

لیگامنٹ کیسے کام کرتے اور ٹھیک ہوتے ہیں

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۔

لیگامنٹ (ligament) جوڑ کے پٹے ہیں: مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے باندھتے ہیں، جوڑ کو سیدھ میں رکھتے ہیں، اور خاموشی سے آپ کے دماغ کو بتاتے رہتے ہیں کہ جوڑ اس وقت کس جگہ اور کس زاویے پر ہے۔ جب کوئی لیگامنٹ حد سے زیادہ کھینچا جائے یا پھٹ جائے (جسے "موچ" کہتے ہیں)، تو جوڑ ڈھیلا محسوس ہو سکتا ہے یا اچانک جواب دے سکتا ہے۔ لیگامنٹ کے بارے میں سمجھنے کی سب سے مفید باتوں میں سے ایک یہ ہے کہ لیگامنٹ کہاں واقع ہے، یہی طے کرتا ہے کہ وہ ٹھیک ہو سکتا ہے یا نہیں: کچھ، جیسے انگوٹھے یا کہنی کے پہلو والے کولیٹرل لیگامنٹ (collateral ligaments)، خود بخود ٹھیک ہو جاتے ہیں؛ جبکہ دوسرے، جیسے کلائی کے بالکل اندر کے چھوٹے مگر نہایت اہم لیگامنٹ، مشہور طور پر ٹھیک نہیں ہوتے۔ یہ صفحہ سادہ زبان میں بتاتا ہے کہ لیگامنٹ کیا کام کرتے ہیں اور کیسے ٹھیک ہوتے ہیں، پھر مزید جاننے کے شوقین قاری کے لیے اس فرق کی وجہ کی گہرائی میں جاتا ہے۔

لیگامنٹ کیا ہے اور کیا کام کرتا ہے

لیگامنٹ ایک چھوٹا، مضبوط بندھن ہے جو زیادہ تر کولاجن (collagen)، ایک مضبوط ریشہ دار پروٹین) سے بنا ہوتا ہے اور جوڑ کے آریار ایک ہڈی سے دوسری ہڈی تک جاتا ہے۔ یہ دو کام کرتا ہے: یہ ایک لگام ہے جو جوڑ کو حد سے زیادہ یا غلط سمت میں حرکت کرنے سے روکتی ہے، اور یہ ایک سینسر ہے، جس میں اعصاب کے سرے بھرے ہوتے ہیں جو جوڑ کی پوزیشن اور حرکت کی خبر واپس دماغ کو بھیجتے ہیں (اس حس کو پریو پریپیشن (proprioception) کہتے ہیں)۔ یہی حس وجہ ہے کہ جس جوڑ کا لیگامنٹ خراب ہو وہ دیکھنے میں نارمل ہونے کے باوجود غیر معمولی کم یا ناقابل بھروسہ محسوس ہو سکتا ہے۔

لیگامنٹ کیسے ٹھیک ہوتے ہیں (اور کچھ کیوں نہیں ہوتے)

موچ والا لیگامنٹ تقریباً دوسرے ٹشوز کی طرح ٹھیک ہوتا ہے: پہلے خون بہنا اور سوزش، پھر خلا کے آر پار نیا کولاجن بچھنا، پھر کئی مہینوں میں آہستہ آہستہ نئی تشکیل اور مضبوطی۔ بہت سے لیگامنٹ اس طرح اچھی طرح ٹھیک ہو جاتے ہیں، خاص طور پر اگر کچھ عرصہ ان کی حفاظت کی جائے (اسپلنٹ کے ذریعے) اور پھر درجہ بدرجہ ان پر دوبارہ بوجھ ڈالا جائے۔

لیکن سب نہیں۔ کسی لیگامنٹ کے ٹھیک ہونے کی صلاحیت بہت حد تک اس بات پر منحصر ہے کہ وہ کہاں واقع ہے:

• جوڑ کی جھلی (capsule) کے باہر والے لیگامنٹ (جیسے انگوٹھے یا کہنی کے کولیٹرل لیگامنٹ) کو خون کی اچھی فراہمی ملتی ہے اور وہ ٹھیک ہونے کے لیے ایک پل بنا سکتے ہیں؛ ان میں سے زیادہ تر سرجری کے بغیر ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

• جوڑ کے اندر والے لیگامنٹ (جیسے کلائی کے اندر گہرائی میں اسکیفو لونیٹ لیگامنٹ (scapholunate ligament)) جوڑ کے سیال میں ڈوبے رہتے ہیں، جو پھٹے ہوئے سروں کے آریار ٹھیک کرنے والا لو تھڑا بننے نہیں دیتا۔ یہ عموماً ٹھیک نہیں ہوتے، اور جب جوڑ کا رہنا اہم ہو تو انہیں اپنے حال پر چھوڑنے کے بجائے عموماً جلد سرجری سے مرمت کیا جاتا ہے یا نئے سروں سے بنایا جاتا ہے۔

کیا مدد دیتا ہے

حفاظت کے ساتھ بوجھ ڈالنا۔ ایسا اسپلنٹ جو محدود حرکت کی اجازت دے، ٹھیک ہوتے ہوئے کولاجن کو درست سمت میں ترتیب پانے میں مدد دیتا ہے، اور ساتھ ہی اس حد سے زیادہ کھینچاؤ کو روکتا ہے جو اسے دوبارہ زخمی کر دے۔
صرف پٹے کی نہیں، سینسروں کی بھی بحالی۔ چونکہ لیگنٹ پوزیشن کی حس فراہم کرتے ہیں، اس لیے توازن اور پروپریو سیشن کی ورزشیں صحت یابی اور دوبارہ چوٹ سے بچاؤ کا ایک اہم حصہ ہیں۔
ارد گرد کے پٹھوں کو مضبوط بنانا، جو جوڑ کو مستحکم رکھنے کے کام میں ہاتھ بٹاتے ہیں۔
وقت۔ لیگنٹ کی نئی تشکیل کئی مہینوں تک جاری رہتی ہے؛ "ٹھیک ہو چکی" موج درد ختم ہونے کے کافی بعد تک مضبوط ہوتی رہتی ہے۔

یہ بھی دیکھیں

ٹینڈن کیسے کام کرتے اور ٹھیک ہوتے ہیں۔ لیگنٹ کا قریبی رشتہ دار (ہڈی سے ہڈی بمقابلہ پٹھے سے ہڈی)
کارٹیلج کیسے کام کرتا ہے۔ غیر مستحکم جوڑ کس چیز کو گھسا سکتا ہے
ہڈی کیسے جڑتی ہے اور نئی شکل پاتی ہے۔ وہ ہڈی جس میں یہ پٹے جڑے ہوتے ہیں