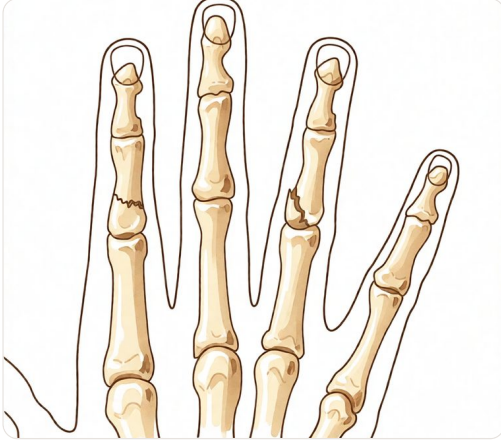




PATIENT INFORMATION

انگلی کے فزیکلچر

انگلی کے فزیکلچر انگلی کی ہڈی (phalanx) کے آر پار یا اس کی لمبائی کے ساتھ ساتھ ہو سکتے ہیں۔
Servier Medical Art / smart.servier.com, CC BY 4.0

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

ٹوٹی ہوئی انگلی عموماً ایک واضح لمحے میں ہوتی ہے۔ گیند انگلی کے سرے سے زور سے ٹکراتی ہے، آپ ہاتھ کے بل گرتے ہیں، یا انگلی پر سیدھی ضرب لگتی ہے۔ ہو سکتا ہے اسی لمحے آپ کو ٹوٹنے یا چٹخنے کی آواز سنائی دے یا ایسا محسوس ہو۔ درد فوراً شروع ہو جاتا ہے، اور انگلی جلدی سوج جاتی ہے۔ اکثر چند گھنٹوں کے اندر نیل بھی پڑ جاتا ہے۔

زخمی انگلی مڑی ہوئی یا بل کھائی ہوئی نظر آ سکتی ہے، یا ہو سکتا ہے اس میں اتنا درد ہو کہ اسے ہلایا ہی نہ جاسکے۔ ہو سکتا ہے آپ دیکھیں کہ مٹھی بنانے وقت آپ کی انگلیاں اب ایک دوسرے کی سیدھ میں نہیں رہتیں۔ بچوں میں یہی چوٹ اکثر انگلی کی جڑ پر ہوتی ہے، اور سب سے زیادہ چھوٹی انگلی اور انگوٹھا زخمی ہوتے ہیں۔ انگلی کا سراپکا جلا جانے تو جلد پھٹ سکتی ہے، اور بعض اوقات ناخن یا اس کے گرد کی جلد پھٹ جاتی ہے۔

پہلے دنوں میں درد سب سے تیز اس وقت ہوتا ہے جب آپ انگلی موڑنے یا کچھ پکڑنے کی کوشش کرتے ہیں۔ قلم پکڑنا، قمیض کے بٹن بند کرنا، یا دروازے کا پینڈل کھمانا جیسے سادہ کام تکلیف دے سکتے ہیں۔ شروع میں درد اکثر آپ کو رات کو جگا دیتا ہے۔ پہلے دو سے تین ہفتوں میں، جیسے جیسے ہڈی جڑنا شروع کرتی ہے، سوجن اور درد آہستہ آہستہ کم ہو جاتے ہیں۔

چند خطرے کی علامات پر اسی دن عمل کرنا ضروری ہے جس دن وہ ظاہر ہوں، نہ کہ اپنی اگلی ملاقات پر۔ اگر زخمی انگلی یا جوڑ کے اوپر جلد پھٹی ہوئی ہو، اگر ہڈی دکھائی دے رہی ہو، یا اگر انگلی واضح طور پر بکڑی ہوئی شکل میں نظر آئے، تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ یہی بات اس صورت میں بھی لاگو ہوتی ہے اگر چوٹ کے بعد آپ کی انگلی سفید پڑ جائے، ٹھنڈی ہو جائے، بالکل سفید ہو جائے یا نیلی پڑ جائے، یا اگر اس میں اچانک احساس یا حرکت ختم ہو جائے۔ اگر انگلی گرم، سرخ، سوجی ہوئی اور دردناک ہو جائے، خاص طور پر بخار کے ساتھ، تو اس کے لیے بھی اسی دن ایمرجنسی علاج ضروری ہے۔ ان میں سے کسی کے لیے بھی فیملی ڈاکٹر (GP) کے ریفرل (referral) کی ضرورت نہیں۔

اگر درد ہفتوں کے دوران کم نہ ہو رہا ہو، بڑھ رہا ہو، یا آپ کو ہاتھ استعمال کرنے یا کام کرنے سے روک رہا ہو، تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ملیں یا ماہر سے معائنے کی درخواست کریں۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

انگلی کا فیکچر آپ کی انگلی کے اندر کی چھوٹی ہڈیوں میں سے کسی ایک کا ٹوٹنا ہے۔ ہر انگلی میں ایسی تین ہڈیاں ہوتی ہیں، اور انگوٹھے میں دو۔ فیکچر عموماً اس وقت ہوتا ہے جب سیدھی ضرب، گرنا، یا کھیل کی چوٹ ہڈی کو اس کی حد سے زیادہ موڑ دے۔ بعض اوقات ایک سے زیادہ انگلیاں ایک ساتھ ٹوٹ جاتی ہیں، اور اسی حادثے میں کلائی یا ہاتھ کی ہڈیاں بھی زخمی ہو سکتی ہیں۔

ٹوٹی ہوئی ہڈی سیدھی میں رہ سکتی ہے یا اپنی جگہ سے ہٹ سکتی ہے۔ جب یہ ہٹی ہے تو اس ہڈی سے جڑے پٹھے اور ٹینڈن (tendon) ٹوٹے ہوئے ٹکڑوں کو جڑتے ہیں۔ ٹینڈن وہ ڈوریاں ہیں جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہیں، اور یہ انگلی کی ہڈیوں کے اتنے قریب سے گزرتے ہیں کہ ہڈی ٹوٹتے ہی ٹکڑوں کو پھینچنے لگتے ہیں۔ یہی کھینچاؤ وجہ ہے کہ ٹوٹی ہوئی انگلی مڑی ہوئی یا پھوٹی نظر آ سکتی ہے، اور جب تک ٹکڑے سیدھے نہیں ہوں وہ عام طرح سے گرفت نہیں کر سکتی یا سیدھی نہیں ہو سکتی۔

آپ کا جسم فوراً فیکچر کی مرمت شروع کر دیتا ہے۔ فیکچر کے ارد گرد خون جمع ہو جاتا ہے، اور ہڈی خلا کے آر پار دوبارہ جڑنا شروع کر دیتی ہے، بالکل ایسے جیسے سخی ہوئی ٹہنی نئی لکڑی سے بھر جاتی ہے۔ مشکل یہ ہے کہ فیکچر کے قریب کی ہر چیز بھی بھرتی ہے۔ خون اور سوجن زخم بھرنے سے بننے والے سخت ریشے (scar tissue) میں بدل جاتے ہیں جو ٹینڈن کو ہڈی سے چپکا سکتا ہے۔ چونکہ ٹینڈن ہڈی کے بالکل ساتھ لگے ہوتے ہیں اور ان کے درمیان تقریباً کچھ نہیں ہوتا، اس لیے یہ اگرچہ اس وقت بھی ہو سکتا ہے جب فیکچر خود معمولی تھا۔ یہی وجہ ہے کہ جو انگلی اچھی طرح جڑ چکی ہو وہ بھی اکڑی ہوئی رہ سکتی ہے اور آہستہ مڑتی ہے۔

اگر فیکچر انگلی کے کسی جوڑ (knuckle) کی سطح تک جائے تو ہموار پھسلنے والی سطحیں آپس میں ٹھیک نہیں ملتیں، جس سے اپنے الگ مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ انگلی کے زیادہ تر فیکچر سرجری کے بغیر ٹھیک ہو جاتے ہیں، لیکن بعض فیکچروں کو، خاص طور پر جو اپنی جگہ سے ہٹے ہوئے یا غیر مستحکم ہوں، جڑنے کے دوران ساکن رہنے کے لیے مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

ڈاکٹر کیرن ہیرا، جو Mater Private Hospital Rockhampton میں بازو اور ہاتھ کے سرجن (upper-limb surgeon) ہیں، علاج کو آپ کی مخصوص چوٹ کے مطابق طے کرتے ہیں۔ کچھ ٹوٹی ہوئی انگلیاں آپریشن کے بغیر جڑ جاتی ہیں، اور کچھ کو چوٹ کے بعد جلد سرجری کی ضرورت ہوتی ہے، اس لیے جلد معائنہ اہم ہے۔ مریضوں کو عموماً ان کا فیملی ڈاکٹر ہمارے کلینک میں ریفر کرتا ہے؛ اگر کسی فیکچر اسپتال نے آپ کو ہم سے ملنے کا مشورہ دیا ہے، تب بھی میڈیکس (Medicare) کی رقم کی واپسی (rebate) کا اہل ہونے کے لیے آپ کو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ریفرل لینا ہوگا۔ کلینک میں ہم آپ سے آپ کی تکلیف کی تفصیل پوچھتے ہیں، آپ کے ہاتھ کا معائنہ کرتے ہیں، اور جہاں ضرورت ہو ایکسرے کرواتے ہیں۔ ایکسرے دکھاتے ہیں کہ آیا ہڈی اب بھی سیدھی میں ہے، وہ کتنی ہٹی ہے، اور آیا فیکچر جوڑ کی سطح تک جاتا ہے۔

انگلی کے زیادہ تر فیکچر کا علاج سرجری کے بغیر ہو سکتا ہے۔ اگر ہڈی مستحکم ہو یا اپنی جگہ سے بس تھوڑی سی ہٹی ہو تو ہم جڑنے کے دوران اسے اسپلنٹ یا پلستر سے ساکن رکھتے ہیں۔ ٹوٹی ہوئی انگلی کا اسپلنٹ اکثر ہتھیلی کے پاس والے انگلی کے جوڑ کو مڑا ہوا اور انگلی کے باقی جوڑوں کو سیدھا رکھتا ہے، اور ہو سکتا ہے یہ آپ کی کلائی کو حرکت کے لیے آزاد چھوڑ دے۔ بعض چوٹوں کو اس کے بجائے ہلکے مستقل کھینچاؤ سے تھاما جاتا ہے، جو آپریشن کے بغیر ٹکڑوں کو سیدھے میں رکھتا ہے۔ زخمی انگلی کو ساتھ والی انگلی سے ٹیپ کر دینا اسے سہارا دینے کا ایک اور طریقہ ہے، اور یہ بچوں کے انگلی کے بہت سے فیکچروں میں اچھا کام کرتا ہے۔ جہاں ضرورت ہو ہم دوبارہ تصویری ٹیسٹ (imaging) سے انگلی کی نگرانی کرتے ہیں، اور جب فیکچر برداشت کر سکے تو مرحلہ وار اسے حرکت میں لاتے ہیں۔ جلد حرکت اس لیے اہم ہے کہ جو انگلی بہت دیر تک ساکن رہی جائے وہ اکڑ جاتی ہے، چاہے ہڈی اچھی طرح جڑ جائے۔

آپریشن شروع ہی سے اس وقت تجویز کیا جاتا ہے جب ہڈی اپنی جگہ سے بہت زیادہ ہٹی ہو، جب وہ اپنی جگہ پر نہ ٹکے، یا جب فیکچر انگلی کے کسی جوڑ تک جائے اور سطحیں آپس میں ٹھیک نہ ملیں۔ بعض صورتوں میں ہمیشہ آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے، جیسے ایسا جوڑ جو ایک ساتھ ٹوٹ بھی گیا ہو اور اپنی جگہ سے نکل بھی گیا ہو، یا بچے میں ناخن کے قریب ایسا فیکچر جس میں ناخن کے پیچے کی جلد پھٹی ہوئی ہو۔ آپ کی اپنی ضروریات بھی اہم ہیں: جس کاریگر (tradie) کو مضبوط گرفت چاہیے وہ ہلکا کام کرنے والے شخص سے مختلف انتخاب کر سکتا ہے۔ آپریشن کا مقصد ٹکڑوں کو صحیح حالت میں تھامے رکھنا ہے تاکہ جڑنے کے دوران انگلی حرکت کر سکے۔ ہم آپ کے ساتھ مختلف راستوں پر

تفصیل سے بات کریں گے، جس میں یہ بھی شامل ہے کہ ہر راستے کا درد، اکڑاؤ، اور آپ کی انگلی کی آخری شکل اور طاقت پر کیا اثر ہو گا، اور ہم آپ کے ساتھ مل کر فیصلہ کریں گے۔

آپ جو بھی راستہ اختیار کریں، پہلے ہفتے ملتے جلتے ہوتے ہیں۔ سو جن کم ہونے تک درد کی دوا آپ کو آرام بھی رکھتی ہے۔ ہڈی کے جڑنے کے دوران آپ انگلی کو ٹکر اور زور سے بچاتے ہیں۔ ہینڈ تھراپی (ہاتھ کی بحالی) آپ کی چوٹ کے لحاظ سے صحیح مرحلے پر شروع ہوتی ہے، ایسی ورزشوں کے ساتھ جو جڑتی ہوئی ہڈی کو چھیڑے بغیر انگلی کا مڑنا اور سیدھا ہونا بحال کرتی ہیں۔

کیا توقع رکھیں

زیادہ تر ٹوٹی ہوئی انگلیاں اچھی طرح ٹھیک ہو جاتی ہیں، لیکن انگلی کو معمول کے مطابق محسوس ہونے میں اکثر ہڈی کے جڑنے سے زیادہ وقت لگتا ہے۔ بہت سے فریکچر 4 ہفتوں کے اندر جڑ جاتے ہیں، اور زیادہ تر 5 سے 9 ہفتوں کے درمیان ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ جڑنے کا اوسط وقت تقریباً 6 ہفتے ہے۔ ان ہفتوں کے دوران انگلی اسپلنٹ یا پلستر میں محفوظ رہتی ہے، اور درد اور سوجن بتدریج کم ہوتے جاتے ہیں۔ جب فریکچر برداشت کر سکے تو حرکت مرحلہ وار واپس آتی ہے۔

آپ کتنا کام واپس حاصل کرتے ہیں، یہ خود فریکچر پر منحصر ہے۔ انگلی کی چھوٹی ہڈیوں کے فریکچر عموماً اچھی طرح ٹھیک ہوتے ہیں، اور زیادہ تر لوگ نو ہفتوں تک اچھی کارکردگی واپس حاصل کر لیتے ہیں۔ بعض صورتیں زیادہ مشکل ہوتی ہیں: انگلی کے جوڑوں کے قرب کے فریکچر، کئی ٹکڑوں والے فریکچر، اور ایسے فریکچر جن کے ارد گرد جلد بری طرح زخمی ہو، انگلی کو آپ کی خواہش سے زیادہ اکڑا ہوا یا کمزور چھوڑ سکتے ہیں۔ علاج کے بعد اکڑاؤ سب سے عام رکاوٹ ہے، اور یہ اس وقت بھی ہو سکتا ہے جب ہڈی بالکل ٹھیک جڑ گئی ہو۔ اسی لیے جہاں بھی محفوظ ہو آپ کی انگلی کو جلد حرکت دی جاتی ہے، اور اسی لیے ہینڈ تھراپی اتنی اہم ہے۔

راستے میں چند چیزیں غلط ہو سکتی ہیں۔ بعض اوقات ہڈی دیر سے جڑتی ہے یا بالکل نہیں جڑتی۔ بعض اوقات یہ غلط حالت میں جڑ جاتی ہے، جس سے انگلی کا مڑنا اور سیدھا ہونا محدود ہو سکتا ہے۔ اگر انگلی کے کسی جوڑے کے قریب کا فریکچر سیدھ سے ہٹ کر جڑ جائے تو اس جوڑے کا مڑنا اور سیدھا ہونا کم ہو سکتا ہے۔ انہی مسائل کی وجہ سے آپ کے سرجن جڑنے کے دوران ایکس رے سے انگلی کو چیک کرتے ہیں، اور اسی لیے اسپلنٹ یا پلستر کی ہدایات پر عمل کرنا اہم ہے۔

آپریشن کے بعد ہڈی کو پنوں، پیچوں یا ایک چھوٹی پلیٹ سے اپنی جگہ پر تھاما جاتا ہے تاکہ انگلی جلد حرکت شروع کر سکے۔ زیادہ تر لوگ اچھی حرکت اور گرفت کی طاقت واپس حاصل کر لیتے ہیں، اور بہت سے لوگ، جتنا انگلی اجازت دے، اپنے معمول کے کام اور سرگرمیوں کی طرف لوٹ جاتے ہیں۔ آپریشن کے بعد ہینڈ تھراپی Extend Rehabilitation میں Ruby Doolan کے ساتھ ہوتی ہے۔ روبی آپ کی ورزشوں کی رہنمائی کرتی ہیں اور اس دوران جس اسپلنٹ کی بھی ضرورت ہو اسے بناتی ہیں۔

اگر درد یا اکڑاؤ ہفتوں کے دوران کم نہ ہو رہا ہو، بڑھ رہا ہو، یا آپ کو کام کرنے یا ہاتھ استعمال کرنے سے روک رہا ہو، تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ملیں یا ماہر سے معائنے کی درخواست کریں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر آپ کی انگلی واضح طور پر مڑی ہوئی یا بل کھائی ہوئی نظر آئے، اگر چوٹ کے اوپر جلد پھٹی ہوئی ہو، اگر ہڈی دکھائی دے رہی ہو، اگر انگلی سفید پڑ جائے، ٹھنڈی ہو جائے، بالکل سفید ہو جائے یا نیلی پڑ جائے، یا اگر اس میں اچانک احساس یا حرکت ختم ہو جائے، تو فوری طبی مدد حاصل کریں۔ جو انگلی گرم، سرخ، سوجی ہوئی اور دردناک ہو جائے، خاص طور پر بخار کے ساتھ، اس کے لیے بھی اسی دن ایمرجنسی علاج ضروری ہے۔ ان میں سے کسی کے لیے بھی آپ کو فیملی ڈاکٹر کے ریفرل کی ضرورت نہیں۔ اگر آپ کلینک سے رابطہ نہ کر سکیں تو اپنے قریب ترین ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔

اگر درد ہفتوں کے دوران کم نہ ہو رہا ہو، اگر بڑھ رہا ہو، یا اگر ہڈی کے جڑنے کے دوران سوجن، حرکت یا گرفت ہفتہ بہ ہفتہ بہتر نہ ہو رہی ہو، تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ملیں یا ماہر سے معائنے کی درخواست کریں۔ انگلی کی بعض چوٹیں شروع میں معمولی لگتی ہیں لیکن پھر بھی ان کا

مناسب معائنہ ضروری ہے، اس لیے بہتر ہے کہ ہر وہ انگلی جس میں درد ہو، سوجن ہو یا جو معمول کے مطابق حرکت نہ کر رہی ہو، انتظار کرنے کے بجائے چیک کروالی جائے۔