

ہیملکس ریجیڈس (بڑے انگوٹھے کے جوڑ کا اکرط جانا)

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

ہیملکس ریجیڈس (hallux rigidus) کا مطلب ہے آپ کے پاؤں کے بڑے انگوٹھے کی جڑ والے جوڑ میں جوڑ کے گھسنے والا آرتھرائٹس (osteoarthritis)۔ جوڑ اکرط جاتا ہے، اور اکثر آپ کے پاؤں کے اوپر ہڈی کی ایک گانٹھ بن جاتی ہے۔ اس گانٹھ کو ہڈی کا کانٹا (bone spur) کہتے ہیں۔ یہ آپ کے جوتے سے رگڑ کھا سکتی ہے۔

درد آپ کے بڑے انگوٹھے کی جڑ میں ہوتا ہے، جہاں یہ آپ کے پاؤں سے ملتا ہے۔ کھڑے ہونا، چلنا اور کھیل اسے بدتر کر دیتے ہیں۔ انگوٹھے کو اوپر کی طرف موڑنا اکثر تکلیف دہ حصہ ہوتا ہے، اور وقت کے ساتھ یہ حرکت مزید محدود ہوتی جاتی ہے۔ گانٹھ کے آس پاس انگوٹھا سوجا ہوا یا سرخ بھی نظر آ سکتا ہے۔

کچھ لوگوں کو سرگرمی کے بعد انگوٹھے میں دھن محسوس ہوتی ہے، یا صبح اٹھتے وقت یہ اکرط ہوا لگتا ہے۔ جوڑ صبح کے وقت سب سے زیادہ اکرط ہوا ہو سکتا ہے اور چلنے پھرنے سے تھوڑا ڈھیلا ہو جاتا ہے۔

روزمرہ کے وہ کام جن میں انگوٹھا مڑتا ہے، مشکل ہو جاتے ہیں۔ چلتے وقت پاؤں سے زور لگا کر آگے بڑھنا، سیڑھیاں چڑھنا، اکڑوں بیٹھنا، گھٹنوں کے بل بیٹھنا، پائڈیوں پر بیٹھی حالت سے اٹھنا، یہ سب تکلیف دہ ہو سکتے ہیں۔ دوڑنا اور چھلانگ لگانا عموماً سب سے پہلے چھوٹتے ہیں۔ ہیل والے یا آگے سے تنگ جوتے ہڈی کے کانٹے پر دباؤ ڈالتے ہیں، اس لیے بہت سے لوگ چپے، کھلے جوتے پہننے لگتے ہیں۔

اکڑاؤ خود جوڑ سے اور اس کے گرد ہڈی کے کانٹوں سے آتا ہے۔ یہ کانٹے ایک رکاوٹ کی طرح کام کرتے ہیں، اور انگوٹھے کو اتنا اوپر مڑنے سے روکتے ہیں جتنا اسے مڑنا چاہیے۔ آپ کے دوسرے پاؤں میں بھی یہی تبدیلیاں ہو سکتی ہیں، کیونکہ یہ مسئلہ اکثر دونوں پیروں کو متاثر کرتا ہے۔ یہ خاندانوں میں بھی چل سکتا ہے۔

ہو سکتا ہے آپ کو چلتے وقت اپنے پاؤں کے کام کرنے کے انداز میں تبدیلیاں محسوس ہوں، کیونکہ بڑا انگوٹھا پاؤں کے خم (arch) کو اپنا کام کرنے میں مدد دیتا ہے۔ جب انگوٹھا ٹھیک سے حرکت نہیں کر پاتا تو آپ کے پاؤں کو اس کمی کو پورا کرنا پڑتا ہے۔

اگر آپ کی عمر 50 سال سے زیادہ ہے تو آپ اکیلے نہیں ہیں۔ اس عمر میں یہ مسئلہ عام ہے، اور یہ اکثر گھٹنے میں جوڑ کے گھسنے والے آرتھرائٹس کے ساتھ ساتھ ظاہر ہوتا ہے۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

آپ کے بڑے انگلیٹھے کا جوڑ وہ جگہ ہے جہاں آپ کے پاؤں کی لمبی ہڈی انگلیٹھے کی پہلی ہڈی سے ملتی ہے۔ صحت مند جوڑ میں کارٹیلج (cartilage)، یعنی جوڑ میں ہڈیوں کے سروں پر چکنی، لچکدار تہ، دونوں ہڈیوں کے سروں کو ڈھانپنے رکھتی ہے اور انہیں ایک دوسرے پر پھسلنے دیتی ہے۔ اس مسئلے میں یہ کارٹیلج گھس جاتی ہے۔ پھر ہڈیاں ایک دوسرے سے رگڑ کھاتی ہیں، اور جوڑ کی جگہ تنگ ہو جاتی ہے۔

آپ کا جسم جواب میں جوڑ کے گرد اضافی ہڈی بنا لیتا ہے۔ یہی ہڈی کے وہ کانٹے ہیں جو آپ اپنے پاؤں کے اوپر محسوس کر سکتے ہیں۔ یہ انگلیٹھے کے نیچے پھنسنے ہوئے دروازے کے اسٹاپر کی طرح کام کرتے ہیں، اور اسے اوپر مڑنے سے روکتے ہیں۔ اسی لیے چلتے وقت زور لگا کر آگے بڑھنے میں سب سے زیادہ درد ہوتا ہے: جب آپ کی ایڑی اٹھتی ہے تو انگلیٹھے کو اوپر مڑنا چاہیے، اور کانٹے اسے وہاں تک پہنچنے نہیں دیتے۔

گھسائو عموماً جوڑ کے اوپری حصے سے شروع ہوتا ہے، اس لیے انگلیٹھے کو اوپر موڑنے کی صلاحیت سب سے پہلے ختم ہوتی ہے۔ اسے نیچے موڑنا اکثر زیادہ دیر تک کام کرتا رہتا ہے۔ جوڑ کی سطحیں ہموار طریقے سے پھسلنے کے بجائے پوری حرکت کے دوران ایک دوسرے میں دب بھی سکتی ہیں، جس سے گھسائو مزید بڑھتا ہے۔

یہ مسئلہ تیس سال کی عمر کے بعد کبھی بھی ظاہر ہو سکتا ہے۔ یہ خواتین میں زیادہ عام ہے، اور اکثر دونوں پیروں کو متاثر کرتا ہے، خاص طور پر جب یہ خاندان میں چلتا ہو۔ کم عمر لوگوں میں اس کی وجہ جوڑ کی سطح پر کوئی پرانی چوٹ ہو سکتی ہے جس پر اس وقت بھی توجہ نہیں دی گئی۔ آپ کے سرجن یہ درجہ بندی کریں گے کہ تبدیلیاں کتنی آگے بڑھ چکی ہیں، ابتدائی گھسائو سے جس میں زیادہ تر کانٹے ہوتے ہیں، آخری مرحلے کے گھسائو تک جس میں جوڑ کی سطح زیادہ تر ختم ہو چکی ہوتی ہے۔ ابتدائی مراحل کا علاج عموماً ایسے آپریشنز سے کیا جاتا ہے جو جوڑ کو برقرار رکھتے ہیں، یعنی کانٹوں کو تراش کر تاکہ انگلیٹھا دوبارہ حرکت کر سکے۔ آخری مراحل میں، جب جوڑ بری طرح گھس چکا ہو، عموماً بڑے آپریشنز کی ضرورت ہوتی ہے، جیسے جوڑ کو اکڑا دینا یا اسے تبدیل کرنا۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

پہلا قدم یہ بدلنا ہے کہ آپ جوڑ سے کیا کام لیتے ہیں۔ سخت تلوے اور آگے سے گہرے، اونچے حصے والا جوتا آپ کے پاؤں کے اوپر ہڈی کے کانٹے سے دباؤ بٹاتا ہے اور اسے رگڑ کھانے سے روکتا ہے۔ جوتے کے اندر سخت انسول یا کاربن فائبر کی پلیٹ انگلیٹھے کے مڑنے کی حد کو محدود کر سکتی ہے، جس سے زور لگا کر آگے بڑھتے وقت درد کم ہوتا ہے۔ خم دار تلوے والا راکر باٹم جوتا (rocker-bottom shoe) بھی مدد دیتا ہے، کیونکہ یہ انگلیٹھے کو موڑنے کے بجائے ہر قدم میں آپ کے پاؤں کو لڑھکا کر آگے لے جاتا ہے۔ اسی وجہ سے ہم ایسا آرٹھونک انسول (orthotic) تجویز کر سکتے ہیں جس میں بڑے انگلیٹھے کے نیچے ایک اضافی حصہ بنا ہو۔ جب تک تکلیف کم نہ ہو، آپ کو کھیل روکنا ہوگا۔ 60 سال سے زیادہ عمر کے کم متحرک لوگوں کے لیے عموماً صرف یہ سادہ اقدامات ہی کافی ہوتے ہیں۔

ان تبدیلیوں کے ساتھ درد کش دوا مدد دے سکتی ہے۔ سوزش کم کرنے والی گولیاں، یعنی دواؤں کا ایک گروپ جسے این سیڈز (NSAIDs) کہتے ہیں، جوڑ کی دھن کو کم کر سکتی ہیں۔ ہم آپ کو بتائیں گے کہ آپ کے لیے کیا لینا محفوظ ہے۔

اگر یہ اقدامات کام کرنا چھوڑ دیں تو اگلا راستہ سرجری ہے۔ صحیح آپریشن کا انحصار اس بات پر ہے کہ گھسائو کتنا آگے بڑھ چکا ہے۔ ابتدائی سے درمیانے مرحلے کی تبدیلیوں کے لیے ہم ایک آپریشن میں جوڑ کے اوپر سم ہڈی کے کانٹے تراش سکتے ہیں جسے کانلیکٹومی (cheilectomy) کہتے ہیں، جس سے انگلیٹھا دوبارہ مڑنے کے لیے آزاد ہو جاتا ہے۔ کچھ لوگوں کو کھسی ہوئی سطح سے بوجھ بٹانے کے لیے انگلیٹھے یا پاؤں کی کسی ہڈی کو چھوڑا سا کاٹ کر سیدھ میں لانے کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ جب جوڑ کی سطح زیادہ تر گھس چکی ہو تو ہم جوڑ کو ٹھوس الٹا دینے کا مشورہ دے سکتے ہیں، جسے فیوژن (fusion) کہتے ہیں، یا اسے مصنوعی جوڑ سے تبدیل کرنے کا۔ فیوژن انگلیٹھے کی ساری حرکت ختم کر دیتا ہے لیکن ایک مستحکم، قابل بھروسہ نتیجہ دیتا ہے، اور بہت سے لوگ جڑے ہوئے انگلیٹھے کے ساتھ بھی بہت متحرک رہتے ہیں۔ جوڑ کی تبدیلی زیادہ عمر کے، کم مشقت والے پیروں کے لیے موزوں ہے؛ کم عمر، زیادہ متحرک لوگوں میں یہ جلدی گھس جاتی ہے۔ ہم آپ کے ساتھ تمام راستوں کا جائزہ لیں گے اور آپ کے ساتھ مل کر فیصلہ کریں گے کہ آپ کے پاؤں اور آپ کے طرز زندگی کے لیے کیا موزوں ہے۔

کیا توقع رکھیں

بڑے انگوٹھے کے جوڑ میں گھسنے والا آر تھرائس عموماً ایک طویل مدتی مسئلہ ہوتا ہے۔ اگر ڈاؤ اور درد عموماً ایک ساتھ آنے کے بجائے سالوں میں آہستہ آہستہ بڑھتے ہیں۔ علاج کے بغیر جوڑ عموماً اکڑتا رہتا ہے، اور جیسے جیسے کانٹے بڑھتے ہیں انگوٹھے کو اوپر موڑنا مشکل ہوتا جاتا ہے۔ درد عموماً خود بخود ختم نہیں ہوتا، اگرچہ کھلے جوتے اور سرگرمیوں میں تبدیلی جیسے سادہ اقدامات اسے لمبے عرصے تک کم رکھ سکتے ہیں۔

شروع میں زیادہ تر لوگ اوپر بیان کیے گئے سادہ اقدامات سے اچھی طرح گزارہ کر لیتے ہیں۔ جب یہ کام کرنا چھوڑ دیں تو سرجری کا مقصد رکاوٹ کو ہٹانا اور درد کو کم کرنا ہوتا ہے۔ ابتدائی سے درمیانے مرحلے کے گھساؤ کے لیے، جوڑ کو برقرار رکھنے والا آپریشن انگوٹھے کے مڑنے کی حد بڑھا سکتا ہے اور روزمرہ کا درد کم کر سکتا ہے۔ آخری مرحلے کے گھساؤ کے لیے جوڑ کو اکڑا دینا یا اسے تبدیل کرنا درد سے آرام دے سکتا ہے، اور جب جڑا ہوا جوڑ مضبوطی سے جڑ جائے تو لوگوں کی ایک بہت بڑی تعداد بغیر درد کے حرکت کر پاتی ہے اور اچھی طرح کام کرتی ہے۔

جوڑ کو برقرار رکھنے والی سرجری کے بعد صحت یابی اکثر لوگوں کی توقع سے جلدی ہوتی ہے۔ آپریشن کے تھوڑی دیر بعد آپ سخت تلوے والے جوتے میں جتنا برداشت ہو اتنا وزن اپنے پاؤں پر ڈال سکتے ہیں، اور انگوٹھے کو اوپر یا نیچے موڑنے پر کوئی پابندی نہیں ہوتی۔ آپ کے صحتیاب آپ کو یہ بھی دکھائیں گے کہ بعد میں اپنے انگوٹھے کی دیکھ بھال کیسے کرنی ہے، کیونکہ تھوڑے ہدایات پر اچھی طرح عمل کرنے سے انگوٹھا صحیح حالت میں ٹھیک ہوتا ہے۔

اپنی توقعات کو بالکل عام انگوٹھے کی واپسی کے بجائے بہتری پر رکھیں۔ مقصد ایک ایسا انگوٹھا ہے جو زیادہ مڑے، چلنے اور روزمرہ کاموں میں کم تکلیف دے، اور آپ کو ان سرگرمیوں میں واپس جانے دے جن سے آپ لطف اٹھاتے ہیں۔ آپ کتنی حرکت واپس حاصل کرتے ہیں، اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ شروع میں کتنا گھساؤ موجود تھا، اسی لیے اس مسئلے کے لیے جلد علاج عموماً زیادہ موزوں رہتا ہے۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر آپ کے بڑے انگوٹھے کی جڑ میں مسلسل درد ہو جو آرام سے کم نہ ہو، یا اگر انگوٹھے کو اوپر موڑنا تکلیف دہ اور اکڑا ہوا ہی رہے، تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کو دکھائیں۔ اگر آپ کے پاؤں کے اوپر بڈی کی گانٹھ کی وجہ سے آپ عام جوتے نہ پہن سکیں، یا اگر اس کے آس پاس انگوٹھا سوجا ہوا اور سرخ ہی رہے، تو ماہر ڈاکٹر سے معائنے کا کہیں۔ اگر ڈاؤ آپ کے دوسرے پاؤں تک پھیل گیا ہو تو معائنے کا کہیں، کیونکہ یہ مسئلہ اکثر دونوں پیروں کو متاثر کرتا ہے۔ اگر آپ کے والدین یا بہن بھائیوں میں سے کسی کو یہی مسئلہ ہو تو اس کا ذکر کرنا بھی اچھا ہے، کیونکہ یہ خاندانوں میں چل سکتا ہے۔ اگر آپ پہلے سے جانتے ہیں کہ آپ کے گھسنے والے آر تھرائس ہے تو اپنے فیملی ڈاکٹر کو بتائیں، کیونکہ یہ دونوں اکثر ساتھ ساتھ ہوتے ہیں۔