



# ساجیٹل بینڈ کا پھٹنا، یعنی باکسر کا ناکل (Sagittal) Band Rupture, Boxer's (Knuckle)

ساجیٹل بینڈ کا پھٹنا (باکسر کا ناکل): وہی جو سیدھا کرنے والے ٹینڈن کو جوڑ کے اوپر بیچ میں رکھتی ہے، پھٹ جاتی ہے، اور ٹینڈن ایک طرف پھسل جاتا ہے۔

4.0 © 1 Kieran Hirpara

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

آپ کی کسی ایک انگلی (اکثر درمیانی انگلی) کی جڑ والا جوڑ (knuckle) دکھتا ہے، تھوڑا سوجا ہوا ہوتا ہے، اور کچھ ویسے حرکت نہیں کر رہا ہوتا جیسے کرنا چاہیے۔ اس کی مخصوص علامت یہ احساس ہے کہ جب آپ انگلی کو موڑتے اور سیدھا کرتے ہیں تو جوڑ کی پشت پر موجود ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو پڈی سے جوڑتی ہے، جھٹکے سے ایک طرف اچھل جاتا ہے۔ ہو سکتا ہے آپ دیکھیں کہ انگلی تھوڑی سی چھوٹی انگلی والی طرف جھک جاتی ہے، اور مڑی ہوئی حالت سے انگلی کو خود سیدھا کرنا مشکل ہوتا ہے، اگرچہ جب کوئی اسے آرام سے آپ کے لیے سیدھا کر دے تو یہ اسی حالت میں رہی رہ سکتی ہے۔

بہت سے لوگ یہ پہلی بار مکارنے کے بعد محسوس کرتے ہیں (کسی یوگ پر، دیوار پر یا لڑائی میں)، اسی لیے اس چوٹ کو "باکسر کا ناکل" (boxer's knuckle) کہا جاتا ہے۔ لیکن یہ اس سے کہیں چھوٹی حرکت سے بھی ہو سکتی ہے، جیسے انگلی کو زور سے جھٹک کر سیدھا کرنا، یا سوزش والے آرٹھرائٹس (inflammatory arthritis، جوڑوں کی سوزش کی بیماری) کے مریضوں میں یہ آہستہ آہستہ بھی پیدا ہو سکتی ہے۔ ہر بار ہاتھ استعمال کرنے پر دردناک کلک یا اٹکنے کا احساس ہو سکتا ہے۔

## در اصل کیا ہو رہا ہے

ہر انگلی کے جوڑ کی پشت پر، انگلی کو سیدھا کرنے والا ٹینڈن (extensor tendon) انگلی کے بیچوں بیچ اس طرح چلتا ہے جیسے کسی نالی میں تار۔ ٹشو کی پتلی پٹیاں جنہیں ساجیٹل بینڈ (sagittal bands) کہتے ہیں، اس کے دونوں طرف ہوتی ہیں اور اس ٹینڈن کو جوڑ کے اوپر بیچ میں تھامے رکھتی ہیں۔ انگوٹھے والی طرف کی پٹی سب سے اہم ہے۔

جب یہ پٹی پھٹ جائے یا کھینچ کر ڈھیلی ہو جائے (مکارنے سے، کسی اچانک زوردار حرکت سے، یا جوڑ کی پرانی سوزش سے) تو ٹینڈن اپنی جگہ پر نہیں رہتا اور جوڑ کے اوپر سے پھسل کر ہڈیوں کے درمیان کی وادی میں، چھوٹی انگلی والی طرف چلا جاتا ہے۔ چونکہ اب ٹینڈن اوپر

کے بجائے ایک طرف پڑا ہوتا ہے، اس لیے یہ پوری طرح مڑی ہوئی حالت سے انگلی کو موثر طریقے سے سیدھا نہیں کھینچ سکتا، اور انگلی کے حرکت کرنے پر یہ جھٹکے سے ادھر ادھر اچھلتا ہے۔ یہ پھسلنا، جھٹکے سے اچھلنا اور سیدھا کرنے کی کمزوری، مختصر آہنی پورا مسئلہ ہے۔

## ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

ہمارے کلینک میں ڈاکٹر کیرن ہیرا اس مسئلے کا علاج اس طرح کرتے ہیں کہ پہلے مکمل معائنہ اور ضرورت ہو تو تصویری جانچ (imaging) کے ذریعے تشخیص کی تصدیق کی جاتی ہے۔ حال ہی میں لگی چوٹ میں ہم عام طور پر اسپلنٹ سے شروع کرتے ہیں، اور سرجری پر اس وقت غور کرتے ہیں جب ٹینڈن بار بار اپنی جگہ سے پھسلتا رہے یا چوٹ پرانی ہو۔

اچھی خبر یہ ہے کہ اگر یہ جلد پکڑ میں آجائے تو اکثر یہ بغیر سرجری کے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اصل بات یہ ہے کہ جب تک ہڈی خود کو ٹھیک کر رہی ہو، ٹینڈن کو پھسلنے سے روکا جائے۔

اسپلنٹ لگانا (بغیر سرجری کے)۔ سب سے عام علاج ایک چھوٹا، آب کے لیے خاص طور پر بنایا گیا اسپلنٹ (splint)، سخت سہارا دینے والی ہڈی) ہے جو زخمی جوڑ کو حد سے زیادہ مڑنے سے روکتا ہے، جبکہ باقی انگلیاں، اور اسی انگلی کے آگے والے جوڑ، معمول کے مطابق حرکت کے لیے آزاد رہتے ہیں۔ اس کی ایک عمدہ قسم، جسے کبھی کبھی ریلیٹو مویشن یا "یوک" اسپلنٹ (relative-motion or "yoke" splint) کہا جاتا ہے، بس زخمی انگلی کو اس کی ساتھ والی انگلیوں سے ذرا اونچا رکھتی ہے، جس سے ٹینڈن بچ میں رہتا ہے اور آپ ہاتھ استعمال کرتے رہتے ہیں۔ اسپلنٹ عام طور پر تقریباً چھ سے آٹھ ہفتے پہنا جاتا ہے۔ اگر چوٹ کے پہلے چند ہفتوں کے اندر شروع کیا جائے تو یہ زیادہ تر لوگوں کے لیے اچھا کام کرتا ہے۔

سرجری۔ اگر معائنہ تک چوٹ پرانی ہو چکی ہو، اگر اسپلنٹ سے یہ ٹھیک نہ ہو، یا اگر ٹینڈن پوری طرح اپنی جگہ سے نکل رہا ہو، تو سرجری سے معاملہ درست کیا جاسکتا ہے۔ سرجن یا تو پھٹی ہوئی ہڈی کی براہ راست مرمت کرتا ہے، یا قریب کے کسی ٹینڈن کی ایک پتلی پٹی لے کر اس سے نئی پٹی بناتا ہے تاکہ ٹینڈن دوبارہ جوڑ کے اوپر بچ میں آجائے۔ سرجری کے بعد انگلی کو ٹھیک ہونے تک کچھ عرصہ اسپلنٹ میں محفوظ رکھا جاتا ہے۔

## کیا توقع رکھیں

اسپلنٹ سے علاج کی جانے والی ابتدائی چوٹوں میں امید اچھی ہوتی ہے: جھٹکے سے اچھلنا ختم ہو جاتا ہے، انگلی دوبارہ معمول کے مطابق سیدھی ہونے لگتی ہے، اور زیادہ تر لوگ ہاتھ کا پورا استعمال دوبارہ کرنے لگتے ہیں۔ اس کے لیے صبر چاہیے: اسپلنٹ کئی ہفتے پہنا جاتا ہے، اور بہت جلد ہاتھ پر بہت زیادہ زور ڈالنے سے پٹی ٹھیک ہونے سے پہلے ہی ٹینڈن دوبارہ پھسل سکتا ہے۔

جن چوٹوں میں سرجری کی ضرورت ہوتی ہے (عام طور پر پرانی یا زیادہ شدید چوٹیں)، ان میں مرمت یا نئی پٹی بنانے کا آپریشن عموماً ٹینڈن کو اپنی جگہ سے نکلنے سے روکنے اور ہموار حرکت بحال کرنے میں قابل بھروسہ ہوتا ہے، جس کے بعد حرکت اور طاقت دوبارہ بنانے کے لیے کچھ عرصہ اسپلنٹ اور ہینڈ تھراپی (ہاتھ کی بحالی کے ماہر کے ساتھ ورزشیں) ہوتی ہے۔ بالسر، مارشل آرٹس کے کھلاڑی اور دوسرے کھلاڑی عام طور پر اپنے ٹھیل میں واپس جاسکتے ہیں، لیکن پہلے ہاتھ کو ٹھیک طرح سے بھرنے کا وقت ملنا چاہیے تاکہ مسئلہ فوراً واپس نہ آجائے۔

## ڈاکٹر کو کب دکھائیں

ایسا جوڑ جو انگلی موڑتے اور سیدھی کرتے وقت جھٹکے سے اچھلے، کلک کرے یا اٹکے، خاص طور پر مکا مارنے یا کسی زوردار حرکت کے بعد: اسے جلد دکھائیں، کیونکہ جلد اسپلنٹ لگانا ہی اصل فرق ڈالتا ہے۔

مڑی ہوئی حالت سے انگلی کو خود سیدھا کرنے میں دشواری، یا انگلی کا چھوٹی انگلی والی طرف جھکنا۔

جوڑ پر مسلسل درد اور سوجن جو ٹھیک نہ ہو رہی ہو، یا یہ احساس کہ ٹینڈن "اپنی جگہ سے ہٹا ہوا" ہے۔

کسی باکسریا مارشل آرٹس کے کھلاڑی کے ہاتھ کے جوڑ کی چوٹ: ایسی چوٹوں کے ساتھ کھیلتے رہنا آسان ہے اور انہیں نظر انداز کرنا بھی آسان ہے، اور دیر کے بجائے جلد علاج ہو تو یہ بہتر ٹھیک ہوتی ہیں۔