

ہیملکس ویلکس (بنین)

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 ویلکس (hallux valgus) بنین (bunion)، یعنی پاؤں کے بڑے انگوٹھے کی جڑ پر ابھار، کا طبی نام ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کا بڑا انگوٹھا ایک طرف، آپ کی دوسری انگلیوں کی طرف ٹھسک گیا ہے، جبکہ اس کے پیچھے آپ کے پاؤں کی لمبی ہڈی دوسری طرف ٹھسک گئی ہے۔ اس سے آپ کے پاؤں کے اندر والی طرف جو ابھار بنتا ہے اسے میڈیٹل ایمیٹنس (medial eminence) کہتے ہیں۔

سب سے عام علامت اس ابھار کے اوپر درد ہے، جہاں آپ کا جوتا اس پر دباؤ ڈالتا ہے۔ بہت سے لوگوں کو بڑے انگوٹھے کی جڑ میں خود جوڑیں بھی درد ہوتا ہے۔ درد کی ایک اور عام جگہ پیچھے کی گدی کے نیچے، آپ کی دوسری انگلی کے نیچے ہے۔ ایسا اس لیے ہوتا ہے کہ آپ کا بڑا انگوٹھا بوجھ میں اپنا معمول کا حصہ نہیں اٹھا رہا، اس لیے دباؤ چھوٹی انگلیوں کی طرف منتقل ہو جاتا ہے۔

چوڑھا پن جوتے پہننا مشکل بنا سکتا ہے۔ تنگ یا کسے ہوئے جوتے ابھار پر رگڑ کھاتے ہیں اور اس کے اوپر کی جلد کو سرخ اور سوجا ہوا کر سکتے ہیں۔ بار بار رگڑ سے جلد موٹی ہو کر سخت کھال (callus) بھی بن سکتی ہے۔ کچھ لوگوں کو جوتے کے اندر مسلسل دباؤ کی وجہ سے بڑے انگوٹھے کے اندر والی طرف سن پن محسوس ہوتا ہے۔ کھڑے ہونا، چلنا اور کھیل سب تکلیف دہ ہو سکتے ہیں، اور ہو سکتا ہے آپ چوڑے جوتے چننے لگیں یا لمبی سیر سے بچنے لگیں۔

وقت کے ساتھ انگوٹھا آہستہ آہستہ مزید کھسک سکتا ہے۔ جیسے جیسے یہ ترچھا ہوتا ہے، انگوٹھے کو سیدھا کرنے اور موڑنے والے ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوریاں جو پیچھے کو ہڈی سے جوڑتی ہیں، اپنی سیدھ سے ہٹ جاتے ہیں، جو اسے اسی سمت میں اور زیادہ پیچ لیتے ہیں۔ جوڑ کی جھلی (capsule)، یعنی جوڑ کے گرد ریشوں کا غلاف، اندر والی طرف پیچ جاتی ہے اور باہر والی طرف کس جاتی ہے، جس سے انگوٹھا اپنی نئی حالت میں جم رہتا ہے۔ بڑے انگوٹھے کے جوڑ کے نیچے دو چھوٹی ہڈیاں، جنہیں سیسامائیڈ (sesamoids) کہتے ہیں، بھی اپنی جگہ سے کھسک سکتی ہیں۔

آپ کے پاؤں کا معائنہ اس وقت کیا جائے گا جب آپ کھڑے ہوں اور چل رہے ہوں، کیونکہ جب آپ وزن ڈال رہے ہوں تو ٹیڑھا پن اکثر مختلف نظر آتا ہے۔ کھڑے ہو کر (پاؤں پر وزن ڈال کر) لیے گئے ایکسرے انگوٹھے اور اس کے پیچھے والی لمبی ہڈی کے زاویے ناپنے کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔ یہ پیمائشیں یہ طے کرنے میں مدد دیتی ہیں کہ آپ کے پاؤں کے لیے کس قسم کی درستی موزوں ہے۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

بنین آپ کے بڑے انگوٹھے کے جوڑ کے توازن میں ایک سستہ تبدیلی ہے۔ آپ کے انگوٹھے کے پیچھے والی لمبی ہڈی، یعنی پہلی میٹاٹارسل (first metatarsal)، اندر کی طرف کھسک جاتی ہے جبکہ آپ کا انگوٹھا دوسری طرف، آپ کی چھوٹی انگلیوں کی طرف جھک جاتا ہے۔ اس ہڈی کا سرا آپ کے پاؤں کے اندر والی طرف باہر کو نکل آتا ہے، اور یہی وہ ابھار ہے جسے آپ دیکھ اور محسوس کر سکتے ہیں۔

ایسا اس لیے ہوتا ہے کہ انگوٹھے کو سیدھا رکھنے والے نرم ٹشو آہستہ آہستہ ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔ انہیں خیمے کے کھمبے کو سیدھا رکھنے والی رسیوں کی طرح سمجھیں۔ جوڑ کے اندر والی طرف ریشوں کا غلاف ہینچ کر ڈھیلا ہو جاتا ہے، جبکہ باہر والی طرف کے ٹشو کس جاتے ہیں۔ جب ایسا ہو جائے تو انگوٹھے کو موڑنے اور سیدھا کرنے والے ٹینڈن سیدھے درمیان سے گزرنے کے بجائے جوڑ کے باہر والی طرف آ جاتے ہیں، اس لیے ہر قدم انگوٹھے کو اور زیادہ ترچھا کھینچتا ہے۔ جوڑ کے نیچے کی دو چھوٹی ہڈیاں، یعنی سیسامائیڈ، بھی انگوٹھے کے نیچے سے کھسک جاتی ہیں، اس لیے آپ کا بڑا انگوٹھا آپ کا کم وزن اٹھاتا ہے اور دوسری انگلی کے نیچے پنچے کی کدی زیادہ وزن اٹھاتی ہے۔ اسی لیے وہاں درد اکثر بنین کے ساتھ ہوتا ہے۔

کئی چیزیں ایسا ہونے کا امکان بڑھاتی ہیں۔ یہ خاندانوں میں چلتا ہے: بنین والے تقریباً 70 فیصد لوگوں کا کوئی رشتہ دار بھی ایسا ہوتا ہے جسے بنین ہو۔ یہ مردوں کے مقابلے میں خواتین میں تقریباً دس گنا زیادہ عام ہے، اور عموماً تیس سے پچاس سال کی عمر کے درمیان ظاہر ہوتا ہے۔ آگے سے تنگ جوتے اس میں کردار ادا کرتے ہیں، کیونکہ یہ انگلیوں کو آپس میں دباتے ہیں۔ اسی طرح ڈھیلے لیگامنٹ (ligament)، یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتے ہیں، خود جوڑ کی شکل، اور ریومیٹائیڈ آرٹھرائٹس جیسی بیماریاں بھی کردار ادا کر سکتی ہیں؛ ریومیٹائیڈ آرٹھرائٹس میں جوڑ کا نقصان کھساؤ کی وجہ سے نہیں بلکہ اس وجہ سے ہوتا ہے کہ مدافعتی نظام جوڑ کی اندرونی تہ میں سوزش پیدا کر دیتا ہے۔

جیسے جیسے انگوٹھا مزید ترچھا ہوتا ہے، یہ آپ کی دوسری انگلی پر چڑھ سکتا ہے اور اسے دھکیل سکتا ہے، اور کبھی کبھی اسے موڑ کر ہتھوڑے جیسی انگلی (hammer toe) بنا دیتا ہے۔ انگوٹھا ٹھوم بھی سکتا ہے، جس سے اس کا ناخن آپ کی دوسری انگلیوں کی طرف مڑ جاتا ہے۔ یہ تبدیلیاں عموماً سالوں میں آہستہ آہستہ بڑھتی ہیں، اسی لیے ابھار اور کھسکاؤ ایک رات میں ظاہر ہونے کے بجائے دبے پاؤں بڑھتے محسوس ہوتے ہیں۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

کھڑے ہو کر لیے گئے ایکسرے پر ٹیڑھے پن کے زاویے، اور یہ کہ انگوٹھے کو کتنا دبا کر واپس سیدھا میں لایا جا سکتا ہے، ہمیں آپ کے پاؤں کے مطابق علاج چننے میں مدد دیتے ہیں۔

آپریشن کے بغیر علاج انگوٹھے کے ایک بار کھسک جانے کے بعد اسے سیدھا نہیں کر سکتا، لیکن یہ علامات کو کم کر سکتا ہے۔ آگے سے کھلے چوڑے جوتے ابھار سے دباؤ ہٹاتے ہیں۔ انگلیوں کے درمیان رکھنے والے اسپیسر اور رات کو پہنا جانے والا اسپلنٹ تکلیف کم کر سکتے ہیں، اگرچہ ان سے ٹیڑھا پن درست ہونے کا امکان کم ہے۔ درد کی عام دوا اور سوزش کم کرنے والی دوائیں آپ کو متحرک رہنے میں مدد دے سکتی ہیں۔ ہم عموماً مشورہ دیتے ہیں کہ سرجری کی بات کرنے سے پہلے ان طریقوں کو مناسب وقت تک آزمایا جائے۔

سرجری پر اس وقت غور کیا جاتا ہے جب آپریشن کے بغیر علاج سے آپ کو کافی آرام نہ ملا ہو، یا جب ٹیڑھا پن شدید ہو۔ آپریشن آپ کے پاؤں کے مطابق بنایا جاتا ہے: ٹیڑھے پن کی قسم اور شدت طے کرتی ہے کہ کون سی درستی استعمال کی جائے۔ راستے چھوٹے چیروں کے ذریعے مٹائارسل ہڈی کو کاٹ کر سیدھا میں لانے سے لے کر، جب ٹیڑھا پن زیادہ ہو یا جوڑ میں آرٹھرائٹس (جوڑ کی خرابی اور سوزش) ہو تو جوڑوں کو آپس میں جوڑ کر ایک کر دینے (fusion) تک ہیں۔ بچوں اور نوجوانوں کے لیے جن کی ہڈیاں ابھی بڑھ رہی ہوں، سرجری عموماً مؤخر کی جاتی ہے اور پہلے آپریشن کے بغیر علاج آزمایا جاتا ہے، کیونکہ اس عمر میں سرجری کے بعد انگوٹھے کے واپس کھسک جانے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ ہم آپ سے تمام راستوں پر بات کریں گے اور آپ کے ساتھ مل کر فیصلہ کریں گے کہ آپ کے پاؤں اور آپ کے مقاصد کے لیے کون سا موزوں ہے۔

کیا توقع رکھیں

بنین ایک آہستہ بڑھنے والا مسند ہے۔ کھسکاؤ اچانک ظاہر ہونے کے بجائے سالوں میں آہستہ آہستہ بڑھتا ہے، اور عموماً خود بخود ٹھیک نہیں ہوتا۔ چونکہ وقت گزرنے کے ساتھ انگوٹھا مزید ترچھا ہوتا جاتا ہے، اس لیے اگر بنیادی وجوہات کو ایسے ہی چھوڑ دیا جائے تو جو تکلیف آپ ابھی محسوس کر رہے ہیں وہ غالباً جاری رہے گی، اور بڑھ بھی سکتی ہے۔

آپریشن کے بغیر علاج اس بات میں حقیقی فرق ڈال سکتا ہے کہ روزمرہ آپ کا پاؤں کیسا محسوس ہوتا ہے۔ چوڑے جوتے، اسپیسر اور درد کی عام دوا انگوٹھے کو واپس سیدھا نہیں کھینچ سکتے، لیکن یہ علامات کو اتنا کم کر سکتے ہیں کہ بہتر سے لوگ سرجری کے بغیر متحرک رہ سکیں۔ اگر یہ طریقے کام کرنا چھوڑ دیں، یا ٹیڑھا پن شدید ہو جائے، تو سرجری ہی وہ قدم ہے جو واقعی انگوٹھے کی حالت درست کرتا ہے۔

زیادہ تر لوگوں کے لیے سرجری اچھا کام کرتی ہے۔ رپورٹ کی گئی کامیابی کی شرح 80 فیصد سے 95 فیصد تک ہے۔ استعمال ہونے والی درستگی کی قسم آپ کے پاؤں کے مطابق چنی جاتی ہے، اور ہلکے سے درمیانے ٹیڑھے پن اور شدید ٹیڑھے پن دونوں کے لیے قابل بھروسہ طریقے موجود ہیں۔ ایک عام آپریشن کے لیے صرف عمر سے نیچے کی توقع نہیں بدلتی، اور ایک دوسرے آپریشن کے نیچے کو اضافی وزن سے خراب ہوتا نہیں دکھایا گیا۔ شدید ٹیڑھے پن کے لیے 86 فیصد لوگوں نے آٹھ سال بعد کہا کہ آپریشن کروانا فائدہ مند رہا۔

سچ یہ ہے کہ ہر کسی کے لیے نتائج مکمل نہیں ہوتے۔ جب سرجری کے کئی سال بعد لوگوں کی نگرانی کی جاتی ہے تو تقریباً 25.9 فیصد بتاتے ہیں کہ وہ مطمئن نہیں تھے۔ اس کی بنیادی وجوہات یہ ہیں کہ ٹیڑھا پن شروع میں ہی پوری طرح درست نہیں ہوا تھا، یا بعد میں پنجے کی گدی کے نیچے درد پیدا ہو گیا۔ یہ تھوڑا سا امکان بھی ہے کہ وقت کے ساتھ انگوٹھا دوبارہ جھک جائے، جو ان بچوں اور نوجوانوں میں زیادہ ہوتا ہے جن کی ہڈیاں ابھی بڑھ رہی ہوں۔ اگر ایسا ہو تو مزید سرجری ممکن ہے، اور پنھوٹے سوراخوں کے ذریعے کی جانے والی نئی تکنیکیں (keyhole) دوبارہ ہونے والے بنین کو پیچیدگیوں کی کم شرح کے ساتھ درست کر سکتی ہیں۔

سرجری کے بعد صحت یابی میں دنوں کے بجائے ہفتوں سے مہینوں کا وقت لگتا ہے، اور آپ کے سرجن آپ کو بتائیں گے کہ آپ کے خاص آپریشن کے لیے یہ کیسی ہوگی۔ حقیقت پسندانہ مقصد ایک زیادہ سیدھا، زیادہ آرام دہ پاؤں ہے جس کے ساتھ آپ عام جوتے پہن سکیں اور اس درد کے بغیر چل سکیں جو آپ کو ابھی ہے۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر چوڑے جوتوں اور درد کی عام دوا کے باوجود ابھار کے اوپر یا پنجے کی گدی کے نیچے درد آپ کو پریشان کرتا رہے، یا اگر جوتے پہننا واقعی مشکل ہو گیا ہو، تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کو دکھائیں۔ اگر وقت کے ساتھ آپ کا بڑا انگوٹھا مزید جھک رہا ہو، اگر یہ آپ کی دوسری انگلی پر چڑھ رہا ہو یا اسے موڑ رہا ہو، یا اگر انگوٹھا اس طرح کھومنے لگا ہو کہ ناخن دوسری انگلیوں کی طرف مڑ جائے، تو ماہر ڈاکٹر سے معائنے کا کہیں۔ جوتے کے دباؤ سے بڑے انگوٹھے کے اندر والی طرف سُن پن کا بھی معائنہ کروانا اچھا ہے۔ اگر ابھار کے اوپر کی جلد سرخ یا سوجی ہوئی ہو جائے یا اس پر زخم بن جائے، یا اگر آپ کو اپنے پاؤں میں خون کی گردش یا احساس میں تبدیلیاں محسوس ہوں، جیسے نبض کا محسوس نہ ہونا یا جلد کا رنگ مدھم اور نیلا ہٹ مائل نظر آنا، تو جلد معائنہ کروائیں۔