

گلوٹیل ٹینڈن کا پھٹاؤ اور اس کی مرمت

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۔

صحت یابی ایک نظر میں۔ 25 شائع شدہ تحقیقات سے یکجا کیا گیا۔ آپ کی اپنی رفتار مختلف ہوگی۔

حتی نتیجے کا ٹھہراؤ درد اور طاقت	زیادہ تر روزمرہ کی سرگرمیاں جسمانی مشقت والا کام، کھیل، جسم	ہلکی ڈیوٹی ڈیسک کا کام، ڈرائیونگ، روزمرہ کے کام
months 24	months 24	—
کم از کم 2 سال کے فالو اپ پر مریضوں کے اپنے بتائے ہوئے اچھے نتائج اور دوسرے آپریشن کی کم شرح ثابت ہو چکی ہے۔	آپریشن کے بعد کے 24 ماہ کے دوران عام طور پر طبی اور جسمانی کارکردگی میں نمایاں بہتری دیکھی جاتی ہے۔	

یہ آپریشن کیوں تجویز کیا گیا ہے

گلوٹیل ٹینڈنوں (gluteal tendons) کا پھٹاؤ، یعنی اُن پٹھوں کے ٹینڈن جو چلتے وقت آپ کے کوہنے کے پیالے (pelvis) کو مستحکم رکھتے ہیں، کوہنے کی بیرونی طرف دکھن والے درد کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے جو دبائے، کھڑے ہونے اور ٹانگ کو باہر کی طرف دھکیلنے سے بڑھ جاتا ہے۔

یہ پھٹاؤ اکثر وقت کے ساتھ آہستہ آہستہ گھساؤ سے ہوتا ہے اگرچہ گرنے سے بھی ہو سکتا ہے۔ ہم عام طور پر بغیر آپریشن کے علاج سے شروع کرتے ہیں، جیسے سرگرمیوں میں تبدیلی، فزیوتھراپی یا انجکشن، اور جب اس سے کافی بہتری نہ آئے تو سرجری پر غور کرتے ہیں۔ مرمت اس وقت پیش کی جاتی ہے جب اسکین اور آپ کا معائنہ دونوں یہ دکھائیں کہ ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، پھٹا ہوا ہے اور آپ کل کو لہا کمزور ہے۔ جب علامات شدید ہوں تو جانچنے کے لیے کئی کئی سو فیصد میں سے 95 فیصد میں مرمت سے علامات میں آرام آیا۔ مقصد یہ ہے کہ درد کم ہو، طاقت بہتر ہو اور چلتے وقت کو لہا زیادہ مستحکم رہے۔ ہم آپ کے ساتھ مل کر اس فیصلے پر بات کریں گے۔

آپریشن سے پہلے

جب سرجری طے ہو جائے تو ہم آپ کو واضح ہدایات دیں گے تاکہ دن آسانی سے گزرے۔ آپ کو آپریشن سے سات گھنٹے پہلے کھانا پینا بند کرنا ہوگا۔ ہم کم وقت کے بجائے سات گھنٹے اس لیے کہتے ہیں تاکہ اگر آپریشن کی فہرست وقت سے پہلے چل رہی ہو تو آپ کا آپریشن پہلے کیا جاسکے۔ ہو سکتا ہے کچھ دوائیں عارضی طور پر روکنی پڑیں، اور ہم آپ کو بتائیں گے کہ کون سی اور کب۔ جو کچھ بھی آپ لیتے ہیں اس کی لگھمی ہونی فہرست ساتھ لائیں، کسی کا بندوبست کریں جو آپ کو گاڑی میں گھر لے جائے، اور ڈھیلے آرام دہ کپڑے پہنیں۔ پہلے سے کروائے گئے اسکین، جیسے ایکس رے، ایم آر آئی یا الٹراساؤنڈ، آپریشن کی منصوبہ بندی میں ہماری مدد کرتے ہیں۔ اگر آپ کو دوسری طبی بیماریاں ہیں تو ہو سکتا ہے آپ کو خون کے ٹیسٹ یا بے ہوشی کے ڈاکٹر (anaesthetist) سے معائنے کی ضرورت ہو۔

آپریشن کے دن

آپ ہسپتال کے سرجری کے داخلے کے شعبے میں پہنچتے ہیں، جہاں آپ کا اندراج کیا جاتا ہے اور آپ کو آپریشن تھیٹر کے لیے تیار کیا جاتا ہے۔ آپ بے ہوشی کے ڈاکٹر سے ملیں گے، یعنی وہ ڈاکٹر جو آپ کو سلاتے ہیں اور آپریشن کے دوران آپ کو آرام دہ رکھتے ہیں۔ یہ آپریشن جنرل اینسٹھیسیا (مکمل بے ہوشی) میں کیا جاتا ہے۔ آپریشن کے بعد درد میں آرام کے لیے بھی کچھ ساتھ میں ریجنل اعصابی بلاک (nerve block)، یعنی ایک انجکشن جو جسم کے ایک حصے کو سن کر دیتا ہے، بھی دیا جاتا ہے؛ بے ہوشی کے ڈاکٹر اسی دن آپ سے اس پر بات کریں گے۔

پھر آپ کو آپریشن تھیٹر میں لے جایا جاتا ہے، جہاں آپریشن کیا جاتا ہے۔ آپریشن ختم ہونے پر آپ ریکوری روم میں جاگتے ہیں۔ جب تک بے ہوشی کا اثر ختم ہوتا ہے، نرسیں آپ کی نگرانی کرتی ہیں۔ جب آپ کی حالت مستحکم ہو جائے تو آپریشن کی نوعیت اور آپ کی صحت یابی کے لحاظ سے آپ یا تو وارڈ میں جاتے ہیں یا گھر چلے جاتے ہیں۔

آپریشن میں کیا کیا جاتا ہے

آپریشن کا مقصد پھٹے ہوئے گلوٹیل ٹینڈن کو کوہے کی بیرونی طرف ہڈی پر دوبارہ جوڑنا ہے۔ آپ کے سرجن ایسا کرنے کے دو طریقوں میں سے ایک کا انتخاب کریں گے، اور دونوں کوہے کی بیرونی طرف اسی جگہ سے یا اس کے ارد گرد کیے جاتے ہیں۔

ایک طریقہ دوربین کے ذریعے آپریشن (keyhole) ہے، جسے اینڈو سکوپک مرمت (endoscopic repair) بھی کہتے ہیں۔ اس میں ایک بڑے چیرے کے بجائے چند چھوٹے چیرے لگائے جاتے ہیں۔ ایک پتلا کیمرا ایک چیرے سے اندر ڈالا جاتا ہے تاکہ سرجن پھٹے ہوئے ٹینڈن کو اسکرین پر دیکھ سکیں۔ دوسرے چھوٹے چیروں سے کام کرتے ہوئے سرجن خراب ٹشو صاف کرتے ہیں اور ٹینڈن کو ٹانگوں سے واپس ہڈی پر جوڑ دیتے ہیں۔ چونکہ چیرے چھوٹے ہوتے ہیں، اس طریقے میں ارد گرد کے پھٹے کم متاثر ہوتے ہیں۔ کچھ جزوی پھٹاؤ کی مرمت ٹینڈن کے اندر سے ٹانگے لگا کر کی جاسکتی ہے، جس سے ٹینڈن کا صحت مند بیرونی حصہ جو ہڈی سے جڑا ہوتا ہے، چھیرا نہیں جاتا۔

دوسرا طریقہ کھلی مرمت (open repair) ہے۔ اس میں کوہے کی بیرونی طرف ایک بڑا چیرا لگایا جاتا ہے تاکہ سرجن ٹینڈن کو براہ راست دیکھ کر اس تک پہنچ سکیں۔ پھٹے ہوئے ٹینڈن کو مضبوط، نہ ٹھلنے والے ٹانگوں سے واپس ہڈی پر سی دیا جاتا ہے۔ اگر پھٹاؤ بڑا ہو یا ٹینڈن اتنا پیچھے کھینچ گیا ہو کہ ہڈی تک نہ پہنچ سکے، تو سرجن خلا کو پُر کرنے اور مرمت کو مضبوط بنانے کے لیے ٹشو کا ایک ٹکڑا (patch) لگا سکتے ہیں یا قریب کا کوئی ٹینڈن منتقل کر سکتے ہیں۔

اگر دوسرے مسائل ملیں، جیسے پھٹا ہوا لیبرم (labrum)، جوڑ کے کنارے کا کارٹیلج کا حلقہ (یعنی کوہے کے پہالے کے گرد کا کنارہ)، تو دونوں طریقوں کے ساتھ ہیپ آرتھروسکوپ (hip arthroscopy)، یعنی دوربین سے جوڑ کے اندر دیکھنا، بھی کی جاسکتی ہے۔ چیروں کو ٹانگوں سے بند کر کے زخم کی ہٹی سے ڈھانپ دیا جاتا ہے۔

آپریشن کے بعد

آپ ریکوری وارڈ میں جاگیں گے، جہاں بے ہوشی کا اثر ختم ہوتے وقت نرسیں آپ پر گہری نظر رکھتی ہیں۔ آپ کے کولے میں درد ہوگا، اور آپ کو آرام دہ رکھنے کے لیے ہم آپ کو درد کش دوا دیں گے۔ کولے کی بیرونی طرف ٹانگوں کے اوپر زخم کی پٹی ہوگی۔ ہم پٹی تقریباً 10 دن تک لگی رہنے دیتے ہیں؛ براہ کرم اس سے پہلے اسے نہ اتاریں، جب تک ہم آپ کو ایسا کرنے کو نہ کہیں۔ جب ہم آپ کو دیکھتے ہیں تو ہم اسے بدل دیتے یا اتار دیتے ہیں۔ زیادہ تر لوگ اسی دن واکر (frame) یا بیساکھوں کی مدد سے کھڑے ہو کر چند قدم چلتے ہیں، اور فزیوتھراپسٹ آپ کو طریقہ سکھائیں گے۔ پہلے 24 گھنٹے کسی کو آپ کے ساتھ رہنا چاہیے۔ آپ کی ٹیم آپ کو بتائے گی کہ آپ اسی دن گھر جائیں گے یا ایک رات ہسپتال میں رہیں گے۔

صحت یابی

پہلے چند دن آپ کے کولے میں درد ہوگا اور ٹانگوں کے ارد گرد سوجن محسوس ہو سکتی ہے۔ درد کش دوا سے یہ قابل برداشت رہتا ہے، اور دن گزرنے کے ساتھ عام طور پر مسلسل کم ہوتا جاتا ہے۔ ٹھننے کے نیچے تکیہ رکھ کر آرام کرنا مددگار ہو سکتا ہے۔ کولے میں پلٹی برف کی پھیلیاں بھی سوجن کم کرتی ہیں۔

زیادہ تر لوگ سرجری کے دن ہی بیساکھوں یا واکر کی مدد سے کھڑے ہو کر چند قدم چلتے ہیں۔ آپ کے فزیوتھراپسٹ آپ کو بتائیں گے کہ آپ ٹانگ پر کتنا وزن ڈال سکتے ہیں اور ہلکی ورزشوں میں آپ کی رہنمائی کریں گے۔ یہ ورزشیں ٹینڈن کے ٹھیک ہونے کے دوران آپ کے کولے کو حرکت میں اور پٹھوں کو کام میں رکھتی ہیں۔ آپ یہ ورزشیں کھر پر تھوڑی تھوڑی کریں گے، اور جتنا آپ کا کولہا اجازت دے، انہیں بڑھاتے جائیں گے۔

کھر پر آپ احتیاط سے چل پھر سکتے ہیں اور روزمرہ کے کام کر سکتے ہیں، لیکن جب تک ہم آپ کو نہ بتائیں کہ یہ محفوظ ہے، درد والی طرف زور سے دباؤ ڈالنے، بہت زیادہ جھکنا یا کوئی بھاری چیز اٹھانے سے گریز کریں۔ شیموع میں کمر کے بل یا آپریشن والے کولے کی مخالف کرویٹ پر سونا عام طور پر زیادہ آرام دہ ہوتا ہے۔ جب سوجن کم ہو جائے اور چلنا محسوس ہو تو آپ بیساکھوں سے ہٹ کر خود چلنے لگیں گے۔ جب آپ کے سرجن آپ کی طاقت اور حرکت سے مطمئن ہوں تو آپ دوبارہ گاڑی چلانا اور اپنی معمول کی سرگرمیاں شروع کر سکتے ہیں۔

صحت یابی ہر شخص میں مختلف ہوتی ہے۔ آپ کا وقت مختلف ہو سکتا ہے، اور ہر معائنہ پر آپ کے سرجن اور فزیوتھراپسٹ آپ کی رہنمائی کریں گے۔

کیا مسائل پیدا ہو سکتے ہیں

زیادہ تر مریض ٹھیک رہتے ہیں، لیکن کبھی کبھار مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ آپ کے سرجن اور ٹیم کسی بھی مسئلے کو جلد پکڑنے کے لیے آپ کی قریب سے نگرانی کرتے ہیں۔

سب سے اہم مسئلہ جس پر ہم نظر رکھتے ہیں وہ یہ ہے کہ ٹانگوں سے واپس جوڑنے کے بعد ٹینڈن دوبارہ پھٹ جائے۔ اسے ری ٹیر (re-tear) کہتے ہیں۔ آپ محسوس کر سکتے ہیں کہ کولے کی بیرونی طرف کا درد لوٹ رہا ہے، کبھی کبھی ویسی ہی دھن کے ساتھ جو آپ آپریشن سے پہلے محسوس کرتے تھے، یا چلتے وقت ایسا لگے کہ آپ کا کولہ کمزور ہے یا جواب دے رہا ہے۔ اگر درد ٹھیک ہونے کے بعد لوٹ آئے تو ہمیں بتائیں۔ ہم آپ کے کولے کا معائنہ کریں گے اور یہ دیکھنے کے لیے اسکیں کروائیں گے کہ ٹینڈن جڑا ہوا ہے یا نہیں۔ اگر پھٹاؤ دوبارہ ہو گیا ہو اور درد برقرار رہے تو کبھی کبھی دوبارہ مرمت کے لیے مزید سرجری کی ضرورت پڑتی ہے۔ لوٹ آنے والے کسی بھی درد کا ذکر اپنے اگلے معائنہ پر کریں، یا اگر یہ آپ کو پریشان کر رہا ہو تو اس سے پہلے ہی کلینک کو فون کریں۔

کبھی کبھار مرمت کو قائم رکھنے کے لیے دوسرا آپریشن کرنا پڑتا ہے۔ اسے دوبارہ آپریشن (revision surgery) کہتے ہیں۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب ٹینڈن دوبارہ پھٹ جائے اور درد لوٹ آئے۔ علامات وہی ہیں: کولے کی بیرونی طرف وہ درد جو کم ہو گیا تھا، کھڑے ہونے یا چلتے

وقت کمزوری، اور پیروں پر کم استحکام۔ اگر آپ یہ محسوس کریں تو انتظار کرنے کے بجائے ہم سے رابطہ کریں۔ ہم آپ کا معائنہ کریں گے اور بات کریں گے کہ کیا بدلا ہے۔

کچھ مریض جن کی مرمت کے بجائے کو لہے کے جوڑ کی تبدیلی (hip replacement) ہو رہی ہو، انہیں بھی گلوٹیل ٹینڈن کے مسائل ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کا کو لہا تبدیل کیا جا رہا ہے اور گلوٹیل ٹینڈن ہلے ہوئے یا پھٹے ہوئے ہیں، تو ہو سکتا ہے آپ کو بعد میں کو لہے کی پیرونی طرف زیادہ درد محسوس ہو، اور صحت یابی کے دوران کو لہا آپ کی امید سے کم استحکام یا کم آرام دہ محسوس ہو۔ اگر اسکیپن میں یہ نظر آئے تو ہم آپریشن سے پہلے آپ سے اس پر بات کریں گے، اور بعد کے معائنوں میں آپ کے کو لہے کی پیرونی طرف پر گہری نظر رکھیں گے۔ اگر آپ تفصیلات جاننا چاہتے ہیں تو اس صفحے پر پیچیدگیوں کی جدول میں عام شرحیں دی گئی ہیں۔

ہمیں کب فون کریں

زیادہ تر مسائل جلد ظاہر ہو جاتے ہیں، اور ہم ان کے بارے میں جلد سننا پسند کریں گے۔ اگر آپ کا درد کم ہونے کے بجائے بڑھ رہا ہو، اگر زخم کے ارد گرد کی جلد سرخ، گرم ہو یا اس سے رطوبت کا اخراج ہو رہا ہو، یا اگر آپ کو بخار محسوس ہو تو ہمیں فون کریں۔ اگر آپ کو اچانک شدید درد ہو، پنڈلی میں سوجن ہو، سانس پھولے، ٹانگ سُن ہو جائے یا آپ اسے ہلانہ سکیں تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ یہ خون کے لوٹھڑے یا عصب کے مسئلے کی علامت ہو سکتی ہیں اور انہیں فوراً چیک کروانے کی ضرورت ہے۔

گلوٹیل ٹینڈن کا پھٹاؤ اور اس کی مرمت

شائع شدہ طبی تحقیق سے پیچیدگیوں کی شرح

25 شائع شدہ تحقیقات سے یکجا کیا گیا۔ یہ آبادی کی سطح کی شرحیں ہیں، آپ کا انفرادی خطرہ نہیں۔ آپ پر کیا لاگو ہوتا ہے، اس پر آپ کا سرجن آپ سے بات کرے گا۔

نوٹ	پیچیدگی	رپورٹ شدہ شرح
دوربین کے ذریعے مرمت (endoscopic repair) میں کھلے آپریشن کے مقابلے میں ٹینڈن کے دوبارہ پھٹنے کی شرح کم پائی گئی ہے؛ اصل شرح مختلف تحقیقات میں اور اس بات پر منحصر ہو کر مختلف ہوتی ہے کہ مرمت کو اضافی سہارا (augmentation) دیا گیا یا نہیں۔	ٹینڈن کا دوبارہ پھٹ جانا (re-tear)	—
دوربین کے ذریعے کی گئی مرمت کے بعد دوبارہ آپریشن کی شرح کم بتائی گئی ہے؛ ٹینڈن کے دوبارہ پھٹنے اور درد لوٹ آنے کی وجہ سے دوبارہ آپریشن کے ایکا ڈکائس درج کیے گئے ہیں۔	دوبارہ آپریشن (revision surgery)	—
اس خاص آپریشن کے لیے کوئی قابلِ اعتماد شرح موجود نہیں؛ کسی بھی آپریشن کے عمومی خطرات اس پر بھی لاگو ہوتے ہیں۔	گہرا انفیکشن	—
اس خاص آپریشن کے لیے کوئی قابلِ اعتماد شرح موجود نہیں۔	خون کا لوتھڑا بننا (thromboembolism)	—
اس خاص آپریشن کے لیے کوئی قابلِ اعتماد شرح موجود نہیں۔	عصب کو نقصان	—
اس خاص آپریشن کے لیے کوئی قابلِ اعتماد شرح موجود نہیں۔	ایسا اکڑاؤ جس کے لیے علاج کی ضرورت پڑے	—
اس خاص آپریشن کے لیے کوئی قابلِ اعتماد شرح موجود نہیں۔	خون بہنا / جلد کے نیچے خون جمع ہو جانا (hematoma)	—
درد کا لوٹ آنا ایک ممکنہ پیچیدگی ہے جو ٹینڈن کے دوبارہ پھٹنے سے جڑی ہے، خاص طور پر دوبارہ آپریشن یا اضافی سہارے والی مرمت کے کیسوں میں۔	درد	—

میں نے یہ معلومات پڑھ لی ہیں اور مجھے ڈاکٹر ہیرا سے اس طریقہ کار، اس کے بعد متوقع صحت یابی، اور اوپر درج پیچیدگیوں کے بارے میں سوالات پوچھنے کا موقع ملا ہے۔

تاریخ

دستخط

مریض - نام (صاف حروف میں)