

ران کی ہڈی کے نچلے سرے کا فریکچر (distal 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 کا نچلا سرا، جو گھٹنے سے ذرا اوپر ہوتا ہے، ٹوٹ جائے تو ٹوٹنے کی جگہ پر درد ہوتا ہے۔ درد عام طور پر شروع میں تیز ہوتا ہے اور پھر گہری دھن میں بدل جاتا ہے۔ کھڑے ہونا، ٹانگ پر وزن ڈالنا، گھٹنا موڑنا اور اس ٹانگ پر کھومنا، یہ سب درد بڑھاتے ہیں۔ ٹانگ کو ساکن رکھ کر اور سہارا دے کر آرام کرنے سے درد کم ہوتا ہے۔

دھن اکثر رات کو اور صبح اٹھتے ہی بڑھ جاتی ہے، اور کچھ دیر پیروں پر رہنے کے بعد اس میں دھڑکن جیسا درد ہو سکتا ہے۔ گھٹنے کی چھوٹی سی حرکت بھی تکلیف دے سکتی ہے، کیونکہ ہڈی بالکل اس جگہ ٹوٹی ہوئی ہے جہاں ران کی ہڈی ٹھننے کے جوڑ سے ملتی ہے۔ کچھ لوگوں کو گھٹنا غیر مستحکم محسوس ہوتا ہے، جیسے یہ ان کا وزن نہیں سنبھالے گا۔

روزمرہ زندگی میں ٹانگ کو استعمال کرنا مشکل ہوتا ہے۔ کچھ فاصلے تک چلنا، سیڑھیاں چڑھنا، نیچی کرسی سے اٹھنا اور شاور میں قدم رکھنا، یہ سب مشکل ہو جاتا ہے۔ آپ کو ایسا کھیوں یا والنگ فریم کی ضرورت پڑ سکتی ہے، اور چلتے ہوئے چیزیں اٹھا کر لے جانا مشکل ہوتا ہے۔ اس کروٹ سونا، گاڑی چلانا اور گاڑی میں بیٹھنا اور اتارنا بھی مسئلہ بن سکتا ہے۔

یہ چوٹ بڑی عمر کے لوگوں میں زیادہ عام ہے، خاص طور پر 60 سال سے زیادہ عمر کی خواتین میں، اور اکثر اس وقت ہوتی ہے جب ہڈی پہلے ہی کمزور اور پتلی ہو چکی ہو۔ بڑی عمر کے لوگوں میں یہ ایک سنیلین چوٹ ہو سکتی ہے۔ ریٹائرمنٹ کی عمر سے زیادہ کے جن لوگوں کو یہ فریکچر ہوتا ہے، ان میں سے تقریباً ہر 4 میں سے 1 اس کے بعد ایک سال کے اندر زندہ نہیں رہتا، اور اس عمر کے لوگوں میں سرجری کے بعد طبی مسائل عام ہیں۔ یہ ایک وجہ ہے کہ عام طور پر سرجری کا مشورہ دیا جاتا ہے: ہڈی کو ساکن رکھنے سے آپ جلد اٹھ کر چلنے پھرنے لگتے ہیں، جو آپ کی صحت اور خود مختاری کے لیے اہم ہے۔

صحت یابی میں وقت لگتا ہے۔ جدید علاج کے باوجود ایک سال بعد بھی ٹانگ پوری طرح معمول پر محسوس نہیں ہو سکتی، اور آپ کی زندگی کے معیار پر اس چوٹ کا اثر 12 ماہ تک رہ سکتا ہے۔ آپ کے ٹھننے اور کوہنے کی حرکت عام طور پر وقت کے ساتھ واپس آ جاتی ہے۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

ران کی ہڈی کا ایک چوڑا درمیانی حصہ ہوتا ہے اور ایک نچلا سرا جو پھیل کر دو گول ابھاروں کی شکل اختیار کر لیتا ہے، گھٹنے کی ہر جانب ایک۔ یہ ابھار گھٹنے کے جوڑ کا آدھا حصہ بناتے ہیں اور ران پر چلنا کارٹیج (cartilage)، یعنی جوڑ میں ہڈیوں کے سروں پر چلنے، چلدار تہہ، چڑھا ہوتا ہے تاکہ جوڑ آسانی سے حرکت کرے۔ ڈسٹل فیمر فریکچر (distal femur fracture) اسی نچلے سرے میں، گھٹنے سے ذرا اوپر، ہڈی کے ٹوٹنے کو کہتے ہیں۔ جب ہڈی یہاں ٹوٹی ہے تو ٹوٹے ہوئے کھردرے کنارے اور ہڈی کی جگہ میں کوئی بھی کھسکاؤ ہی تیز درد اور اس احساس کا سبب بنتے ہیں کہ گھٹنا آپ کا وزن نہیں سنبھالے گا۔

ہڈی ٹوٹنے سے گھٹنے کی سیدھ بھی متاثر ہو سکتی ہے۔ جوڑ سے وزن برابر گزرنے کے لیے دونوں ابھاروں کا ایک دوسرے کے برابر سطح پر ہونا ضروری ہے۔ اگر ٹوٹنے سے ایک جانب نیچے ہو جائے یا جوڑ کی سطح اپنی جگہ سے سرک جائے، تو وزن غیر برابر اٹھایا جاتا ہے، جو وقت کے ساتھ کارپلج کو تیزی سے گھسا سکتا ہے۔ گھٹنے کو مضبوط پٹیاں بھی جوڑے رکھتی ہیں جنہیں لیگمانٹ (ligament)، یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتا ہے، کہتے ہیں، اور یہ ہڈی کے بالکل اسی حصے سے جڑے ہوتے ہیں جو ٹوٹا ہے، اس لیے جب تک ہڈی کو ساکن نہ کیا جائے جوڑ ڈھیلا محسوس ہو سکتا ہے۔

یہ چوٹ عام نہیں ہے، اور تمام فریکچروں کا تقریباً 0.5 فیصد ہے۔ یہ بڑی عمر کے لوگوں میں، خاص طور پر خواتین میں، زیادہ ہوتی ہے، کیونکہ اس عمر تک ہڈی اکثر پتلی ہو چکی ہوتی ہے۔ کم عمر لوگوں میں اس کے لیے عام طور پر بڑی قوت درکار ہوتی ہے، جیسے کار کا حادثہ یا اونچائی سے گرنا۔ بڑی عمر کے لوگوں میں یہ ٹانگ کے بل ایک عام سی کرنے سے بھی ہو سکتی ہے۔

چونکہ ہڈی ایسے ٹکڑوں میں ٹوٹی ہوتی ہے جو اپنی جگہ سے ہٹ چکے ہوتے ہیں، اس لیے یہ شاذ و نادر ہی خود اپنی جگہ پر رہتی ہے۔ اسی لیے عام طور پر سرجری کا مشورہ دیا جاتا ہے: ہڈی کے جڑنے تک اسے پلیٹ یا راڈ اور پیچوں کے ذریعے سچ جگہ پر تھاما جاتا ہے۔ ٹکڑوں کو ساکن رکھنے سے آپ گھٹنے کو جلد حرکت دینا بھی شروع کر سکتے ہیں، جو اکڑاؤ سے بچانے میں مدد دیتا ہے۔ اس چوٹ کے بڑے خطرات یہ ہیں کہ ہڈی بالکل نہ جڑے، یا غلط پوزیشن میں جڑ جائے، اور جب ہڈی کمزور ہو تو یہ خطرات زیادہ ہوتے ہیں۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

کوئی بھی فیصلہ کرنے سے پہلے ہم ہڈی ٹوٹنے کی صحیح شکل معلوم کرتے ہیں۔ عام طور پر پہلا قدم سادہ ایکسرے ہوتے ہیں۔ کبھی کبھی ایکسرے ٹانگ پر وزن ڈالنے بغیر کیے جاتے ہیں، کیونکہ اس سے ہڈی کے مزید ٹھسکنے کا خطرہ مول لینے بغیر چوٹ نظر آ جاتی ہے۔ سی ٹی اسکین (CT scan)، جو ایکسرے سے تفصیلی تصاویر بناتا ہے، ٹوٹنے کی لکیریں اور گھٹنے میں ہڈی کا کوئی بھی ٹھسکاؤ دکھا سکتا ہے۔ جوڑ کی سطح تک جانے والے پیچیدہ فریکچروں میں سہ جہتی سی ٹی تصویر آپریشن کی منصوبہ بندی میں مدد دے سکتی ہے۔

اس فریکچر والے زیادہ تر لوگوں کے لیے علاج یہی ہے کہ سرجری کے ذریعے ہڈی کو ساکن کیا جائے۔ مقصد ٹوٹے ہوئے ٹکڑوں کو صحیح سیدھ میں لانا اور ہڈی کے جڑنے تک انہیں وہیں رکھنا ہے۔ یہ دھات کے امپلانٹ (جسم میں لگایا گیا مصنوعی پرزہ) سے کیا جاتا ہے، اکثر ران کی ہڈی کے کھوکھلے درمیان حصے میں پیچے تک ڈالی گئی ایک راڈ، یا ہڈی کے باہر کی طرف پلیٹ اور پیچ۔ انتخاب فریکچر کی شکل، آپ کی ہڈی کی مضبوطی اور آپ کے گھٹنے پر منحصر ہے۔ اگر ٹوٹی ہوئی ہڈی نے جلد کو پھاڑ دیا ہو تو ایک پیرونی فریم باہر سے ہڈی کو تھام سکتا ہے جب تک نرم بافتیں سنبھل نہ جائیں۔ جب قریب ہی گھٹنے یا کوہے کی پرانی تبدیلی (replacement) موجود ہو تو ہم ہڈی کو جوڑنے کی منصوبہ بندی اس طرح کرتے ہیں کہ یہ فریکچر کے اوپر اور نیچے کافی صحت مند ہڈی کو پکڑے۔

کچھ فریکچر سادہ ہوتے ہیں، جن میں دو ٹکڑوں کے درمیان ایک صاف دراڑ ہوتی ہے مگر ایسی صورت میں دراڑ کے آر پار لگایا گیا ایک پیچ خلا کو بند رکھ سکتا ہے، جس سے ہڈی تیزی سے جڑتی ہے۔ اگر ہڈی کئی ٹکڑوں میں ٹوٹی ہوئی ہو تو بھی کبھی ہڈی کی دوسری جانب ایک دوسری پلیٹ بھی لگائی جاتی ہے۔ اس سے 6 ماہ پر گھٹنے کی حرکت بہتر ہو سکتی ہے، مجموعی طور پر پیچیدگیاں کم ہو سکتی ہیں، اور ہڈی کے غلط پوزیشن میں جڑنے کا امکان کم ہو سکتا ہے۔

اگر ہڈی نہ جڑے تو مزید سرجری کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اس کا مطلب پہلے سے موجود راڈ کے ساتھ ایک پلیٹ لگانا ہو سکتا ہے، کبھی کبھی ٹوٹی ہڈی کو جڑنے میں مدد دینے کے لیے آپ کی اپنی ہڈی کی پیوندکاری (graft) کے ساتھ۔ ہم یہ کیسے کرتے ہیں، اس میں فریکچر کی جگہ پر خون کی فراہمی کو محفوظ رکھنا رہنما اصول ہوتا ہے۔

کیا توقع رکھیں

ران کی ہڈی کے نچلے سرے کے زیادہ تر فریکچروں کا علاج سرجری سے کیا جاتا ہے، اور ہڈی کو ساکن رکھنے سے آپ جلد حرکت شروع کر سکتے ہیں۔ جدید علاج سے آپ کے گھٹنے اور کوہے کی حرکت عام طور پر وقت کے ساتھ واپس آ جاتی ہے۔ لیکن صحت یابی ایک لمبل سفر ہے۔ آپ کی زندگی کے معیار پر اس چوٹ کا اثر 12 ماہ تک رہ سکتا ہے، اور اس کے بعد بھی ٹانگ پوری طرح معمول پر محسوس نہیں ہو سکتی۔

ہڈی کے جڑنے میں ہی مہینے لگتے ہیں، ہفتے نہیں۔ ران کی ہڈی کے جن فیکچروں کا علاج درمیان میں راڈ ڈال کر کیا جاتا ہے، ان میں ہڈی عام طور پر تقریباً 18 ہفتوں میں جڑ جاتی ہے، اگرچہ کچھ لوگوں کو 25 ہفتوں سے زیادہ لگتے ہیں۔ اگر ہڈی آہستہ جڑ رہی ہو یا بالکل نہ جڑے، تو مزید سرجری اسے جڑنے میں مدد دے سکتی ہے، اور اس کے جڑنے میں بھی مہینے لگتے ہیں۔

سب سے بڑے مسائل یہ ہو سکتے ہیں کہ ہڈی بالکل نہ جڑے، یا غلط پوزیشن میں جڑ جائے۔ یہ خطرہ اس وقت زیادہ ہوتا ہے جب ہڈی پتلی ہو، اور 70 سال سے زیادہ عمر کے جن لوگوں کا فیکچر ٹھننے کے جوڑ تک جاتا ہے، ان میں ہر 5 میں سے تقریباً 1 میں ہڈی نہیں جڑتی (nonunion)۔ جب قریب ہی ٹھننے یا کوہے کی تبدیلی موجود ہو تو تقریباً 18 فیصد میں ہڈی نہیں جڑتی اور تقریباً ہر 4 میں سے 1 کو کوئی نہ کوئی پیچیدگی ہوتی ہے۔ اگر انفیکشن ہو جائے یا ہڈی نہ جڑے، تو متاثرہ لوگوں میں سے تقریباً ایک چوتھائی میں یہ ایک طویل مدتی مسئلہ بن سکتا ہے۔

فیکچر کو اس کے حال پر چھوڑ دینا شاذ و نادر ہی کوئی راستہ ہوتا ہے۔ سرجری کے بغیر ہڈی شاذ و نادر ہی خود اپنی جگہ پر رہتی ہے، اور ہفتوں تک بے حرکت لیٹے رہنے کے اپنے مسائل ہوتے ہیں، اسی لیے عام طور پر سرجری کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ بڑی عمر کے لوگوں میں یہ چوٹ سنگین ہے: ریٹائرمنٹ کی عمر سے زیادہ کے تقریباً ہر 4 میں سے 1 شخص ایک سال کے اندر زندہ نہیں رہتا، اور اس عمر کے لوگوں میں سرجری کے بعد طبی مسائل عام ہیں۔

حقیقت پسندانہ تصویر یہ ہے۔ علاج کے ساتھ زیادہ تر لوگ وقت کے ساتھ اپنے ٹھننے اور کوہے کی حرکت دوبارہ حاصل کر لیتے ہیں، اگرچہ ٹانگ ایک سال تک پوری طرح معمول پر محسوس نہیں ہو سکتی۔ کچھ لوگوں کو اس دوران مزید سرجری کی ضرورت پڑتی ہے۔ آپ کا سرجن ایکس رے کے ذریعے آپ کی ہڈی کے جڑنے پر نظر رکھے گا اور ہر معائنے پر آپ کو بتائے گا کہ ہڈی کیسے جڑ رہی ہے۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

یہ چوٹ عام طور پر خود ہی ظاہر ہو جاتی ہے۔ درد اچانک اور شدید ہوتا ہے، اور ٹانگ شاید وزن نہ اٹھا سکے، اس لیے زیادہ تر لوگ سیدھے ہسپتال کی ایمرجنسی جاتے ہیں۔ اگر آپ گرنے ہوں یا ران پر چوٹ لگی ہو اور درد شدید ہو، ٹانگ ٹیڑھی یا چھوٹی نظر آئے یا آپ اس پر کھڑے نہ ہو سکیں، تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ اگر ٹوٹی ہوئی ہڈی جلد سے باہر نکل آئی ہو تو فوراً جائیں۔ اگر پہلے آپ کے ٹھننے یا کوہے کی تبدیلی ہو چکی ہو اور اب ٹھننے سے ذرا اوپر اچانک درد ہو، تو ماہر ڈاکٹر سے معائنے کا کہیں، کیونکہ تبدیل شدہ جوڑ کے آپس پاس فیکچر کا فوری معائنہ ضروری ہے۔ بڑی عمر کے لوگوں میں یہ چوٹ سنگین ہے: ریٹائرمنٹ کی عمر سے زیادہ کے تقریباً ہر 4 میں سے 1 شخص ایک سال کے اندر زندہ نہیں رہتا، اس لیے یہ دیکھنے کا انتظار نہ کریں کہ کیا یہ خود ٹھیک ہو جاتی ہے۔