

پاؤں کی چھوٹی انگلیوں کا ٹیڑھا پن

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

پاؤں کی چھوٹی انگلیوں کا ٹیڑھا پن آپ کی انگلیوں کے ٹکڑے اور حرکت کرنے کا انداز بدل دیتا ہے۔ آپ کی ایک یا زیادہ چھوٹی انگلیاں نیچے کی طرف مڑ سکتی ہیں، ساتھ والی انگلی کے اوپر یا نیچے آ سکتی ہیں، یا آپ کے جوتے سے دب سکتی ہیں۔ ہڈی کے ابھار کے اوپر کی جلد موٹی اور سخت ہو سکتی ہے، اور یہ رکڑ اس جگہ کو سوزش زدہ اور دکھتا ہوا چھوڑ سکتی ہے۔ بعض صورتوں میں جلد پھٹ کر کھلا زخم (ulcer) بن جاتی ہے۔

درد عام طور پر پاؤں کے تلوے کے اگلے گدے دار حصے میں یا مڑی ہوئی انگلی کے اوپر محسوس ہوتا ہے۔ جب آپ کی انگلیاں تنگ جوتوں میں دبتی ہیں تو یہ بڑھ جاتا ہے، کیونکہ جوتا ہڈی پر دباؤ ڈالتا ہے اور اس کے ارد گرد کے نرم حصوں کو رگڑتا ہے۔ ٹھکے جوتے یہ دباؤ ہٹا دیتے ہیں اور الش تکلیف کو کم کر دیتے ہیں۔ پاؤں اور ٹخنے کا اس طرح کا درد آپ کے چلنے پھرنے کو کم کر دیتا ہے، اور یہ آپ کے جسم کے ساتھ ساتھ آپ کے مزاج پر بھی اثر ڈال سکتا ہے۔

روزمہ کے وہ کام مشکل ہو جاتے ہیں جن میں پاؤں کے اگلے حصے پر وزن پڑتا ہے۔ دکان تک پیدل جانا، کھانا پکاتے وقت کھڑے رہنا، سیڑھیاں چڑھنا، یا کام کی پوری شفٹ پیروں پر گزارنا، یہ سب درد کو بڑھا سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ دیکھیں کہ دھتکی انگلیوں سے وزن ہٹانے کے لیے آپ اپنے چلنے کا انداز بدل رہے ہیں۔

انگلیوں کے ان مسائل والے کچھ لوگوں کے پاؤں میں اوپر کی طرف بھی تبدیلیاں ہوتی ہیں، جہاں تلوے کی محراب غیر معمولی طور پر اونچی ہوتی ہے یا ایڈی سیدھ سے ہٹی ہوتی ہے۔ اگر یہ آپ کی صورتحال کا حصہ ہے تو اس سے یہ متاثر ہو سکتا ہے کہ آپ کا پورا پاؤں آپ کا وزن کیسے اٹھاتا ہے۔

اگر آپ کو ریوسٹائڈ آر تھرائٹس ہے تو آپ کے پاؤں کا اگلا حصہ بھی متاثر ہو سکتا ہے، جس میں آپ کے پاؤں کے انگوٹھے میں تبدیلیوں کے ساتھ ساتھ انگلیاں بھی اپنی شکل سے ہٹ جاتی ہیں۔

دراصل کیا ہو رہا ہے

آپ کی انگلیاں پٹھوں کے دو گروپوں کے درمیان توازن سے سیدھی رہتی ہیں۔ ایک گروپ پاؤں کے اوپر کی طرف چلتا ہے اور انگلیوں کو اوپر ھینچتا ہے۔ دوسرا گروپ تلوے کے ساتھ چلتا ہے اور انہیں نیچے ھینچتا ہے۔ جب یہ توازن بگڑ جاتا ہے تو انگلی کے جوڑ مل کر کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ انگلی ایک جوڑ پر نیچے اور دوسرے جوڑ پر اوپر مڑ جاتی ہے، اور اسی سے وہ مڑی ہوئی شکلیں بنتی ہیں جو آپ دیکھ اور محسوس کر سکتے ہیں۔

مسئلہ اکثر انگلی کے نیچے کی سطح پر، جہاں وہ تلوے کے اگلے گدے دار حصے سے ملتی ہے، ٹشو کی ایک چھوٹی سی گدی سے شروع ہوتا ہے۔ اسے ایک واشر (gasket) سمجھیں جو جوڑ کو بند اور مستحکم رکھتا ہے۔ جب یہ واشر کھس جاتا ہے یا پھٹ جاتا ہے تو انگلی کا سہارا ختم ہو جاتا ہے۔ پھر اوپر والا ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، رسہ کشی جیت جاتا ہے، انگلی اپنی جڑ سے اوپر اٹھ جاتی ہے، اور درمیانی جوڑ نیچے کی طرف جھک جاتے ہیں۔ جیسے جیسے انگلی مڑتی ہے، یہ پاؤں کی لمبی ہڈی کے سرے کو نیچے تلوے کی طرف دباتی ہے۔ چربی کی وہ گدی جو عام طور پر اس جگہ کو نرم سہارا دیتی ہے، اپنی جگہ سے آگے کھسک جاتی ہے، اس لیے آپ لم گدی کے ساتھ ہڈی پر کھڑے رہ جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ آپ کے تلوے کے اگلے حصے میں درد ہوتا ہے، اور وہاں سخت کھال اور کھلے زخم بن سکتے ہیں۔

جوتے بھی اپنا کردار ادا کرتے ہیں۔ تنگ جوتے انگلیوں کو دباتے ہیں اور وہ رگڑ جاری رکھتے ہیں جو ابھار کے اوپر کی جلد میں سوزش پیدا کرتی ہے۔ کچھ لوگ پیدائشی طور پر ایسی پاؤں کی بناوٹ رکھتے ہیں جو اس طرف مائل ہوتی ہے، اور وہ بیماریاں جو اعصاب یا پٹھوں کو متاثر کرتی ہیں، بھی اسے شروع کر سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر اونچی محراب بڑھتے ہوئے پاؤں میں پٹھوں کے عدم توازن سے بنتی ہے، اور یہ بدل دیتی ہے کہ آپ کا پورا پاؤں آپ کا وزن کیسے اٹھاتا ہے۔

اگر آپ کے پاؤں کا انگوٹھا بھی ایک طرف کھسک رہا ہے تو یہی کہانی لاگو ہوتی ہے۔ اسے سیدھا رکھنے والے ٹشو آہستہ آہستہ ڈھیلے پڑ جاتے ہیں، انگوٹھا مڑ کر چھوٹی انگلیوں کی طرف کھسک جاتا ہے، اور پھر اس بھیز کی وجہ سے چھوٹی انگلیاں مڑ سکتی ہیں۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

عام طور پر آغاز وزن ڈال کر لیے گئے ایکسرے سے ہوتا ہے، یعنی جو آپ کے کھڑے ہونے کی حالت میں لیے جاتے ہیں، اور ان میں انگلیوں کے قریبی منظر بھی شامل ہو سکتے ہیں۔ جب ہمیں جوڑ کے ارد گرد کے نرم حصوں کی زیادہ واضح تصویر درکار ہو تو ایم آر آئی اسکین استعمال کیا جاسکتا ہے۔

انگلیوں کے زیادہ تر ٹیڑھے پن میں ہم بغیر آپریشن کے علاج سے شروع کرتے ہیں۔ اس کی بنیاد آپ کے جوتے بدلنا ہے: ایسے جوتے جن کا اگلا حصہ اونچا اور کھلا ہو، مڑی ہوئی انگلی سے دباؤ ہٹا دیتے ہیں۔ فوم یا سیلیکون جیل کے انگلیوں پر چڑھانے والے غلاف اور انگلیوں کے نیچے رکھنے والے کریسٹ پیڈ (crest pads) دھتتی جگہوں کو نرم سہارا دے سکتے ہیں۔ تلوے کے اگلے حصے کے نیچے گدی، جس میں میٹاٹارسل پیڈ (metatarsal pad) والے انسول بھی شامل ہیں، وزن کو دردناک حصے سے ہٹا کر پھیلا سکتی ہے۔ بینینٹ (bunionette)، یعنی آپ کی چھوٹی انگلی کے باہر والی طرف کے ابھار، کے لیے ہم سخت ہو جانے والی کھال (callus) کو چھیل کر پتلا بھی کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کا پاؤں چپٹا بھی ہے تو انسول یا آپ کے پاؤں کے ناپ سے بنایا گیا خاص تلا (orthotic) مدد دے سکتا ہے۔ فزیو تھراپی اور یہ آسان اقدامات خود انگلی کو سیدھا نہیں کر سکتے، لیکن علامات کو کم کر سکتے ہیں۔ ہم عام طور پر آپ سے کہتے ہیں کہ سرجری کے بارے میں سوچنے سے پہلے انہیں مناسب موقع دیں۔

اسیٹرائنڈ (کوریٹسون) کے انجکشن کا یہاں بہت محدود کردار ہے۔ خاص طور پر نیچے کی طرح مڑی انگلی (law toe) میں یہ ان لیگامنٹ (ligament)، یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتا ہے، کو کمزور کر سکتے ہیں جو انگلی کو مستحکم رکھتے ہیں، اور پھر ٹیڑھا پن بڑھ سکتا ہے۔ ہم انہیں بہت کم استعمال کرتے ہیں، اگر کرتے بھی ہیں۔

سرجری اس وقت زیر غور آتی ہے جب بغیر آپریشن کے علاج سے آپ کو کافی آرام نہ ملا ہو، یا جب انگلی اکڑ کر ایک ہی حالت میں جم گئی ہو۔ آپریشن آپ کی انگلی کے مطابق اور اس لحاظ سے بنایا جاتا ہے کہ کون سے جوڑ متاثر ہیں۔ اس میں تنگ نرم ٹشو کو ڈھیلے کر کے انگلی کو سیدھا کرنا، مڑے ہوئے جوڑ سے ہڈی کا ایک چھوٹا ٹکڑا نکالنا، یا پاؤں کے اگلے حصے کا توازن بحال کرنے کے لیے پاؤں کی ایک لمبی ہڈی کو چھوٹا کرنا شامل ہو سکتا ہے۔ ٹینڈنوں کا راستہ بدلا یا انہیں لمبا کیا جاسکتا ہے تاکہ کھنچاؤ کا وہ توازن بحال ہو جو انگلی کو سیدھا رکھتا ہے۔ انگلی کی جڑ پر خراب ہو جانے والی گدی کی مرمت کی جاسکتی ہے۔ جہاں کوئی جوڑ بری طرح کھس چکا ہو، وہاں اس کا فیوژن (دو ہڈیوں کو جوڑ کر ایک کر دینا) کیا جاسکتا ہے تاکہ انگلی سیدھی اور مستحکم رہے۔ زخم بھرنے تک ہر چیز کو اپنی جگہ پر رکھنے کے لیے اکثر عارضی تار استعمال کی جاتی ہے، اور بعض صورتوں میں نئے مستقل امپلانٹ (بجسم میں لگایا گیا مصنوعی پرزہ) اس کا متبادل ہیں۔ ہم آپ سے بات کریں گے کہ کون سا طریقہ آپ کے پاؤں کے لیے مناسب ہے، اور آپ کے ساتھ مل کر فیصلہ کریں گے۔

کیا توقع رکھیں

کھلے جوتوں، گدیوں اور دوسرے آسان اقدامات سے آپ کے تلوے کے اگلے حصے میں اور مڑی ہوئی انگلی کے اوپر کا درم اکثر کم ہو جاتا ہے۔ یہ اقدامات اس انگلی کو سیدھا نہیں کر سکتے جس کی شکل پہلے ہی بدل چکی ہو۔ اگر انگلی اکثر ایک ہی حالت میں جم لئی ہو تو سرجری کے بغیر وہ عام طور پر ویسی ہی رہتی ہے۔

اگر سرجری آپ کے لیے صحیح راستہ ہے تو اس کا مقصد ایک زیادہ سیدھی، زیادہ آرام دہ انگلی اور پاؤں کا ایسا اگلا حصہ ہے جو آپ کا وزن زیادہ برابر اٹھائے۔ صحت یابی آہستہ آہستہ ہوتی ہے۔ انگلی کو بھرنے اور ٹھیک ہونے کے لیے وقت درکار ہوگا، اس سے پہلے کہ وہ دوبارہ آپ کے پاؤں کا حصہ محسوس ہو۔ کچھ طریقے اس طرح بنائے گئے ہیں کہ آپ انگلی کو جلد حرکت دے سکیں، جس سے انگلی کے اکڑ جانے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ دوسرے طریقوں میں پاؤں کا زیادہ حصہ شامل ہوتا ہے اور انہیں ٹھیک ہونے میں زیادہ وقت لگتا ہے۔

ہر آپریشن میں کچھ خطرہ ہوتا ہے۔ انگلی کی سرجری کے بعد ایک نایاب لیکن فوری طور پر سامنے آنے والا خطرہ یہ ہے کہ کسی انگلی کو خون کی فراہمی کم ہو جائے۔ یہ ان لوگوں میں زیادہ دیکھا جاتا ہے جو تمباکو نوشی کرتے ہیں یا جن کی انگلی دوسری بار درست کی جا رہی ہو۔ آپ کے سرجن آپ کو ان خطرات کے بارے میں بتائیں گے جو آپ کے آپریشن پر لاگو ہوتے ہیں۔

آگے کیا ہوگا، یہ آپ کے پاؤں اور چنے گئے آپریشن پر منحصر ہے۔ کچھ طریقوں میں پیچیدگیاں کم ہونے کا ریکارڈ ہے، جبکہ دوسرے، خاص طور پر وہ جن میں چھوٹی انگلیوں پر لئی مراحل ایک ساتھ کیے جاتے ہیں، اسی سرجری کے آسان طریقوں کی نسبت زیادہ پیچیدگیوں، بدتر نتائج اور لمبی صحت یابی کے ساتھ آتے ہیں۔ آپ کے سرجن غور کریں گے کہ کون سا طریقہ آپ کی انگلی کو اچھے نتیجے اور ہموار صحت یابی کا بہترین موقع دیتا ہے۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر کھلے جوتوں میں چند ہفتے گزارنے کے بعد بھی مڑی ہوئی انگلی کے اوپر یا تلوے کے اگلے حصے پر دکھتی جگہ ٹھیک نہ ہو رہی ہو، یا وہاں کی سخت کھال پھٹ کر کھلا زخم بن رہی ہو تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کو دکھائیں۔ اگر درد آپ کو چلنے، کام کرنے یا سونے سے روک رہا ہو، یا آپ کی انگلیاں اتنی مڑ رہی ہوں کہ وہ جوتے میں سیدھی نہ ٹک سکیں تو ماہر ڈاکٹر سے معائنے کا کہیں۔ پاؤں میں اوپر کی طرف کسی بھی تبدیلی کا بھی ذکر کریں، جیسے بہت اونچی محراب یا ایسی ایڑی جو سیدھ سے ہٹی ہو، کیونکہ اس سے پورا پاؤں متاثر ہو سکتا ہے اور اس پر بھی توجہ کی ضرورت ہو سکتی ہے۔