



میلٹ فنکر (انگلی کا سرا سے لٹک جانا)

میلٹ فنکر: انگلی کا سرا نیچے لٹک جاتا ہے کیونکہ آخری جوڑ کو سیدھا کرنے والا ٹینڈن پھٹ گیا ہے یا اپنی جڑنے کی جگہ سے اٹھ گیا ہے۔

Holly Cheng / Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0

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

میلٹ فنکر (انگلی کا سرا نیچے لٹک جانا) میں آپ کی انگلی کا آخری جوڑ نیچے لٹک جاتا ہے اور آپ خود سے انگلی کا سرا سیدھا نہیں کر سکتے۔ انگلی عام طور پر اب بھی معمول کے مطابق پیچے کی طرف مڑ جاتی ہے۔ یہ چوٹ اس وقت لگتی ہے جب انگلی کے سرے کو سیدھا کرنے والا ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پیچھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، پھٹ کر الگ ہو جائے، اور بعض اوقات اپنے ساتھ ہڈی کا لٹک چھوٹا ٹکڑا بھی لے جائے۔ یہ اکثر اس وقت ہوتی ہے جب کوئی کینڈ سیدھی انگلی کے سرے سے ٹکرائے، اسی لیے یہ فٹ بال میں لگنے والی ایک عام چوٹ ہے۔

درد آخری جوڑ کی پشت پر، ناخن کے بالکل نیچے ہوتا ہے۔ چوٹ کے بعد پہلے دنوں میں، جب انگلی سوچی ہوئی ہوتی ہے اور چھونے پر درد کرتی ہے، یہ عام طور پر سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ انگلی کے سرے کو موڑنے سے درد بڑھ جاتا ہے۔ جب انگلی پر اسپلنٹ لگا کر اسے سیدھا رکھا جائے تو درد عام طور پر کم ہو جاتا ہے۔ خود لٹکاؤ میں درد نہیں ہوتا، لیکن اس سے انگلی کے کام کرنے کا انداز بدل جاتا ہے۔

روزمرہ کے وہ کام جن کے لیے انگلی کا سرا جما ہوا رہنا ضروری ہو، مشکل ہو جاتے ہیں۔ چھوٹے سکے اٹھانا، سونے میں دھاگا ڈالنا، چھوٹی چابی کھمانا یا بیٹن دبانا بھرے پن سے ہو سکتا ہے، کیونکہ انگلی کا سرا سیدھا ہو کر پوری طرح دباؤ نہیں ڈال پاتا۔ لکھنا یا فون پکڑنا بھی مختلف محسوس ہو سکتا ہے۔ لٹکے ہوئے سرے کی کمی پوری کرنے کے لیے انگلی کا درمیانی جوڑ بھی معمول سے زیادہ پیچھے کی طرف مڑ سکتا ہے۔

کچھ لوگ محسوس کرتے ہیں کہ رات بھر ہاتھ ساکن رہنے کے بعد صبح کے وقت انگلی زیادہ غراب نظر آتی ہے، اور جب وہ اسے حرکت دینا شروع کرتے ہیں تو یہ ڈھیلی پڑ جاتی ہے۔

چند خطرے کی علامات پر فوری کارروائی ضروری ہے۔ اگر آپ کی انگلی گرم، سرخ، سوچی ہوئی اور دردناک ہو جائے، خاص طور پر بخار کے ساتھ، تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ اگر چوٹ والے جوڑ کے اوپر جلد پھٹی ہوئی ہو، یا انگلی واضح طور پر بکڑی ہوئی شکل میں نظر آئے، تو اسی دن ایمرجنسی جائیں۔ اگر آپ کی انگلی سفید پڑ جائے، ٹھنڈی ہو جائے، بالکل سفید یا نیلی ہو جائے، یا چوٹ کے بعد اچانک اس میں احساس یا حرکت ختم ہو جائے، تو اسی دن ایمرجنسی جائیں۔ اگر علامات ٹھیک نہ ہو رہی ہوں، ہفتوں کے دوران بکڑ رہی ہوں، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا ہاتھ استعمال کرنے سے روکتی ہوں، تو اپنے قیملی ڈاکٹر (GP) سے ملیں یا کسی ماہر ڈاکٹر سے معائنے کی درخواست کریں۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

آپ کی انگلی کے سرے کی پشت پر ٹینڈن کی ایک پتلی ڈوری چلتی ہے، یعنی ریشوں کی ایک رسی جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے۔ اس کے سب سے پچلے ریشے ناخن کے بالکل نیچے انگلی کی آخری چھوٹی ہڈی سے جڑے ہوتے ہیں۔ جب آپ انگلی سیدھی کرتے ہیں تو یہ ڈوری ہڈی کو کھینچتی ہے۔ میلٹ فنکریں یہ ڈوری اپنی جڑنے کی جگہ سے ٹوٹ کر الگ ہو گئی ہوتی ہے۔ بعض اوقات یہ اپنے ساتھ ہڈی کا ایک چھوٹا ٹکڑا بھی اکھاڑ لیتی ہے۔

جب ڈوری جڑی ہوئی ہے تو انگلی کے سرے کو اوپر تھامنے والا کچھ نہیں رہتا۔ انگلی کے سرے کو نیچے موڑنے والا پٹھا اب بھی کام کرتا ہے، اور دوسری طرف پیچنے والا کچھ نہ ہونے کی وجہ سے وہی غالب رہتا ہے۔ سراسر ایسے لٹکاؤ میں رہتا ہے جسے آپ خود سیدھا نہیں کر سکتے، اگرچہ آپ اپنے دوسرے ہاتھ سے دبا کر اسے اب بھی سیدھا کر سکتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ موڑنے والا پٹھا صحیح سلامت ہے اور سیدھا کرنے والی ڈوری نہیں۔

یہ چوٹ عام طور پر اس وقت لگتی ہے جب سیدھی انگلی کا سراسر اچانک زور سے مڑ جائے، مثلاً کسی چیز کی طرف ہاتھ بڑھاتے ہوئے جب یا بستر کی چادر میں اٹک جانا۔ جوڑ کی سطح بھی متاثر ہو سکتی ہے۔ اگر اکھڑا ہوا ہڈی کا ٹکڑا جوڑ کی سطح کے ایک تہائی سے زیادہ حصے پر مشتمل ہو، یا آخری ہڈی اپنی سیدھ سے ہٹ جائے، تو عام طور پر سرجری کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ چھوٹے ٹکڑوں کا علاج عموماً صرف اسپلنٹ سے کیا جاتا ہے۔

علاج اچھی طرح ہونے کے بعد بھی کچھ لٹکاؤ باقی رہ سکتا ہے، اور زیادہ تر لوگ بغیر زیادہ وقت کے اس کے عادی ہو جاتے ہیں۔ اگر اسپلنٹ سے فائدہ نہ ہوا ہو تو سرجری ایک راستہ ہے، اگرچہ سرجری کا کوئی فائدہ ابھی تک واضح طور پر ثابت نہیں ہوا۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

ڈاکٹر کیرن ہیرپارا، جو Mater Private Hospital Rockhampton میں بازو اور ہاتھ کے سرجن (upper-limb surgeon) ہیں، علاج کو آپ کی مخصوص چوٹ کے مطابق جانتے ہیں۔ کچھ میلٹ فنکریں آپریشن کے بغیر ٹھیک ہو جاتی ہیں، اور کچھ کو جلد سرجری کی ضرورت ہوتی ہے، اس لیے بروقت معائنہ اہم ہے۔ مریضوں کو عام طور پر ان کا فیملی ڈاکٹر (GP) ہمارے کلینک میں بھیجتا ہے؛ اگر کسی فزولوجسٹ نے آپ کو ہمارے پاس آنے کا مشورہ دیا ہے، تب بھی میڈیکین (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 کی چوٹ کی تفصیل پوچھتے ہیں، آپ کی انگلی کا معائنہ کرتے ہیں اور اگر ضرورت ہو تو ایکس رے کرواتے ہیں۔ ایکس رے سے پتہ چلتا ہے کہ ٹینڈن کے ساتھ ہڈی کا کوئی ٹکڑا الگ ہوا ہے یا نہیں، وہ ٹکڑا کتنا بڑا ہے، اور انگلی کی آخری ہڈی اپنی سیدھ سے ہٹی ہے یا نہیں۔

زیادہ تر چوٹوں میں علاج ایک ایسے اسپلنٹ سے شروع ہوتا ہے جو انگلی کے سرے کو سیدھا رکھتا ہے۔ اسپلنٹ کو 6 سے 8 ہفتے تک لگاتار لگا رہنا چاہیے، کیونکہ چند منٹ کے لیے انگلی کا مڑ جانا بھی، جیسے ہاتھ دھوتے وقت، جڑنے کے عمل پر پانی پھیر سکتا ہے۔ ہماری ہینڈ تھراپسٹ (ہاتھ کی بحالی کی ماہر)، Ruby Doolan کی Extend Rehabilitation، آپ کا اسپلنٹ لگاتی ہیں اور ورزشوں میں آپ کی رہنمائی کرتی ہیں۔ ہینڈ تھراپسٹ ان چوٹوں کا علاج اتنی ہی اچھی طرح کر سکتا ہے جتنا ایک سرجن، اور اسپلنٹ سے جلد کے مسائل بہت کم ہوتے ہیں۔ اگر اسپلنٹ اترنے کے بعد بھی آپ کی انگلی لٹکی رہے، تو اسپلنٹ کے اضافی ہتھے منصوبے کا حصہ ہیں، اس بات کی علامت نہیں کہ یہ ناکام ہو گیا ہے۔ اس کے ساتھ رات کا اسپلنٹ الگ سے لگانے سے کوئی اضافی فائدہ نہیں ہوتا۔ اگر آپ کھینچتے ہیں، تو جب تک انگلی پر اسپلنٹ لگا ہو، آپ کو اس کھیل سے پرہیز کرنا ہوگا جس سے چوٹ لگی تھی۔ علاج سے پہلے 2 سے 4 ہفتے تک نظر انداز کی گئی چوٹیں بھی اسپلنٹ سے پھر بھی اچھی طرح ٹھیک ہو سکتی ہیں۔

سرجری کا مشورہ عام طور پر اس وقت دیا جاتا ہے جب اکھڑا ہوا ہڈی کا ٹکڑا جوڑ کی سطح کے ایک تہائی سے زیادہ حصے پر مشتمل ہو، یا جب انگلی کی آخری ہڈی کھینچنے کی طرف اپنی سیدھ سے ہٹ گئی ہو۔ اسپلنٹ کے بعد بھی برقرار رہنے والے لٹکاؤ کے لیے، یا کسی ایسی پرانی چوٹ کے لیے جس کا کبھی علاج نہیں ہوا، بھی کبھی سرجری پیش کی جاتی ہے۔ اگر اسپلنٹ سے فائدہ نہ ہوا ہو تو سرجری ایک راستہ ہے، اگرچہ سرجری کا کوئی فائدہ ابھی تک واضح طور پر ثابت نہیں ہوا۔ آپریشن ٹینڈن یا ہڈی کے ٹکڑے کو اپنی جگہ پر تھامے رکھتا ہے تاکہ انگلی کا سراسر پھر سے سیدھا ہو سکے، اور اس کا اپنا الگ صفحہ ہے۔

کیا توقع رکھیں

زیادہ تر میلٹ فنکر اسپلنٹ سے ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ تقریباً آدھی چوٹیں صرف اسپلنٹ سے ٹھیک ہو جاتی ہیں یا ان میں واضح بہتری آتی ہے۔ اسپلنٹ 6 سے 8 ہفتے تک انگلی کے سرے کو سیدھا رکھتا ہے، اور ٹینڈن اسی پوزیشن میں جڑ جاتا ہے۔ اگر اسپلنٹ اترنے پر بھی آپ کی انگلی لٹکی رہے، تو اسپلنٹ کے مزید ہفتے منصوبے کا حصہ ہیں، اس بات کی علامت نہیں کہ یہ ناکام ہو گیا ہے۔

آپ کتنے ٹھیک ہوتے ہیں، اس کا بہت زیادہ انحصار اس بات پر ہے کہ آپ اسپلنٹ بالکل ہدایت کے مطابق پہنیں۔ جو لوگ اسپلنٹ کی ہدایات پر عمل کرتے ہیں ان کے نتائج ان لوگوں سے بہتر ہوتے ہیں جو اسے اتار دیتے ہیں۔ چند منٹ کے لیے انگلی کا مڑ جانا بھی جڑنے کے عمل پر پانی پھیر سکتا ہے، اسی لیے اسپلنٹ لگاتار لگا رہتا ہے۔ جن چوٹوں کا علاج لگنے کے دو ہفتوں کے اندر ہو جائے، ان کے بعد شاذ و نادر ہی کوئی دیرپا معذوری رہ جاتی ہے۔ جن چوٹوں کا 2 سے 4 ہفتے تک علاج نہ ہوا ہو وہ بھی اسپلنٹ سے اچھی طرح ٹھیک ہو سکتی ہیں، اس لیے علاج دیر سے شروع ہونا ہمت ہارنے کی وجہ نہیں۔

علاج اچھی طرح ہونے کے باوجود کچھ لٹکاؤ باقی رہ سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے انگلی کا سرا بالکل سیدھا نہ رہے، اور زیادہ تر لوگ بغیر زیادہ وقت کے اس کے عادی ہو جاتے ہیں۔ گرفت میں آخری جوڑ کا کام بہت کم ہوتا ہے، اس لیے تھوڑا سا مستقل لٹکاؤ عام طور پر اتنا اہم نہیں ہوتا جتنا نظر آتا ہے۔ اگر اسپلنٹ سے فائدہ نہ ہوا ہو تو سرجری ایک راستہ ہے، اگرچہ سرجری کا کوئی فائدہ ابھی تک واضح طور پر ثابت نہیں ہوا۔

اگر میلٹ فنکر کو بالکل ویسے ہی چھوڑ دیا جائے تو لٹکاؤ عموماً برقرار رہتا ہے۔ ٹینڈن مدد کے بغیر خود سے دوبارہ نہیں جڑتا۔ کچھ لوگ لٹکاؤ کے ساتھ ٹھیک گزارا کر لیتے ہیں، جبکہ کچھ کو ہمیشہ تک انگلی کے سرے کا بھداپن پریشان کرتا ہے۔ اگر آپ کی علامات ٹھیک نہ ہو رہی ہوں، ہفتوں کے دوران بگڑ رہی ہوں، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا ہاتھ استعمال کرنے سے روکتی ہوں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ملیں یا کسی ماہر ڈاکٹر سے معائنے کی درخواست کریں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

زیادہ تر میلٹ فنکر اس وقت ہوتی ہیں جب کوئی گیند سیدھی انگلی کے سرے سے ٹکراتی ہے، اکثر فٹ بال میں۔ انگلی کا سرا لٹک جاتا ہے اور خود سیدھا نہیں ہوتا، اور عام طور پر یہی بات ڈاکٹر کے پاس جانے کے لیے کافی ہوتی ہے۔ کچھ بڑے فریکچر (ہڈی کا ٹوٹنا) مختلف طرح سے ظاہر ہوتے ہیں: ہڈی کا ٹکڑا الگ ہو جانے کے باوجود انگلی کا سرا سیدھا رہ سکتا ہے، اس لیے سرے پر چوٹ لگنے کے بعد جو انگلی دھکتی رہے اور ٹھیک نہ ہو، اس کا ایک سرے پھر بھی کروانا چاہیے۔ ہڈی والی میلٹ چوٹیں عام طور پر اس وقت ہوتی ہیں جب انگلی زور سے پیچھے کی طرف مڑ جائے، آگے کی طرف نہیں۔

چند علامات پر فوری کارروائی ضروری ہے۔ اگر آپ کی انگلی گرم، سرخ، سوجی ہوئی اور دردناک ہو جائے، خاص طور پر بخار کے ساتھ، تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ اگر چوٹ والے جوڑے اوپر جلد پھٹی ہوئی ہو، یا انگلی واضح طور پر بگڑی ہوئی شکل میں نظر آئے، تو اسی دن ایمرجنسی جائیں۔ اگر آپ کی انگلی سفید پڑ جائے، ٹھنڈی ہو جائے، بالکل سفید یا نیلی ہو جائے، یا چوٹ کے بعد اچانک اس میں احساس یا حرکت ختم ہو جائے، تو اسی دن ایمرجنسی جائیں۔ اگر علامات ٹھیک نہ ہو رہی ہوں، ہفتوں کے دوران بگڑ رہی ہوں، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا ہاتھ استعمال کرنے سے روکتی ہوں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ملیں یا کسی ماہر ڈاکٹر سے معائنے کی درخواست کریں۔