

اے سی ایل کی تعمیر نو

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۔

یہ آپریشن کیوں تجویز کیا گیا ہے

ایم آر آئی جیسے اسکلین اس بات کی تصدیق میں اچھے ہیں کہ اگلا کروسیٹ لیگمانٹ (ACL) پھٹ گیا ہے، جو گھٹنے کے اندر ٹشو کی وہ پٹی ہے جو پنڈلی کی ہڈی (tibia) کو بہت زیادہ آگے پھسلنے سے روکتی ہے۔

اگلا کروسیٹ لیگمانٹ خود بخود ٹھیک نہیں ہو سکتا، اس لیے تعمیر نو (reconstruction) کے آپریشن میں اسے ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، کے ایک نئے ٹکڑے سے دوبارہ بنایا جاتا ہے۔ ہم عام طور پر یہ آپریشن ان لوگوں کو تجویز کرتے ہیں جو کم عمر یا متحرک ہوں، یا جن کا گھٹنا جواب دے جاتا ہو۔ علاج آپ کی عمر، سرگرمی کی سطح، آپ کا گھٹنا کتنا ڈھیلا محسوس ہوتا ہے، اور کسی دوسری چوٹ کے لحاظ سے طے کیا جاتا ہے۔ بہت سے لوگ پہلے حرکت بحال کرنے اور ران کے پٹھوں کی طاقت بڑھانے کے لیے فزیوتھراپی آزما رہے ہیں، اور جب اس سے کافی بہتری نہ آئے تو سرجری کی جاتی ہے۔ مقصد ایسا گھٹنا ہے جو مستحکم محسوس ہو، تاکہ آپ اس کے جواب دیے بغیر حرکت کر سکیں اور متحرک رہ سکیں۔

آپریشن سے پہلے

سرجری سے پہلے کے ہفتوں میں آپ فزیوتھراپسٹ کے ساتھ مل کر گھٹنے کو پوری طرح سیدھا کرنے اور موڑنے، اور ران کے پٹھوں کو مضبوط بنانے پر کام کریں گے۔ یہ پہلے کر لینے سے آپریشن کے بعد صحت یابی زیادہ آسان ہوتی ہے۔ آپریشن کی منصوبہ بندی میں مدد کے لیے آپ کے اسکلین بھی ہوں گے، جیسے ایکس رے یا ایم آر آئی۔ آپریشن کے دن، اس سے سات گھنٹے پہلے کھانا پینا بند کر دیں؛ ہم عام چھ گھنٹوں سے تھوڑا زیادہ وقت اس لیے کہتے ہیں تاکہ اگر فہرست وقت سے پہلے چل رہی ہو تو آپ کی سرجری پہلے کی جاسکے۔ آپ کے سرجن بتائیں گے کہ کون سی دوائیں عارضی طور پر روکنی ہیں۔ کسی ایسے شخص کا انتظام کریں جو آپ کو گاڑی میں بٹھالے جانے، اور اپنی موجودہ دواؤں کی فہرست ساتھ لائیں۔ ڈھیلے، آرام دہ کپڑے پہنیں۔ اگر آپ کو کوئی اور طبی مسئلہ ہے 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 پہنچیں گے، جہاں آپ کا اندراج ہوگا اور آپ کو آپریشن تھیٹر کے لیے تیار کیا جائے گا۔ آپ کی ملاقات بے ہوشی کے ڈاکٹر سے ہوگی، جو آپریشن کے دوران آپ کو بے ہوش کر رہے ہیں اور آپ کو آرام میں رکھتے ہیں۔ یہ آپریشن جنرل اینسٹھیسیا (مکمل بے ہوشی) میں کیا جاتا ہے۔ آپریشن کے بعد درمیان آرام کے لیے بھی بھی اس کے ساتھ اعصابی بلاک (nerve)

(block)، یعنی ایک انجکشن جو جسم کے ایک حصے کو سُن کر دیتا ہے، بھی لگایا جاتا ہے؛ بے ہوشی کے ڈاکٹر آپریشن کے دن آپ سے اس پر بات کریں گے۔

پھر آپ کو آپریشن تھیٹر لے جایا جاتا ہے، جہاں آپریشن کیا جاتا ہے۔ اسی لمحے کے بعد آپ ریکوری روم میں جا گئے ہیں، جہاں بے ہوشی کی دوا کا اثر ختم ہونے تک نرسیں آپ کی نگرانی کرتی ہیں۔ جب آپ کی حالت مستحکم ہو جائے تو طریقہ کار اور آپ کی صحت یابی کے لحاظ سے آپ یا تو وارڈ میں منتقل ہو جاتے ہیں یا اسی دن گھر چلے جاتے ہیں۔

آپریشن میں کیا کیا جاتا ہے

تعمیر نو کے آپریشن میں پھٹے ہوئے لیگامنٹ کی جگہ ٹینڈن کا ایک نیا ٹکڑا لگایا جاتا ہے، جسے گرافٹ (graft) کہتے ہیں۔ گرافٹ آپ کے اپنے جسم سے لیا جاسکتا ہے، زیادہ تر ٹھنڈے کے سامنے والے حصے سے یا ران کے پچھلے حصے کے ہیمسٹرنگ ٹینڈنوں (hamstring tendons) سے، یا کسی عطیہ دینے والے کے ٹشو سے۔ آپ کے سرجن وہ گرافٹ چنتے ہیں جو آپ کے ٹھنڈے، آپ کی عمر اور ان سرگرمیوں کے لیے موزوں ہو جن پر آپ واپس جانا چاہتے ہیں۔

یہ آپریشن ٹھنڈے کے ارد گرد چھوٹے چیمروں کے ذریعے آرٹروسکوپ (arthroscope) نامی ایک پتلے کیمرسے، یعنی دوربین، کی مدد سے کیا جاتا ہے، جس سے آپ کے سرجن جوڑ کے اندر دیکھ سکتے ہیں۔ پھٹے ہوئے لیگامنٹ کی تصدیق کی جاتی ہے اور ٹھنڈے میں کسی اور نقصان کو دیکھا جاتا ہے، جیسے پھٹا ہوا کارٹیلاج (cartilage)۔ پنڈلی کی ہڈی اور ران کی ہڈی میں چھوٹی سرنگیں بنائی جاتی ہیں، اور نیا گرافٹ ان میں سے گزارا جاتا ہے تاکہ یہ اسی جگہ بیٹھ جائے جہاں پرانا لیگامنٹ ہوا کرتا تھا۔ پھر گرافٹ کو پیچوں یا بنوں سے اپنی جگہ پر تھام دیا جاتا ہے، جب تک یہ ہڈی میں جڑ نہ جائے۔

چیمروں کو ٹانگوں سے بند کر کے زخم کی پیٹی سے ڈھانپ دیا جاتا ہے۔ آپ کو زخموں کی دیکھ بھال کی لکھی ہوئی ہدایات کے ساتھ گھر بھیجا جائے گا۔

کچھ پھٹاؤ دوبارہ بنانے کے بجائے مرمت کیے جاسکتے ہیں، لیکن یہ صرف مریضوں کے ایک چھوٹے گروپ کے لیے موزوں ہے، عام طور پر وہاں جہاں لیگامنٹ ہڈی سے صاف طور پر اٹھ گیا ہو اور ٹشو اچھی حالت میں ہو۔ اگر مرمت آپ کے لیے ایک اختیار ہو تو آپ کے سرجن آپ کو بتائیں گے۔

آپریشن کے بعد

جب آپ بے ہوشی سے جاگیں گے تو آپ ریکوری روم میں ہوں گے، اور حالت مستحکم ہونے پر آپ وارڈ میں منتقل ہوں گے یا گھر چلے جائیں گے۔ آپ کی ٹیم آپ کو بتائے گی کہ آپ اسی دن گھر جائیں گے یا ایک رات ہسپتال میں رہیں گے۔ نرسیں آپ کو آرام میں رکھیں گی اور ضرورت کے مطابق درد کی دوا دیں گی۔ آپ کے ٹھنڈے کے زخموں پر زخم کی پیٹی ہوگی، اور ہو سکتا ہے بریس کے بجائے سہارا دینے والی پیٹی (support bandage) ہو۔ زیادہ تر لوگ سرجری کے دن ہی فیزیوتھراپیسٹ کی مدد سے واکر (frame) یا پیساچیوں کے ساتھ گھر سے ہو کر چند قدم چل لیتے ہیں۔ براہ کرم گھر پہنچنے کے بعد پہلے 24 گھنٹے کسی کو اپنے ساتھ رہنے کا انتظام کریں۔ ہم زخم کی پیٹی تقریباً 10 دن تک لگی رہنے دیتے ہیں؛ براہ کرم جب تک ہم نہ کہیں، اس سے پہلے اسے نہ اتاریں۔ جب ہم آپ کو دیکھتے ہیں تو ہم اسے بدل دیتے ہیں یا اتار دیتے ہیں۔

صحت یابی

پہلے چند دن آرام اور ہلکی حرکت کے ہوتے ہیں۔ آپ کے ٹھنڈے میں درد اور سوجن ہوگی، اور یہ گرم محسوس ہو سکتا ہے۔ آرام، برف اور آپ کی ٹیم کی تجویز کردہ درد کی دوا، سب مدد کرتے ہیں۔ بیٹھتے یا لیٹتے وقت ٹانگ کو اونچا رکھیں۔ سوجن عام طور پر پہلے چند دنوں میں سب سے زیادہ ہوتی ہے، پھر اگلے ہفتوں میں آہستہ آہستہ کم ہو جاتی ہے۔

سرجری کے جلد بعد آپ فزیو تھراپسٹ سے ملیں گے، اور گھٹنا ٹھیک ہونے کے دوران ان کے ساتھ کام جاری رکھیں گے۔ ابتدائی ورزشوں کا مقصد گھٹنے کو پوری طرح سیدھا کرنا، اسے ہر روز تھوڑا اور زیادہ موڑنا، اور ران کے پٹھوں کو دوبارہ متحرک کرنا ہے۔ چلنا بیساکھوں یا والکر سے شروع ہوتا ہے، اور آپ فزیو تھراپسٹ کے مشورے کے مطابق ٹانگ پر وزن ڈالیں گے۔ ہو سکتا ہے آپ کے پاس بریس کے بجائے سہارا دینے والی پٹی ہو۔ جب آپ محسوس کریں تو آپ گھر پر زیادہ تر کام کر سکتے ہیں: گھر میں چلنا پھرنا، کھانا تیار کرنا، اور احتیاط سے سیڑھیاں چڑھنا اترنا۔ جب تک آپ کا گھٹنا تیار نہ ہو، مڑنے، ایک پاؤں پر کھومنے یا گھٹنوں کے بل بیٹھنے سے بچیں۔

جیسے جیسے سوجن کم ہوتی ہے اور حرکت واپس آتی ہے، ورزشیں مشکل ہوتی جاتی ہیں۔ آپ ران کے پٹھوں میں طاقت بنانے کے اور توازن اور کنٹرول کی مشق کریں گے۔ بعد کے مراحل آپ کو ان سرگرمیوں کے لیے تیار کرتے ہیں جن پر آپ واپس جانا چاہتے ہیں، جیسے دوڑنا، چھلانگ لگانا یا رخ بدلنا۔ کچھ لوگ بغیر پابندی کے گھٹنے کی اجازت ملنے سے پہلے عام فزیو تھراپی کے علاوہ پھیل پر واپسی کا ایک منظم پروگرام بھی مکمل کرتے ہیں۔

صحت یابی ہر شخص میں مختلف ہوتی ہے۔ آپ کا وقت مختلف ہو سکتا ہے، اور آپ کے سرجن اور فزیو تھراپسٹ ہر مرحلے پر 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 آپ کی قریب سے نگرانی کرتے ہیں تاکہ کسی بھی مسئلے کو جلد پکڑا جاسکے۔

گھٹنے میں اکڑاؤ۔ کچھ لوگوں کے گھٹنے میں ایسی جکڑن پیدا ہو جاتی ہے جو گھٹنے کے مڑنے یا سیدھا ہونے کی حد کو محدود کر دیتی ہے۔ آپ کو محسوس ہو سکتا ہے کہ گھٹنا جام ہے یا کوشش کے باوجود پوری طرح سیدھا نہیں ہوتا۔ سرجری سے پہلے اپنی ورزشیں کرنے اور پوری حرکت واپس لانے سے یہ خطرہ کم ہوتا ہے۔ اگر گھٹنا سیدھا نہ ہو تو اپنے فزیو تھراپسٹ کو بتائیں یا کلینک کو فون کریں۔

انفیکشن۔ یہ عام نہیں ہے، لیکن گہرے، ٹیس مارنے درد پر نظر رکھیں جو عام درد کش دوا سے کم نہ ہو، زخم سے باہر کی طرف پھیلتی سرخی پر، یا بخار اور طبیعت خراب محسوس ہونے پر۔ گھٹنا گرم، سوجا ہوا اور پھوٹنے پر بہت دردناک ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو ان میں سے کوئی بھی علامت نظر آئے تو فوراً کلینک کو فون کریں یا ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ انفیکشن کا علاج جوڑ کو دھونے اور اینٹی بائیوٹک دواؤں سے کیا جاتا ہے، اور گرافٹ اکثر اپنی جگہ پر رہ سکتا ہے۔

نئے لیگمانٹ کا دوبارہ پھٹ جانا۔ گرافٹ بھی پھٹ سکتا ہے، بالکل جیسے اصل لیگمانٹ پھٹا تھا۔ یہ عام طور پر مڑنے یا کرنے سے ہوتا ہے، اور ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے گھٹنا پھر سے جواب دے گیا ہو، اکثر سوجن کے ساتھ۔ اگر ایسا ہو تو کلینک سے رابطہ کریں۔ لیگمانٹ کو دوبارہ بنانے کے لیے دوسرا آپریشن ممکن ہے، اگرچہ اس آپریشن کے بعد صحت یابی عام طور پر سست ہوتی ہے اور نتائج پہلی بار جتنے قابل پیش گوئی نہیں ہوتے۔

دوسرے گھٹنے کے لیگمانٹ کی چوڑ۔ آپ کے دوسرے گھٹنے کا لیگمانٹ بھی پھٹ سکتا ہے، خاص طور پر کھیل پر واپس آنے والے کم عمر لوگوں میں۔ واپس جانے سے پہلے پھیل پر واپسی کے پروگرام کو پورا وقت دینا دونوں گھٹنوں کی حفاظت کرتا ہے۔

گھٹنے کے سامنے درد۔ اگر گرافٹ گھٹنے کے سامنے والے حصے سے لیا گیا تھا تو وہ جگہ دکھتی رہ سکتی ہے، خاص طور پر گھٹنوں کے بل بیٹھنے پر، اور ران کے پٹھے کو طاقت واپس پانے میں زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔ اگر اس سے آپ کے کاموں میں رکاوٹ ہو تو معائنے پر اس کا ذکر کریں۔

اگر آپ تفصیلات جاننا چاہتے ہیں تو اس صفحے پر پیچیدگیوں کا جدول عام شرحیں دکھاتا ہے۔

ہمیں کب فون کریں

زیادہ تر مسائل شروع میں ہی سامنے آ جاتے ہیں، اور ہم چاہیں گے کہ ہمیں ان کا دیر کے بجائے جلدی پتا چلے۔ اگر آپ کو بخار ہو، اگر زخم کے ارد گرد کی جلد زیادہ سرخ ہو جائے یا اس سے رطوبت رسنے لگے، یا اگر گھٹنا گرم، سو جا ہوا اور زیادہ دردناک ہوتا جائے تو ہمیں فون کریں۔ اگر آپ کو اچانک شدید درد ہو، پنڈلی کے پچھلے حصے میں سوجن ہو، یا سانس پھولے، تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں، کیونکہ یہ خون کے لوٹھڑے کی علامت ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کی ٹانگ سُن ہو جائے، ٹھنڈی محسوس ہو یا اس کا رنگ بدل جائے، یا اگر آپ اسے حرکت نہ دے سکیں، تو بھی ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔