتر بتاتے ہیں۔

کچھ حدود کے بارے میں سچائی سے جاننا ضروری ہے۔ سرجری آپ کو بالکل عام پاؤں نہیں دیتی۔ درستی کا مقصد آپ کے وزن کو زیادہ یکساں پھیلانا، آپ کے ٹخنے کو مستحکم کرنا، اور جوڑے پہننا آسان بنانا ہے۔ کچھ آپریشن چلنے کے فاصلے، سرگرمی اور جوتوں کے استعمال کو اچھی طرح بہتر بناتے ہیں، لیکن درد پر ان کا اثر کم ہوتا ہے۔ اور چونکہ اعصاب یا پٹھوں کی اندرونی بیماری اکثر جاری رہتی ہے، اس لیے سالوں کے دوران پاؤں کی شکل دوبارہ بدل سکتی ہے، اس لیے مسلسل معائنہ اہم ہے۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر آپ دیکھیں کہ اونچا خم مزید اونچا ہو رہا ہے، پنجے کی گدی کے نیچے یا باہر والے کنارے کے ساتھ سخت کھال بار بار بن رہی ہے، انگلیاں مڑ کر پنجے کی شکل اختیار کرتے لگی ہیں، یا ٹخنے میں بار بار موج آرہی ہے، تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کو دکھائیں۔ اگر چلنے یا سیڑھیاں چڑھتے وقت ٹخنے کے اگلے حصے میں دھن ہو، اگر نامواری زمین پر آپ کا ٹخنہ بار بار جواب دے جاتا ہو، یا اگر آپ کا پاؤں اکڑ رہا ہو اور جوتے پورے آنا مشکل ہو رہے ہوں، تو ماہر ڈاکٹر سے معائنے کا کہیں۔ چونکہ پاؤں کی یہ شکل اکثر اعصاب یا پٹھوں کی کسی بیماری کی علامت ہوتی ہے، اس لیے خاندان میں ایسے ہی پیروں، اپنی ٹانگوں میں کمزوری، یا اپنے پیروں میں احساس ختم ہونے کا ذکر ضرور کریں۔ اگر آپ کو اچانک کمزوری، سُن پن، یا پیشاب یا پاخانے پر قابو ختم ہونے کی شکایت ہو تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں، کیونکہ یہ ریڑھ کی ہڈی کے اندر حرام مغز (spinal cord) کے ایسے مسئلے کی نشاندہی کر سکتے ہیں جس کا اسی دن معائنہ ضروری ہے۔