

پلانٹر فیشائٹس (plantar fasciitis)

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 ایک ہی جگہ پر ہوتا ہے: آپ کی ایڑی کے نیچے، اس جگہ کے قریب جہاں تلوے کی محراب شروع ہوتی ہے۔ یہ عام طور پر صبح کے پہلے قدموں پر، یا کچھ دیر بیٹھنے یا آرام کرنے کے بعد اٹھنے پر سب سے تیز ہوتا ہے۔ جب آپ تھوڑی دیر پیروں پر رہتے ہیں تو یہ اکثر کم ہو جاتا ہے۔

اس مسئلے کو پلانٹر فیشائٹس (plantar fasciitis) کہتے ہیں۔ یہ بالغوں میں ایڑی کے درد کی سب سے عام وجہ ہے، اور 40 سے 60 سال کی عمر کے درمیان سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ یہ اکثر صرف ایک پاؤں کو متاثر کرتا ہے، لیکن تقریباً ایک تہائی لوگوں کو یہ دونوں پاؤں میں ہوتا ہے۔ روزمرہ کے کام مشقت بن سکتے ہیں۔ بستر سے اٹھ کر غسل خانے تک چلنے میں درد ہو سکتا ہے۔ کرسی سے اٹھنا، لیٹر باکس تک پیدل جانا، یا گاڑی چلانے کے بعد گاڑی سے اترنا، یہ سب درد شروع کر سکتے ہیں۔ پیروں پر لمبا وقت گزارنا، جیسے خریداری یا کام پر کھڑے رہنا، اسے بڑھا سکتا ہے۔

اگر درد دونوں ایڑیوں میں ہو تو اپنے سرجن کو یہ بتانا مفید ہے۔ دونوں ایڑیوں میں درد کبھی کبھی صرف پلانٹر فیشائٹس کے بجائے سوزش والی کسی بیماری کی نشاندہی کر سکتا ہے، اور اس کا معائنہ کروانا مفید ہے۔ بڑی عمر کے لوگوں میں ایڑی کا درد، یا ایسا درد جو عام انداز پر پورا نہ اترے، بھی زیادہ غور سے دیکھے جانے کا حقدار ہے تاکہ دوسری وجوہات کو خارج کیا جاسکے، جیسے ایڑی میں اسٹریس فریکچر (stress fracture)۔

ہو سکتا ہے آپ کو درد سب سے زیادہ اس وقت محسوس ہو جب آپ چلتے ہوئے پاؤں سے زمین کو دھکیلتے ہیں، یا جب آپ سخت فرش پر ننگے پاؤں سیڑھیاں چڑھتے ہیں۔ کچھ لوگ اسے ایڑی کے نیچے چوٹ یا پتھر لگنے جیسا احساس بتاتے ہیں۔ اگر یہ آپ کے تجربے جیسا لگتا ہے تو آپ اکیلے نہیں ہیں۔ امریکہ میں ہر سال تقریباً 7 ملین لوگوں کو پلانٹر فیشائٹس ہوتا ہے۔ اچھی خبر یہ ہے کہ زیادہ تر لوگ آسان علاج سے بہتر ہو جاتے ہیں، اور اگر درد کم نہ ہو تو آگے کے واضح قدم موجود ہیں۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

پلانٹر فیشیا (plantar fascia) ٹشو کی ایک موٹی پٹی ہے جو آپ کے تلوے کے ساتھ ساتھ، ایڑی کی ہڈی سے انگلیوں کی طرف جاتی ہے۔ اسے ایک مضبوط رسی سمجھیں جو آپ کے پاؤں کی محراب کو اٹھائے رکھتی ہے۔ جب آپ پاؤں کے انگوٹھے سے زمین کو دھکیلتے ہیں تو یہ رسی کس جاتی ہے اور محراب کو اٹھا دیتی ہے، جس سے آپ کا پاؤں اسپرنگ کی طرح کام کرتا ہے۔

نام کے باوجود یہ دراصل سوزش کا مسئلہ نہیں ہے۔ یہ ٹشو کھس کر خراب ہو گیا ہوتا ہے، کچھ ایسے جیسے کوئی پرانی رسی برسوں کے بوجھ سے ادھڑکنی ہو۔ چھوٹے چھوٹے پھٹاؤ اس سے زیادہ تیزی سے بنتے ہیں جتنی تیزی سے جسم ان کی مرمت کر سکتا ہے۔ یہی ادھڑنا اس کی وجہ ہے کہ جب آپ پہلی بار اس پر کھڑے ہوتے ہیں تو ٹشو میں درد ہوتا ہے، اور کرم ہو کر کھینچ جانے کے بعد یہ کم ہو جاتا ہے۔

چند چیزیں اس رسی پر بوجھ بڑھا سکتی ہیں۔ ٹخنے کے پیچھے اکڑا ہوا ایڑی کا ٹینڈن (Achilles tendon) یا اکڑے ہوئے پنڈلی کے پیچھے یہ محدود کر دیتے ہیں کہ آپ کا ٹخنہ کتنا مڑ سکتا ہے، جس سے فیشیا پر اضافی زور پڑتا ہے۔ جسم کا اضافی وزن اٹھانا اور کام پر لمبے گھنٹے کھڑے رہنا، دونوں بوجھ بڑھاتے ہیں۔ چلتے وقت اندر کی طرف لڑھکنے والا پاؤں بھی کردار ادا کر سکتا ہے۔

پلانٹر فیشیا، بمشکل ہی کھینچتا ہے، اس لیے یہ زیادہ لچک جذب نہیں کر سکتا۔ آپ کی ایڑی کے نیچے چربی کی ایک گدی ہوتی ہے جو جھٹکا جذب کرنے کا کام کرتی ہے۔ بار بار کا بھاری بوجھ اس گدی کو کھسا سکتا ہے، اور ایڑی میں اسٹیرائیڈ کے انجکشن وقت کے ساتھ اسے نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

ہو سکتا ہے آپ نے ایڑی کے اسپر (heel spurs) کے بارے میں سنا ہو۔ یہ اس جگہ پر کیلشیم جمنے کے چھوٹے حصے ہیں جہاں فیشیا ایڑی کی ہڈی سے ملتا ہے، اور یہ 10 سے 20 فیصد آبادی میں پائے جاتے ہیں۔ ایڑی کے اسپر والے بہت سے لوگوں کو بالکل درد نہیں ہوتا، اس لیے عام طور پر خود اسپر آپ کے درد کی وجہ نہیں ہوتا۔

ایک اور بات جاننا مفید ہے۔ پلانٹر فیشیا آپ کی ایڑی کے نیچے ایک چھوٹے عصب کے قریب ہوتا ہے۔ فیشیا کے قریب سوجن یا زخم کا سخت ریشہ اس عصب میں جلن (irritation) پیدا کر سکتا ہے، جو آپ کی تکلیف میں اضافہ کر سکتی ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

عام طور پر آغاز کھڑے ہو کر وزن ڈالنے کی حالت میں لیے گئے ایکسے سے ہوتا ہے، اور جب صورتحال واضح نہ ہو تو الٹراساؤنڈ یا ایم آر آئی اسکین مدد دے سکتا ہے۔

ایڑی کا زیادہ تر درد سرجری کے بغیر ٹھیک ہو جاتا ہے، اس لیے ہم عام طور پر وہیں سے شروع کرتے ہیں۔ آسان تبدیلیاں جو آپ خود کر سکتے ہیں، ان میں اپنی سرگرمیوں میں ردوبدل، سہارا دینے والے جوتے پہننا، اور پلانٹر فیشیا اور پنڈلی کے پٹھوں کے باقاعدہ اسٹریچ شامل ہیں۔ فوٹو تھراپی ان اسٹریچ کے ساتھ ساتھ طاقت بڑھانے اور بوجھ کو سنبھالنے پر کام کرتی ہے، اور اس کا پورا فائدہ دیکھنے میں کئی ہفتے یا مہینے لگ سکتے ہیں۔ پاؤں کی محراب پر ٹیپ لگانا بھی تھوڑے عرصے کے لیے پہلے قدم کے درد میں آرام دے سکتا ہے۔ اگلے درجے پر جانے سے پہلے ان اقدامات کو پورا موقع دینا مفید ہے۔

اگر خود دیکھ بھال سے کافی فائدہ نہ ہوا ہو تو ہم دوسرے علاج شامل کر سکتے ہیں۔ سوزش کم کرنے والی گولیاں یا درد کش دوا فیشیل کے ٹھیک ہونے تک آپ کو آرام میں رکھنے میں مدد دے سکتی ہیں۔ شوک ویو تھراپی (shockwave therapy) ایک اور راستہ ہے: ہاتھ میں پکڑا جانے والا ایک آلہ دھتتی جگہ پر آواز کی لہریں بھیجتا ہے، جو ٹشو کو ٹھیک ہونے میں مدد دیتی ہیں۔ یہ بغیر چیر پھاڑ کا علاج ہے، یعنی جلد میں کچھ داخل نہیں ہوتا، اور ہم ایڑی کے اس درد کے لیے استعمال ہوتا ہے جو آسان اقدامات سے ٹھیک نہ ہوا ہو۔ انجکشن بھی دستیاب ہیں۔ کورٹیسون (اسٹیرائیڈ) کا انجکشن تھوڑے عرصے کے لیے درد کم کر سکتا ہے، البتہ ایڑی میں بار بار انجکشن چربی کی اس قدرتی گدی کو نقصان پہنچا سکتے ہیں جو اسے نرم سہارا دیتی ہے۔ پی آر پی (PRP) انجکشن میں آپ کے اپنے خون کا نمونہ استعمال ہوتا ہے، جسے اس کے شفا دینے والے اجزاء کو گاڑھا کرنے کے لیے تیار کیا جاتا ہے، اور پھر فیشیا میں انجکشن کیا جاتا ہے۔

سرجری پر بات اس وقت ہوتی ہے جب ان روایتی اقدامات کے کم از کم 6 ماہ بعد بھی ایڑی کا درد بہتر نہ ہوا ہو۔ سب سے عام آپریشن پلانٹر فیشیا کا دباؤ ختم کرنے کا آپریشن (plantar fascia release) ہے، جس میں ہم ٹشو کی اکثریتی ہونی پٹی کا کچھ حصہ کاٹ دیتے ہیں تاکہ آپ کی ایڑی پر زور کم ہو جائے۔ یہ الٹر چھوٹے چیلروں سے کیرے کی مدد سے، یعنی دور بین کے ذریعے آپریشن (endoscopic release) سے، یا کبھی کبھی باریک سونی کے ذریعے کیے جانے والے ایک چھوٹے طریقے سے کیا جاسکتا ہے۔ کچھ لوگوں کی اسی وقت تھوڑی سی ہڈی یا خراب ٹشو بھی نکالنا پڑتا ہے۔ ہم آپ سے اس بارے میں کہ سرجری آپ کے لیے مناسب ہے یا نہیں، صرف بغیر آپریشن کے راستوں کو ترجیح معنوں میں آزمانے کے بعد بات کریں گے، اور یہ فیصلہ آپ کے اور ہماری ٹیم کے درمیان مل کر ہی ہو گا۔

کیا توقع رکھیں

زیادہ تر لوگوں میں پلانٹر فیشائٹس وقت اور صحیح علاج سے بہتر ہو جاتا ہے۔ اسٹریچ، سہارا دینے والے جوتے اور فزوتھراپی جیسے آسان اقدامات اکثر ہفتوں یا مہینوں میں صورتحال کو ٹھیک کر دیتے ہیں، البتہ پورا فائدہ محسوس ہونے میں کئی مہینے لگ سکتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو لگتا ہے کہ درد آخر کار ختم ہونے سے پہلے آتا جاتا رہتا ہے۔

اگر علاج کا پہلا دور کافی نہ ہو تو دوسرے راستے موجود ہیں۔ شاک ویو تھراپی اور کوریٹسون کے انجکشن، دونوں 3 ماہ پر درد کم کر سکتے ہیں اور آپ کے پاؤں کے کام کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ پی آر پی انجکشن کوریٹسون کے انجکشن کی نسبت درد اور کام کاج میں زیادہ بہتری لا سکتا ہے، خاص طور پر جب درملے عرصے سے ہو۔ جوتے کے اندر رکھنے والے خاص تپلے (orthotic insoles)، چاہے آپ کے ناپ سے بنائے گئے ہوں یا بازار سے تیار ملیں، بھی تھوڑے عرصے کے لیے پاؤں کے کام کو بہتر بنا سکتے ہیں۔

اگر ان اقدامات کے 6 ماہ یا اس سے زیادہ کے بعد بھی ایڑی کا درد ٹھیک نہ ہوا ہو تو سرجری پر بات کرنا مفید ہے۔ جن لوگوں نے شاک ویو تھراپی بغیر کامیابی کے آزمائی تھی، ان میں دوہرے ذریعے پلانٹر فیشائٹ کے دباؤ ختم کرنے کے آپریشن سے 2 سال پر 85 فیصد مریضوں میں اچھے یا بہترین نتائج ملے۔ جن لوگوں نے کوریٹسون انجکشن کے بعد کم از کم کچھ بہتری محسوس کی تھی، وہ اس آپریشن سے ان لوگوں کی نسبت بہتر رہتے ہیں جنہیں کوئی فرق محسوس نہیں ہوا تھا۔

یہ کہنا بھی ایمانداری ہے کہ یہ مسئلہ ضدی ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگوں میں برسوں بعد بھی علامات رہتی ہیں۔ طویل مدت میں صورتحال عورتوں کے لیے اور ان لوگوں کے لیے زیادہ مشکل رہتی ہے جنہیں یہ دونوں پاؤں میں ہو۔ علامات شروع ہونے کے تقریباً 10 سال بعد بھی تقریباً 45.6 فیصد لوگوں کو پلانٹر فیشائٹس رہتا ہے، اس لیے یہ ایسا مسئلہ نہیں جسے بس نظر انداز کر دیا جائے۔

اسے چھوڑ دینا اسے اچھی طرح سنبھالنے کے برابر نہیں ہے۔ مسلسل درد آپ کے روزمرہ کاموں کو محدود کر سکتا ہے، اور یہ جتنا زیادہ عرصہ رہے، اس کے جاری رہنے کا امکان اتنا ہی زیادہ ہوتا ہے۔ اس بات کا بھی تھوڑا سا امکان ہے کہ دونوں پاؤں کی ایڑیوں کا درد صرف پلانٹر فیشائٹس کے بجائے تھکتے کے کسی اور مسئلے کی نشاندہی کرے، اور یہ ایک وجہ ہے کہ انتظار کرتے رہنے کے بجائے اس کا صحیح معائنہ ہونا چاہیے۔

حقیقت پسندانہ تصویر یہ ہے: زیادہ تر لوگ مستقل، سمجھداری والے علاج سے بہتر ہو جاتے ہیں، کچھ کو دوسروں سے زیادہ وقت لگتا ہے، اور ایک چھوٹے گروپ کو آخر کار سرجری کی ضرورت پڑتی ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ آپ کیسے آگے بڑھ رہے ہیں، اور اگر چیزیں صحیح سمت میں نہ جا رہی ہوں تو منصوبے میں تبدیلی کریں گے۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اس طرح کے زیادہ تر ایڑی کے درد کے لیے فیملی ڈاکٹر (GP) کی معمول کی ملاقات تک انتظار کیا جا سکتا ہے۔ اگر درد ہفتوں سے ہو اور کم نہ ہو رہا ہو، یا یہ آپ کو سونے یا کام کرنے سے روک رہا ہو تو اپنے فیملی ڈاکٹر کو دکھائیں۔ اگر اسٹریچ اور سہارا دینے والے جوتوں جیسے آسان اقدامات سے کئی مہینوں بعد بھی فائدہ نہ ہوا ہو، یا درد آپ کو اپنی معمول کی سرگرمیوں سے روکے رکھے تو ماہر ڈاکٹر سے معائنہ کا کہیں۔ کچھ علامات کو جلدی غور سے دیکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر درد دونوں ایڑیوں میں ہو تو اپنے فیملی ڈاکٹر کو بتائیں، کیونکہ یہ صرف پلانٹر فیشائٹس کے بجائے سوزش والی کسی بیماری کی نشاندہی کر سکتا ہے۔ بڑی عمر کے لوگوں میں ایڑی کا درد، یا ایسا درد جو عام انداز پر پورا نہ اترے، کا بھی معائنہ ہونا چاہیے تاکہ دوسری وجوہات کو خارج کیا جاسکے، جیسے ایڑی میں اسٹریس فریکچر۔