

لسفرانک چوٹ (Lisfranc injury)

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

لسفرانک چوٹ (Lisfranc injury) آپ کے پاؤں کے درمیانی حصے کو متاثر کرتی ہے، جہاں آپ کی انگلیوں تک جانے والی لمبی ہڈیاں آپ کے تلوے کی محراب کی چھوٹی ہڈیوں سے ملتی ہیں۔ درد عام طور پر پاؤں کے درمیانی حصے کے اوپر پورے حصے میں محسوس ہوتا ہے، اور یہ جگہ اکثر سوج جاتی ہے۔ ہلکی چوٹ میں سوجن ایک ہی جگہ پر ہو سکتی ہے، اس لیے آپ ٹھیک ٹھیک بتا سکتے ہیں کہ درد کہاں ہے۔ زیادہ شدید چوٹ میں پاؤں کا پورا اوپری حصہ سوج سکتا ہے، جس سے یہ بتانا مشکل ہو جاتا ہے کہ درد کہاں سے آرہا ہے۔

وزن ڈالنے سے یہ درد بھڑک اٹھتا ہے۔ چلنا، کھڑے ہونا، سیڑھیاں چڑھنا اور تلوے کے اگلے گدے دار حصے سے زمین کو دھکیلنا، سب میں درد ہوتا ہے، اور ہلکی چوٹ کے بعد بھی زمین کو دھکیلنا اکثر مشکل ہوتا ہے۔ پاؤں کو اندر یا باہر کی طرف کھمانا بھی دردناک ہو سکتا ہے۔ آپ کے تلوے پر نیپل پڑ سکتا ہے، جو اس چوٹ کی ایک جانی پہچانی علامت ہے۔ کچھ لوگ پھر بھی چل سکتے ہیں، لیکن پاؤں ٹھیک محسوس نہیں ہوتا، اور درد اس طرح کم نہیں ہوتا جیسے عام موج میں ہوتا ہے۔

روزمرہ زندگی میں مسائل عملی نوعیت کے ہوتے ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ دیکھیں کہ چلتے وقت آپ ٹھیک سے زمین کو دھکیل نہیں پاتے، اس لیے آپ ایڑی پر زیادہ زور دیتے ہیں یا دوسرے پاؤں پر اچھلتے ہیں۔ کرسی سے اٹھنا، کھانا پکانے کے لیے کاؤنٹر پر کھڑے رہنا، یا چلتے ہوئے سودا سلف اٹھانا مشکل ہو جاتا ہے۔ سیڑھیاں آہستہ چڑھی جاتی ہیں کیونکہ آپ کو بھروسہ نہیں ہوتا کہ پاؤں کا درمیانی حصہ آپ کا وزن اٹھا لے گا۔

ایک بات جاننا ضروری ہے: یہ چوٹ آسانی سے نظر سے رہ جاتی ہے۔ لسفرانک کی 20 فیصد تک چوٹوں کی شروع میں غلط تشخیص ہوتی ہے یا وہ نظر انداز ہو جاتی ہیں، اور تقریباً 20 سے 24 فیصد پہلے معائنے میں پکڑی نہیں جاتیں، بعض اوقات ابتدائی ایکس رے پر بھی۔ کم زور والی چوٹیں، جن میں پاؤں کسی بڑے حادثے کے بجائے مڑنے یا لڑھکھڑانے سے زخمی ہوا ہو، پہچاننے میں سب سے مشکل ہوتی ہیں کیونکہ سوجن اور نیپل ہلکے دکھائی دے سکتے ہیں۔ اگر آپ اپنے پاؤں پر وزن نہ ڈال سکیں، یا ایسا کرنے میں درد ہو، اور ساتھ میں پاؤں کے درمیانی حصے میں سوجن ہو اور اسے چھونے پر درد ہو، تو اس مجموعے کو ہمیشہ سنجیدگی سے لینا چاہیے۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

آپ کے پاؤں کا درمیانی حصہ ایک رومن محراب کی طرح بنا ہوتا ہے۔ آپ کی انگلیوں تک جانے والی لمبی ہڈیاں محراب کا ایک حصہ بناتی ہیں، اور چھوٹی ہڈیوں کی ایک قطار دوسرا حصہ۔ جہاں یہ ملتی ہیں وہاں جوڑوں کا ایک مجموعہ ہے جسے لسفرانک جوڑ کہتے ہیں، اور یہ آپ کے پاؤں کے اگلے حصے اور آپ کی ایڑی کے درمیان مضبوط لڑی کا کام کرتا ہے۔ ہر بار جب آپ چلتے ہیں تو یہ حصہ بوجھ اٹھاتا ہے اور جھٹکا جذب کرتا ہے۔

محراب کو ہڈیوں کی بناوٹ اور ٹشو کی مضبوط پٹیوں سے جوڑے رکھا جاتا ہے جنہیں لیگامنٹ (ligament) کہتے ہیں، یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتا ہے۔ ایک لیگامنٹ باقی سب سے زیادہ اہم ہے: یہ محراب کی ایک چھوٹی ہڈی سے اس ہڈی کی جڑ تک جاتا ہے جو آپ کی دوسری انگلی تک جاتی ہے۔ یہ تقریباً 8 سے 10 ملی میٹر (mm) چوڑا اور 5 سے 6 ملی میٹر موٹا ہوتا ہے، اور یہی وہ بنیادی چیز ہے جو آپ کی محراب کو بٹھ جانے سے روکتی ہے۔ پہلی اور دوسری انگلی کی ہڈیوں کے درمیان کوئی لیگامنٹ نہیں ہوتا، اس لیے یہی ایک پٹی پوری محراب کو اپنی جگہ پر رکھنے کا کام کرتی ہے۔

لسفرانک چوٹ میں یہ پٹی موج کا شکار ہو جاتی ہے یا پھٹ جاتی ہے، یا اس کے ارد گرد کی پٹیوں میں دراڑ آ جاتی ہے اور وہ اپنی جگہ سے ہل جاتی ہیں۔ ہڈیاں ایک دوسرے سے الگ ہو کر پھیل سکتی ہیں، جس سے محراب چپٹی ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ زمین کو دھکیلنے میں درد ہوتا ہے اور آپ اپنے پاؤں کے درمیانی حصے پر بھروسہ نہیں کر پاتے: وہ ڈھانچہ جسے آپ کا وزن اٹھانا چاہیے، اب جڑا ہوا نہیں رہتا۔ تلوے پر نیل اس لیے پڑتا ہے کہ زخمی ٹشو پاؤں کے نچلے حصے کے قریب ہوتا ہے۔

یہ چوٹیں ایک مستحکم موج سے، جس میں کچھ بھی اپنی جگہ سے نہیں ہلا، ایک شدید چوٹ تک ہو سکتی ہیں جس میں ہڈیاں واضح طور پر الگ ہو کر پھیل گئی ہوں یا ٹوٹ گئی ہوں۔ مستحکم چوٹ سرجری کے بغیر ٹھیک ہو سکتی ہے۔ جب ہڈیاں اپنی جگہ سے ہٹ گئی ہوں تو عام طور پر انہیں واپس اپنی جگہ پر رکھ کر تھامنا پڑتا ہے، کیونکہ جو محراب سیدھ سے ہٹ کر جڑتی ہے وہ اکثر دردناک رہتی ہے اور وقت کے ساتھ الٹ جاتی ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

عام طور پر آغاز دونوں پاؤں کے کھڑے ہو کر لیے گئے ایکسرے سے ہوتا ہے، کیونکہ پاؤں کے درمیانی حصے کے جوڑ اپنی اصل حالت صرف اسی وقت دکھائی دیتے ہیں جب آپ پیروں پر کھڑے ہوں۔ اگر ان ایکسرے سے بات واضح نہ ہو تو سی ٹی یا ایم آر آئی لیسکن لیگامنٹ اور چھوٹی ہڈیوں کو زیادہ تفصیل سے دکھا سکتا ہے۔ جب ہمیں معلوم ہو جائے کہ ہڈیاں کتنی ہٹی ہیں، اور یہ چوٹ موج ہے یا فریکچر کے ساتھ جوڑ کا اپنی جگہ سے نکل جانا (fracture-dislocation)، تو ہم آپ سے بات کر سکتے ہیں کہ آپ کے لیے کیا مناسب ہے۔

مستحکم چوٹ میں، جہاں کچھ بھی اپنی جگہ سے نہیں ہٹا، ہم عام طور پر بغیر آپریشن کے علاج سے شروع کرتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے پاؤں پر وزن نہ ڈالنا تاکہ زخمی لیگامنٹ آرام کر سکیں، پھر طاقت دوبارہ بنانے اور آپ کو دوبارہ معمول کے مطابق چلانے کے لیے فزیوتھراپی۔ اگلا قدم طے کرنے سے پہلے ہم اگلے ہفتوں میں دیکھتے ہیں کہ آپ کیسے بہتر ہو رہے ہیں۔

درد میں آرام سیدھا سادہ ہے۔ جب تک پاؤں ٹھیک ہو رہا ہو، عام درد کش دوائیں اور سوزش کم کرنے والی دوائیں درد میں مدد دیتی ہیں، اور ان سے آپ فزیوتھراپی سے بچنے کے بجائے اس میں حصہ لے پاتے ہیں۔

سرجری پر اس وقت غور کیا جاتا ہے جب ہڈیاں اپنی جگہ سے ہٹ گئی ہوں، یا جب جوڑ ڈھیللا ہو اور خود جڑا نہ رہ سکے۔ مقصد ہڈیوں کو واپس ان کی معمول کی جگہ پر رکھنا اور جڑنے تک انہیں وہیں تھامے رکھنا ہے، جس سے آپ کے پاؤں کی محراب محفوظ رہتی ہے۔ ایک طریقے میں پیچ یا چھوٹی پلیٹیں استعمال ہوتی ہیں جو لیگامنٹ کے ٹھیک ہونے تک ہڈیوں کو سیدھ میں رکھتی ہیں۔ دوسرا طریقہ متاثرہ جوڑوں کا فیوژن (دو ہڈیوں کو جوڑ کر ایک کر دینا) ہے، یعنی ہڈیوں کو آپس میں جڑ کر ایک ٹھوس ٹکڑا بننے میں مدد دی جاتی ہے؛ اس پر چوٹ کی بعض قسموں میں غور کیا جاتا ہے کیونکہ لیگامنٹ کا ٹھیک ہونا ہڈی کے جڑنے کی نسبت کم قابل بھروسہ ہوتا ہے۔ کچھ چوٹوں کا علاج اس کے مستحکم بنانے (flexible fixation) سے کیا جاسکتا ہے، جس میں سخت پیچوں کے بجائے نرم مواد استعمال ہوتا ہے؛ یہ ہڈیوں کو مستحکم رکھتا ہے، کچھ حرکت کی اجازت دیتا ہے، اور دھات نکلنے کے لیے دوسرے آپریشن سے بچاتا ہے۔ اگر کوئی چوٹ ماضی میں نظر سے رہ گئی ہو یا ڈھیلی چھوڑ دی گئی ہو تو بھی سرجری مدد دے سکتی ہے، بشرطیکہ ابھی آرتھرائس (جوڑ کی خرابی اور سوزش) شروع نہ ہوا ہو۔ ہم آپ سے بات کریں گے کہ کون سا طریقہ آپ کی چوٹ کے لیے مناسب ہے، اور آپ کے ساتھ مل کر فیصلہ کریں گے۔

کیا توقع رکھیں

لسفر انک چوٹ والے زیادہ تر لوگ ٹھیک ہو جاتے ہیں جب چوٹ کی صحیح پہچان ہو اور اس کا مناسب علاج کیا جائے۔ اصل بات ہڈیوں کو واپس ان کی معمول کی جگہ پر لانا اور جڑنے تک انہیں وہیں تھامے رکھنا ہے۔ جب ایسا ہو جائے تو آسے کے پاؤں کی محراب اپنی شکل برقرار رکھتی ہے، اور آپ کے بغیر مسلسل درد کے چلنے کا سب سے اچھا امکان ہوتا ہے۔ اگر چوٹ مستحکم ہو اور کچھ بھی اپنی جگہ سے نہ ہٹا ہو تو یہ سرجری کے بغیر ٹھیک ہو سکتی ہے، البتہ لیگانٹ کے ٹھیک ہونے تک آپ کو پھر بھی پاؤں پر وزن ڈالنے سے بچنا ہو گا۔

اگر لسفر انک چوٹ نظر سے رہ جائے یا اس کا علاج نہ کیا جائے تو صورتحال مختلف ہوتی ہے۔ محراب چوٹی ہو سکتی ہے اور پاؤں باہر کی طرف مڑ سکتا ہے، جس سے پاؤں کے درمیانی حصے کے اوپر اور محراب کے نیچے درد رہ جاتا ہے۔ وقت کے ساتھ اس سے آپ کے پاؤں کے درمیانی حصے میں آرتھرائٹس، اکرٹو، اور آپ کے چلنے کے انداز میں مستقل تبدیلی آ سکتی ہے۔ کچھ لوگوں کو بعد میں متاثرہ جوڑوں کے فیوژن کے لیے آپریشن کی ضرورت پڑتی ہے کیونکہ نقصان پہلے ہی ہو چکا ہوتا ہے۔ اسی لیے اس چوٹ کو سنجیدگی سے لیا جاتا ہے، چاہے یہ بالکل ہی کیوں نہ دکھائی دے۔

اچھے علاج کے باوجود صحت یابی ہمیشہ مکمل نہیں ہوتی۔ کچھ لوگوں کو اس وقت بھی درد رہتا ہے جب ہڈیوں کو بالکل اپنی جگہ پر واپس رکھ دیا گیا ہو۔ یہ باقی رہ جانے والا درد زخم بھرنے سے بننے والے سخت ریشے (scar tissue) سے یا اس کا رینج (cartilage)، یعنی جوڑ میں ہڈیوں کے سروں پر چلنے، لچکدار تہ، سے ہو سکتا ہے جسے چوٹ لگتے وقت ضرب پہنچی تھی۔ ٹھیک ہونے میں ہفتوں کے بجائے مہینے لگتے ہیں، اور جب تک پاؤں دوبارہ طاقت بنا رہا ہو، اس کا اکرٹا ہوا اور تھکا ہوا محسوس ہونا عام بات ہے۔

اگر آپ کھیل کھیلتے ہیں تو اعداد و شمار حوصلہ افزا ہیں۔ علاج کے بعد 93 سے 94 فیصد کے درمیان کھلاڑی کسی نہ کسی سطح کے کھیل پر واپس آ جاتے ہیں، اور 74 سے 88 فیصد کے درمیان چوٹ سے پہلے والی سطح پر واپس پہنچ جاتے ہیں۔ یہ حد ایمانداری سے بتاتی کتنی ہے: کچھ لوگ پوری طرح واپس آ جاتے ہیں، جبکہ دوسروں کو اپنی تربیت یا مقابلے کا انداز بدلنا پڑتا ہے۔

یاد رکھنے کی اصل بات یہ ہے۔ جلد اور صحیح علاج ہو تو زیادہ تر لوگ دوبارہ معمولی چلنے، کام کرنے اور زندگی گزارنے لگتے ہیں۔ اگر اسے چھوڑ دیا جائے تو یہی چوٹ دیرپا مسائل پیدا کر سکتی ہے۔ شروع میں صحیح تشخیص سے اس میں واقعی فرق پڑتا ہے کہ برسوں بعد آپ کا پاؤں کیسا محسوس کرے گا۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر آپ اپنے پاؤں پر وزن نہ ڈال سکیں، یا ایسا کرنے میں درد ہو، اور ساتھ میں پاؤں کے درمیانی حصے میں سوجن ہو اور اسے چھونے پر درد ہو تو بلا تاخیر اپنے ایمیلی ڈاکٹر (GP) کو دکھائیں۔ اگر درد اس طرح کم نہ ہو جیسے عام موج میں ہوتا ہے، یا چلتے وقت زمین کو دھکیلنے میں آپ کو مسلسل مشکل ہو تو ماہر ڈاکٹر سے معائنے کا کہیں۔ اگر آپ کا پاؤں بہت زیادہ سوج جائے، تن جائے اور دردناک ہو جائے تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں، کیونکہ اس طرح کی شدید چوٹ پاؤں کے اندر دباؤ بڑھا سکتی ہے اور اس کا فوراً معائنہ ضروری ہے۔ یہ چوٹ آسانی سے نظر سے رہ جاتی ہے، بعض اوقات ابتدائی ایکس رے پر بھی، اس لیے اگر آپ کا پاؤں ٹھیک محسوس نہ ہو تو صحیح معائنے پر اصرار کرنا فائدہ مند ہے۔