

کولے کے لیبرم کا پھٹنا (acetabular labral tear)

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

پھٹے ہوئے لیبرم (labrum)، یعنی کولے کے جوڑے کے کنارے پر کارٹیلج کے حلقے، سے عام طور پر ران کی جڑ (groin) میں گہرائی میں یا کولے کے اگلے حصے میں درد ہوتا ہے۔ درد اپنی جگہ بدل سکتا ہے اور اس کی شدت کم زیادہ ہو سکتی ہے۔ اکثر کچھ خاص حرکتوں یا سرکریوں سے بھڑک اٹھتا ہے، اور پھر آرام کرنے پر کم ہو جاتا ہے۔ ہموار زمین پر چلنے سے شاید آپ کو بہت کم تکلیف ہو، جبکہ جسم کو مروڑنے، ایک پاؤں پر کھومنے یا بچھی کر سی سے اٹھنے سے درد شروع ہو سکتا ہے۔

بہت سے لوگ جوڑے کی میرکانیکی علامات بھی محسوس کرتے ہیں۔ یہ خود جوڑے سے آنے والی آوازیں یا احساسات ہوتے ہیں: کلک کی آواز، اٹلنا یا جام ہو جانا، یا یہ احساس کہ کولہا جواب دے جانے لگا۔ کچھ لوگوں کو کولہا اکڑا ہوا لگتا ہے، اور اس کی حرکت کی حد معمول سے کم ہوتی ہے۔ دردت رات کو آپ کو جگا سکتا ہے یا صبح بستر سے اٹھتے ہی موجود ہو سکتا ہے۔

روزمرہ زندگی میں وہ کام مشکل ہو جاتے ہیں جن میں بڑے ہونے یا جھکے ہوئے کولے پر بوجھ پڑتا ہے۔ گاڑی میں بیٹھنا اور اترنا، کوئی چیز اٹھانے کے لیے اکڑوں بیٹھنا، یا پیچھے کسی چیز تک پہنچنے کے لیے مڑنا، یہ سب درد بڑھا سکتے ہیں۔ دیر تک بیٹھے رہنے کے بعد کھڑے ہونا بھی درد کی ایک عام وجہ ہے۔

ایک بات جاننا ضروری ہے: یہ علامات صرف لیبرم کے پھٹنے سے مخصوص نہیں ہیں۔ ران کی جڑ میں اس طرح کا درد کولے کے کئی مختلف مسائل سے ہو سکتا ہے، اور محتاط معائنہ بھی ہمیشہ اکیلے وجہ کی نشاندہی نہیں کر سکتا۔ اسی لیے آپ کے سرجن کسی بھی علاج پر بات کرنے سے پہلے اسکیں کروانا چاہیں گے۔

لیبرم کا پھٹنا بھی شاذ و نادر ہی اکیلا ہوتا ہے۔ جن کولہوں کا لیبرم پھٹا ہوتا ہے ان میں سے زیادہ تر میں جوڑے کی بناوٹ میں کوئی بنیادی تبدیلی ہوتی ہے، اور بہت سوں میں ساکٹ کی اندرونی سطح پر موجود کارٹیلج (cartilage)، یعنی جوڑے میں ہڈیوں کے سروں پر چلنے، لچکدار تہہ، میں ابتدائی گھساؤ بھی ہوتا ہے، اکثر اسی جگہ پر جہاں پھٹاؤ ہوتا ہے۔ آپ کے سرجن آپ کے اسکیٹون میں ان چیزوں کو تلاش کریں گے، کیونکہ آس پاس کی ہڈی کی بناوٹ کو درست کیے بغیر صرف پھٹاؤ کا علاج کرنا عموماً دیرپا ثابت نہیں ہوتا۔

اگر ان میں سے کوئی بات جانی پہچانی لگے تو نوٹ کر کے لائیں کہ درد کب اٹھتا ہے اور اس وقت آپ کیا کر رہے تھے۔ یہ ترتیب آپ کی ملاقات میں واقعی مفید ہوتی ہے۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

آپ کے کوہلے کے اندر، جہاں ران کی ہڈی کا گول سا کٹ (پہلے) سے ملتا ہے، سخت اور بڑے جیسے ریشوں کا ایک حلقہ ہوتا ہے جسے لیبرم کہتے ہیں۔ اسے ایک گیسکٹ (سیل کرنے والی رڈ کی انگوٹھی) سمجھیں جو ساکٹ کے کنارے کے گرد لپی ہوتی ہے۔ یہ ایک ساتھ تین کام کرتا ہے: یہ ساکٹ کو گہرا کرتا ہے تاکہ گولا زیادہ مضبوطی سے تھاما رہے، یہ جھٹکا جذب کرتا ہے، اور یہ ایک مضبوط سیل بناتا ہے جو جوڑے کے اندر سیال کو روکے رکھتی ہے۔ یہ سیل اہم ہے۔ یہ جوڑے کو ہموار طریقے سے حرکت کرنے میں مدد دیتی ہے اور ہڈیوں کی سطح پر موجود چکنے کا رچھچ کو ضرورت سے زیادہ دباؤ سے بچاتی ہے۔

لیبرم کا پھٹنا اس حلقے میں دراڑ یا اس کے کنارے کا ریشہ ہو جانا ہے۔ جب گیسکٹ پھٹ جاتا ہے تو سیل ختم ہو جاتی ہے۔ گولا ساکٹ کے اندر تھوڑا سا کھسک سکتا ہے، اور جو بوجھ پہلے کا رچھچ پر برابر پھیلا ہوتا تھا وہ ایک جگہ پر مرکوز ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ پھٹے ہوئے لیبرم سے ران کی جڑ میں گہرائی میں دکھن ہو سکتی ہے، کلک یا اٹکنے کا احساس ہو سکتا ہے، اور درد عموماً مروڑنے یا پھٹنے والی حرکتوں سے بھڑکتا ہے۔

پھٹاؤ مختلف شکلوں کے ہوتے ہیں۔ کچھ میں ریشوں کا ایک چھوٹا سا ٹکٹا ٹکڑا جوڑے میں اٹکتا ہے۔ کچھ میں لیبرم کا کنارہ گھس کر کھردرا اور ریشہ ریشہ ہو جاتا ہے۔ کچھ کنارے کے ساتھ ساتھ لمبائی میں چلتے ہیں۔ کچھ غیر مستحکم ہوتے ہیں، جن میں لیبرم کی ایک پٹی جوڑے کے اندر اور باہر پلٹتی رہتی ہے۔ پھٹاؤ کی شکل اس لیے اہم ہے کہ اس سے طے ہوتا ہے کہ اس کا کیا علاج ہو سکتا ہے۔

لیبرم کے زیادہ تر پھٹاؤ خود بخود نہیں ہوتے۔ زیادہ تر کو لہوں میں جوڑے کے آس پاس کی ہڈیوں کی بناوٹ میں کوئی تبدیلی ہوتی ہے، اور بناوٹ کا یہ فرق کوہلے کی ہر حرکت پر لیبرم پر اضافی دباؤ ڈالتا ہے۔ وقت کے ساتھ یہی بار بار کی رگڑ اسے کھسا کر پھاڑ دیتی ہے۔ پھٹاؤ اثر کوہلے کا وہ پہلا حصہ ہوتا ہے جو جواب دیتا ہے، اور جب ایسا ہو جائے تو نیچے کا کارچج زیادہ بوجھ اٹھانے لگتا ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

پہلا قدم عام طور پر سرجری نہیں ہوتا۔ آرام، ان سرگرمیوں میں تبدیلی جن سے آپ کا کوہلا بھڑکتا ہے، اور فزیو تھراپی پہلے آتے ہیں۔ فزیو تھراپی کا مقصد درد کو کم کرنا اور کوہلے کی حرکت اور کارکردگی کو بہتر بنانا ہے۔ اسے پورا موقع دیں: لیبرم کے دردناک پھٹاؤ والے لوگ آپریشن کے بغیر علاج سے کم از کم ایک سال تک بہتر ہوتے رہ سکتے ہیں، چاہے کچھ تکلیف باقی رہے۔

سوزش کم کرنے والی دوا درد میں مدد کر سکتی ہے جب آپ دوسرے اقدامات پر کام کر رہے ہوں۔ ہم اس مسئلے کے لیے انجکشن استعمال نہیں کرتے، اس لیے ہم یہاں آپ کو کورٹیسون یا اس جیسے جوڑے کے انجکشن کی پیشکش نہیں کریں گے۔

اگر ایک سال کے اچھے غیر جراحی علاج سے مسئلہ ٹھیک نہ ہو تو پھر ہم کوہلے کے دورین کے ذریعے آپریشن (keyhole) کی بات کرتے ہیں۔ سرجن ایک چھوٹے کمرے سے جوڑے کے اندر دیکھتے ہیں اور پھٹے ہوئے لیبرم کی مرمت کرتے ہیں، اور آپ کے اپنے ریشوں کو جتنا ممکن ہو محفوظ رکھتے ہیں۔ چونکہ زیادہ تر پھٹے ہوئے لیبرم ایسے کوہلے میں ہوتے ہیں جس کی ہڈیوں کی بناوٹ لیبرم کو رگڑتی ہے، اس لیے اسی وقت اس بناوٹ کو بھی درست کیا جاتا ہے۔ بناوٹ کو درست کیے بغیر پھٹاؤ کی مرمت عموماً دیرپا نہیں ہوتی، اور پھٹاؤ کے دوبارہ ہونے کا امکان رہتا ہے۔

سرجری آپ کے لیے مناسب ہے یا نہیں، اس کا انحصار کئی باتوں پر ہے جن پر ہم آپ کے ساتھ مل کر بات کریں گے: لیبرم کے باقی ریشوں کی حالت، پھٹاؤ کا سائز، ساکٹ کی اندرونی سطح کے کارچج کی حالت، اور یہ کہ آیا پہلے سے کوئی آر تھرائس (جوڑے کی خرابی اور سوزش) موجود ہے۔ صرف آپ کی عمر رکاوٹ نہیں ہے۔ زیادہ اہم بات جوڑے کی سطح کی صحت ہے۔

یہ ایک مشترکہ فیصلہ ہے۔ ہم آپ کو بتائیں گے کہ آپ کے اسکینوں میں کیا ملا، آپ کے کوہلے کے لیے سرجری میں کیا شامل ہوگا، اور آپریشن کے بغیر علاج اب بھی کیا فائدہ دے سکتا ہے، اور آپ ہمارے ساتھ مل کر فیصلہ کریں گے کہ کون سا راستہ اختیار کرنا ہے۔

کیا توقع رکھیں

اگر علاج نہ کیا جائے تو پھٹا ہوا لیبرم شاذ و نادر ہی ہمیشہ کے لیے ٹھیک ہوتا ہے۔ درد آتا جاتا رہتا ہے، مروڑنے یا جھکنے سے بھڑکتا ہے اور آرام سے کم ہوتا ہے، جیسا کہ آپ پہلے ہی محسوس کر چکے ہیں۔ علاج کے بغیر وہ رگڑ جس نے شروع میں لیبرم کو کھسا کر پھاڑا تھا عموماً جاری رہتی ہے، اس لیے علامات ختم ہونے کے بجائے برقرار رہتی ہیں۔ نئے نقصان کا خطرہ بھی ہے: اگر جوڑے کے آس پاس کی ہڈی کی بناوٹ کو درست نہ کیا جائے تو پہلے پھٹاؤ کی مرمت کرنے والی سرجری کے بعد بھی دوبارہ پھٹاؤ ہو سکتا ہے۔

مناسب طور پر منتخب کیے گئے علاج سے صورتحال زیادہ مستحکم رہتی ہے۔ آپریشن کے بغیر علاج آپ کے کولہے کو کم از کم ایک سال تک بہتر کرتا رہ سکتا ہے، اگرچہ کچھ تکلیف باقی رہ سکتی ہے۔ جب سرجری کی تیاری ہو تو زیادہ تر لوگ درد اور روزمرہ کارکردگی میں قابل ذکر بہتری بتاتے ہیں، اور یہ فائدے برسوں تک برقرار رہتے ہیں۔ نتائج کا پانچ سال اور اس سے زیادہ عرصے تک، اور کچھ لوگوں میں دس سال سے زیادہ تک، جائزہ لیا گیا ہے، اور بہتری قائم رہی ہے۔ جو سرجری پھٹاؤ اور ہڈی کی بنیادی بناوٹ دونوں کا علاج کرتی ہے وہ صرف ورزش کے پروگراموں کے مقابلے میں بعد میں جوڑے میں آرتھرائٹس پیدا ہونے کا امکان بھی کم کرتی ہے۔

کچھ باتیں طے کرتی ہیں کہ ذاتی طور پر آپ کتنے بہتر ہوں گے۔ ساکٹ کی اندرونی سطح کے چکنے کارٹیلج کی حالت اہم ہے: وہاں نقصان کا تعلق سرجری کے دو سال بعد کم بہتری سے ہے۔ آپ کے کولہے کی ہڈی (pelvis) کی بناوٹ کا بھی کردار ہے، کیونکہ کچھ بناوٹوں کا تعلق دوسروں کے مقابلے میں کم بہتری سے ہے۔ صرف آپ کی عمر اچھے نتیجے کے امکان کو ختم نہیں کرتی۔

ایمانداری کی بات یہ ہے کہ ہر کوئی نتیجے سے خوش نہیں ہوتا۔ اس مسئلے کے لیے دو رہن کے ذریعے آپریشن کروانے والے کچھ لوگ بعد میں بھی غیر مطمئن رہتے ہیں۔ اور اگر پھٹاؤ شدید ہو اور اس کی مرمت نہ ہو سکے تو لیبرم کو کاٹ کر نکالنے کے بجائے اسے نئے سرے سے بنانے سے بہتر نتائج ملتے ہیں، اور بہت کم لوگوں کو دوسرا آپریشن کروانا پڑتا ہے۔

ان میں سے کوئی بات آپ کے کولہے کے بارے میں وعدہ نہیں ہے۔ یہ اس کی ایک حقیقت پسندانہ تصویر ہے جو عموماً ہوتا ہے، اور جب ہم آپ کے ساتھ مل کر اس پر بات کریں گے تو اسے آپ کے اسکینوں اور معائنے کے مطابق ڈھالیں گے۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر آپ کو چند ہفتوں سے زیادہ عرصے سے ران کی جڑ یا کولہے میں درد ہے، خاص طور پر اگر یہ مروڑنے، جھکنے یا بیٹھنے سے بھڑکتا ہو اور آرام سے ٹھیک نہ ہو رہا ہو، تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) سے ملیں۔ اگر کولہے میں کلک کی آواز بھی آتی ہو، وہ اٹکتا یا جام ہوتا ہو یا ایسا لگتا ہو کہ جواب دے جانے لگا، یا اگر درد آپ کی نیند خراب کر رہا ہو یا آپ کے کام میں رکاوٹ بن رہا ہو، تو ماہر ڈاکٹر سے معائنہ کروانے کا کہیں۔ اگر آپ کے کولہے کا پہلے ہی اسکین ہو چکا ہے اور اس میں پھٹاؤ نظر آیا تھا لیکن آپ کو درد نہیں ہے، تو جلدی کرنے کی ضرورت نہیں: اسکین پر نظر آنے والے بہت سے پھٹاؤ کبھی کوئی تکلیف نہیں دیتے۔ لیکن اگر اس کولہے میں دھن شروع ہو جائے تو انتظار نہ کریں، کیونکہ علامات پیدا کرنے والے پھٹاؤ کا معائنہ اس سے پہلے کروانا بہتر ہے کہ وہ جوڑے کی سطح کو کھسا دے۔