

آئیلوسواس ٹینڈن کا اسپنجمنٹ اور خرابی (iliopsoas impingement and) (tendinopathy)

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

درد آپ کے کولہے کے اگلے حصے میں، ران کی جڑ (groin) میں گہرائی میں ہوتا ہے۔ یہ اکثر کسی ایک واضح چوٹ کے بعد شروع ہونے کے بجائے آہستہ آہستہ بڑھتا ہے۔ ہو سکتا ہے آپ اسے تب محسوس کریں جب آپ اپنا کھٹنا اوپر اٹھائیں، کولہے کو سینے کی طرف لائیں، یا ٹانگ کو پیچھے کی طرف پھیلانیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ متاثرہ ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پیٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، حرکت کے دوران کولہے کے جوڑ کے اگلے حصے پر سرکنا ہے: جب کولہا مڑتا ہے تو یہ ایک طرف ہوتا ہے اور جب کولہا سیدھا ہوتا ہے تو دوسری طرف چلا جاتا ہے۔ جو حرکات اسے اس جگہ پر بار بار آگے پیچھے لے جاتی ہیں، وہ اس میں جلن (irritation) پیدا کر سکتی ہیں۔

یہ دکھن عموماً سرگرمی کے بعد بھڑک اٹھتی ہے، اور کچھ لوگ اسے صبح جاگتے ہی رات کو محسوس کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ کولہے کے اگلے حصے میں گٹکٹ یا کلک کی آواز بھی ہو سکتی ہے۔ روزمرہ کے کام مشکل ہو سکتے ہیں: گاڑی سے نکلنا، سیڑھیاں چڑھنا، موزے اور جوتے پہننا، یا پیچھی کرسی سے اٹھنا۔ ایسے کھیل جو تیزی سے مڑنے کے ذریعے کولہے پر بوجھ ڈالتے ہیں، جیسے گالف یا بیس بال، اکثر اسے بھڑکا دیتے ہیں۔

ران کی جڑ کے درد کو غلط سمجھنا آسان ہے۔ کمر کے نچلے حصے کے مسائل، یا پیلوس (pelvis) کے اگلے حصے میں اس جگہ کھینچاؤ جہاں پیٹھے زیر ناف ہڈی (pubic bone) سے ملتے ہیں (جسے بعض اوقات اسپورٹس ہرینا کہا جاتا ہے)، تقریباً ویسا ہی محسوس ہو سکتے ہیں۔ یہ مسائل اکثر ایک ساتھ ہوتے ہیں، اور بعض اوقات مہینوں تک ران کی جڑ کے درد کو غلط وجہ سے منسوب کیا جاتا ہے، اس سے پہلے کہ کولہے کو اس کا ذریعہ پہچانا جائے۔ اگر آپ کے کولہے کا جوڑ پہلے ہی تبدیل ہو چکا ہے، تو کولہے کے اگلے حصے کا ایک ٹینڈن اس جگہ بھی جلن کا شکار ہو سکتا ہے جہاں وہ نئے جوڑ سے رکتا کھاتا ہے، اور تقریباً اسی جگہ درد پیدا کرتا ہے۔

چونکہ کئی مسائل ران کی جڑ میں یہی گہری دکھن پیدا کر سکتے ہیں، اس لیے بغور معائنہ اور صحیح اسکین یا انجکشن ہی یہ طے کرتے ہیں کہ دراصل کون سا حصہ آپ کے درد کی وجہ ہے۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

آئیلوسواس (iliopsoas، تلفظ: ال-ای-او-سو-اس) آپ کے کولہے کے اگلے حصے میں ایک پٹھا ہے جو آپ کے گھٹنے کو سینے کی طرف اٹھاتا ہے۔ یہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے اور پیلوس کے اندرونی حصے سے شروع ہو کر ران کی ہڈی کے ایک ابھار تک جاتا ہے، اور

اس کا اختتام ٹینڈن کے ریشوں کی ایک مضبوط ڈوری پر ہوتا ہے، کچھ کچھ رسی جیسی۔ یہ رسی کو لمبے کے جوڑ کے اگلے حصے کو پار کرتی ہے، اور جب آپ کو لمبا موڑتے ہیں تو یہ ایک طرف سرکتی ہے اور جب آپ اسے سیدھا کرتے ہیں تو واپس دوسری طرف آتی ہے۔

جب یہ ٹینڈن معمول کے مطابق کام کر رہا ہو تو یہ آسانی سے سرکتا ہے۔ آئلیو سواس ٹینڈن کی خرابی (tendinopathy) میں، بار بار بوجھ پڑنے سے خود ٹینڈن کے ریشوں میں جلن ہو جاتی ہے اور وہ ٹھس جاتے ہیں۔ ایمپینجمنٹ (impingement، ٹینڈن کا دب کر رکڑ کھانا) میں، ٹینڈن اس جگہ دبایا رکڑ کھاتا ہے جہاں سے وہ کو لمبے کے اگلے حصے کے اوپر سے گزرتا ہے، بعض اوقات قریب کی ہڈیوں کی بناوٹ کی وجہ سے، اور بعض بلو قات مصنوعی کو لمبے کے ان حصوں کی وجہ سے جن کے پاس سے اسے سرکنا پڑتا ہے۔ دونوں صورتوں میں وہی رسی دب رہی ہوتی ہے یا کھینچ رہی ہوتی ہے، اور کو لمبے کا ہر بار مڑنا اور سیدھا ہونا اسے دوبارہ دکھتی جگہ پر ٹھسٹا ہے۔ اسی لیے ٹھننا اٹھانا، سیڑھیاں چڑھنا یا گاڑی سے نکلنا وہ درد بھڑکا دیتا ہے جس کے بارے میں آپ نے اوپر پڑھا، اور اسی لیے ٹینڈن اٹکنے اور پھر آزاد ہو کر پھسلنے پر کلک یا ٹلکٹ کی آواز کر سکتا ہے۔

تاہم یہ ٹینڈن محض ایک بے عمل رسی نہیں ہے۔ یہ کو لمبے کو مستحکم رکھنے میں بھی مدد دیتا ہے، اس لیے بری طرح خراب ٹینڈن کو لمبے کو کم سہارا یافتہ محسوس کروا سکتا ہے۔ اچھی خبر یہ ہے کہ جب ٹینڈن کی سرجری کی واقعی ضرورت ہو تو باقی ریشوں میں ٹھیک ہونے کی حقیقی صلاحیت ہوتی ہے: ٹینڈن کو ڈھیلا کرنے کے بعد زیادہ تر لوگ اپنی طاقت دوبارہ حاصل کر لیتے ہیں اور ٹینڈن اپنی موٹائی کا بڑا حصہ دوبارہ بنا لیتا ہے۔

چونکہ یہ ٹینڈن گہرائی میں ہوتا ہے اور اس کی علامات کمر کے مسائل اور ران کی جڑ کے کھینچاؤ سے ملتی جلتی ہیں، اس لیے غلط وجہ کو ذہ دار ٹھہرانا آسان ہے۔ ٹھیک ٹھیک یہ معلوم کرنا کہ کون سا حصہ درد کر رہا ہے، پہلا قدم ہے، اور آگے کا سب کچھ اسی پر منحصر ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

وقت کے ساتھ بننے والے اس جیسے مسئلے کے لیے ہم عموماً آپریشن کے بغیر علاج سے آغاز کرتے ہیں۔ پہلے اقدامات ان سرگرمیوں کو بدلنا ہیں جو ٹینڈن کو بھڑکاتی ہیں، اور فزیو تھراپی جس کا مقصد جلن کو کم کرنا اور کو لمبے کی حرکت اور بوجھ سہنے کی صلاحیت کو دوبارہ بنانا ہے۔ سوزش کم کرنے والی گولیاں (آہو پوروفین والے خاندان کی دوائیں) اس دوران درد کم کر سکتی ہیں۔ آگے کچھ اور سوچنے سے پہلے اسے مناسب موقع دیں۔

اگر ان اقدامات سے افاق نہ ہو تو انجکشن اگلا قدم ہو سکتا ہے۔ الٹراساؤنڈ کے ذریعے سوئی کی رہنمائی کرتے ہوئے ہم کوریٹیون (سوزش کم کرنے والی ایک طاقتور دوا) عین ٹینڈن کے ارد گرد لگا سکتے ہیں۔ اس سے یہ تصدیق کرنے میں مدد مل سکتی ہے کہ آپ کے درد کا اصل ذریعہ یہی ٹینڈن ہے، اور یہ سوزش کا علاج بھی کر سکتا ہے۔ صرف اسکین اور معائنے سے قابل بھروسہ طور پر یہ پیش گوئی نہیں ہو سکتی کہ اس انجکشن سے کسے فائدہ ہو گا، اور یہ ایک وجہ ہے کہ ہم اسے علاج کے ساتھ ساتھ ایک ٹیسٹ کے طور پر بھی استعمال کرتے ہیں۔ یہ بات آپ کے اپنے کو لمبے پر بھی لاگو ہوتی ہے اور مصنوعی کو لمبے پر بھی؛ کو لمبے کے جوڑ کی تبدیلی کے بعد ٹینڈن کی جلن کے لیے بھی رہنمائی والا انجکشن استعمال ہوتا ہے۔

سرجری کی بات تب آتی ہے جب آپریشن کے بغیر اچھی طرح کیے گئے علاج سے آپ کو کافی آرام نہ ملا ہو۔ یہ آپریشن دو رہین کے ذریعے آپریشن (keyhole) سے (جو چھوٹے چروں سے کیمرے کی مدد سے کیا جاتا ہے) جس میں ٹینڈن کے ٹنگ یا خراب حصے کو ڈھیلا کیا جاتا ہے، یعنی دباؤ ختم کرنے کا آپریشن (release)، تاکہ یہ کو لمبے کے اگلے حصے میں اٹکنا بند کر دے۔ ٹینڈن اب بھی کو لمبے کو مستحکم رکھنے میں مدد دیتا ہے، اس لیے ہم آپ کے ساتھ مل کر اس پہلو کو احتیاط سے تولتے ہیں، اور آپریشن کا فیصلہ ہم آپ کے ساتھ مل کر کرتے ہیں۔ ٹینڈن کو ڈھیلا کرنے کے بعد زیادہ تر لوگوں کی ٹلکٹ ختم ہو جاتی ہے اور وہ اپنی طاقت دوبارہ حاصل کر لیتے ہیں، اور ٹینڈن اپنی اصل موٹائی کا 80 فیصد سے زیادہ دوبارہ بنا لیتا ہے۔ اگر آپ کا درد ٹینڈن کے مصنوعی کو لمبے کے حصوں سے رکڑ کھانے کی وجہ سے ہے، تو ان حصوں پر سرجری ایک اور راستہ ہے جس پر ہم بات کر سکتے ہیں۔

کیا توقع رکھیں

اس مسئلے کی پہچان میں اکثر کافی وقت لگتا ہے۔ اس طرح کے ران کی جڑ کے درد کو اکثر پہلے کسی اور چیز سے منسوب کیا جاتا ہے، اور بہت سے لوگ مہینوں تک غلط وجہ کا علاج کرواتے رہتے ہیں، اس سے پہلے کہ کوہلے کو اس کا ذریعہ پہچانا جائے۔ یہ تاخیر عام ہے، اور یہ اس بات کی علامت نہیں کہ اب تک آپ کے علاج میں کچھ غلط ہوا ہے۔

اگر علاج نہ کیا جائے تو درد خود بخود ختم ہونے کے بجائے جاری رہتا ہے۔ جس دکن کے بارے میں آپ نے اوپر پڑھا، وہ عموماً بالکل ہی حرکات سے بار بار بھڑکتی رہتی ہے، اور یہ آپ کو کھیلوں سے دور رکھ سکتی ہے اور روزمرہ کے کام مشکل بنا سکتی ہے۔ جلد صحیح تشخیص ہونا اہم ہے، کیونکہ اس سے علاج غلط حصے کے بجائے صحیح سمت میں جاتا ہے۔

وجہ صحیح پہچانے جانے اور اس کا علاج ہونے کے بعد زیادہ تر لوگ ٹھیک رہتے ہیں۔ اس ٹینڈن سے کوہلے کے اگلے حصے کے درد کے لیے سرجری عموماً ران کی جڑ کے درد اور اس سے آپ کی سرگرمیوں پر لگنے والی پابندیوں کو دور کرنے میں کامیاب رہتی ہے۔ جب ٹینڈن کو دور بین کے ذریعے آپریشن سے ڈھیلا کیا جاتا ہے، تو 92 فیصد سے زیادہ لوگوں کو اس گہرے اگلے درد میں نمایاں آرام ملتا ہے۔ اگر آپ کا درد ٹینڈن کے مصنوعی کوہلے کے حصوں سے رکڑ کھانے کی وجہ سے ہے، تو ان حصوں پر سرجری ان زیادہ تر لوگوں میں درد ختم کر دیتی ہے جنہیں اس کے لیے چنا جاتا ہے، اور 85 فیصد اپنے آخری معائنے پر مطمئن تھے۔

ہر نتیجہ سیدھا سادہ نہیں ہوتا، اور کوئی فیصلہ کرنے سے پہلے یہ جاننا مفید ہے۔ کچھ لوگ جن کا یہ ٹینڈن کوہلے کے دوسرے مسائل کے لیے دور بین کے ذریعے آپریشن کے دوران ڈھیلا کیا جاتا ہے، چوٹ سے پہلے والے اپنے کھیل پر واپس نہیں جاپاتے، اور بعد میں ان کے کوہلے کی کارکردگی عموماً کمزور رہتی ہے۔ اسی لیے اس ٹینڈن کی سرجری سوچے سمجھے بغیر پیش نہیں کی جاتی، اور آپ کے سرجن مشورہ دینے سے پہلے اچھی طرح توہیں کے کیا یہ واقعی آپ کے کوہلے کے لیے موزوں ہے۔

صحت یابی فوری نہیں بلکہ بتدریج ہوتی ہے۔ ڈھیلا کیے جانے کے بعد ٹینڈن اپنی موٹائی کا بڑا حصہ دوبارہ بنا لیتا ہے، اور زیادہ تر لوگ اپنی طاقت دوبارہ حاصل کر لیتے ہیں، لیکن یہ دنوں میں نہیں بلکہ ہفتوں سے مہینوں میں ہوتا ہے۔ حقیقت پسندانہ اہداف رکھیں: ران کی جڑ کی گہری دکن میں مسلسل بہتری، سیڑھیوں اور گاڑی کے سفر میں آسانی، اور اپنی پسندیدہ سرگرمیوں پر واپسی، اسی رفتار سے جس کی آپ کا کوہلا اجازت دے۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) سے ملیں اگر آپ کو چند ہفتوں سے زیادہ عرصے سے ران کی جڑ میں گہرا درد ہے، خاص طور پر اگر یہ انہی حرکات سے بار بار بھڑکتا ہے اور آرام سے ٹھیک نہیں ہوا۔ ماہر ڈاکٹر سے معائنے کی درخواست کریں اگر آپ کے ران کی جڑ کے درد کا پہلے ہی کسی اور مسئلے کے طور پر علاج ہو چکا ہے، جیسے کہ کمر کا مسئلہ یا اس جگہ کھینچاؤ جہاں پٹھے زیر ناف ہڈی سے ملتے ہیں، اور مہینوں کے اس علاج کے بعد بھی بہتری نہیں آئی۔ یہ تاخیر عام ہے: بہت سے لوگ تقریباً 7 ماہ تک غلط وجہ کا علاج کرواتے رہتے ہیں، اس سے پہلے کہ کوہلے کو اس کا ذریعہ پہچانا جائے۔ اگر درد آپ کو کھیلنے سے روک رہا ہے، یا آپ کا کوہلا پہلے کی نسبت کم سہارا یافتہ محسوس ہوتا ہے، تو دیر کرنے کے بجائے جلد پوچھیں۔ اگر آپ کے کوہلے کا جوڑ پہلے ہی تبدیل ہو چکا ہے اور آپ کی ران کی جڑ کے اگلے حصے میں نیا درد پیدا ہوا ہے، تو یہ بات واضح طور پر بتائیں، کیونکہ اس سے یہ بدل جاتا ہے کہ کس چیز کی جانچ ضروری ہے۔