

میٹاتارسل فریکچر (metatarsal fracture)

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

میٹاتارسل فریکچر (metatarsal fracture) آپ کے پاؤں کی لمبی ہڈیوں میں سے کسی ایک کا ٹوٹنا ہے، جو آپ کی انگلیوں اور پاؤں کے درمیانی حصے کے درمیان ہوتی ہیں۔ ہڈی ٹوٹنے سے زخمی ہڈی کے اوپر درد، سوجن اور نیل پڑتا ہے۔ پاؤں پر کھڑے ہونے یا چلنے میں عام طور پر درد ہوتا ہے، اور چلنا پھرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ قدم اٹھانے کے لیے زمین کو دھکیلنے وقت درد اکثر زیادہ ہوتا ہے، اور جب آپ پاؤں سے وزن ہٹاتے ہیں تو کم ہو جاتا ہے۔

درد کہاں ہوتا ہے، یہ اس پر منحصر ہے کہ کون سی ہڈی ٹوٹی ہے۔ پاؤں کی باہر والی ہڈی (پانچویں میٹاتارسل، fifth metatarsal) کے ٹوٹنے سے پاؤں کے باہر والے حصے میں درد ہوتا ہے اور اسے چھونے پر درد ہوتا ہے، اور چلنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس جگہ پر براہ راست ضرب لگنے کے بعد نیل پڑ سکتا ہے۔ سب سے اندر والی ہڈی (پہلی میٹاتارسل، first metatarsal) یا درمیانی ہڈیوں کے ٹوٹنے سے وزن ڈالنے اور پاؤں ہلانے پر درد ہوتا ہے، اور چلنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس جگہ کو چھونے پر درد ہوتا ہے، اور ٹوٹی ہوئی ہڈی جلد کے نیچے تھوڑی سی ہلکتی ہوئی محسوس ہو سکتی ہے۔

کچھ فریکچر کسی ایک چوٹ کے بجائے بار بار بوجھ پڑنے سے ہوتے ہیں۔ انہیں اسٹریس فریکچر (stress fracture) کہتے ہیں، اور یہ ہفتوں میں بنتے ہیں۔ دوسری اور تیسری میٹاتارسل ہڈیاں سب سے زیادہ متاثر ہوتی ہیں۔ اسٹریس فریکچر میں آپ کو پاؤں کے اوپر یا باہر والی طرف درد محسوس ہو سکتا ہے جو کئی ہفتوں تک سرگرمی کے ساتھ بڑھتا ہے، اور آرام کرنے پر کم ہو جاتا ہے۔ ڈانس کرنے والوں اور دوڑنے والے کھلاڑیوں میں دوسری میٹاتارسل ایک عام جگہ ہے۔

روزمرہ کے وہ کام مشکل ہو جاتے ہیں جن میں پاؤں کے اگلے حصے پر وزن پڑتا ہے: سودا سلفس کی ٹرالی دھکیلنا، سیڑھیاں چڑھنا، کھانا پکانے کے لیے کاؤنٹر پر کھڑے رہنا، یا لیٹر بالکس تک جانا۔ سوجن کی وجہ سے جوتے تنگ محسوس ہو سکتے ہیں۔

ایک بات جاننا ضروری ہے: آپ کے تلوے پر نیل پڑنا پاؤں کے درمیانی حصے کے جوڑوں والی زیادہ سنگین چوٹ کی نشاندہی کر سکتا ہے۔ اگر آپ کو اس طرح نیل پڑا ہو، یا آپ کا درد شدید ہو، تو بلاتا خیر معائنہ کروائیں۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

آپ کے پاؤں میں پانچ لمبی ہڈیاں ہوتی ہیں جنہیں میٹاتارسل کہتے ہیں، جو پاؤں کے درمیانی حصے سے انگلیوں کی جڑ تک جاتی ہیں۔ انہیں کسی پل کے شہتیر سمجھیں: جب آپ کھڑے ہوتے اور چلتے ہیں تو ہر ایک بوجھ کا اپنا حصہ اٹھاتا ہے۔ جب ان میں سے کوئی شہتیر مڑنے، ضرب لگنے یا کرنے سے ٹوٹ جاتا ہے تو آپ کو اوپر بیان کیا گیا درد اور سوجن ہوتی ہے۔

ہڈیاں کام برابر نہیں بائیں۔ سب سے اندر والی میٹائارسل دوسروں سے چھوٹی اور چوڑی ہوتی ہے اور ہر قدم پر آپ کے جسم کے وزن کا تقریباً ایک تہائی اٹھاتی ہے۔ باہر والی اور اندر والی میٹائارسل تین درمیانی ہڈیوں کی نسبت زیادہ آزادی سے حرکت کرتی ہیں، جو آپس میں مضبوطی سے جڑی ہوتی ہیں اور لیگامنٹ (ligament)، یعنی وہ مضبوط ہندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتا ہے، انہیں تھامے رکھتے ہیں۔ یہ مضبوط جڑاؤ درمیانی ہڈیوں کی حفاظت کرتا ہے، اس لیے وہاں کسی ایک ہڈی کا فریکچر شاذ و نادر ہی اپنی جگہ سے ہٹتا ہے، جب تک کہ ایک ساتھ کئی ہڈیاں نہ ٹوٹی ہوں۔

ان ہڈیوں کے فریکچر مختلف شکلوں میں ہوتے ہیں۔ کچھ سادہ دراڑیں ہوتی ہیں جو سیدھ میں رہتی ہیں۔ دوسرے اس زور سے اپنی جگہ سے ہٹ جاتے ہیں جس سے وہ ہونے، یا ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، ٹوٹے ہوئے ٹکڑے کو پھینچ کر ہٹا دیتے ہیں۔ باہر والی میٹائارسل ایک خاص معاملہ ہے: اس کی جڑ کے قریب ایک ٹینڈن جڑا ہوتا ہے جو ٹوٹے ہوئے ٹکڑے کو پھینچ کر سیدھ سے ہٹا سکتا ہے۔ اس جڑ کے قریب کے فریکچر تین حصوں میں بھی بانٹے جاتے ہیں: وہ جگہ جہاں ٹینڈن جڑتا ہے، پھر وہ جوڑ جو یہ اگلی ہڈی کے ساتھ بناتی ہے، پھر اس سے ذرا آگے ہڈی کا لمبا حصہ۔ فریکچر کی جگہ اہمیت رکھتی ہے، کیونکہ کچھ حصوں میں خون کی فراہمی کمزور ہوتی ہے، یعنی وہ نظام جو ہڈی تک جوڑنے والے حلیے پہنچاتا ہے۔ کم خون پہنچنے کی وجہ سے یہ فریکچر دیر سے جڑتے ہیں اور ان کے بالکل نہ جڑنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

اسٹریس فریکچر مختلف طریقے سے ہوتے ہیں۔ ہڈی مسلسل خود کو نیا کرتی رہتی ہے، اور اس میں تقریباً 2 ہفتے لگتے ہیں۔ اگر آپ ہڈی پر اس سے زیادہ تیزی سے بوجھ ڈالیں جتنی تیزی سے وہ خود کو نیا کر سکتی ہے، عام طور پر دوڑ یا ڈانس میں اچانک اضافے سے، تو کبھی کبھی دراڑیں بنتی جاتی ہیں۔ اسی لیے درد کسی ایک چوٹ کے ساتھ آنے کے بجائے ہفتوں میں آہستہ آہستہ بڑھتا ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

تین زاویوں سے لیے گئے ایکس رے ٹیوٹ ہونی ہڈی کی پوزیشن دکھاتے ہیں۔ کبھی کبھی ہڈی کی جڑ کے قریب فریکچر کے لیے سی ٹی اسکین استعمال کیا جاتا ہے، جو زیادہ تفصیلی تصویر دیتا ہے، اور ایم آر آئی نرم حصوں کی چوٹ دکھا سکتا ہے یا اسٹریس فریکچر کو جلد پکڑ سکتا ہے۔ بہت سے فریکچر آپریشن کے بغیر ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ سخت تلے والا جوتا یا چلنے والا بوٹ پاؤں کی حفاظت کرتا ہے جبکہ آپ جتنا برداشت کر سکیں اتنا وزن ڈالتے ہیں۔ کچھ فریکچر میں ایک مقررہ مدت تک پلستر لگانا پڑتا ہے اور پاؤں پر کوئی وزن نہیں ڈالا جاتا، پھر آہستہ آہستہ دوبارہ وزن ڈالنا شروع کیا جاتا ہے۔ ہم یہ بھی دیکھتے ہیں کہ فریکچر کبوں ہوا: پاؤں کی بناوٹ، ورزش یا ترمیم کا بوجھ، یا وٹامن ڈی کی کمی، سب کا اس میں کردار ہو سکتا ہے، اور ان پر توجہ دینے سے دوبارہ فریکچر کو روکنے میں مدد ملتی ہے۔

سرجری پر اس وقت غور کیا جاتا ہے جب ٹیوٹ ہونی ہڈی اپنی جگہ سے ہٹ گئی ہو، جب کئی ہڈیاں ایک ساتھ ٹوٹی ہوں، جب فریکچر جوڑکی سطح تک پہنچا ہو، یا جب باہر والی میٹائارسل کی جڑ کے قریب کا فریکچر دیر سے جڑ رہا ہو۔ مقصد یہ ہے کہ جڑنے تک ٹکڑوں کو صحیح پوزیشن میں تھامے رکھا جائے، پیچ یا چھوٹی پلیٹ کے ذریعے، یا بھی کبھی ہڈی کے اندر رکھی گئی پن کے ذریعے۔ باہر والی میٹائارسل کی جڑ کے قریب کے کچھ فریکچر میں پلستر آزمانے کے بعد کے بجائے فوراً سرجری کا مشورہ دیا جاسکتا ہے، کیونکہ ان فریکچر میں خون کی فراہمی کمزور ہوتی ہے اور ان کے نہ جڑنے یا دوبارہ ٹوٹنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ آپریشن کرنا ہے یا نہیں، یہ فیصلہ ہم آپ کے ساتھ مل کر کرتے ہیں، فریکچر کی حالت کو آپ کے کام اور سرگرمیوں کی ضروریات کے مقابلے میں تول کر۔

کیا توقع رکھیں

زیادہ تر میٹائارسل فریکچر میں صورتحال اچھی ہوتی ہے جب فریکچر کا صحیح معائنہ اور علاج ہو تو تقریباً سب بغیر کسی دیرپا شکلیت کے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ ہڈی معمول کے مطابق جڑ جاتی ہے، اور فریکچر کا بالکل نہ جڑنا کم ہوتا ہے، سوائے ایک قابل ذکر استثناء کے: باہر والی میٹائارسل کی جڑ کے قریب کا فریکچر، جہاں خون کی فراہمی کمزور ہوتی ہے۔ یہ جگہ دیر سے جڑتی ہے اور اس میں مسئلہ پیدا ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

کتنا وقت لگتا ہے، یہ فریکچر کی قسم پر منحصر ہے۔ باہر والی میٹائارسل کی جڑ کے قریب کا سادہ فریکچر، جس کا علاج سرجری کے بغیر ہو، 8 ہفتوں کے اندر جڑنے کی توقع ہوتی ہے۔ درمیانی ہڈیوں کے اسٹریس فریکچر عام طور پر آرام سے، یا ایسے پلستر سے ٹھیک ہو جاتے ہیں جو

جڑنے کے دوران پاؤں سے وزن ہٹائے رکھتا ہے۔ اگر اس کے باوجود دوسری میٹائارسل کی جڑ کا اسٹریس فریکچر نہ جڑے تو ہڈی کو جوڑنے کے لیے کبھی کبھی آپریشن کی ضرورت پڑتی ہے۔

اگر آپ کا فریکچر سیدھ سے ہٹا ہوا ہے اور اسے تھامنے کے لیے سرجری کی جاتی ہے تو ہڈی کو سیدھا کیا جاسکتا ہے اور نتائج اچھے ہوتے ہیں۔ باہر والی میٹائارسل کی جڑ کے قریب فریکچر والے کھلاڑیوں کو سرجری قابل بھروسہ طریقے سے ان کے پچھلے درجے کے مقابلوں پر واپس لے آتی ہے۔ اس چوٹ والے میجر لیگ ساکر (Major League Soccer) کے کھلاڑی بڑی شرح سے اپنے ٹھیل پر واپس آتے ہیں۔

کچھ ایماندارانہ احتیاطیں بھی ہیں۔ اگر ٹوٹی ہوئی ہڈی غلط پوزیشن میں جڑ جائے تو یہ دیرپا معذوری کا سبب بن سکتی ہے، اسی لیے ہڈیوں کو سیدھ میں لانا اہم ہے۔ کچھ لوگوں کو اس جگہ دھن محسوس ہوتی ہے جہاں پیچ لگا ہو، اور باہر والی میٹائارسل کی جڑ کے قریب لگی دھات اتنی تکلیف دہ ہو سکتی ہے کہ بعد میں اسے نیکالنا پڑے۔ ٹھیل پر بہت جلد واپس آنے میں خطرہ ہے: اس ہڈی کی سرجری کے 8 ہفتوں کے اندر واپس آنے والے ہر چار میں سے ایک شخص کا فریکچر 3 ماہ پر بھی ابھی جڑا نہیں ہوتا، اگرچہ اس سے شاذ و نادر ہی ہڈی ہمیشہ کے لیے نہ جڑنے کی حالت پیدا ہوتی ہے۔ کچھ لوگوں کی وہی جگہ دوبارہ ٹوٹ جاتی ہے، ہڈی کے پوری طرح جڑ جانے کے بعد بھی۔

بچوں کے پاؤں کے فریکچر عام طور پر اچھی طرح جڑ جاتے ہیں اور ان کا علاج آپریشن کے بغیر کیا جاتا ہے۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر پاؤں مڑنے، ضرب لگنے یا گرنے کے بعد آپ کے پاؤں میں سوجن یا نیل کے ساتھ درد ہو، خاص طور پر اگر پاؤں پر کھڑے ہونے یا چلنے میں درد ہو، تو بلا تاخیر اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کو دکھائیں۔ اگر درد سرگرمی کے ساتھ کئی ہفتوں میں شروع ہوا ہو اور آرام سے کم نہ ہو تو ماہر ڈاکٹر سے معائنے کا کہیں، کیونکہ پہلے 3 ہفتوں میں ایکس رے نارمل نظر آسکتے ہیں اور مزید اسکین کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اگر آپ کے تلوے پر نیل پڑا ہو، ایسا شدید درد ہو جو توقع سے کہیں زیادہ ہو، یا آپ کا پاؤں سفید پڑ گیا ہو، ٹھنڈا ہو یا سن ہو تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں، کیونکہ یہ کسی زیادہ سنگین چوٹ کی علامت ہو سکتی ہے جس کا اسی دن علاج ضروری ہے۔