

انگلی کے درمیانی جوڑ (PIP) کا فریکچر اور جوڑ کا اپنی جگہ سے 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

پی آئی پی جوڑ (PIP joint) آپ کی انگلی کا درمیانی جوڑ (knuckle) ہے۔ یہاں فریکچر کے ساتھ جوڑ کا اپنی جگہ سے نکلنا (fracture-dislocation) کا مطلب ہے کہ اس جوڑ پر ہڈی ٹوٹ گئی ہے اور جوڑ کی سطحیں سیدھ سے کھسک گئی ہیں۔ یہ عموماً اس وقت ہوتا ہے جب گیند لگنے یا کرنے سے انگلی زور سے پیچھے کی طرف مڑ جائے، یا مڑی ہوئی حالت میں مروڑ کھا جائے۔ چوٹ لگنے کے لمحے آپ کو کچھ چمکنے کا احساس ہو سکتا ہے یا اس کی آواز سنائی دے سکتی ہے۔

چوٹ لگتے ہی درمیانی جوڑ میں درد اور سوجن ہوگی۔ شروع میں سوجن اکثر ہلکی سے درمیانی ہوتی ہے۔ انگلی پڑھی یا مروڑی ہوئی نظر آسکتی ہے، اور ہو سکتا ہے وہ ساتھ والی انگلیوں کی سیدھ سے ہٹی ہوئی ہو۔ غالباً آپ اسے موڑنا یا سیدھا کرنا نہیں چاہیں گے۔ روزمرہ کے کام جلد ہی مشکل ہو جاتے ہیں: چابی کھانا، بٹن بند کرنا، کپ پکڑنا، ٹائپ کرنا۔

یہ سمجھ لینا آسان ہے کہ یہ بس انگلی میں جھٹکے سے لگی معمولی چوٹ (jammed finger) ہے جو خود ٹھیک ہو جائے گی، کیونکہ ایسی زیادہ تر چوٹیں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ یہ چوٹ مختلف ہے۔ ہڈی کے ٹوٹے ہوئے ٹکڑے اور کھسکے ہوئے جوڑ کو جلد سیدھ میں لانا ضروری ہے۔ اگر جوڑ سیدھ سے ہٹا رہے تو انگلی ایک مستقل مڑی ہوئی حالت میں اڑ سکتی ہے، اور بعد میں انگلی کو دوبارہ سیدھا کرنا اور حرکت دینا بہت زیادہ مشکل ہو جاتا ہے۔ اسی لیے اس چوٹ میں انتظار کرنے کے بجائے ٹھیک سے معائنہ کروانا ضروری ہے۔

پہلے چند دنوں اور ہفتوں میں، جوڑ کو حرکت دینے کی کوشش کرنے پر اس میں درد ہوگا، اور رات کو اس میں دکھن ہو سکتی ہے۔ بھرنے کا عمل شروع ہونے کے ساتھ سوجن اور درد آہستہ آہستہ کم ہو جانا چاہیے۔ آپ کے سرجن انگلی کے آگے والے جوڑوں کا بھی معائنہ کریں گے، کیونکہ اسی کرنے سے انگلی کے آخری جوڑ پر بھی چوٹ لگ سکتی ہے۔

کچھ خطرے کی علامات میں فوری طبی مدد ضروری ہے۔ اگر آپ کی انگلی یا ہاتھ سفید پڑنے لگے، ٹھنڈا ہو جائے، بالکل سفید یا نیلا ہو جائے، یا چوٹ کے بعد اس میں اچانک احساس یا حرکت ختم ہو جائے، تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ اگر چوٹ کے اوپر جلد پھٹی ہو، ہڈی باہر نظر آئے، یا انگلی واضح طور پر پڑھی نظر آئے، تو بھی اسی دن جائیں۔ اگر آپ کی انگلی یا ہاتھ گرم، سرخ، سوجا ہوا اور دردناک ہو جائے، خاص طور پر بخار کے ساتھ، تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

آپ کا درمیانی جوڑ وہ جگہ ہے جہاں تین چیزیں ملتی ہیں: انگلی کی اس ہڈی کا سرا جو ہتھیلی کے سب سے قریب ہے، اس کے بعد والی ہڈی کی جڑ، اور نرم بافت کی ایک گدی جو جوڑ کو پیچھے کی طرف مڑنے سے روکتی ہے۔ اس چوٹ میں جوڑ کی سطحیں اپنی جگہ سے کھسک گئی ہیں اور اس دوسری ہڈی کا ایک ٹکڑا ٹوٹ کر الگ ہو گیا ہے۔ جوڑ کو جوڑے رکھنے والی کچھ نرم بافت بھی پھٹ گئی ہے۔

جوڑ کو ایک قبضے کی طرح سمجھیں جسے نیچے کی ایک پٹی اور دونوں اطراف کی دو پٹیاں مستحکم رکھتی ہیں۔ جب انگلی زور سے پیچھے کی طرف مڑتی ہے تو پیچھے والی پٹی بڑی سے اٹھ جاتی ہے، اور اطراف کی پٹیاں بھی پھٹ سکتی ہیں۔ پھر قبضہ اپنے کھانچے سے باہر ٹھسک جاتا ہے۔ جب پٹی کے ساتھ بڑی کا ایک ٹکڑا بھی ٹوٹ کر الگ ہو جائے تو قبضے کے پاس ٹٹنے کے لیے کوئی ٹھوس سطح نہیں رہتی، اس لیے وہ خود سے سیدھ میں نہیں رہتا۔

ٹوٹی ہوئی بڑی کی مقدار بہت اہمیت رکھتی ہے۔ اگر ٹوٹنے میں جوڑ کی سطح کا چھوٹا سا حصہ شامل ہو تو سیدھ میں لانے کے بعد جوڑ پھر بھی مستحکم رہ سکتا ہے۔ اگر سطح کا زیادہ حصہ شامل ہو تو جوڑ غیر مستحکم ہو جاتا ہے اور مدد کے بغیر اپنی جگہ پر نہیں ٹکتا۔ ٹوٹے ہوئے ٹکڑے کا سائز، جوڑ کتنا کھسکا ہے، اور کون سی نرم بافتیں پھٹی ہیں، یہ سب مل کر طے کرتے ہیں کہ آگے کیا ہوگا۔

ہر بافت کے بھرنے کا طریقہ مختلف ہے۔ ٹوٹی ہوئی بڑی کئی ہفتوں میں نئی بڑی بنا کر دوبارہ جڑ جاتی ہے۔ پھٹی ہوئی نرم بافت جس بڑی سے اٹھڑی تھی، اسی سے سخت ریشہ (scar tissue) بنا کر دوبارہ جڑ جاتی ہے، لیکن صرف اس صورت میں جب اس دوران اسے صحیح پوزیشن میں رکھا جائے۔ اگر جوڑ کو سیدھ سے ہٹا ہوا چھوڑ دیا جائے تو پھر نئی ہوئی بافت غلط جگہ پر جم جاتی ہے، اور جوڑ کی سطحیں آسانی سے پھسلنے کے بجائے رگڑ کھاتی ہیں۔ وقت کے ساتھ یہ گھساؤ جوڑ کو ہمیشہ کے لیے دردناک اور اکڑا ہوا چھوڑ سکتا ہے۔

اسی لیے جوڑ کو جلد سیدھ میں لانا اہم ہے۔ جب ٹکڑوں کو ان کی صحیح جگہ پر رکھا جائے تو بڑی اور نرم بافت دونوں کو کام کرنے کے قابل پوزیشن میں بھرنے کا موقع ملتا ہے۔

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 طے کرتے ہیں۔ ان میں سے کچھ چوٹیں آپریشن کے بغیر ٹھیک ہو جاتی ہیں، اور کچھ کو چوٹ لگنے کے کچھ ہی عرصے بعد سرجری کی ضرورت ہوتی ہے، اس لیے جلد معائنہ اہم ہے۔ مریضوں کو عام طور پر ان کے فیملی ڈاکٹر (GP) ہمارے کلینک بھیجتے ہیں؛ اگر کسی فزیوتھراپسٹ نے آپ کو ہمیں دکھانے کا مشورہ دیا ہے، تب بھی میڈیکر (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 طبی تاریخ لیتے ہیں، آپ کی انگلی کا معائنہ کرتے ہیں، اور جہاں ضرورت ہو ایکسرے یا اسکین کا انتظام کرتے ہیں۔ اسکین سے پتا چلتا ہے کہ جوڑ کی سطح کا کتنا حصہ متاثر ہے اور کیا جوڑ حرکت کرتے وقت اپنی جگہ پر رہتا ہے۔ اسی سے طے ہوتا ہے کہ کون سا راستہ آپ کے لیے مناسب ہے۔

اگر ٹوٹنے میں جوڑ کی سطح کا چھوٹا سا حصہ شامل ہو اور سیدھ میں لانے کے بعد جوڑ مستحکم ہو، تو ہم اکثر سرجری کے بغیر اس کا علاج کر سکتے ہیں۔ بھرنے کے دوران ایک اسپلنٹ (splint) انگلی کو ساکت رکھتا ہے۔ کچھ مستحکم چوٹوں میں اسپلنٹ انگلی کی پشت پر لگتا ہے اور درمیانی جوڑ کو پوری طرح سیدھا ہونے سے روکتا ہے جبکہ اسے مڑنے دیتا ہے۔ بڑی ٹیننگ (buddy taping)، جس میں زخمی انگلی کو ساتھ والی انگلی سے ٹیپ کے ذریعے باندھ دیا جاتا ہے، بھی مستحکم چوٹوں میں کارگر ہو سکتی ہے اور انگلی کو شروع سے حرکت کرتے رہنے دیتی ہے۔ ہم دوبارہ ایکسرے یا اسکین کر کے بھرنے کے عمل پر نظر رکھتے ہیں، اور ہینڈ تھراپسٹ (ہاتھ کی بحالی کے ماہر) صحیح مرحلے پر حرکت کی واپسی میں آپ کی رہنمائی کرتے ہیں۔

اگر جوڑ کی سطح کا زیادہ حصہ ٹوٹا ہو، یا جوڑ خود سے اپنی جگہ پر نہ ٹکے، تو ہم شروع سے ہی سرجری کا مشورہ دیتے ہیں۔ مقصد ٹوٹے ہوئے ٹکڑوں اور جوڑ کو کام کرنے کے قابل پوزیشن میں رکھنا ہے تاکہ آپ جلد حرکت شروع کر سکیں۔ ایسا کرنے کے کئی طریقے ہیں، جلد کے راستے ڈالے گئے تاروں سے لے کر پلیٹوں اور پیچوں تک، اور انتخاب آپ کی چوٹ کی نوعیت اور آپ کی ضروریات پر منحصر ہے۔ یہ فیصلہ ہم آپ کے ساتھ مل کر کریں گے، اور ہم بات کریں گے کہ ہر راستے کا آپ کے لیے کیا مطلب ہے۔

آپ جو بھی راستہ اختیار کریں، پہلے چند ہفتے ملتے جلتے ہوتے ہیں۔ بھرنے کا عمل شروع ہونے کے ساتھ درد بتدریج کم ہوتا جاتا ہے، اور ہم اسے قابل برداشت رکھنے میں آپ کی مدد کریں گے۔ جب بڑی طور پر نرم بافت آپس میں جڑ رہی ہوں تو آپ انگلی کی حفاظت کرتے ہیں۔ ہینڈ تھراپی Extend Rehabilitation میں Ruby Doolan کے ساتھ صحیح مرحلے پر شروع ہوتی ہے، اور اس دوران آپ کو جس اسپلنٹ کی بھی ضرورت ہو وہ Ruby ہی بناتی ہیں۔

کیا توقع رکھیں

جیسے ہی جوڑ کو سیدھ میں لا کر وہیں تھاما جاتا ہے، بھرنے کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ ٹوٹی ہوئی ہڈی کئی ہفتوں میں جڑتی ہے، اور پھٹی ہوئی نرم بافت کو بھی سخت ریشہ بننا کر جڑنے سے پہلے انہی ہفتوں تک سالت رہنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس دوران درد اور سوجن بتدریج کم ہوتے جاتے ہیں، اگرچہ جوڑ کچھ عرصے تک دبائے پر دکھتا رہے گا اور ہاتھ استعمال کرنے کے بعد اس میں دھن ہو سکتی ہے۔

اس قسم کی چوٹ کے بعد درمیانی جوڑ قدرتی طور پر اکڑ جانے والا جوڑ ہے، اور اس کا مڑنا واپس آنے میں دن نہیں بلکہ مہینے لگتے ہیں۔ ہنڈ تھراپی Extend Rehabilitation میں Ruby Doglan کے ساتھ بیچ مرحلے پر شروع ہوتی ہے اور حرکت کی واپسی میں آپ کی رہنمائی کرتی ہے۔ زیادہ تر لوگ ہلکے روزمرہ کام، جیسے لکھنا، کھانا اور ٹائپ کرنا، جلد کر سکتے ہیں، جبکہ زور سے پلٹنا اور وزن اٹھانا بعد میں واپس آتا ہے۔ آپ کام پر کب واپس جاسکتے ہیں، یہ آپ کے کام کی نوعیت پر منحصر ہے، اور تھیل کے لیے اس وقت تک انتظار کرنا ہوگا جب تک جوڑ مضبوط نہ ہو جائے اور اچھی طرح حرکت نہ کرنے لگے۔

نتائج چوٹ کی نوعیت کے ساتھ، اور اس بات کے ساتھ کہ علاج کتنی جلدی ہوا، مختلف ہوتے ہیں۔ اگر علاج میں تاخیر ہو اور جوڑ ایک مستقل مڑی ہوئی حالت میں اکڑ چکا ہو، تو پوری حرکت واپس آنے کے امکانات کم ہوتے ہیں، اور ہو سکتا ہے سخت ہو چکی بافتوں کو آپریشن سے ڈھیلا کرنے (release) کی ضرورت پڑے۔ سرجری کا مقصد آپ کو جلد حرکت کرنے دینا ہے، اور جوڑ کو مضبوطی سے اپنی جگہ پر تھامے رکھنا اسے ممکن بناتا ہے۔ کچھ لوگوں میں اکڑاؤ، ایسی انگلی جو پوری طرح سیدھی نہ ہو، یا مسلسل درد رہ جاتا ہے۔ تھوڑے سے لوگوں کو مزید سرجری کی ضرورت پڑتی ہے، اور وقت کے ساتھ جوڑ میں آرتھرائس (جوڑ کی خرابی اور سوزش) ہو سکتا ہے۔

بھرتی ہوئی انگلی پر نظر رکھتے رہیں۔ اگر آپ کی انگلی یا ہاتھ گرم، سرخ، سوجا ہوا اور دردناک ہو جائے، خاص طور پر بخار کے ساتھ، تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ اگر علامات کم نہ ہو رہی ہوں، ہفتوں کے دوران بگڑ رہی 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 واضح طور پر پڑھی نظر آئے، چوٹ کے اوپر جلد پھٹی ہو، یا ہڈی باہر نظر آئے، تو فوری طبی مدد حاصل کریں۔ اگر آپ کی انگلی یا ہاتھ سفید پڑنے لگے، ٹھنڈا ہو جائے، بالکل سفید یا نیلا ہو جائے، یا چوٹ کے بعد اس میں اچانک احساس یا حرکت ختم ہو جائے، تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ یہی بات اس صورت میں بھی لاگو ہوتی ہے جب آپ کی انگلی یا ہاتھ گرم، سرخ، سوجا ہوا اور دردناک ہو جائے، خاص طور پر بخار کے ساتھ۔

باقی ہر صورت میں پہلے اپنے فیملی ڈاکٹر کو دکھائیں۔ اگر درد کم نہ ہو رہا ہو، یا بھرنے کے ساتھ ساتھ آپ کی انگلی کی سوجن، حرکت یا استعمال ہر ہفتے بہتر نہ ہو رہا ہو، تو ماہر ڈاکٹر سے معائنہ کروانے کی درخواست کریں۔ اس چوٹ کو انگلی کی معمولی چوٹ سمجھ کر نظر انداز کرنا آسان ہے، لیکن انتظار کرتے رہنے سے جوڑ ایک مستقل مڑی ہوئی حالت میں اکڑ سکتا ہے۔ جوڑ جلدی سیدھ میں لایا جائے، حرکت واپس آنے کے امکانات اتنے ہی بہتر ہوتے ہیں۔