

ران کی ہڈی کی گردن کا فریکچر (neck of femur fracture)

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

ران کی ہڈی کی گردن کے فریکچر (neck of femur fracture) کا مطلب ہے کہ آپ کے کوہیے میں جوڑ کی گیند کے بالکل نیچے کی ہڈی ٹوٹ گئی ہے۔ درد عموماً ران کی جڑ (groin) میں، کوہیے کی پیرونی طرف، یا ران کے اگلے حصے میں نیچے کی طرف محسوس ہوتا ہے۔ یہ اثر اتنا شدید ہوتا ہے کہ آپ اس ٹانگ پر وزن نہیں ڈال سکتے۔

ٹانگ دوسری ٹانگ سے چھوٹی نظر آسکتی ہے، اور پاؤں باہر کی طرف مڑ سکتا ہے۔ یہ دونوں علامات اس لیے ہوتی ہیں کہ ہڈی کے ٹوٹے ہوئے ٹکڑے اپنی جگہ سے ہٹ گئے ہیں۔

بعض اوقات ٹوٹ اپنی جگہ سے بالکل نہیں ہٹتی۔ ایسی دراڑوں کو پکڑنا مشکل ہو سکتا ہے، اور درد بڑھتا ہے۔ ہو سکتا ہے آپ پھر بھی چل سکیں، یا لنگڑا کر تھوڑا فاصلہ طے کر سکیں۔ ران کی جڑ یا کوہیے کا درد اکثر ٹانگ کو حرکت دینے، کرسی سے اٹھنے یا سیڑھیاں چڑھنے پر بھڑک اٹھتا ہے۔ صرف اسی ٹانگ پر کھڑا ہونا بھی عموماً تکلیف دہ ہوتا ہے۔

کچھ ٹوٹیں گرنے یا زوردار ضرب کے بعد ہوتی ہیں۔ کچھ دباؤ کے فریکچر (stress fractures) ہوتے ہیں، یعنی چھوٹی دراڑیں جو کسی ایک چوٹ سے نہیں بلکہ وقت کے ساتھ بنتی ہیں۔ دباؤ کے فریکچر میں درد عموماً سرگرمی کے دوران شروع ہوتا ہے اور آرام سے کم ہو جاتا ہے، اور رات کو یا بٹھنے یا لیٹنے کے بعد پہلی بار حرکت شروع کرتے وقت دکھ سکتا ہے۔

روزمرہ کے وہ کام جن کے لیے مضبوط کوہا چاہیے، مشکل ہو جاتے ہیں۔ ٹوائلٹ پر بیٹھنا اور اٹھنا، شاور میں قدم رکھنا، لیٹر باکس تک چل کر جانا، یا سودا سلف کی ٹوکری اٹھانا، سب بہت مشکل ہو سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ موزے اور جوتے پہننے کے لیے اپنی ٹانگ نہ اٹھا سکیں۔

اگر آپ گرے ہیں اور آپ کے کوہیے کا درد کم نہیں ہو رہا، یا آپ وزن نہیں ڈال سکتے، تو فوراً طبی مدد حاصل کریں۔ ان میں سے کچھ فریکچر پہلے ایکس رے میں نظر نہیں آتے۔ اگر درد جاری رہے تو ٹوٹ کے اپنی جگہ سے ہٹنے سے پہلے اسے ڈھونڈنے کے لیے مزید ایکس رے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

دراصل کیا ہو رہا ہے

آپ کا کوہا گیند اور پیالے (ball-and-socket) جیسا جوڑ ہے۔ گیند آپ کی ران کی ہڈی کے اوپری سرے پر ہوتی ہے، اور ہڈی کا وہ چھوٹا حصہ جو اس گیند کو باقی ران سے جوڑتا ہے، ران کی ہڈی کی گردن (femoral neck) کہلاتا ہے۔ ران کی ہڈی کی گردن کا فریکچر اسی چھوٹے جوڑنے والے حصے میں دراڑ ہے۔

گردن آپ کے جسم اور ٹانگ کے درمیان سارا بوجھ اٹھاتی ہے، کچھ کچھ اس ستون کی طرح جو بالکونی کو تھامے رکھتا ہے۔ یہ ہاتھوں کی ایک تنگ آستین میں لپٹی ہوتی ہے، اور اسی آستین کے اندر جوڑ کی کینڈ کو خون پہنچانے والی نالیاں چلتی ہیں۔ یہی بات ان ٹوٹوں کو زیادہ تر ٹوٹی ہڈیوں سے مختلف بناتی ہے۔ جب گردن ٹوٹتی ہے تو کینڈ کو خون پہنچانے والی نالیاں چھج سکتی ہیں، دب سکتی ہیں یا پھٹ سکتی ہیں۔ خون کے بغیر ہڈی نہ صحت مند رہ سکتی ہے اور نہ اچھی طرح جڑ سکتی ہے۔

اسی لیے دونوں قسم کی ٹوٹیں اتنے مختلف رویہ رکھتی ہیں۔ اگر ٹکڑے اپنی جگہ سے نہیں ہٹتے تو خون کی فراہمی عموماً کام کر رہی ہوتی ہے اور ہڈی جڑ سکتی ہے۔ اگر ٹکڑے ہٹ گئے ہیں تو نالیوں کے خراب ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے، اور جوڑ کی کینڈ خطرے میں ہوتی ہے۔ ان میں سے ہر چار میں سے تقریباً تین ٹوٹوں میں کینڈ تک خون کے بہاؤ میں کچھ کمی ہوتی ہے، اگرچہ ان میں سے زیادہ تر میں بہاؤ تقریباً چھ ہفتوں کے اندر واپس آ جاتا ہے۔

یہاں ہڈی کا جڑنا بھی دوسری ہڈیوں کے مقابلے میں آہستہ ہوتا ہے۔ گردن اس تنگ آستین کے اندر ہوتی ہے، اس لیے ٹوٹے ہوئے سرے وہ موٹا، گوند جیسا نیا ہڈی کا مادہ (callus) نہیں بنا سکتے جو دوسرے فریکچر جڑتے وقت نظر آتا ہے۔ ہڈی کو اندر سے جڑنا پڑتا ہے، جس کا مطلب ہے کہ مرمت کی کامیابی کے لیے ٹکڑوں کو بالکل ساکن اور اچھی سیدھ میں رکھنا ضروری ہے۔

یہ ٹوٹیں ایک اور وجہ سے بھی اہم ہیں۔ یہ اکثر وہاں ہوتی ہیں جہاں ہڈی پتلی اور کمزور ہو چکی ہو، اس لیے فریکچر ایک چوٹ کے ساتھ ساتھ کمزور ہڈی کی علامت بھی ہے۔ اور جب ٹوٹے ہوئے ٹکڑے ہٹ جاتے ہیں تو ٹانگ چھوٹی ہو سکتی ہے اور پاؤں باہر کی طرف مڑ سکتا ہے، جو بالکل وہی ہے جو آپ نے شاید اوپر والے حصے میں محسوس کیا ہو۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

پہلے ایک سرے کیے جاتے ہیں۔ اگر ایک سرے نارمل نظر آنے لیکن آپ کا درد جاری رہے، تو ہم سی ٹی اسکین یا ایم آر آئی اسکین کروا سکتے ہیں، کیونکہ ان میں سے کچھ ٹوٹیں پہلی تصویروں میں نظر نہیں آتیں۔

ٹوٹا ہوا کوہا ڈھانچے کی چوٹ ہے، اس لیے زیادہ تر لوگوں کے لیے پہلے آرام اور فیزیوتھراپی آزمانے کے بجائے فوراً سرجری کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ علاج کا مقصد ٹوٹے ہوئے ٹکڑوں کو ساکن اور اچھی سیدھ میں رکھنا ہے تاکہ ہڈی اندر سے جڑ سکے، اور جوڑ کی کینڈ کو خون کی فراہمی کی حفاظت کرنا ہے۔ کچھ لوگوں میں جن کی چھوٹی سی دراڑ بالکل اپنی جگہ سے نہ ہٹی ہو، ہم ہڈی کو آپریشن کے بغیر جڑنے دینے پر بات کر سکتے ہیں۔ اس راستے کا مطلب ہے 4 سے 6 ہفتے تک ٹانگ پر وزن نہ ڈالنا، اور اس بات کا حقیقی امکان ہے کہ ٹوٹ بعد میں ہٹ جائے اور پھر بھی سرجری کی ضرورت پڑے۔ ہم آپ کے ساتھ مل کر اسے تو لیتے ہیں۔

جب سرجری کا منصوبہ ہو تو انتخاب آپ کی عمر، ٹوٹ کی قسم، اور اس بات پر منحصر ہے کہ ٹکڑے ہٹے ہیں یا نہیں۔ کم عمر لوگوں اور کام یا کھیل میں اب بھی متحرک لوگوں کے لیے ہمارا مقصد آپ کے اپنے جوڑ کی کینڈ کو بچانا ہوتا ہے۔ ہڈی کو سیدھ میں لا کر دھات سے تھاما جاتا ہے، اکثر پیچوں سے یا ران کے اس حصے کے لیے بنائے گئے پلیٹ اور پیچ والے آلے سے۔ کچھ ٹوٹوں میں، خاص طور پر جہاں ٹکڑے ہٹ گئے ہوں یا ہڈی کمزور ہو، ہم اس کے بجائے کوہے کے جوڑ کا کچھ حصہ یا پورا جوڑ بدلنے کا مشورہ دے سکتے ہیں۔ اگر پہلا آپریشن کامیاب نہ ہوا ہو تو کوہے کا جوڑ بدلنا اب بھی ایک اچھی طرح برداشت کیا جانے والا اور مؤثر راستہ ہے۔ ہم آپ سے بات کریں گے کہ کون سا راستہ آپ کی چوٹ کے لیے موزوں ہے، اور آپ ہمارے ساتھ مل کر فیصلہ کریں گے۔

کیا توقع رکھیں

آگے کی صورتحال آپ کی عمر، ٹوٹ کی قسم، اور اس پر منحصر ہے کہ ٹکڑے ہٹے ہیں یا نہیں۔ زیادہ تر لوگوں کا کامیابی سے علاج ہو جاتا ہے، اور بہت سے لوگ ان سرکریموں پر واپس آ جاتے ہیں جو دم چوٹ سے پہلے کر رہے تھے۔ صحت یابی تدریج ہوتی ہے۔ ہفتوں اور مہینوں کے دوران آپ توقع رکھ سکتے ہیں کہ درد کم ہوگا، طاقت بڑھے گی، اور چلنا پھرنا قدم بہ قدم بہتر ہوگا۔

کچھ حدود ہیں جنہیں سچائی سے بتانا ضروری ہے۔ کچھ لوگوں کے کوہے کی کارکردگی پہلے سے کم رہ جاتی ہے، اور کچھ کو آگے چل کر مزید سرجری کی ضرورت پڑتی ہے۔ اگر جوڑ کی کینڈ کو خون کی فراہمی ختم ہو جائے، یا ہڈی دب کر بیٹھ جائے، تو نیچے خراب ہوتا ہے۔ 15 ملی میٹر سے زیادہ

دب جانے کا تعلق جڑنے کے مسائل اور کارکردگی کے زیادہ نقصان سے ہے۔ کوہے کے فیکچر کے بعد ہر 6 میں سے تقریباً 1 شخص کم از کم 10 سال زندہ رہتا ہے، جو خود ٹوٹ کے بجائے کوہا توڑنے والے بہت سے لوگوں کی عمر اور عمومی صحت کی عکاسی کرتا ہے۔

ٹوٹے ہوئے کوہے کو یونہی چھوڑ دینا شاذ و نادر ہی محفوظ راستہ ہوتا ہے۔ اگر ٹکڑے ہٹ گئے ہوں تو انتظار کرنے سے خون کی فراہمی کو پہنچنے والا نقصان بڑھتا جاتا ہے، اس لیے چوڑ کی حفاظت اور کارکردگی بہتر بنانے کے لیے ان ٹوٹوں کا فوری بنیادوں پر علاج کیا جاتا ہے۔ اپنی جگہ سے نہ ہٹتی ہوئی دراڑ کے لیے بھی واضح منصوبہ ضروری ہے، کیونکہ یہ بعد میں ہٹ سکتی ہے۔ یہ فیکچر عموماً ایسی ہڈی میں ہوتے ہیں جو پہلے ہی پتلی ہو، اس لیے ٹوٹ ایک چوٹ کے ساتھ ساتھ کمزور ہڈی کی علامت بھی ہے۔ ہڈی کو مضبوط بنانا آپ کے دوسرے کوہے اور آپ کی طویل مدتی صحت کی حفاظت کا حصہ ہے۔

آپ کے سرجن آپ کو بتائیں گے کہ آپ کی خاص چوٹ کے لیے شواہد کس چیز کی تائید کرتے ہیں، اور آپ کے لیے حقیقت پسندانہ صحت یابی کیسی نظر آتی ہے۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر آپ گرے ہیں یا آپ کو زوردار ضرب لگی ہے اور آپ اس ٹانگ پر وزن نہیں ڈال سکتے، یا ٹانگ چھوٹی نظر آتی ہے اور پاؤں باہر کی طرف مڑا ہوا ہے، تو فوراً ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ ان ٹوٹوں میں وقت بہت اہم ہے: ٹکڑے جتنی درہٹے رہیں، جوڑ کی لینڈ کو خون کی فراہمی اتنی ہی زیادہ خطرے میں ہوتی ہے۔ اگر کرنے کے بعد آپ کے کوہے یا ران کی جڑ میں درد ہو جو کم نہ ہوا ہو، چاہے آپ اب بھی چل سکتے ہوں، تو فوری معائنے کی درخواست کریں، کیونکہ ان میں سے کچھ ٹوٹیں پہلے ایکس رے میں نظر نہیں آتیں۔ اگر آپ کا ران کی ہڈی کے فیکچر کا علاج ہو رہا ہے اور اسی طرف کوہے میں مسلسل درد ہے، تو اس کوہے کی بھی جاچ کی درخواست کریں۔ کوہے کی چوٹ کے بعد درد کم ہونا شروع ہو جانے کے بعد نیا یا بڑھتا ہوا درد بھی جلد معائنے کا متقاضی ہے۔