

ہیمیٹ ہڈی کے فریکچر اور انگوٹھی ماری کا اور چھوٹی انگلی کے سی ایسم سی جوڑے کے فریکچر کے ساتھ جوڑے کا نکلنا

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

ہاچانک لگنے والی چوٹ ہے، آہستہ آہستہ بڑھنے والا مسئلہ نہیں۔ یہ عموماً اس وقت ہوتی ہے جب آپ کسی چیز پر زور سے مکا ماریں، اپنی تمٹھی کے بل کریں، یا ہاتھ پر کوئی بھاری ضرب لگے۔ آپ کو انگوٹھی والی یا چھوٹی انگلی کی جڑ پر کچھ چمکنے کا احساس ہو سکتا ہے یا اس کی آواز سنائی دے سکتی ہے۔ درد فوراً شروع ہو جاتا ہے، ہتھیلی کے باہری کنارے پر کلائی کے قریب۔

آپ کی چھوٹی انگلی کی جڑ اور وہ ہڈی جس پر یہ ٹکی ہوتی ہے، یعنی ہیمیٹ (hamate) جو کلائی کی چھوٹی ہڈیوں میں سے ایک ہے، یہ زور سہتی ہیں۔ وہاں کا جوڑ ٹوٹ سکتا ہے اور اپنی جگہ سے کھسک سکتا ہے۔ آپ کو ہاتھ کی پشت پر سوجن نظر آنے کی، اور نیل بھی پڑ سکتا ہے۔ آپ کی چھوٹی انگلی سیدھ سے ہٹی ہوئی نظر آ سکتی ہے یا پہلے سے مختلف انداز میں پیچھی ہوئی لگ سکتی ہے۔ اس انگلی کو حرکت دینے، کوئی چیز پکڑنے، یا ہاتھ کے سہارے زور لگا کر اٹھنے سے درد ہوگا۔ روزمرہ کے کام، جیسے کافی کا مک پکڑنا، دروازے کا دستہ کھمانا، یا ہاتھ ملانا، مشکل ہو جاتے ہیں۔

پہلے چند دنوں سے لے کر چند ہفتوں تک، درد اکثر رات کو اور انگلی کو حرکت دینے کی کوشش کرنے پر زیادہ ہوتا ہے۔ جیسے جیسے ہڈی اور جوڑ بھرنا شروع ہوتے ہیں، یہ آہستہ آہستہ کم ہو جاتا ہے۔ سوجن وقت کے ساتھ کم ہو جاتی ہے، لیکن اگر آپ ہاتھ پر ٹیک لگائیں یا زور سے پکڑیں تو ہاتھ دبنے پر دکھتا رہتا ہے۔

یہ چوٹیں عام نہیں ہیں، اور عام ایکسرے پر نقصان دیکھنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اسی لیے احتیاط سے معائنہ، اور خاص زاویوں سے لی گئی تصاویر یا سی ٹی اسکین، اہم ہیں۔ اگر چوٹ کا پتا نہ چلے تو ہو سکتا ہے ہڈی نہ جڑے، جوڑ وقت سے پہلے ٹھس سکتا ہے، اور آپ کی گرفت کی طاقت اور انگلیوں کی حرکت کم ہو سکتی ہے۔ اگر جوڑ کا بروقت علاج نہ کیا جائے تو یہ غیر مستحکم بھی ہو سکتا ہے۔

ایک بات پر نظر رکھیں: جو عصب (nerve) آپ کی چھوٹی انگلی تک جاتا ہے وہ اس ہڈی کے بالکل قریب سے گزرتا ہے۔ اس انگلی میں کمزوری یا احساس میں تبدیلی چوٹ کے کچھ دن یا ہفتے بعد ظاہر ہو سکتی ہے، اس لیے شروع میں ہی آپ کے عصب کے کام کی جانچ کی جاتی ہے اور پھر اس پر قریب سے نظر رکھی جاتی ہے۔

اگر چوٹ کے اوپر جلد بھٹی ہوئی ہو، ہڈی باہر نظر آئے، واضح یڑھاپن ہو، انگلیاں سفید پڑنے لگیں، ٹھنڈی ہو جائیں، بالکل سفید یا نیلی ہو جائیں، یا اچانک احساس یا حرکت ختم ہو جائے، تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

اپنی چھوٹی انگلی کی جڑ کو ایک چھوٹے بلاک کی طرح سمجھیں جو آپ کی کلائی کی ایک ہڈی (ہیمیٹ) پر بنی گھوڑے کی زین جیسی ایک ابھری ہوئی سطح پر ٹکا ہوتا ہے۔ اس سطح میں دو کم گہرے گڑھے ہوتے ہیں جن کے درمیان ایک ابھار ہوتا ہے، اور جب آپ کچھ پکڑتے ہیں اور ہاتھ کو پیالے کی شکل میں موڑتے ہیں تو بلاک اس پر ہلکا سا جھولتا ہے۔ آپ کی انگوٹھی والی انگلی بھی اسی ہڈی پر ساتھ ہی ٹکی ہوتی ہے، اور دونوں ٹل کر کام بانٹتی ہیں۔ دونوں ٹل کر اس جگہ تقریباً 15 سے 30 ڈگری حرکت ممکن بناتی ہیں جہاں انگلیاں کلائی سے ملتی ہیں۔

جب آپ مکا مارتے ہیں یا آپ کو زوردار ضرب لگتی ہے تو زور سیدھا چھوٹی انگلی سے ہوتا ہوا اوپر اس جوڑ میں پہنچتا ہے۔ یہ سطح چٹخ سکتی ہے، اور بلاک دھکا کھا کر اوپر اور پیچھے کی طرف اپنے گڑھے سے باہر نکل سکتا ہے۔ قریب ہی جڑے ہوئے کئی چھوٹے ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوریاں جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہیں، ٹوٹے ہوئے ٹکڑوں کو چبختے ہیں، جس سے جوڑ مزید سیدھا سے باہر کھسک جاتا ہے۔ اسی لیے انگلی معمول کے مطابق نہ پیٹھتی ہے نہ حرکت کرتی ہے: جس سطح پر وہ ٹکی ہے وہ ٹوٹی ہوئی بھی ہے اور غیر مستحکم بھی۔

ہڈی دوبارہ آپس میں جڑ کر بھرتی ہے، جیسے ٹوٹی ہوئی ٹہنی کے اوپر نئی سخت تہ بن کر وہ جڑ جاتی ہے۔ لیکن اگر ٹکڑے ایک دوسرے سے ہٹے ہوئے ہوں تو ہو سکتا ہے وہ غلط پوزیشن میں جڑ جائیں، یا بالکل نہ جڑیں۔ اگر جوڑ اپنی جگہ سے ہٹا رہے تو اس کی سطحیں غیر ہموار طریقے سے رگڑ کھاتی ہیں اور وقت سے پہلے کھس جاتی ہیں۔ اس لیے علاج کا مقصد ٹکڑوں کو سیدھا میں لانا اور جڑنے کے دوران انہیں ساکت رکھنا ہے۔

یہ جوڑیں عام نہیں ہیں، اور اکثر بہت زیادہ زور لگنے سے ہوتی ہیں، اس لیے ہاتھ کی دوسری جوڑیں بھی ساتھ ہو سکتی ہیں۔ یہ ایک وجہ ہے کہ عام ایکس رے پر پورا نقصان نظر انداز ہو سکتا ہے، اور اسی لیے خاص زاویوں سے لی گئی تصاویر یا سی ٹی اسکین استعمال کیے جاتے ہیں۔

ایک اور بات جاننا مفید ہے: ہیمیٹ کلائی کی چھوٹی ہڈیوں میں سے ایک ہے، اور کلائی کی ہڈیوں کے تمام فریکچر (ہڈی کا ٹوٹنا) میں سے 2 سے 4 فیصد اسی ہڈی کے ہوتے ہیں۔ چھوٹی انگلی اور کلائی کے درمیان کا جوڑ عام طور پر تقریباً 25 ڈگری تک مڑتا اور سیدھا ہوتا ہے، جو انگوٹھی والی انگلی کے جوڑ کی حرکت سے زیادہ ہے۔ یہی حرکت کم ہو جانے کی وجہ سے، ٹھیک ہونے تک، چیزیں پکڑنا اور ہاتھ کو پیالے کی شکل میں موڑنا مختلف محسوس ہوتا 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۔ ان میں سے کچھ جوڑیں آپریشن کے بغیر ٹھیک ہو جاتی ہیں، اور کچھ کو چوٹ لگنے کے کچھ ہی عرصے بعد سرجری کی ضرورت ہوتی ہے، اس لیے بروقت معائنہ اہم ہے۔ مریضوں کو عام طور پر ان کے فیملی ڈاکٹر (GP) ہمارے کلینک بھیجتے ہیں؛ اگر کسی فزوتھراپسٹ نے آپ کو ہمیں دکھانے کا مشورہ دیا ہے، تب بھی میڈیکلینر (Medicare) کی رقم کی واپسی (rebate) کا اہل ہونے کے لیے آپ کو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ریفرل (referral) لینا ہوگا۔ کلینک میں ہم آپ سے آپ کے مسئلے کی تفصیل پوچھتے ہیں، آپ کے ہاتھ کا معائنہ کرتے ہیں، اور جہاں ضرورت ہو ایکس رے یا اسکین کا انتظام کرتے ہیں۔ پھر ہم آپ کے ساتھ مل کر علاج کے مختلف راستوں پر بات کرتے ہیں۔

اگر جوڑ مستحکم ہو یا اپنی جگہ سے صرف تھوڑا سا ہٹا ہو، تو ہو سکتا ہے ہم سرجری کے بغیر علاج کریں۔ ہم جوڑ کو واپس سیدھا میں لاتے ہیں اور ہڈی جڑنے کے دوران اسے اسپلنٹ (splint) یا پلستر میں ساکت رکھتے ہیں۔ بھرنے کے دوران ہم دوبارہ ایکس رے یا اسکین کر کے اس کی پوزیشن جانتے ہیں۔ جب حرکت دینا محفوظ ہو جائے تو آپ کے تھراپسٹ مرحلہ وار آپ کی حرکت اور گرفت واپس لاتے ہیں۔ کچھ لوگ یہ جانتے ہوئے یہ راستہ چنتے ہیں کہ ہو سکتا ہے جوڑ کی سطح بالکل ٹھیک نہ بیٹھے، اور کچھ درد یا انگلی کی پوزیشن میں تبدیلی باقی رہ جائے۔ فائدے اور نقصان کا یہ توازن اس فیصلے کا حصہ ہے جو ہم آپ کے ساتھ مل کر کرتے ہیں۔

جب جوڑ واضح طور پر اپنی جگہ سے ہٹا ہوا ہو، غیر مستحکم ہو، یا کئی ٹکڑوں میں ٹوٹا ہو، یا جب چوٹ کی نوعیت اس کا تقاضا کرے، تو شروع سے ہی سرجری کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ یہ ان لوگوں کے لیے بھی مناسب ہو سکتی ہے جن کا کام یا کھیل ہاتھ پر بہت زیادہ بوجھ ڈالتا ہے۔

آپریشن میں ہڈی اور جوڑ کو سیدھ میں لا کر بھرنے تک وہیں تھامے رکھا جاتا ہے۔ اس میں کیا کیا جاتا ہے، اس پر ہم آپ سے الگ سے بات کریں گے۔

آپ جو بھی راستہ اختیار کریں، پہلے چند ہفتے ملتے جلتے ہوتے ہیں۔ سو جن کم ہونے تک ہم آپ کے درد کو قابو میں رکھتے ہیں۔ بھرنے کے دوران آپ ہاتھ کی حفاظت کرتے ہیں اور اسے اونچا رکھتے ہیں۔ ہینڈ تھراپی (ہاتھ کی بحالی کا علاج) سب مرحلے پر شروع ہوتی ہے، نہ بہت جلد اور نہ بہت دیر سے، تاکہ بھرتی ہونی ہڈی کو چھڑے بغیر آپ کی انگلیوں اور گرفت کی حرکت واپس آجائے۔

کیا توقع رکھیں

صحت یابی کا آغاز ہڈی کے دوبارہ جڑنے سے ہوتا ہے، جبکہ اسے ساکت رکھا جاتا ہے۔ اگر آپ کی چوٹ کا علاج سرجری کے بغیر ہو تو پہلے چند ہفتے آپ اسپلنٹ یا پلستر پہنتے ہیں، اور اس دوران قریبی جانچ ہوتی رہتی ہے تاکہ تسلی ہو کہ جوڑ سیدھ میں رہے۔ اگر آپ کی سرجری ہو تو بھرنے تک ہڈی اور جوڑ کو اپنی جگہ پر تھامے رکھا جاتا ہے، اور Extend Rehabilitation میں Ruby Doolan کے ساتھ ہینڈ تھراپی سب مرحلے پر شروع ہوتی ہے تاکہ حرکت اور گرفت بحال ہو۔

صحت یابی مرحلہ وار ہوتی ہے۔ ہو سکتا ہے علاج کے بعد 3 ماہ سے زیادہ عرصے تک آپ کی انگلیاں سیدھی ہونے میں سست رہیں، اور اکڑاؤ بھرنے کے عمل کا ایک عام حصہ ہے، ناکامی کی علامت نہیں۔ گرفت کی طاقت واپس آنے میں انگلیوں کی حرکت سے زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔ جیسے جیسے سو جن کم ہوتی ہے اور ہڈی جڑتی ہے، زیادہ تر لوگوں کے ہاتھ کا کارآمد کام واپس آ جاتا ہے، اور گرفت واپس آنے کے ساتھ ساتھ مگ پکڑنا یا دستہ چھمانا جیسے روزمرہ کام آسان ہو جاتے ہیں۔

دونوں راستوں کے نتائج حوصلہ افزا ہیں۔ جب جوڑ کو جلد سیدھ میں لایا جائے اور وہ مستحکم رہے تو سرجری کے بغیر علاج اچھا کام کر سکتا ہے۔ ان چوٹوں کی سرجری سے بھی ہاتھ کا کام اچھی طرح بحال ہوتا ہے، اور جن لوگوں کا اس قسم کی چوٹ کا علاج ہوا ہو ان کے ہاتھ کے کام میں بہت کم مسئلہ کی رہتی ہے۔ سرجری کروانے والے کچھ لوگ کام پر اپنی پوری ذمہ داریوں پر واپس آ جاتے ہیں، اگرچہ آپ کا اپنا وقت اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کا ہاتھ روزانہ کیا کام کرتا ہے۔

کچھ حقیقی خطرات ہیں جن کے بارے میں جاننا ضروری ہے۔ ہڈی غلط پوزیشن میں جڑ سکتی ہے، جس کا تعلق مسلسل درد اور جوڑ کے وقت سے پہلے کھسنے سے ہے۔ جب جوڑ ٹھیک سیدھ میں نہ ہو تو گرفت کی کمزوری سب سے بڑا دیرپا مسئلہ ہے۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ہڈی بالکل نہ جڑے۔ خود سرجری میں پیچیدگیوں کی ایک حقیقی شرح ہے، اگرچہ زیادہ تر لوگوں میں ہاتھ کا کام آخر کار اچھا ہو جاتا ہے۔ چوٹ کے بعد آپ کے عصب کے کام پر قریب سے نظر رکھی جاتی ہے، کیونکہ چھوٹی انگلی میں احساس کی تبدیلی یا کمزوری کچھ دن یا ہفتے بعد ظاہر ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کی علامات کم نہ ہو رہی ہوں، ہفتوں کے دوران بگڑ رہی ہوں، آپ کو رات کو جگا دیتی ہوں، یا آپ کو کام کرنے یا ہاتھ استعمال کرنے سے روکتی ہوں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر کو دکھائیں یا ماہر ڈاکٹر سے معائنہ کروانے کی درخواست کریں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر آپ کی انگلی اپنی جگہ سے ہٹی ہوئی یا ٹیڑھی نظر آئے، چوٹ کے اوپر جلد پھٹی ہو، آپ کی انگلیاں سفید پڑنے لگیں، ٹھنڈی ہو جائیں، بالکل سفید یا نیلی ہو جائیں، یا ہاتھ میں اچانک احساس یا حرکت ختم ہو جائے، تو فوری طبی مدد حاصل کریں۔ ان صورتوں میں اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جانا ضروری ہے۔

اگر آپ نے کسی سخت چیز پر مکا مارا ہو اور چھوٹی انگلی کی جڑ کا درد کم نہ ہو رہا ہو، یا بھرنے کے ساتھ ساتھ سو جن، حرکت یا گرفت ہر ہفتے بہتر نہ ہو رہی ہو، تو دیر کرنے کے بجائے جلد اپنے فیملی ڈاکٹر کو دکھائیں۔ عام ایکس رے پر ان چوٹوں کو دیکھنا مشکل ہو سکتا ہے، اس لیے احتیاط سے معائنہ اور خاص زاویوں سے لی گئی تصاویر یا سی ٹی اسکین اہم ہیں۔ اگر چوٹ کا پتا نہ چلے تو ہو سکتا ہے ہڈی نہ جڑے، جوڑ وقت سے پہلے ٹھس ہو سکتا ہے، اور گرفت کی طاقت اور انگلیوں کی حرکت کم ہو سکتی ہے۔