



ہاتھ کے ٹینڈن اور عصب کی چوٹیں (Hand Tendon) (and Nerve Injuries)

ہاتھ کی ہتھیلی والی طرف ٹینڈن اور اعصاب جلد کے قریب تنگ راستوں میں ہوتے ہیں۔ کٹ اور زخم اکثر ایک سے زیادہ ڈھانچوں کو متاثر کرتے ہیں۔

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

جب آپ کے ہاتھ کا کوئی ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، یا عصب (nerve) کٹ جائے، تو اس کے اثرات اس پر منحصر ہیں کہ کون سا زخمی ہوا ہے اور کہاں۔ کٹے ہوئے ٹینڈن کا عموماً مطلب یہ ہے کہ آپ ایک یا زیادہ انگلیوں کو معمول کی طرح موڑ یا سپدھانہ نہیں کر سکتے۔ کٹا ہوا عصب اس حصے میں، جسے وہ احساس پہنچاتا ہے، سُن پن یا سونیاں چھننے جیسا احساس پیدا کرتا ہے، اور چوٹ کی جگہ پر پھپھکانے سے آپ کو جھنجھناہٹ یا بجلی کے جھٹکے جیسا احساس ہو سکتا ہے۔ پھپھکانے پر ہونے والا یہ احساس اس بات کی علامت ہو سکتا ہے کہ عصب ٹھیک ہونا شروع ہو رہا ہے۔

درد عموماً عین زخم کی جگہ پر محسوس ہوتا ہے، اور جب آپ ہاتھ استعمال کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو یہ بھڑک اٹھتا ہے: گرفت کرنا، چٹکی بھرنا، سودا سلف کے تھیلے اٹھانا، چابی تھمانا یا بٹن بند کرنا۔ بہت سے لوگوں کو رات کو یا جانے پر ہاتھ میں زیادہ دھکن محسوس ہوتی ہے۔ ہاتھ کو آرام دینے اور ساکن رکھنے سے اکثر درد کم ہو جاتا ہے، جبکہ حرکت اور بوجھ ڈالنے سے یہ بڑھ جاتا ہے۔ اگر ٹینڈن صرف جزوی طور پر کٹا ہو تو انگلی شروع میں کام کر سکتی ہے لیکن بعد میں اٹکنے لگتی ہے، اس میں کلک ہوتی ہے، یا یہ جواب دے جاتی ہے۔

روزمرہ کے وہ کام جن کے لیے انگلیوں کے سروں میں احساس ضروری ہے، مشکل ہو جاتے ہیں: سکوں جیسی چھوٹی چیزیں اٹھانا، بٹن یا زپ بند کرنا، قلم پکڑنا، چھری کاٹنا استعمال کرنا، یا یہ محسوس کرنا کہ پانی گرم ہے یا نہیں۔ ہو سکتا ہے چیزیں آپ کے ہاتھ سے گر جائیں اور آپ کو پتا بھی نہ چلے، کیونکہ ہاتھ آپ کو یہ نہیں بتا پاتا کہ آپ کتنی مضبوطی سے پکڑ رہے ہیں۔ اگر چوٹ میں ٹینڈن یا عصب کے ساتھ ساتھ ہڈی بھی ٹوٹی ہو تو کمزوری اور سُن پن اکثر زیادہ شدید ہوتے ہیں۔

کچھ انتباہی علامات میں فوری طبی امداد ضروری ہے۔ اگر آپ کی انگلی، ہاتھ یا بازو گرم، سرخ، سوجا ہوا اور دردناک ہو جائے، خاص طور پر بخار کے ساتھ، یا آپ کی انگلیاں یا ہاتھ سفید پڑ جائیں، ٹھنڈے ہو جائیں، بالکل سفید ہو جائیں یا نیلے پڑ جائیں، یا اگر کسی چوٹ کے بعد اچانک آپ کا احساس یا حرکت کی صلاحیت ختم ہو جائے، تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ اگر علامات ٹھیک نہیں ہو رہیں، ہفتوں کے دوران بدتر ہو رہی ہیں، رات کو آپ کو جگاتی ہیں، یا آپ کو کام کرنے یا ہاتھ استعمال کرنے سے روکتی ہیں، تو اپنے ایمیلی ڈاکٹر (GP) کو دکھائیں یا کسی ماہر سے معائنے کی درخواست کریں۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

آپ کا ہاتھ 27 چھوٹی ہڈیوں کے ڈھانچے پر بنا ہے، جو پانچ قطاروں (finger rays)، یعنی ہر انگلی اور انگلیوں کی ہڈیوں کی قطار میں ترتیب دی گئی ہیں۔ ہر قطار ہڈیوں کی ایک زنجیر ہے جو ایک ساتھ مڑتی اور سیدھی ہوتی ہے۔ آپ کی انگلیوں کو حرکت دینے والے پٹھے کچھ بازو کے پچلے حصے (forearm) میں اور کچھ خود ہاتھ کے اندر ہوتے ہیں، اور یہ ٹینڈن کہلانے والی ڈوریوں کے ذریعے انگلیوں کو چلتے ہیں۔ ٹینڈن کو ایک ایسی رسی سمجھیں جو ایک ہموار سرنگ کے اندر چلتی ہے۔ ہر انگلی کی ہتھیلی والی طرف ایسی دو رسیاں ہوتی ہیں: ایک درمیانی جوڑ کو موڑتی ہے، اور دوسری انگلی کے سرے تک پہنچ کر آخری جوڑ کو موڑتی ہے۔ ہاتھ کی پشت پر دوسرے ٹینڈن انگلیوں کو سیدھا کرتے ہیں۔

جب آپ کا ہاتھ کٹ جائے تو ان میں سے کوئی رسی پوری طرح یا جزوی طور پر کٹ سکتی ہے۔ پوری طرح کٹے ہوئے ٹینڈن کا مطلب ہے کہ اسے پھینچنے والے پٹھے کا انگلی سے تعلق ٹوٹ گیا ہے، اس لیے وہ انگلی خود سے نہ مڑے گی اور نہ سیدھی ہوگی۔ جزوی طور پر کٹا ہوا ٹینڈن شروع میں کام کر سکتا ہے، اسی لیے انگلی اٹکنے یا جواب دینے سے پہلے ٹھیک لگ سکتی ہے۔ ٹینڈن ان ہموار سرنگوں کے اندر پھسلتے ہیں، اس لیے مرمت کو اتنا مضبوط ہو کر بھرنا ضروری ہے کہ وہ جڑا بھی رہے اور پھسل بھی سکے۔

اعصاب بجلی کی تاروں کی طرح ہیں۔ یہ انگلیوں کے سروں سے احساس کو آپ کے دماغ تک لے جاتے ہیں اور دماغ کے لچکامات پٹھوں تک پہنچاتے ہیں۔ کٹا ہوا عصب یہ سرنگ توڑ دیتا ہے، اسی لیے اس حصے میں جسے وہ احساس پہنچاتا ہے، آپ کو سُن پن، جھنجھناہٹ یا بجلی کے جھٹکے جیسا احساس ہوتا ہے۔ ٹینڈن کے برعکس، عصب کو صرف ٹانگے لگا کر فوراً کام کے قابل نہیں بنایا جاسکتا۔ عصب کو اپنے پرونی غلاف کے اندر تقریباً ایک ملی میٹر روزانہ کی رفتار سے دوبارہ بڑھنا پڑتا ہے، اس لیے احساس مہینوں میں آہستہ آہستہ واپس آتا ہے، اور اکثر کارآمد ہونے سے پہلے ایک ناخوشگوار حد سے زیادہ حساسیت کی صورت میں آتا ہے۔

اگر چوٹ میں ہڈی بھی ٹوٹی ہو تو نقصان ایک ہی وقت میں ایک سے زیادہ ڈھانچوں پر اثر ڈالتا ہے، اور کمزوری اور سُن پن عموماً زیادہ ہوتے ہیں۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

ڈاکٹر کیرن ہیرپرا، جو Mater Private Hospital Rockhampton میں بازو اور ہاتھ کے سرجن (upper-limb surgeon) ہیں، ہر علاج کو آپ کی مخصوص چوٹ کے مطابق طے کرتے ہیں۔ ہاتھ کے ٹینڈن اور عصب کی کچھ چوٹیں آپریشن کے بغیر ٹھیک ہو جاتی ہیں، جبکہ کچھ چوٹ کے جلد بعد سرجری کی ضرورت ہوتی ہے، اس لیے جلد معائنہ اہم ہے۔ مریض عام طور پر اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کے ریفرل (referral) سے ہمارے کلینک آتے ہیں؛ اگر کسی فزیوتھراپسٹ نے آپ کو ہمیں دکھانے کا مشورہ دیا ہو، تب بھی میڈیکیر (Medicare) کی رقم کی واپسی (rebate) کا اہل ہونے کے لیے آپ کو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ریفرل لینا ہوگا۔ کلینک میں ہم آپ کی تکلیف کی تفصیل غور سے پوچھتے ہیں اور آپ کے ہاتھ کا معائنہ کرتے ہیں، اور جہاں ضرورت ہو اسکیں یا عصب کے ٹیسٹس (nerve tests) کا انتظام کرتے ہیں۔ ان ٹیسٹوں سے پتا چلتا ہے کہ عصب یا ٹینڈن کتنی بری طرح زخمی ہے، اور یہ علاج کا فیصلہ کرنے میں ہماری مدد کرتے ہیں۔

ہر چوٹ کو آپریشن کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اگر عصب کٹا نہ ہو بلکہ اسے صرف چوٹ لگی ہو، تو ہو سکتا ہے ہم صرف اس پر نظر رکھیں جب تک یہ خود ٹھیک ہو رہا ہو۔ اگر 6 ہفتے نگرانی کے بعد کچھ پٹھوں کے دوبارہ کام کرنے کی کوئی علامت نہ ہو، یا کمزوری بڑھتی ہی جائے، تو ہم آپریشن کے ذریعے عصب کو براہ راست دیکھنے کا مشورہ دیں گے۔ جب عصب یا ٹینڈن بھر رہا ہو، اس دوران کوئی ایسی چیز جو ہاتھ کو ساکن رکھے، جیسے اسپلنٹ یا پلستر، مرمت کی حفاظت کرتی ہے۔ سرجری کے بعد آپ کی بحالی فزیوتھراپی کے بجائے ہنڈ تھراپی (ہاتھ کی بحالی کے ماہر سے علاج) کے ذریعے ہوتی ہے: Extend Rehabilitation میں Ruby Doolan آپ کی ورزشوں کی رہنمائی کرتی ہیں اور آپ کو جس اسپلنٹ کی بھی ضرورت ہو وہ بناتی ہیں۔

جب سرجری کی ضرورت ہو تو اس کا مقصد وہ کام بحال کرنا ہوتا ہے جو کٹا ہوا ڈھانچہ کر رہا تھا: ٹینڈن کو ٹانگے لگا کر دوبارہ جوڑا جاتا ہے تاکہ انگلی پھر سے مڑا سیدھی ہو سکے، اور کٹے ہوئے عصب کو جوڑا جاتا ہے تاکہ احساس دوبارہ بڑھ سکے۔ اگر عصب کے دونوں سروں کو پھینچنے بغیر آپس میں ملایا نہ جاسکے تو ہم خلا کو گرافٹ (graft)، یعنی عصب کا ایک ٹکڑا جو خلا کو پُر کرتا ہے، یا ایک چھوٹی نالی سے پُر کر سکتے ہیں، یا بعض صورتوں میں کام کرنے والے کسی عصب کا رخ بدل کر اسے زیادہ مفید کام سونپ سکتے ہیں۔ اگر عصب کی چوٹ نے کسی پٹھے کو کبھی مستقل طور پر کمزور کر دیا ہو، تو کسی ٹینڈن کو ایسے کام سے، جس کے بغیر گزارا ہو سکتا ہے، ہٹا کر اس پٹھے کا کام سونپا جاسکتا ہے۔ کبھی کبھی

ہم ایک ہی آپریشن میں عصب کی مرمت اور ٹینڈن کی منتقلی کرتے ہیں۔ اگر اس جگہ جہاں عصب ٹھیک سے نہیں بھرا، کوئی دردناک گانٹھ بن جائے تو سرجری کا بنیادی مقصد درد کم کرنا اور ثانوی مقصد احساس بحال کرنا ہوتا ہے۔

کیا توقع رکھیں

صحت یابی اس بات پر منحصر ہے کہ کون سا ڈھانچہ زخمی ہوا اور کتنی بری طرح۔ چوٹ کھایا ہوا عصب جو ابھی تک سالم ہو، عموماً اس عصب سے بہتر ٹھیک ہوتا ہے جو کٹ گیا ہو اور جس کی مرمت کی گئی ہو۔ مرمت شدہ ٹینڈن عموماً اس طرح بھرتا ہے کہ انگلی دوبارہ حرکت کرنے لگتی ہے، لیکن مرمت چند ہفتے بعد سب سے کمزور ہوتی ہے، جب انگلی بہتر محسوس ہونے لگتی ہے، اس لیے بھرنے کے دوران ہاتھ کی حفاظت ضروری ہے۔

مرمت کتنی ہی اچھی کیوں نہ ہو، عصب کی بحالی سست ہوتی ہے۔ احساس تقریباً ایک ملی میٹر روزانہ کی رفتار سے واپس آتا ہے، اس لیے کلانی پر کٹے ہوئے عصب میں کئی مہینے لگ سکتے ہیں، اور احساس اکثر کارآمد ہونے سے پہلے ایک ناخوشگوار حد سے زیادہ حساسیت کی صورت میں واپس آتا ہے۔ کچھ باتیں اس بحالی کا امکان بڑھاتی ہیں: عصب کی مرمت دیر کے بجائے جلد کروانا، عصب کے سروں کے درمیان کم خلا، اور کم عمر ہونا۔ مرمت میں 6 ماہ سے کم تاخیر اور 5 سینٹی میٹر سے کم خلا، دونوں کا تعلق بہتر بحالی سے ہے۔ اس کے باوجود، ہر مرمت شدہ عصب معمول پر واپس نہیں آتا۔ انگلیوں کے مرمت شدہ اعصاب (digital nerves) میں سے صرف 24 فیصد میں احساس چوٹ سے پہلے کی سطح کے قریب یا اس کے برابر واپس آتا ہے، اس لیے احساس میں کچھ تبدیلی مستقل ہو سکتی ہے۔

ٹینڈن کی مرمت کے اپنے خطرات ہیں جنہیں سمجھنا ضروری ہے۔ انگلی موڑنے والے ٹینڈن (flexor tendon) کی تقریباً 6 فیصد مرمتوں میں دوسرے آپریشن کی ضرورت پڑتی ہے، زیادہ تر اس لیے کہ زخم بھرنے سے بننے والا سخت ریشہ (scar tissue) ٹینڈن کو چپکا دیتا ہے اور اسے پھسلنے سے روکتا ہے، یا اس لیے کہ مرمت کھینچ کر الگ ہو جاتی ہے۔ مرمت کا کھینچ کر الگ ہو جانا تقریباً 4 فیصد صورتوں میں ہوتا ہے۔ جب عصب کی چوٹ نے کسی پیچھے کو مستقل طور پر کمزور کر دیا ہو تو ٹینڈن کی منتقلی (tendon transfer) سے کارآمد حرکت بحال ہو سکتی ہے، اور جب صرف عصب کی مرمت سے کارکردگی واپس نہ آئے تو یہ ایک اچھی طرح ثابت شدہ انتخاب ہے۔

اگر چوٹ کو ایسے ہی چھوڑ دیا جائے تو کیا ہوتا ہے، یہ اس ڈھانچے پر منحصر ہے۔ پوری طرح کٹا ہوا ٹینڈن خود سے نہیں جڑتا، اس لیے وہ انگلی خم نہیں کر سکتی ہے نہ سیدھی ہو سکتی ہے۔ کٹا ہوا عصب بھی خلا کے پار خود سے دوبارہ نہیں بڑھتا، اور سن پن برقرار رہتا ہے۔ تاخیر سے کیے گئے علاج کے نتائج عموماً چوٹ کے وقت کے قریب کی مرمت سے کمزور ہوتے ہیں، اگرچہ لمبی تاخیر کے بعد بھی اچھے نتائج ممکن ہیں۔

اگر علامات ٹھیک نہیں ہو رہیں یا ہفتوں کے دوران بدتر ہو رہی ہیں تو اپنے فیملی ڈاکٹر کو دکھائیں یا کسی ماہر سے معائنے کی درخواست کریں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

ہاتھ کی ایسی چوٹ جس میں جلد کٹ گئی ہو، جلد معائنے کی ضرورت رکھتی ہے، کیونکہ کٹا ہوا ٹینڈن یا عصب خود سے ٹھیک نہیں ہوتا۔ اگر آپ کی انگلی، ہاتھ یا بازو گرم، سرخ، سوجا ہوا اور دردناک ہو جائے، خاص طور پر بخار کے ساتھ، اگر آپ کی انگلیاں یا ہاتھ سفید پڑ جائیں، ٹھنڈے ہو جائیں، بالکل سفید ہو جائیں یا نیلے پڑ جائیں، اگر کسی چوٹ کے بعد اچانک آپ کا احساس یا حرکت کی صلاحیت ختم ہو جائے، یا اگر کسی فریکچر (ہڈی کا ٹوٹنا) یا جوڑے کے اوپر جلد لٹی ہو، ہڈی نظر آرہی ہو، یا انگلی واضح طور پر ٹیڑھی دکھائی دے، تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ اگر کوئی انگلی جو شروع میں ٹھیک لگ رہی تھی اٹلنے لگے، اس میں کلک ہونے لگے یا وہ جواب دینے لگے، جو اس وقت ہو سکتا ہے جب ٹینڈن صرف جزوی طور پر کٹا ہو، تو کسی ماہر سے معائنے کی درخواست کریں۔ اگر درد شدید ہو اور آپ معائنے کے لیے ہاتھ کو کافی دیر ساکن نہ رکھ سکیں تو اپنے فیملی ڈاکٹر کو دکھائیں، کیونکہ اسکیں سے واضح ہو سکتا ہے کہ ٹینڈن سالم ہے یا نہیں۔