

مورٹن نیوروما

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

درد آپ کے پاؤں کے اگلے گدے والے حصے (ball of the foot) میں ہوتا ہے، عام طور پر پاؤں کی تیسری اور چوتھی انگلی کے درمیان والی جگہ میں۔ ایسا اس وقت ہوتا ہے جب اس جگہ کا ایک عصب (nerve) موٹا ہو جاتا ہے اور اس میں جلن (irritation) پیدا ہو جاتی ہے۔ وہاں کا عصب آپ کی دوسری انگلیوں کے درمیان والے اعصاب سے مختلف بنا ہوتا ہے۔ یہ زیادہ موٹا ہوتا ہے اور زیادہ مضبوطی سے اپنی جگہ پر جکڑا ہوتا ہے، جس کا مطلب ہے کہ چلتے وقت یہ دب اور ہینچ سکتا ہے۔

درد آپ کے پاؤں کے تلوے کی طرف، انگلیوں کی جڑ میں محسوس ہوتا ہے۔ آپ اسے جلن والا درد کہہ سکتے ہیں، یا ایسا احساس کہ پاؤں کے اگلے گدے میں کوئی نوکیلی چیز ہے۔ کھڑے ہونے اور چلنے سے دکھتی جگہ پر دباؤ پڑتا ہے، اس لیے دن بھر پیروں پر رہنے سے علامات بڑھتی جاتی ہیں۔ قدم اٹھاتے وقت زین کو پیچھے دھکیلنے سے درد بڑھ سکتا ہے۔ پاؤں سے وزن ہٹالینے سے عام طور پر آرام آ جاتا ہے۔

کچھ لوگوں کو درد سب سے زیادہ اس وقت محسوس ہوتا ہے جب وہ اٹھ کر چل پھر رہے ہوں، نہ کہ رات کو یا صبح سویرے۔ درد کا ابھار عموماً سرکرمی کے بعد آتا ہے، جب عصب بار بار دب چکا ہو۔

روزمرہ زندگی میں یہ دکھتی جگہ چھوٹے چھوٹے طریقوں سے اپنا احساس دلاتی ہے۔ سپر مارکیٹ میں گھومنا، کچن کے کاؤنٹر پر کھڑے ہونا، یا سیزھیاں چڑھنا، سب عصب پر دباؤ ڈال سکتے ہیں۔ جوتے بھی اہم ہیں۔ تنگ یا چست جوتے پاؤں کے اگلے حصے کی ہڈیوں کو آپس میں دبا دیتے ہیں اور اس عصب پر دباؤ ڈالتے ہیں، اس لیے بہت سے لوگ اکثر تسے ڈھیلے کر لیتے ہیں یا میز کے نیچے جوتے اتار دیتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو چلتے چلتے رک کر بیٹھنے اور دکھتی جگہ کو ملنے کے لیے جوتا اتارنے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔

اگر آپ کے پاؤں کی کیفیت ایسی ہی لگتی ہے، تو اسے ٹھیک کرنے کے طریقے موجود ہیں۔ پہلے آسان، سرجری کے بغیر علاج آزمائے جاتے ہیں۔ سرجری پر صرف اس وقت غور کیا جاتا ہے جب وہ کارگر نہ ہوں۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

آپ کے پاؤں کی انگلیوں کی ہڈیوں کے درمیان، پاؤں کے اگلے گدے میں گہرائی میں، ایک چھوٹا سا عصب گزرتا ہے۔ تیسری اور چوتھی انگلی کے درمیان والا عصب دوسروں سے مختلف ہوتا ہے۔ یہ زیادہ موٹا ہوتا ہے، اور زیادہ مضبوطی سے اپنی جگہ پر جکڑا ہوتا ہے۔ عصب کی دو شاخیں عین اسی جگہ آپس میں ملتے ہیں اور پھر آگے انگلیوں کی طرف جاتی ہیں۔ یہ ملنے کی جگہ ریشوں کی ایک مضبوط پٹی کے بالکل نیچے ہوتی ہے جو آپ کے پاؤں کی ہڈیوں کو آپس میں جوڑے رکھتی ہے۔

جب آپ چلتے ہیں تو آپ کے جسم کا وزن پاؤں کے اگلے حصے کی ہڈیوں کو آپس میں دباتا ہے۔ عصب ان کے درمیان بار بار دبتا ہے۔ چونکہ مضبوطی سے جکڑا ہوتا ہے اور راستے سے ہٹ نہیں سکتا، اس لیے آزادانہ حرکت کرنے کے بجائے سارا دباؤ خود سہتا ہے۔ اسے یوں سمجھیں جیسے باغ میں پانی دینے والا پائپ کسی بھاری پائیدان کے نیچے پھنس گیا ہو: ہر قدم اسے چٹا کر دیتا ہے، اور وقت کے ساتھ خود پائپ بدل جاتا ہے۔ عصب بھی اسی طرح رد عمل دیتا ہے۔ یہ موٹا ہو جاتا ہے اور اس میں جلن پیدا ہو جاتی ہے، اور یہی موٹا عصب وہ دھکتی جگہ ہے جو آپ محسوس کر سکتے ہیں۔

اوپر بیان کی گئی علامات براہ راست اسی سے پیدا ہوتی ہیں۔ عصب پر دباؤ سے پاؤں کے اگلے گدے میں جلن والا درد ہوتا ہے۔ تنگ جوتوں کا دباؤ ہڈیوں کو اور زور سے آپس میں دباتا ہے، اسی لیے تنگ جوتوں سے درد بھڑک اٹھتا ہے۔ پاؤں سے وزن ہٹانے سے دباؤ ختم ہو جاتا ہے، اس لیے جب آپ بیٹھتے ہیں یا جوتا اتارتے ہیں تو درد کم ہو جاتا ہے۔

اس مسئلے کے لیے درجہ بندی کا کوئی نظام نہیں، اور کوئی ایسا ٹیسٹ نہیں جو اسے ہلکے یا شدید میں بانٹ سکے۔ اہم بات یہ ہے کہ یہ آپ کی زندگی میں کتنی رکاوٹ ڈالتا ہے۔ پہلے آسان، سرجری کے بغیر علاج کیے جاتے ہیں، اور یہ بہت سے لوگوں کے لیے کارگر ہوتے ہیں۔ سرجری پر اس وقت غور کیا جاتا ہے جب ان علاجوں سے مسئلہ ٹھیک نہ ہوا ہو۔ عام آپریشن میں خود موٹے عصب کو نکال دیا جاتا ہے۔ جن لوگوں کو درد واپس آنے کی وجہ سے دوسرے آپریشن کی ضرورت پڑتی ہے، ان میں سے زیادہ تر کو اس سے حقیقی آرام ملتا ہے، اور 67 فیصد کو مکمل آرام یا واضح بہتری حاصل ہوتی ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

پاؤں پر وزن ڈال کر، یعنی کھڑے ہو کر لیے گئے ایکسرے (weight-bearing X-rays) پاؤں کے اگلے گدے میں درد کی دوسری وجوہات کو خارج کر سکتے ہیں، جیسے ہڈی پر بار بار دباؤ سے آنے والی باریک دراڑ (stress fracture)۔ الٹراساؤنڈ اسکین ایک اور راستہ ہے، اور ایسم آر آئی اسکین نیوروما (neuroma)، یعنی عصب کے موٹے ہو جانے والے حصے، کو پاؤں کے اگلے حصے کے درد کی دوسری وجوہات سے الگ پہچاننے میں مدد دے سکتا ہے، جیسے سسٹ (سیال سے بھری تھیلی) یا جوڑی اندرونی جھلی کی سوزش۔

سب سے پہلے ہم وہ چیزیں آزماتے ہیں جو آپ خود کر سکتے ہیں۔ پاؤں کے اگلے گدے کے نیچے رکھا گیا ایک نرم پیڈ دھکتی جگہ سے دباؤ ہٹاتا ہے اور علامات کو کم کرتا ہے۔ زیادہ کھلے جوتے چننا اور پیروں پر گزرنے والے لمبے دنوں کو کم کرنا بھی اسی وجہ سے مدد دیتا ہے۔ فیزیوتھراپی کا مقصد جلن کو کم کرنا اور آپ کے پاؤں میں بوجھ کو زیادہ برابر تقسیم کرنا ہے۔ ہم عام طور پر آپ سے کہتے ہیں کہ اگلے قدم سے پہلے ان آسان طریقوں کو مناسب موقع دیں۔

اگر خود دیکھ بھال سے مسئلہ ٹھیک نہیں ہوا، تو ہم انجکشن کی پیشکش کر سکتے ہیں۔ سوئی کی رہنمائی کے لیے الٹراساؤنڈ استعمال کرنے کا مطلب ہے کہ کوریٹیسون عین اس جگہ پہنچتا ہے جہاں عصب موجود ہے۔ کوریٹیسون ایک طاقتور سوزش کم کرنے والی دوا ہے جو عصب کے ارد گرد جلن کو کم کر سکتی ہے۔ اس طرح دیے گئے کوریٹیسون کے انجکشن نے درد اور روزمرہ کارکردگی میں ہائیڈروونک ایسڈ (hyaluronic acid) کے انجکشن سے بہتر نتائج دکھائے ہیں، جو ایک چکنائی دینے والا مادہ ہے اور بعض اوقات پاؤں کے مسائل میں استعمال ہوتا ہے۔ کچھ لوگوں کو دیرپا آرام ملتا ہے، جبکہ کچھ کا درد وقت کے ساتھ آہستہ آہستہ واپس آ جاتا ہے۔

سرجری اس وقت زیر غور آتی ہے جب ان علاجوں سے آپ کو کافی بہتری نہ ملے ہو۔ عام آپریشن میں آپ کے پاؤں کے اوپر کی طرف ایک چھوٹے سے چیرے کے ذریعے خود موٹے عصب کو نکال دیا جاتا ہے۔ ایک اور طریقہ میں پاؤں کے اگلے حصے کی ہڈیوں کی شکل بدلی جاتی ہے تاکہ چلتے وقت دباؤ زیادہ برابر تقسیم ہو، اور یہ چھوٹے چیروں کے ذریعے پیچیدگیوں کی کم شرح کے ساتھ کیا جاسکتا ہے۔ ہم آپ سے بات کریں گے کہ کون سا طریقہ آپ کے پاؤں اور آپ کے مقاصد کے لیے مناسب ہے، اور آپ کے ساتھ مل کر فیصلہ کریں گے کہ آگے کیا کرنا ہے۔

کیا توقع رکھیں

مورٹن نیوروما (Morton's neuroma) شاذ و نادر ہی خود سے ختم ہوتا ہے، لیکن ضروری نہیں کہ یہ آپ کی زندگی پر حاوی ہو جائے۔ زیادہ تر لوگوں میں یہ بھڑکنے اور ٹھنسنے کا سلسلہ ہوتا ہے: دن بھر پیروں پر رہنے سے درد بڑھتا ہے، پھر ٹھنسنے یا جوتے اتارنے پر کم ہو جاتا ہے۔ اگر کچھ نہ کیا جائے تو یہ بار بار لوٹ آتا ہے، خاص طور پر اگر عصب کو دبانے والے جوتے اور سرگرمیاں ویسی ہی رہیں۔

پہلے آسان، سرجری کے بغیر علاج آزمائے جاتے ہیں، اور یہ بہت سے لوگوں کے لیے کارگر ہوتے ہیں۔ جوتے بدلنا، پاؤں کے اگلے گدے کے نیچے پیڈ استعمال کرنا، لمبے وقت تک کھڑے رہنے والے دنوں کو کم کرنا، اور فزیو تھراپی، ان سب کا مقصد عصب سے دباؤ ہٹانا ہے۔ اگر ان سے مسئلہ ٹھیک نہیں ہوا، تو کورٹیسون کا یا بجکشن جلن کو پرسکون کر سکتا ہے۔ کچھ لوگوں کو دیرپا آرام ملتا ہے، جبکہ کچھ کا درد وقت کے ساتھ آہستہ آہستہ واپس آ جاتا ہے۔ علامات کتنی دیر رہیں گی، اس کا کوئی طے شدہ وقت نہیں؛ اہم یہ ہے کہ دکھتی جگہ آپ کی زندگی میں کتنی رکاوٹ ڈالتی ہے۔

سرجری پر اس وقت غور کیا جاتا ہے جب ان علاجوں سے آپ کو کافی بہتری نہ ملی ہو۔ عام آپریشن میں خود موٹے عصب کو نکال دیا جاتا ہے، اور جن لوگوں کو درد واپس آنے کی وجہ سے دوسرے آپریشن کی ضرورت پڑتی ہے، ان میں سے زیادہ تر کو اس سے حقیقی آرام ملتا ہے۔ تکلیف دینے والے نیوروما کو نکالنے کے بعد مریضوں کے خود بتائے گئے نتائج قابل قبول ہیں، اگرچہ ہمیشہ اتنے اچھے نہیں جتنے پہلے کی رپورٹوں میں بتائے گئے تھے، اس لیے مناسب یہی ہے کہ آپ بالکل ٹھیک پاؤں کے وعدوں کے بجائے متوازن توقعات کے ساتھ آپریشن کا فیصلہ کریں۔

فیصلہ کرتے وقت چند باتیں جاننا مفید ہے۔ عصب نکالنے سے متاثرہ انگلیوں کے درمیان ایک سُن حصہ رہ سکتا ہے، اور کچھ لوگوں میں جہاں عصب کاٹا گیا تھا وہاں چھوٹے پردے کرنے والی جگہ بن سکتی ہے۔ پاؤں کے اگلے حصے کی ہڈیوں کی شکل بدلنے والے آپریشن ساتھ والی انگلیوں پر اضافی بوجھ ڈال سکتے ہیں اور وہاں درد کا سبب بن سکتے ہیں۔ یہی وجوہات ہیں کہ آپ کے سرجن آپریشن کو آپ کے پاؤں کے مطابق چننے میں احتیاط کریں گے، اور اسی لیے سرجری کو اس وقت تک روکا جاتا ہے جب تک آسان علاجوں کو مناسب موقع نہ مل جائے۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر آپ کے پاؤں کے اگلے گدے میں جلن والا درد بار بار لوٹ آتا ہو، خاص طور پر اگر یہ چلنے یا کھڑے ہونے کے بعد بڑھ جائے اور پیٹھنے یا جوتے اتارنے پر کم ہو جائے، تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کو دکھائیں۔ اگر زیادہ ٹھلے جوتوں، پاؤں کے اگلے گدے کے نیچے پیڈ، یا فزیو تھراپی جیسی آسان تبدیلیوں کو مناسب موقع دینے کے بعد بھی مسئلہ ٹھیک نہ ہوا ہو، یا اگر درد آپ کو اپنا معمول کا کام یا روزمرہ کی سرگرمیاں کرنے سے روک رہا ہو، تو کسی ماہر ڈاکٹر (specialist) سے معائنے کا کہیں۔ یہ مسئلہ خطرناک نہیں ہے، اور اس میں ایمرجنسی والی کوئی بات نہیں۔ لیکن عصب پر دباؤ جتنی جلدی کم کیا جائے، بعد میں سرجری سے بچنے کے امکانات اتنے ہی بہتر ہوتے ہیں۔