

# ہیملکس ویلکس کی درستگی (hallux valgus) (correction)

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۔

صحت یابی ایک نظر میں۔ 15 شائع شدہ تحقیقات سے یکجا کیا گیا۔ آپ کی اپنی رفتار مختلف ہوگی۔

حتی نتیجے کا ٹھہراؤ  
درد اور طاقت

زیادہ تر روزمرہ کی  
سرگرمیاں  
جسمانی مشقت والا کام،  
جسم

ہلکی ڈبوٹی  
ڈیسک کا کام، ڈرائیونگ،  
روزمرہ کے کام

months 12

1 سال پر طبی نتائج اور ایکس رے کے نتائج کھلے آپریشن کے طریقوں کے برابر ہو سکتے ہیں، اور مرد  
مریضوں میں ابتدائی دور میں روزمرہ کام کاج کی بحالی زیادہ دیکھی گئی ہے۔

## یہ آپریشن کیوں تجویز کیا گیا ہے

بنین (bunion) آپ کے پاؤں کے انگوٹھے کی جڑ پر ایک ابھار ہوتا ہے، جہاں انگوٹھا کھسک کر آپ کی دوسری انگلیوں کی طرف مڑ گیا ہوتا ہے۔ آگے سے تنگ جوتے اور اونچی ایڑی والے جوتے اس میں کردار ادا کر سکتے ہیں، اور یہ مسئلہ بعض خاندانوں میں چلتا ہے۔ یہ مردوں کی نسبت عورتوں میں زیادہ عام ہے، اور عام طور پر وقت کے ساتھ بڑھتا جاتا ہے۔ سب سے عام علامت ابھار پر درد ہے، جو جوتے پہننے سے بڑھ جاتا ہے۔ کچھ لوگوں کو پاؤں کے تلوے کے اگلے گدے دار حصے کے نیچے بھی درد محسوس ہوتا ہے، یا ان کی چھوٹی انگلیوں میں مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔

ہم عام طور پر پہلے بغیر آپریشن کا علاج آزما رہے ہیں: کھلے جوتے، انگلیوں کے درمیان رکھنے والے اسپیسر (toe spacers)، اور رات کو پہننے والے اسپلنٹ۔ یہ علامات میں آرام دے سکتے ہیں لیکن انگوٹھے کو سیدھا نہیں کر سکتے۔ جب ان سے کافی بہتری نہ آئی ہو تو سرجری پر غور کیا جاتا ہے۔ اس آپریشن میں ٹیڑھے پن کو درست کرنے کے لیے آپ کے پاؤں کے انگوٹھے کی ہڈیوں کو کاٹ کر دوبارہ سیدھا میں لایا جاتا ہے۔ اس کا بنیادی مقصد درد سے آرام دلانا اور جوتے پہننے اور چلنے کو زیادہ آرام دہ بنانا ہے۔

## آپریشن سے پہلے

سرجری طے ہو جانے کے بعد ہم اس کی منصوبہ بندی آپ کے پاؤں کے ان ایکسرے کی مدد سے کرتے ہیں جو آپ کے کھڑے ہونے کی حالت میں لیے جاتے ہیں۔ یہ دکھاتے ہیں کہ انگوٹھا کتنا کھسک گیا ہے اور آپ کے پاؤں کے لیے صحیح آپریشن چننے میں ہماری مدد کرتے ہیں۔ کچھ مریضوں کو ایسٹم آر آئی یا الٹراساؤنڈ اسکین کی بھی ضرورت ہوتی ہے؛ اگر یہ آپ پر لاگو ہو تو ہم آپ کو بتا دیں گے۔

سرجری سے پہلے کے دنوں میں اپنی معمول کی دوائیں لیتے رہیں، جب تک ہم آپ کو کچھ اور نہ بتائیں۔ آپ کو آپریشن سے سات گھنٹے پہلے کھانا پینا بند کرنا ہو گا۔ ہم کچھ کے بجائے سات گھنٹے اس لیے کہتے ہیں تاکہ اگر آپریشن کی فہرست وقت سے پہلے چل رہی ہو تو آپ کو پہلے بلایا جا سکے۔ بعد میں آپ کو کھڑے جانے کے لیے کسی کا بندوبست کریں جو گاڑی چلائے، کیونکہ آپ خود گاڑی نہیں چلا سکیں گے۔ اس دن ڈھیلے اور آرام دہ کپڑے پہنیں، اور اپنی موجودہ دواؤں کی فہرست ساتھ لائیں۔ اگر آپ کو دوسری طبی بیماریاں ہیں تو آپریشن سے پہلے آپ کو خون کے ٹیسٹ یا بے ہوشی کے ڈاکٹر (anaesthetist) سے معائنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

## آپریشن کے دن

آپ ہسپتال کے سرجری کے داخلے کے شعبے میں پہنچیں گے، جہاں آپ کا اندر لج ہوتا ہے اور آپ کو آپریشن تھیٹر کے لیے تیار کیا جاتا ہے۔ وہاں آپ بے ہوشی کے ڈاکٹر سے ملیں گے۔ یہ آپریشن جنرل اینسٹھیسیز (مکمل بے ہوشی) میں کیا جاتا ہے۔ آپریشن کے بعد درد میں آرام کے لیے بھی کچھ بھی ساتھ میں اعصابی بلاک (nerve block)، یعنی ایک انجکشن جو جسم کے ایک حصے کو سُن کر دیتا ہے، بھی لگایا جاتا ہے؛ بے ہوشی کے ڈاکٹر اس دن آپ سے اس پر بات کریں گے۔

پھر آپ کو آپریشن تھیٹر میں لے جایا جاتا ہے، جہاں آپریشن کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد آپ ریکوری روم میں ہوش میں آتے ہیں، جہاں بے ہوشی کی دوا کا اثر ختم ہونے تک نرسیں آپ کی نگرانی کرتی ہیں۔ جب آپ کی حالت مستحکم ہو جائے تو آپریشن کی قسم اور آپ کی صحت یابی کے لحاظ سے آپ یا تو وارڈ میں جاتے ہیں یا گھر چلے جاتے ہیں۔

## آپریشن میں کیا کیا جاتا ہے

بنین کو درست کرنے کا ایک سے زیادہ طریقہ ہے، اور آپ کے لیے صحیح آپریشن اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کا انگوٹھا کتنا کھسک گیا ہے۔ سب طریقوں میں مشترک بات یہ ہے کہ آپ کے سرجن آپ کے پاؤں کے انگوٹھے کی ہڈیوں کو کاٹ کر دوبارہ سیدھ میں لاتے ہیں، پھر جڑنے تک انہیں ان کی نئی جگہ پر تھامے رکھتے ہیں۔

ہلکے یا درمیانے درجے کے بنین کے لیے ہڈی پر کٹ عام طور پر انگوٹھے کے قریب لگایا جاتا ہے اور ہڈی کو کھسکا کر زیادہ سیدھ میں لائن میں لایا جاتا ہے۔ کبھی کبھی خود انگوٹھے میں ایک دوسرا چھوٹا کٹ اسے متوازن کرنے میں مدد دیتا ہے۔ زیادہ شدید بنین میں ہڈی کو پاؤں میں مزید پیچھے سے کاٹا جاسکتا ہے۔ اگر انگوٹھے کی جڑ والا جوڑ ڈھیلا یا گھسا ہوا ہو تو اس کا فیوژن (دو ہڈیوں کو جوڑ کر ایک کر دینا) کیا جاسکتا ہے تاکہ ہڈیاں آپس میں جڑ کر ایک ہو جائیں۔

کچھ آپریشن لمبے کھلے چیرے کے بجائے ایک یا دو چھوٹے چروں سے خاص آلات کے ذریعے کیے جاتے ہیں۔ آپ کے سرجن آپ کو بتائیں گے کہ آپ کے پاؤں کے لیے کون سا طریقہ مناسب ہے۔

آپریشن کے آخر میں چروں کو ٹانگوں سے بند کر کے زخم کی پٹی اور بندٹیج سے ڈھانپ دیا جاتا ہے۔ آپ اپنے پاؤں کی دیکھ بھال کی ہدایات کے ساتھ گھر جائیں گے، اور ہم زخم بھرنے کا معائنہ کرنے کے لیے آپ کو دوبارہ دیکھیں گے۔

## آپریشن کے بعد

آپ ریکوری روم میں ہوش میں آئیں گے، جہاں بے ہوشی کی دوا کا اثر ختم ہونے تک نرسیں آپ کا خیال رکھتی ہیں۔ آپ کا پاؤں زخم کی پٹی اور بینڈیج میں لپٹا ہوگا، اور ہم آپ کو آرام میں رکھنے کے لیے دوا دیں گے۔ زیادہ تر لوگ جلد ہی ٹھہرے ہو کر چند قدم چل سکتے ہیں، اکثر پاؤں کی حفاظت کے لیے ایک خاص جوتے کے ساتھ۔ گھر پہنچنے کے بعد پہلے 24 گھنٹے کسی کو آپ کے ساتھ رہنا چاہیے۔ آپ کی تیمم آپ کو بتائے گی کہ آپ اسی دن گھر جانے کے یا ایک رات ہسپتال میں رہیں گے۔ ہم زخم کی پٹی تقریباً 10 دن تک لگی رہنے دیتے ہیں؛ براہ کرم اس سے پہلے اسے نہ اتاریں، جب تک ہم آپ کو ایسا کرنے کو نہ کہیں۔ جب ہم آپ کو دیکھتے ہیں تو ہم اسے بدل دیتے ہیں یا اتار دیتے ہیں۔

## صحت یابی

پہلے دنوں اور ہفتوں میں اپنے پاؤں میں درد اور سوجن کی توقع رکھیں۔ یہ زخم بھرنے کا ایک عام حصہ ہے۔ آرام، پاؤں کو اونچا رکھنا، اور ہماری دی ہوئی درد کی دوا تکلیف کو کم کر دیں گے۔ سوجن اکثر آتی جاتی رہتی ہے، اور اسے پوری طرح ختم ہونے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے۔

گھر میں چلتے پھرتے وقت آپ اپنے پاؤں کی حفاظت کے لیے ایک خاص جوتا پہنیں گے۔ آپ کا فزیو تھراپسٹ آپ کو آسان ورزشیں کروانے کا تاکہ آپ کی انگلیاں اور ٹخنہ حرکت کرتے رہیں اور آپ کے پٹھے مضبوط رہیں۔ آپ گھر پر زیادہ تر ہلکے کام کر سکتے ہیں، لیکن شروع میں جتنا ہو سکے پاؤں پر وزن ڈالنے سے بچیں، اور ہماری دی ہوئی ہدایات پر عمل کریں۔ پیٹھ کے بل یا کروٹ لے کر، پاؤں کو تکیوں پر اونچا رکھ کر سونا زیادہ آرام دہ محسوس ہو سکتا ہے۔

صحت یابی کے مراحل تاریخوں کے بجائے واقعات کی صورت میں آتے ہیں۔ جب ہم آپ کو دیکھ کر زخم کی پٹی بدل دیں گے تو زخم بھرنے کے دوران آپ کے پاؤں کا معائنہ ہوتا رہے گا۔ جب سوجن کم ہو جاتی ہے تو جوتے دوبارہ زیادہ آرام دہ لگنے لگتے ہیں۔ جیسے جیسے حرکت اور طاقت واپس آتی ہے، چلنا آسان ہو جاتا ہے، اور آپ کا فزیو تھراپسٹ آپ کو بتائے گا کہ آپ کب زیادہ کام کرنے کے لیے تیار ہیں۔ آپ اس وقت گاڑی چلا سکتے ہیں جب آپ تیز درد کش دوا لینا چھوڑ چکے ہوں اور اپنے پاؤں کو پیڈلوں کے درمیان حرکت دے سکیں اور بغیر ہچکچائے زور سے بریک لگا سکیں۔ جب ٹنگ آپریشن والے پاؤں پر آپریشن کے بعد والا جوتا، بوٹ یا پلستر لگا ہو، گاڑی بالکل نہ چلائیں؛ یہ جوتا خود آپ کے بریک لگانے کو سست کر دیتا ہے۔ اس سے فرق پڑتا ہے کہ آپریشن کس پاؤں کا ہوا ہے، اور اس سے بھی کہ گاڑی آٹومیٹک ہے یا مینوئل: آٹومیٹک گاڑی میں بریک دایاں پاؤں لگاتا ہے، جبکہ مینوئل گاڑی میں بائیں پاؤں کچ دباتا ہے۔ آپ کب تیار ہیں، یہ فیصلہ آپ کے اپنے سرجن ہی کریں گے۔

صحت یابی ہر شخص میں مختلف ہوتی ہے۔ آپ کا وقت مختلف ہو سکتا ہے، اور آپ کے سرجن اور فزیو تھراپسٹ پورے راستے میں آپ کی رہنمائی کریں گے۔

## کیا مسائل پیدا ہو سکتے ہیں

زیادہ تر مریض ٹھیک رہتے ہیں، لیکن کبھی کبھار مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ آپ کے سرجن اور تیم آپ کی قریب سے نگرانی کرتے ہیں تاکہ کسی بھی مسئلے کو جلد پکڑ سکیں۔

کبھی کبھی انگوٹھا ضرورت سے زیادہ سیدھا ہو جاتا ہے، اس طرح کہ وہ الٹی طرف، یعنی آپ کے دوسرے پاؤں کی طرف جھک جاتا ہے۔ ہو سکتا ہے آپ دیکھیں کہ آپ کا انگوٹھا اندر کی طرف کھسک رہا ہے، یا پاؤں کے اندرونی کنارے پر ایک نئی دھن محسوس ہو۔ اگر انگوٹھا غلط سمت میں جاتا دکھائی دے تو اپنے اگلے معائنے میں اس کا ذکر کریں۔ زخم کی پٹی اور بعد کے معائنوں پر پوری توجہ دینے سے انگوٹھے کو اس کی درست کی کٹی جگہ پر رکھنے میں مدد ملتی ہے۔

وہ اعصاب جو آپ کے انگلیوں کے اوپر اور اندرونی طرف احساس پہنچاتے ہیں، اس جگہ کے قریب سے گزرتے ہیں جہاں ہم آپریشن کرتے ہیں۔ چھوٹے چیلوں والے (keyhole) آپریشن کے دوران ان میں سے ایک عصب ایک ایسے حصے میں ہوتا ہے جس سے ہم احتیاط سے بچتے ہیں۔ اگر کسی عصب میں جلن (irritation) پیدا ہو جائے تو آپ کو انگلیوں میں سن پن، جھنجھناہٹ، یا کسی حصے میں بدلا ہوا احساس محسوس ہو سکتا ہے۔ اگر یہ ٹھیک نہ ہو تو اپنے معائنے پر ہمیں بتائیں۔

جن ہڈیوں کو ہم کاٹتے ہیں، انہیں جڑنے کے لیے ایک دوسرے سے مضبوطی سے لگ کر بیٹھنا ضروری ہے۔ پاؤں کی بعض بناوٹوں میں ہڈی کے ٹکڑے ایک دوسرے سے اچھی طرح نہیں دب پاتے۔ اگر ہڈیاں اپنی جگہ سے ہل جائیں یا نہ جڑیں تو آپ کو کلک یا رلٹ کا احساس، آپریشن کی جگہ پر بڑھتا ہوا درد، یا انگلیوں کا واپس کھسکنا محسوس ہو سکتا ہے۔ اگر ان میں سے کچھ بھی ظاہر ہو تو ہمیں بتائیں، کیونکہ ہمیں ایکس رے کے ذریعے ہڈی کے جڑنے کا معائنہ کرنا پڑ سکتا ہے۔

آپ کے پاؤں کی بناوٹ بھی اہمیت رکھتی ہے۔ اگر آپ کا ابھار بڑا ہے اور میٹاتارسل (metatarsal) ہڈی، یعنی پاؤں کی لمبی ہڈی، تنگ ہے تو کاٹنے کے بعد ہڈی کے سرے شاید اچھی طرح آپس میں ملے نہ رہیں۔ اگر آپ کا ابھار چھوٹا ہے اور میٹاتارسل لمبی ہے تو پوری درستگی حاصل کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ ہم آپ کے آپریشن کی منصوبہ بندی آپ کے ایکس رے کے مطابق کرتے ہیں تاکہ آپ کے پاؤں کی بناوٹ کے ساتھ کام کیا جاسکے، اور ہم آپ سے بات کریں گے کہ آپ کے لیے اس کا کیا مطلب ہے۔

اگر آپ تفصیلات جاننا چاہیں تو اس صفحے پر پیچیدگیوں کا جدول عام شرحیں بتاتا ہے۔

## ہمیں کب فون کریں

زیادہ تر مسائل جلد ظاہر ہو جاتے ہیں، اور ہم ان کے بارے میں دیر سے سننے کے بجائے جلد سننا پسند کریں گے۔ اگر آپ کو بخار ہو، زخم پر سرخی بڑھ رہی ہو یا زخم سے رطوبت کا اخراج ہو، یا درد کم ہونے کے بجائے بڑھتا ہی جا رہا ہو تو ہمیں فون کریں۔ اگر آپ کی پنڈلی کا پچھلا حصہ سوج جائے یا اسے چھونے پر درد ہو تو بھی ہمیں فون کریں۔ اگر اچانک آپ کا سانس پھولنے لگے یا سینے میں درد ہو، اگر آپ کو اچانک شدید درد ہو، آپ اپنے پاؤں یا انگلیوں کو محسوس نہ کر سکیں، یا انہیں حرکت نہ دے سکیں تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ اگر آپ کا انگلی ٹھا اندر کی طرف، آپ کے دوسرے پاؤں کی طرف، کھسکنے لگے تو ہمیں بتائیں۔



## ہیپلکس ویلکس کی درستگی (hallux valgus correction)

### شائع شدہ طبی تحقیق سے ہیپیدگیوں کی شرح

15 شائع شدہ تحقیقات سے یکجا کیا گیا۔ یہ آبادی کی سطح کی شرحیں ہیں، آپ کا انفرادی خطرہ نہیں۔ آپ پر کیا لاگو ہوتا ہے، اس پر آپ کا سرجن آپ سے بات کرے گا۔

| نوٹ                                                                                                                                                                                                                        | ہیپیدگی                                                                   | رپورٹ شدہ شرح |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------|
| یہ ہیپلکس ویلکس کی سرجری کی ہیپیدگی کے طور پر پیدا ہوتا ہے، اکثر میک برائیڈ آپریشن (McBride procedure) جیسے طریقوں میں ضرورت سے زیادہ درستگی کی وجہ سے۔                                                                    | آپریشن کی وجہ سے انگوٹھے کا اندر کی طرف مڑ جانا (iatrogenic hallux varus) | —             |
| کم چیر بھار والی سرجری (minimally invasive surgery) میں پاؤں کے اوپر اور اندر کی طرف کی جلد کو احساس دینے والے عصب (dorsomedial cutaneous nerve) کے لیے ایک ممکنہ خطرناک حصہ ہوتا ہے؛ اس حصے سے بچنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ | عصب کو نقصان                                                              | —             |
| یہ ان مریضوں میں متوقع ہے جن کا ابھار بڑا اور میٹاتارسل (metatarsal) بیڈیاں تنگ ہوں، جس سے ہیپیدگیوں ہو سکتی ہیں۔                                                                                                          | بڈی کے ٹکڑوں کا آپس میں ناکافی رابطہ                                      | —             |
| جن مریضوں کا ابھار چھوٹا اور میٹاتارسل بیڈیاں لمبی ہوں، ان میں کافی درستگی حاصل ہونا مشکوک ہوتا ہے۔                                                                                                                        | ناکافی درستگی                                                             | —             |
| نوجوانی کے ہیپلکس ویلکس (juvenile hallux valgus) میں، اور ان مریضوں میں جن کے لیگانٹ ڈھیلے ہوں یا جنہیں اعصاب اور پٹھوں کی بیماریاں (neuromuscular disorders) ہوں، مسئلہ دوبارہ ہونے کی شرح زیادہ دیکھی گئی ہے۔            | مسئلے کا دوبارہ ہو جانا                                                   | —             |

میں نے یہ معلومات پڑھ لی ہیں اور مجھے ڈاکٹر ہیرا سے اس طریقہ کار، اس کے بعد متوقع صحت یابی، اور اوپر درج ہیپیدگیوں کے بارے میں سوالات پوچھنے کا موقع ملا ہے۔

مریض — نام (صاف حروف میں)

دستخط

تاریخ