

کو لہے کے جوڑ کی تبدیلی کے بعد جوڑ کا اپنی جگہ سے نکل جانا

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 کو لہے کے تبدیل شدہ جوڑ کا ڈس لوکیشن (dislocation) ہوتا ہے، یعنی جوڑ اپنی جگہ سے نکل جاتا ہے، تو نئے جوڑ کا گیند والا حصہ اپنے پیلے (socket) سے باہر پھسل جاتا ہے۔ عام طور پر آپ کو پتہ چل جائے گا کہ ایسا ہو گیا ہے۔ ٹانگ چھوٹی یا عجیب طرح سے مڑی ہوئی نظر آسکتی ہے، اور آپ اس پر وزن نہیں ڈال سکتے یا اسے معمول کی طرح ہلانے میں تھک سکتے۔ یہ تکلیف دہ اور خوفناک ہوتا ہے، لیکن اسے واپس اپنی جگہ پر بٹھایا جاسکتا ہے۔

کچھ کو لہے پوری طرح جوڑ سے باہر نہیں نکلتے۔ اس کے بجائے وہ کچھ حد تک پھسلتے ہیں اور واپس اپنی جگہ آجاتے ہیں۔ اسے سبب لکسیشن (subluxation) کہتے ہیں۔ آپ کو ٹھٹھکی کی آواز یا جھٹکا، ران کی جڑ (groin) میں گہرائی میں تیز درد، اور یہ احساس ہو سکتا ہے کہ کو لہا غیر مستحکم ہے یا جواب دینے والا ہے۔

درد ران کی جڑ یا چوڑی میں گہرائی میں ہوتا ہے، اور ران کے اگلے حصے سے ہوتا ہوا گھٹنے کی طرف جا سکتا ہے۔ یہ اس وقت بھڑک اٹھتا ہے جب آپ کو لہے کو بہت زیادہ موڑیں، زمین پر جے ہوئے پاؤں پر کھویں، یا بچی کرسی سے آگے کی طرف جھکیں۔ ٹوائنٹ سیٹ سے اٹھنا، گہری آرام کرسی میں بیٹھنا، یا فرش سے کچھ اٹھانے کے لیے جھکنا، یہ سب اسے شروع کر سکتے ہیں۔ گاڑی میں بیٹھنا اور اترنا اکثر مشکل ہوتا ہے کیونکہ سیٹ بچی ہوتی ہے اور جسم کو کھمانا پڑتا ہے۔

کو لہا اکثر رات کو سب سے زیادہ تکلیف دیتا ہے جب آپ بستر پر کروٹ بدلتے ہیں، یا صبح سویرے جب آپ گھٹنوں بے حرکت لیٹے رہے ہوں۔ جب آپ اٹھ کر آہستہ آہستہ چلتے پھرنے لگیں تو یہ عام طور پر ٹھیک ہو جاتا ہے۔

روزمرہ زندگی میں وہ کام مشکل ہو جاتے ہیں جن میں بہت زیادہ جھکنا یا ٹانگیں ایک دوسرے پر رکھنا پڑے: موزے اور چوتے پہننا، پاؤں کے ناخن کاٹنا، بچی نشستوں پر بیٹھنا، یا باغ میں گھٹنوں کے بل بیٹھنا۔ ہو سکتا ہے آپ باہر چلنے کے لیے چھڑی کا سہارا لینے لگیں کیونکہ ناہموار زمین پر آپ کو لہے پر بھروسہ نہیں ہوتا۔

اگر آپ کا کو لہا ایک سے زیادہ بار اپنی جگہ سے نکل چکا ہو تو ہو سکتا ہے آپ حرکت سے بالکل ہی بچنے لگیں اور ہر بار جانے کی منصوبہ بندی اس حساب سے کریں کہ قریب ترین کرسیاں اور سہارے کے ڈنڈے (handrails) کہاں ہیں۔ یہ احتیاط عام ہے، اور اپنے سرجن کو اس کے بارے میں بتانا ضروری ہے۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

آپ کے کوہلے کا نیا جوڑ ایک گیند ہے جو ایک پیالے میں بیٹھی ہوتی ہے۔ ایک عام کوہلے میں جوڑ کے گرد ٹشو کے مضبوط پٹے، کوہلے کے اوپر موجود پٹھوں کے ساتھ مل کر، اس گیند کو مضبوطی سے اپنی جگہ پر رکھتے ہیں۔ آپ کے آپریشن کے دوران جوڑ تک پہنچنے کے لیے ان میں سے کچھ پٹے پھینچے یا کاٹے جاتے ہیں، اور انہیں دوبارہ جوڑنے کے لیے وقت اور دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب تک وہ ٹھیک نہیں ہو جاتے، اگر ٹانگ بہت زیادہ موڑی یا کھمائی جائے تو گیند پیالے سے باہر پھسل سکتی ہے۔

جوڑ کا پیالے والا حصہ ایک کپ ہے جو آپ کے کوہلے کے پیالے (pelvis) میں لگایا جاتا ہے اور گیند آپ کی ران کی ہڈی کے اوپری سرے پر بیٹھی ہوتی ہے۔ کپ کے اندر ایک چکنا کنارہ ہوتا ہے جو گیند کو اندر رکھنے میں مدد کرتا ہے، کچھ اس طرح جیسے ڈھلن کو بند رکھنے والا بڑکا چھلا (gasket)۔ جب سب کچھ ٹھیک سیدھ میں ہو تو وزن پڑنے پر بھی گیند درمیان میں رہتی ہے۔ لیکن اگر کپ اور گیند ایسے زاویے پر ہوں کہ گیند کم ڈھکی رہے، یا کوہلے کے ارد گرد کے پٹے کمزور ہوں، تو گیند کنارے کے اوپر چڑھ کر باہر نکل سکتی ہے۔ یہی وہ ڈس لوکیشن ہے جو آپ نے محسوس کیا، اور اسی سے سمجھ آتا ہے کہ کچھ خاص حرکتیں، جیسے بہت زیادہ جھکنا یا جھکے ہوئے پاؤں پر کھومنا، ہی اسے کیوں شروع کرتی ہیں۔

کچھ کوہلوں کو دوسروں کے مقابلے میں زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ اگر آپ کے جوڑ کی تبدیلی کوہلے کی ہڈی ٹوٹنے کے بعد کی گئی تھی، اگر آپ کو کوئی ایسی بیماری ہے جو آپ کے توازن یا جسم کی ساخت اور انداز (posture) کو متاثر کرتی ہے جیسے پارکینسنز کی بیماری (Parkinson's disease)، یا اگر آپ کی کمر کے نچلے حصے میں ریڑھ کی ہڈی کا فیوژن (دو ہڈیوں کو جوڑ کر ایک کر دینا) ہو چکا ہے، تو جوڑ کو قدرتی تحفظ کم حاصل ہوتا ہے۔ یہی بات ان کوہلوں پر بھی لاگو ہوتی ہے جن میں پہلے کی چوٹوں یا آپریشنوں نے کوہلے کی بیرونی طرف کے پٹھوں کو کمزور کر دیا ہو۔ آپ کے سرجن آپ کے آپریشن کی منصوبہ بندی کرتے وقت ان سب باتوں کو مد نظر رکھتے ہیں، اور جب خطرہ زیادہ ہو تو ایسے امپلانٹ (جسم میں لگایا گیا مصنوعی پرزہ) اور سرجری کے طریقے موجود ہیں جو جوڑ کو زیادہ مستحکم بناتے ہیں۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

جوڑ نکلنے کے بعد پہلا قدم کوہلے کو واپس اپنی جگہ پر بٹھانا ہے۔ اس کے بعد ہم دیکھتے ہیں کہ آپ کے کوہلے کو غیر مستحکم کیا چیز بناتی ہے اور طے کرتے ہیں کہ کون سے راستے آپ کے لیے موزوں ہیں۔ ہم عام طور پر پہلے بغیر آپریشن کے علاج آزما رہے ہیں: آپ کے حرکت کرنے کے انداز میں تبدیلی، اور ان پٹھوں کو مضبوط کرنے کے لیے فزیو تھراپی جو گیند کو پیالے میں رکھتے ہیں۔ سرجری کی بات کرنے سے پہلے ہم اسے مناسب موقع دیتے ہیں۔

اس دوران درد کے لیے سادہ درد کش دوائیں اور سوزش کم کرنے والی دوائیں آپ کو آرام دہ رکھنے اور چلتے پھرتے رہنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ ہم آپ کو بتائیں گے کہ آپ کے لیے کیا مناسب ہے۔

اگر ان سب کے باوجود کوہلا بار بار نکلتا رہے تو سرجری پر غور کیا جاتا ہے۔ اس کے دو بڑے راستے ہیں۔ ایک یہ کہ جوڑ کی تبدیلی کا دوبارہ آپریشن (revision) کیا جائے، یعنی جوڑ کو زیادہ مستحکم بنانے کے لیے کچھ یا تمام پرزے بدل دیے جائیں۔ ایک امکان ایسا کپ ہے جس میں دو حرکت کرنے والی سطحیں ہوتی ہیں، جسے ڈوئل مو بیلٹی کپ (dual-mobility cup) کہتے ہیں، اور جو گیند کو اضافی گرفت دیتا ہے۔ دوسرا راستہ اس وقت لاگو ہوتا ہے جب کوہلے کی ہڈی ٹوٹنے کے بعد پہلی تبدیلی صرف جزوی تھی: اسے مکمل کوہلے کی تبدیلی میں بدلنا۔ یہ دونوں پہلے آپریشن سے بڑے آپریشن ہیں، اور آپ کے کوئی بھی فیصلہ کرنے سے پہلے ہم آپ کو بڑھے ہوئے خطرات کے بارے میں تفصیل سے بتائیں گے۔ یہ ایک مشترکہ فیصلہ ہے، جو ہم آپ کے ساتھ مل کر کریں گے۔

آپریشن کہاں ہوتا ہے، یہ بھی اہم ہے۔ ہم ایک ایسے ہسپتال میں کام کرتے ہیں جہاں یہ سرجری باقاعدگی سے ہوتی ہے، اور شواہد بتاتے ہیں کہ جب سرجن اور ہسپتال دونوں زیادہ تعداد میں کوہلے کی تبدیلی کے آپریشن کرتے ہوں تو جوڑ نکلنے کی شرح کم ہوتی ہے۔

اگر آپ کی پہلی تبدیلی کوہلے کی پچھلی طرف سے کی گئی تھی تو ابتدا ہی میں ایک منظم فزیو تھراپی پروگرام اس کے دوبارہ ہونے کا امکان کم کرتا ہے۔ اور اگر آپ کے لیے سرجری زیر غور ہے تو ہم طریقہ آپ کے اپنے کوہلے، آپ کے اپنے خطرات اور آپ کی اپنی ضروریات کے مطابق ڈھالتے ہیں، کیونکہ کوئی ایک طریقہ سب کے لیے موزوں نہیں ہوتا۔

کیا توقع رکھیں

زیادہ تر کو لمبے جو ایک بار نکلتے ہیں، بار بار نہیں نکلتے۔ کو لمبے کو واپس اپنی جگہ بٹھا دیا جاتا ہے، اس کے ارد گرد کے ٹشو ٹھیک ہو جاتے ہیں، اور احتیاط کے ساتھ جوڑ سنہل جاتا ہے۔ بہت سے لوگوں کو دوسری بار ایسا کبھی نہیں ہوتا۔ لیکن کچھ کو لمبے دوبارہ نکل جاتے ہیں، اور جو کو لمبا ایک سے زیادہ بار نکل چکا ہو، مزید علاج کے بغیر اس کے بار بار نکلنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

اس کا امکان کتنا ہے، آپ کے اپنے کو لمبے پر منحصر ہے۔ پہلی بار کو لمبے کی تبدیلی کروانے والے زیادہ تر لوگوں میں 2 سال کے اندر جوڑ نکلنے کا خطرہ 3.5 فیصد ہے۔ اگر آپ کی تبدیلی کو لمبے کی ہڈی ٹوٹنے کے بعد کی گئی تھی تو خطرہ زیادہ ہے: تقریباً ہر 20 میں سے 1 مریض کا جوڑ ایک سال کے اندر نکل جاتا ہے۔ جیسا کہ پہلے بتایا گیا، ریڑھ کی ہڈی کے فیوژن کے بعد یا پارٹنیشنز جیسی بیماریوں میں بھی کو لمبوں کو زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

اگر آپ کا کو لمبا بار بار نکلتا رہے تو جوڑ کو دوبارہ مستحکم کرنے کی سرجری عام طور پر کامیاب رہتی ہے۔ جب تبدیلی کے پرزے اس طرح بدلے جاتے ہیں کہ گیند زیادہ مضبوطی سے تھامی جائے، تو جن لوگوں کا کو لمبا غیر مستحکم تھا ان میں سے 91 فیصد میں یہ مزید نکلنے کو روک دیتا ہے۔ یہی حقیقت پسندانہ تصویر ہے: زیادہ تر کو لمبے مزید سرجری سے ٹھیک ہو جاتے ہیں، لیکن سب نہیں۔

کو لمبے کو غیر مستحکم چھوڑ دینا اچھا منصوبہ نہیں ہے۔ جو جوڑ بار بار پھسلتا رہے وہ نئے پرزوں اور ان کے ارد گرد کی ہڈی کو نقصان پہنچاتا ہے، اور آدھے کو لمبے کی تبدیلی (half hip replacement)، صرف گیند والے حصے کی تبدیلی کے بعد، یہ پیالے میں باقی بچے ہوئے کارٹیج (cartilage)، یعنی جوڑ میں ہڈیوں کے سروں پر چلنے، چلدار تہہ، کو گھسا سکتا ہے۔ وقت کے ساتھ اس سے الٹاؤ، درد اور آرتھرائٹس (جوڑ کی خرابی اور سوزش) پیدا ہوتے ہیں، اور بعد میں کوئی بھی سرجری زیادہ مشکل ہو جاتی ہے۔ کو لمبا جتنی دیر اپنی جگہ سے باہر رہے، اسے واپس بٹھانے سے اچھا نتیجہ حاصل کرنا اتنا ہی مشکل ہو جاتا ہے۔

ایمانداری سے خلاصہ یہ ہے۔ ایک بار جوڑ کا نکلنا، اگر اس کا بروقت علاج ہو اور اس کے بعد سمجھداری سے احتیاط اور پٹھوں کو مضبوط کرنے کی ورزشیں کی جائیں، تو عام طور پر ٹھیک ہو جاتا ہے اور ٹھیک رہتا ہے۔ بار بار جوڑ کا نکلنا شاذ و نادر ہی خود بخود ٹھیک ہوتا ہے۔ اس کے لیے مناسب معائنے اور اکثر مزید سرجری کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ حرکت سے بچ رہے ہیں، اپنا دن کرسیوں اور سہارے کے ڈنڈوں کے حساب سے ترتیب دے رہے ہیں، یا فکر مند ہیں کہ کو لمبا پھر نکل جائے گا، تو اپنے سرجن کو بتائیں۔ اس صورت حال پر جلد قدم اٹھانا ضروری ہے، اس سے پہلے کہ آپ کا کو لمبا یا آپ کا اعتماد مزید کمزور ہو۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر آپ کا کو لمبا جوڑ سے باہر نکل گیا ہو تو اسے فوراً توجہ کی ضرورت ہے۔ اگر آپ ٹانگ پر وزن نہ ڈال سکیں، اگر وہ چھوٹی یا عجیب طرح سے مڑی ہوئی نظر آئے، یا اگر درد شدید ہو اور کو لمبا حرکت نہ کرے تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ کو لمبے کو بلا تاخیر واپس اپنی جگہ بٹھانا ضروری ہے، اور یہ جتنی دیر باہر رہے، ایسا کرنا اتنا ہی مشکل ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کو کھٹک کے ساتھ ران کی جڑ میں تیز درد محسوس ہو لیکن کو لمبا خود بخود واپس اپنی جگہ آجائے، یا اگر کو لمبا ایک سے زیادہ بار نکل چکا ہو، تو جلد از جلد ماہر ڈاکٹر سے معائنہ کروائیں۔ اگر آپ کو نیا سن پن، سونیاں چھنے جیسا احساس (pins and needles) یا پاؤں یا ٹخنے کو ہلانے میں کمزوری محسوس ہو تو بھی اپنے سرجن کو بتائیں، کیونکہ ٹانگ کے پچھلے حصے میں نیچے جانے والا عصب متاثر ہو سکتا ہے۔