

اگلے کروسیٹ لیگمانٹ کی چوٹ

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

اگلا کروسیٹ لیگمانٹ (ACL) آپ کے گھٹنے کے اندر گہرائی میں ٹشو کی ایک پٹی ہے جو پنڈلی کی ہڈی (tibia) کو آگے کی طرف پھسلنے سے روکتی ہے۔ جب یہ پھٹتا ہے تو زیادہ تر لوگ اسی لمحے "پاپ" جیسی آواز سنتے یا ایسا جھٹکا محسوس کرتے ہیں۔ تقریباً 70 فیصد لوگ اسے محسوس کرتے ہیں۔ جوڑ میں خون بھر جانے کی وجہ سے آپ کا گھٹنا اکثر 4 سے 12 گھنٹے کے اندر سوج جاتا ہے۔

درد گھٹنے کے اندر گہرائی میں، جوڑ کی لکیر کے ارد گرد ہوتا ہے۔ مرنے، ایک پاؤں پر گھومنے یا تیزی سے رخ بدلنے سے یہ عام طور پر بڑھ جاتا ہے۔ آرام کرنے اور گھٹنے کو ساکن رکھنے سے یہ عموماً کم ہو جاتا ہے۔ سوجن تیزی سے ہونی اور گرم محسوس ہو سکتی ہے، اور اس سے گھٹنے کو پوری طرح موڑنا مشکل ہو سکتا ہے۔

سب سے پریشان کن احساس اکثر درد نہیں بلکہ جوڑ کا ڈھیلا پن (instability) ہوتا ہے۔ جب آپ مڑتے یا گھومتے ہیں تو آپ کو لگ سکتا ہے کہ آپ کا گھٹنا "جواب دے گیا"۔ سیڑھیاں اترنا، فٹ پاتھ کے کنارے سے نیچے قدم رکھنا، یا چھلانگ کے بعد زمین پر اترنا غیر محفوظ محسوس ہو سکتا ہے۔ اکثر گھٹنے کی حالت سے کھڑا ہونا مشکل ہو سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے آپ غیر ارادی طور پر سیڑھیوں یا ناہموار زمین سے بچنے لگیں۔

اگر چوٹ کچھ عرصہ پہلے لگی تھی تو علامات کا انداز بدل سکتا ہے۔ مرنے والی سرگرمیوں کے دوران گھٹنا بار بار جواب دے سکتا ہے۔ کھیل کے بعد یا دن بھر پیروں پر رہنے کے بعد اس میں سوجن اور دھن بھی ہو سکتی ہے۔ پچھلے لوگوں کو گھٹنے کے اندر نیلے لٹکنے یا جام ہو جانے کا احساس ہونے لگتا ہے۔ ایسا اس وقت ہو سکتا ہے جب جھٹکا جذب کرنے والے کاربیج کے حلقے (menisci)، گھٹنے میں ہڈیوں کے درمیان کاربیج کی گدیاں) بھی پھٹ گئے ہوں، جو اسے سی ایل کی چوٹ کے ساتھ عام ہے۔

کھیل کی چوٹ کے 1 سے 6 گھنٹے کے اندر سوج جانے والے گھٹنے کا اسے سی ایل کے پھٹنے کے لیے احتیاط سے معائنہ ضروری ہے۔ اگر آپ کا گھٹنا ڈھیلا ہو، سوجا ہوا ہو یا جواب دے رہا ہو تو اس کا معائنہ کروانا فائدہ مند ہے۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

آپ کے گھٹنے کے اندر دو ہڈیاں ملتی ہیں: اوپر ران کی ہڈی اور نیچے پنڈلی کی ہڈی۔ اسے سی ایل ٹشو کی ایک مضبوط پٹی ہے جو انہیں جوڑتی ہے، اور ران کی ہڈی سے نیچے پنڈلی کی ہڈی تک جاتی ہے۔ اسے ایک رسی جیسا جو دوڑنے، مڑنے اور زمین پر اترنے کے دوران دونوں ہڈیوں کو سیدھ میں رکھتی ہے۔

اس رسی کی دو لڑیاں ہیں۔ ایک لڑی اس وقت تنی ہوتی ہے جب آپ کا گھٹنا مڑا ہوا ہو، اور دوسری جب آپ کی ٹانگ سیدھی ہو۔ مل کر یہ پنڈلی کی ہڈی کو آگے پھسلنے سے اور گھٹنے کو حد سے زیادہ کھولنے سے روکتی ہیں۔ جب اسے سی ایل پھٹ جاتا ہے تو یہ کنٹرول ختم ہو جاتا ہے۔ پنڈلی کی ہڈی پھسل اور گھوم سکتی ہے، اسی لیے آپ کو لگتا ہے کہ آپ کا گھٹنا جواب دے جاتا ہے۔

زیادہ تر پھٹاؤ پٹی کے درمیان میں ہوتے ہیں، اگرچہ کچھ وہاں ہوتے ہیں جہاں یہ ران کی ہڈی پنڈلی کی ہڈی سے جڑتی ہے۔ یہ پھٹاؤ عام طور پر کسی کے آپ کو چھوٹے بغیر، اچانک رکنے یا تیزی سے رخ بدلنے کے دوران ہوتا ہے۔ کبھی کبھی گھٹنے پر براہ راست ضرب اس کا سبب بنتی ہے۔ جب پنڈلی کی ہڈی اچانک اپنی جگہ سے سرکتی ہے تو اس سے ہڈیوں کی ہموار سطح پر نیل پڑ سکتا ہے یا وہ دب سکتی ہے، اور گھٹنے کے اندر جھٹکا جذب کرنے والے کاریج کے حلقے بھی اسی وقت پھٹ سکتے ہیں۔

آپ جو سوچن محسوس کرتے ہیں وہ پھٹی ہوئی پٹی سے جوڑ میں بھرنے والا خون ہے۔ ڈھیلا پن پنڈلی کی ہڈی پر کنٹرول ختم ہونے سے آتا ہے۔ بعد میں اٹکنے یا جام ہونے کے نئے احساسات الشریٹی کے بجائے کاریج کے کسی ٹھٹے ہونے کے حلقے کی طرف اشارہ کرتے ہیں۔

ایک اور بات جاننا مفید ہے۔ پھٹے ہوئے اے سی ایل والے، یا کاریج کے پھٹے ہوئے حلقے والے گھٹنے میں آگے چل کر جوڑ کے گھسنے والا آرٹھرائٹس (osteoarthritis) ہونے کا حقیقی امکان ہوتا ہے۔ لیکن ہمیں سے کسی ایک چوٹ والے تقریباً آدھے لوگوں کو 10 سے 20 سال بعد درد اور اکڑاؤ کے ساتھ آرٹھرائٹس ہوتا ہے۔ گھٹنے کو مضبوط اور مستحکم رکھنے، اور صرف پٹی کے بجائے پوری چوٹ کا علاج کرنے کا مقصد لمبے عرصے تک جوڑ کی حفاظت کرنا ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

کچھ گھٹنے سرجری کے بغیر اچھی طرح ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ ہم عام طور پر گھٹنے میں حرکت اور طاقت دوبارہ بنانے کے لیے فزیوتھراپی سے شروع کرتے ہیں، ساتھ میں بریس، اور آپ کے متحرک رہنے کے انداز میں تبدیلیاں۔ مختصر، مرحلہ وار بڑھنے والے ورزش کے پروگرام آسانی سے برداشت ہو جاتے ہیں اور پہلا قدم ہو سکتے ہیں، چاہے گھٹنے کو سرجری کے لیے تیار کرنے کے لیے یا خود اصل علاج کے طور پر۔ یہ راستہ عموماً ران لوگوں کے لیے موزوں ہوتا ہے جن کی سرگرمی کی ضروریات کم ہوں یا جن کا گھٹنا شاذ و نادر ہی جواب دیتا ہو۔ یہ جاننا ضروری ہے کہ جس گھٹنے میں کام کرتا ہوا اے سی ایل نہ ہو، اس میں بعد میں کاریج کے حلقے گھٹنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے، اس لیے ہم اس پر قریب سے نظر رکھتے ہیں اور اگر ڈھیلا پن جاری رہے تو دوبارہ جائزہ لیتے ہیں۔

ابتدائی دنوں میں درد میں آرام کا طریقہ سادہ ہے۔ آرام، برف، اور گھٹنے کو اونچل رکھنا (دل کی سطح سے اوپر) سوچن کم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ آپ کی فارمیسی یا فیزیکی ڈاکٹر (GP) سے ملنے والی عام درد کش دوائیں اور سوزش کم کرنے والی دوائیں پہلے چند ہفتوں میں آرام دے سکتی ہیں۔ اس مرحلے پر اور کسی چیز کی ضرورت نہیں۔

سرجری پر اس وقت غور کیا جاتا ہے جب گھٹنا بار بار جواب دیتا رہے، جب آپ اچھلنے، اچانک رخ کاٹنے یا ایک پاؤں پر گھومنے والے کھیل کھیلتے ہوں، جب آپ کے کام میں بھاری جسمانی مشقت شامل ہو، یا جب گھٹنے کے دوسرے حصوں کی بھی اسی وقت مرمت کی ضرورت ہو۔ کاریج کے حلقوں کو مزید پھٹنے سے بچانے کے لیے بھی جلد تعمیر نو (reconstruction) کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ اس آپریشن میں پھٹی ہوئی پٹی کی جگہ ایک نئی پٹی لگائی جاتی ہے، جو زیادہ تر گھٹنے کے ارد گرد آپ کے اپنے جسم سے لی جاتی ہے۔ ہم آپ کے ساتھ ان مختلف اختیارات پر بات کریں گے، کیونکہ ہر ایک میں ٹھیک ہونے کی رفتار، جس جگہ سے ٹشو لیا گیا وہاں کی تکلیف، اور طاقت کے لحاظ سے مختلف فائدے اور نقصانات ہیں۔ مقصد ایک مستحکم گھٹنا ہے جو آپ کو محفوظ طریقے سے ان سرگرمیوں پر واپس جانے دے جو آپ کے لیے اہم ہیں۔ یہ فیصلہ ہم آپ کے ساتھ مل کر کریں گے، آپ کے گھٹنے، آپ کے کھیل اور آپ کے مقاصد کی بنیاد پر۔

کیا توقع رکھیں

زیادہ تر گھٹنے پہلے چند ہفتوں میں سنبھل جاتے ہیں۔ آرام، برف اور عام درد کش دوا سے سوچن اور تیز درد کم ہو جاتے ہیں۔ لیکن پھٹا ہوا اے سی ایل خود بخود جڑ کر معمولی پر نہیں آتا۔ گھٹنے کے جواب دینے کا احساس عام طور پر برقرار رہتا ہے، جب تک گھٹنے کا علاج نہ کیا جائے اور اسے مضبوط نہ بنایا جائے۔ کچھ لوگ فزیوتھراپی اور اپنے متحرک رہنے کے انداز میں تبدیلیوں سے اچھی طرح گزارا کر لیتے ہیں، اور اس طرح

وقت کے ساتھ اچھی طاقت اور گھٹنے کی اچھی کارکردگی برقرار رکھی جاسکتی ہے۔ دوسروں کو مڑنے یا گھومنے کے دوران ڈھیلا پن ہوتا رہتا ہے، جو اکثر اس بات کی علامت ہے کہ سرجری پر غور کرنا مناسب ہے۔

صحیح پالی بتدریج ہوتی ہے، چاہے آپ کی سرجری ہو یا نہ ہو۔ ہفتوں سے مہینوں کے دوران مقصد ایسا گھٹنا ہے جو پوری طرح مڑے، مستحکم محسوس ہو، اور آپ جو کام اس سے کتے ہیں ان کے لیے کافی مضبوط ہو۔ کھیل پر واپسی میں زیادہ تر لوگوں کی توقع سے زیادہ وقت لگتا ہے۔ اے سی ایل کی تعمیر نو کی سرجری کے بعد تقریباً 55 فیصد لوگ مقابلے کے کھیل میں واپس آتے ہیں، اور 83 فیصد اعلیٰ سطح کے کھلاڑی چوٹ سے پہلے والے اپنے کھیل میں واپس آتے ہیں۔ سرجری کے بارے میں آپ کیا محسوس کرتے ہیں، یہ بھی اہم ہے۔ گھٹنے کے جواب دے جانے کا خوف لوگوں کو پیچھے رکھ سکتا ہے، چاہے گھٹنا خود مضبوط ہو، اور کھیل پر واپسی سے پہلے طاقت اور حرکت کے طے شدہ اہداف پورے کرنا دوبارہ چوٹ سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔

خطرات کے بارے میں ایماندار ہونا اہم ہے۔ تعمیر نو اور کھیل پر واپسی کے بعد کے 24 مہینوں میں، آپ کو اے سی ایل کی دوسری چوٹ کا امکان اس شخص سے زیادہ ہوتا ہے جس کا اے سی ایل کبھی نہیں پھٹا۔ 18 سال یا اس سے کم عمر کے لوگوں میں، 15 سال کے دوران ہر 3 میں سے 1 مریض کو اے سی ایل کی ایک اور چوٹ لگتی ہے۔ سرجری سے پہلے لمبا انتظار کرنے کے بھی نقصانات ہیں: گھٹنے میں کاربیج کو زیادہ نقصان، اور خواتین مریضوں میں 12 مہینوں سے زیادہ کی تاخیر سے آہستہ آہستہ کاربیج کے حلقے کے ایسے پھٹاؤ کا امکان بڑھتا ہے جس کی مرمت نہ ہو سکے۔ بہتر یہ ہے کہ تعمیر نو میں چوٹ کے بعد پانچ مہینوں سے زیادہ تاخیر نہ کی جائے، خاص طور پر کم عمر لوگوں میں۔

لمبے عرصے کی تصویر کا بھی ذکر ضروری ہے۔ اے سی ایل کی چوٹ، چاہے اس کا علاج کسی بھی طریقے سے کیا جائے، 35 سال تک گھٹنے سے متعلق معیار زندگی پر اثر ڈال سکتی ہے۔ جیسا کہ اوپر بتایا گیا، تقریباً آدھے لوگوں کو 10 سے 20 سال بعد جوڑے کے گھسنے والا آرتھرائٹس ہو جاتا ہے۔ آپ جس چیز پر اثر ڈال سکتے ہیں وہ اس چوٹ کے ارد گرد گھٹنے کی طاقت، حرکت اور استحکام ہے، اور علاج کا مقصد یہی ہے۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

چوٹ کے جلد بعد اپنے گھٹنے کا معائنہ کروائیں۔ کھیل کی چوٹ کے 1 سے 6 گھنٹے کے اندر سوچ جانے والے گھٹنے کا اے سی ایل کے پھٹنے کے لیے احتیاط سے معائنہ ضروری ہے، اور جتنی جلدی اسے دیکھا جائے، معائنہ عام طور پر اتنا ہی بہتر ہوتا ہے۔ اگر مڑنے یا زمین پر اترنے کے بعد آپ کا گھٹنا جلدی سوچ جائے، اگر مڑتے وقت لگے کہ یہ جواب دے جاتا ہے، یا اگر اس وقت آپ نے ”پاپ“ کی آواز سنی یا ایسا جھٹکا محسوس کیا، تو بلا تاخیر اپنے فیملی ڈاکٹر کو دکھائیں۔ اگر مڑنے والی سرگرمیوں کے دوران گھٹنا بار بار جواب دیتا رہے، اگر یہ جام ہو جائے یا اٹلے مہینوں یا ہفتوں بعد کھیل کے بعد اس میں سوجن اور دھن ہو، تو ماہر ڈاکٹر سے معائنے کے لیے کہیں۔ یہ بعد کے احساسات اکثر گھٹنے کے اندر کاربیج کے پھٹے ہوئے حلقے کی نشانی ہوتے ہیں، جو اے سی ایل کی چوٹ کے ساتھ عام ہے اور جسے جلد پکڑ لینا فائدہ مند ہے۔