

کو اڈر لیسپیس اور پیٹلر ٹینڈن کا پھٹ جانا (quadriceps and patellar tendon) (rupture)

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

کو اڈر لیسپیس ٹینڈن (quadriceps tendon) یا پیٹلر ٹینڈن (patellar tendon) کا پھٹ جانا عام طور پر اس وقت ہوتا ہے جب مڑے ہوئے گھٹنے پر اچانک بوجھ پڑے، جیسے چھلانگ کے بعد زمین پر اترنا یا سیڑھیوں سے زور سے قدم نیچے رکھنا۔ ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، پھٹنے پر آپ کو ایک "پاپ" کی آواز یا چیرنے جیسا احساس ہوا ہوگا، جس کے بعد گھٹنے کے سامنے تیز درد ہوا ہوگا۔ گھٹنا جلدی سوج جاتا ہے، اور اس ٹانگ پر وزن ڈالنا مشکل یا ناممکن ہو جاتا ہے۔

بہت سے لوگوں کو پہلے سے انتباہی علامات محسوس ہوتی ہیں۔ آپ کو گھٹنے کی چپنی کے نیچے یا اوپری سرے کے آس پاس ٹینڈن میں درد، چھوٹنے پر درد یا کچھ پتلا پن محسوس ہوا ہو سکتا ہے، یا پہلے جمپر زنی (jumper's knee)، گھٹنے کی چپنی کے ٹینڈن کی تکلیف جو چھلانگ لگانے والے کھیلوں میں عام ہے (رہ چکا ہو۔ ٹینڈن کے کھسارے میں یہ عام ہے کہ درد پہلے سرگرمی کے بعد آہستہ آہستہ شروع ہو، اور پھر سرگرمی کے دوران بھی تنگ کرنے لگے۔ ٹینڈن جواب دینے سے پہلے وقت کے ساتھ کمزور ہو سکتا ہے۔

اصل مسئلہ یہ ہے کہ آپ کشش ثقل یا مزاحمت کے خلاف اپنا گھٹنا سیدھا نہیں کر سکتے۔ کرسی سے اٹھنے، سیڑھیاں چڑھنے یا ٹوائلٹ سے کھڑے ہونے کے لیے ٹانگ سیدھی کرنا مشکل یا ناممکن ہو جاتا ہے۔ ہو سکتا ہے آپ صرف کسی کی مدد سے چل سکیں۔ گھٹنے کی چپنی بھی معمول سے اوپر یا نیچے پیٹھ سکتی ہے کیونکہ اسے تھامنے والا ٹینڈن پھٹ گیا ہے۔

کچھ لوگ اب بھی گھٹنے کو کچھ حد تک سیدھا کر سکتے ہیں، خاص طور پر اگر پھٹاؤ نامکمل ہو یا ٹینڈن کا صرف ایک حصہ متاثر ہو۔ تب بھی جب آپ ٹانگ کو سیدھا رکھنے کی کوشش کرتے ہیں تو یہ گھٹنا عام طور پر دوسری ٹانگ سے پیچھے رہ جاتا ہے۔ جوڑ کے اندر سوجن عام ہے اور چوٹ کو دیکھنے میں جتنی لگتی ہے اس سے زیادہ تکلیف دہ محسوس کروا سکتی ہے۔

اگر کھیل کے دوران آپ کا گھٹنا جواب دے گیا ہو تو ہو سکتا ہے گھٹنے کے اندر دوسرے حصے بھی ساتھ ہی زخمی ہوئے ہوں۔ آپ کا سرجن معائنے کے دوران اس کی جانچ کرے گا۔

ان چوٹوں کا جلد علاج ضروری ہے۔ جب پیٹھے ہوئے ٹینڈن کی مرمت چوٹ کے جلد بعد کی جائے تو نتائج علاج میں تاخیر کے مقابلے میں زیادہ قابل پیش گوئی ہوتے ہیں۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

آپ کا گھٹنا اس لیے سیدھا ہوتا ہے کہ کئی حصوں کی ایک زنجیر مل کر کام کرتی ہے: ران کا پٹھا، گھٹنے کی چینی کے اوپر والا ٹینڈن، خود گھٹنے کی چینی، اور اس کے نیچے والا ٹینڈن۔ اس زنجیر کو رسی اور چرخی کا نظام سمجھیں۔ ٹینڈن رسیاں ہیں، اور گھٹنے کی چینی وہ چرخی ہے جس کے اوپر سے وہ گزرتی ہیں۔ جب پٹھا پھینچتا ہے تو چرخی سرکتی ہے اور ٹانگ سیدھی ہو جاتی ہے۔

اس چوٹ میں ان میں سے ایک رسی پھٹ گئی ہے۔ اکثر یہ بالکل اس جگہ پھٹتی ہے جہاں ٹینڈن گھٹنے کی چینی سے جڑتا ہے، جو پوری زنجیر کا سب سے کمزور مقام ہے۔ پٹھا عام طور پر اس وقت ہوتا ہے جب گھٹنا مڑ رہا ہو اور پٹھا اسی وقت زور سے سکڑ رہا ہو، جیسے چھلانگ پر بعد زمین پر اترتے وقت۔ پٹھا پھینچتا رہتا ہے لیکن ٹینڈن مزید برداشت نہیں کر پاتا، اس لیے وہ ٹوٹ جاتا ہے اور گھٹنے کی چینی اوپر کی طرف پھینچ جاتی ہے یا ٹینڈن پھٹنے کی جگہ ڈھیلی لٹکی رہ جاتی ہے۔

صحت مند ٹینڈن غیر معمولی طور پر مضبوط ہوتا ہے۔ ایک عام پیٹلر ٹینڈن کو توڑنے کے لیے آپ کے جسمانی وزن کے 17 گنا سے زیادہ قوت درکار ہوتی ہے، اور روزمرہ کے بوجھ میں عام طور پر گھٹنے کی چینی خود پہلے ٹوٹ جائے گی۔ اس لیے جب کوئی ٹینڈن پھٹتا ہے تو اکثر وہ کچھ عرصے سے کمزور ہو رہا ہوتا ہے۔ ٹینڈن کا کھساؤ، جسے بھی بھی ٹینڈن کی خرابی (tendinopathy) کہا جاتا ہے، اس کے ریشوں کو بے ترتیب اور پتلا کر دیتا ہے۔ گھٹے ہوئے حصے میں خون کی فراہمی بھی کم ہوتی ہے، جو اس کی خود ٹھیک ہونے کی صلاحیت کو محدود کر دیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کچھ لوگوں کو ٹینڈن کے مکمل طور پر جواب دینے سے پہلے انتہائی درد محسوس ہوتا ہے یا ٹینڈن پتلا دکھائی دیتا ہے۔

پٹھا جزوی یا مکمل ہو سکتا ہے۔ جزوی پٹھاؤں میں کچھ ریشے اب بھی جڑے رہتے ہیں، اس لیے آپ شاید گھٹنے کو کچھ حد تک سیدھا کر سکیں، اگرچہ عام طور پر دوسری ٹانگ سے پیچھے وہ جاتا ہے۔ مکمل پٹھاؤں میں، جو پیٹلر ٹینڈن کے 97 فیصد پٹھاؤں میں ہوتا ہے، پٹھے کو بڑی سے جوڑنے کے لیے کوئی ریشہ باقی نہیں رہتا، اس لیے کشش ثقل کے خلاف ٹانگ سیدھی کرنا ناممکن ہو جاتا ہے۔ جو سوجن اور تیز درد آپ محسوس کرتے ہیں وہ ٹینڈن کے پھٹے ہوئے سروں اور بافتوں کے اندر خون بہنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔

چونکہ پٹھا جب تک ٹینڈن کو پھینچ کر الگ کرتا رہے، ٹینڈن خود سے دوبارہ ہڈی سے نہیں جڑ سکتا، اس لیے اس زنجیر کو بحال کرنے کے لیے ان پٹھاؤں میں عام طور پر سرجری کی ضرورت ہوتی ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

جزوی پٹھاؤں میں، جہاں آپ اب بھی کشش ثقل کے خلاف گھٹنا سیدھا کر سکتے ہیں، ہم عام طور پر سرجری کے بغیر علاج شروع کرتے ہیں۔ آپ کے گھٹنے کو 4 سے 6 ہفتوں کے لیے بریس میں سیدھا رکھا جاتا ہے، اور ٹینڈن کی حفاظت کے لیے شروع میں 90 ڈگری سے زیادہ موڑنے سے گریز کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد، چوٹ کے تقریباً 6 ہفتے بعد، محفوظ حرکت اور طاقت بڑھانے والی ورزشیں شروع ہوتی ہیں۔ جب آپ کے ران کے پٹھے پر اچھا کنٹرول آجائے اور آپ بغیر تکلیف کے سیدھی ٹانگ اوپر اٹھانے کی ورزش (straight-leg raise) کر سکیں تو پابندیاں ختم کر دی جاتی ہیں۔ اگر ٹینڈن پھٹنے کے بجائے گھس رہا ہو تو پہلے سرگرمیوں میں تبدیلی کی جاتی ہے، اس کے بعد چلک اور طاقت بڑھانے کا کام۔ ٹیپ لگانا یا گھٹنے کی چینی کے نیچے ایک پٹی مدد دے سکتی ہے، اور سوزش کم کرنے والی دوا درد اور سوجن کم کر سکتی ہے۔

مکمل پٹھاؤں مختلف ہیں۔ چونکہ ٹینڈن کے سرے ایک دوسرے سے دور کھینچ جاتے ہیں اور خود سے دوبارہ ہڈی سے نہیں جڑ سکتے، اس لیے ہم جس علاج کی سفارش کرتے ہیں وہ سرجری ہے، بہتر یہ ہے کہ چوٹ کے بعد پہلے 2 ہفتوں کے اندر۔ جلد مرمت، یعنی چوٹ کے 2 سے 3 ہفتوں کے اندر، وہ عنصر ہے جس کا تعلق بہتر نتائج سے ہے۔ جب مرمت میں تاخیر ہو تو ٹینڈن کم سے کم پھینچ سکتا ہے اور پٹھا چھوٹا ہو جاتا ہے، جس سے کوئی بھی آپریشن مشکل اور نتائج کم قابل پیش گوئی ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ کے گھٹنے کی پہلے ہی تبدیلی ہو چکی ہو اور یہ ٹینڈن پھٹ جائے، تو وہاں بھی عام طور پر سرجری کا مشورہ دیا جاتا ہے، کیونکہ آپریشن کے بغیر علاج میں اکثر ٹانگ سیدھی کرنے کے قابل نہیں رہتی۔

آپریشن خود پھٹے ہوئے ٹینڈن کو دوبارہ گھٹنے کی چینی سے جوڑتا ہے یا پھٹے ہوئے سروں کو آپس میں ملاتا ہے، اور اس کا اپنا الگ صفحہ ہے۔ اگر پٹھاؤں پرانا ہو اور ٹینڈن پیچھے سکڑ چکا ہو، تو ہمیں بافتوں کو ڈھیلا کر کے آگے لانا اور مرمت کو ایک پیوند (graft) سے مضبوط کرنا پڑ سکتا ہے، اکثر اسی ٹانگ کے ران کے پچھلے پٹھے (hamstring) کے ٹینڈن سے۔ ہم آپ سے بات کریں گے کہ آپ کے معائنے اور اسکلین کیا دکھاتے

ہیں، کون سا آپشن آپ کے پھٹاؤ کے لیے موزوں ہے، اور ہر ایک میں کیا شامل ہوگا، تاکہ آپ ہمارے ساتھ مل کر فیصلہ کر سکیں کہ آگے کیسے بڑھنا ہے۔

کیا توقع رکھیں

ٹینڈن پھٹنے کے بعد کے امکانات بہت حد تک وقت پر منحصر ہوتے ہیں۔ جب چوٹ کے جلد بعد ٹینڈن کی مرمت کی جائے تو زیادہ تر لوگ کام کے لائق حرکت کی حد اور ران کے پٹھے میں اچھی طاقت دوبارہ حاصل کر لیتے ہیں۔ جلد مرمت، یعنی چوٹ کے 2 سے 3 ہفتوں کے اندر، وہ عنصر ہے جس کا بہتر نتائج سے سب سے گہرا تعلق ہے۔ جن لوگوں کا علاج پہلے ہفتے کے اندر ہوا، ان میں سے تقریباً سب کے نتائج اچھے سے بہترین تھے۔ جب مرمت میں تاخیر ہو تو نتائج کم قابلِ پیش گوئی ہوتے ہیں، اور بعد میں ران کا پٹھا پتلا رہنے کا رجحان رکھتا ہے۔

اچھی طرح کی گئی مرمت کے بعد بھی کچھ چیزیں پوری طرح پہلے جیسی نہیں ہو سکتیں۔ ران کا پٹھا دوسری جانب کے مقابلے میں چھوٹا رہ سکتا ہے، اگرچہ عام طور پر اس کا مطلب یہ نہیں کہ ٹھنڈا کمزور ہے۔ کچھ لوگوں کو ٹھنڈے کے سامنے اس جگہ درج بھی محسوس ہوتا ہے جہاں ٹھنڈے کی چینی سرکتی ہے، اگرچہ ان تبدیلیوں والے زیادہ تر لوگوں میں کوئی علامت نہیں ہوتی۔ کھلاڑی کبھی کبھی دیکھتے ہیں کہ وہ پہلے جیسی سطح پر یا پہلے جتنی دیر تک نہیں ٹھیل پاتے۔

اگر پھٹاؤ کا علاج نہ کیا جائے تو صورتحال مختلف ہوتی ہے۔ پٹھا کھینچتا رہتا ہے، ٹینڈن کا سراپچھے سکڑ جاتا ہے، اور ٹھنڈے کی چینی اوپر چڑھ جاتی ہے۔ وقت کے ساتھ ران کا پٹھا سوکھ جاتا ہے، اور کشش ثقل کے خلاف ٹھنڈا سیدھا کرنا کمزور یا ناممکن ہو جاتا ہے۔ جب آپ ٹانگ کو سیدھا رکھنے کی کوشش کرتے ہیں تو یہ مستقل طور پر پیچھے رہ سکتی ہے۔ اس دیر کے مرحلے پر پھٹاؤ کی مرمت زیادہ مشکل سرجری ہے، اور نتائج عام طور پر جلد کی گئی مرمت کے مقابلے میں کم قابلِ اعتماد ہوتے ہیں۔

صحت یابی میں ہفتے نہیں بلکہ مہینے لگتے ہیں۔ شروع میں آپ کے ٹھنڈے کو بریس میں محفوظ رکھا جائے گا، حرکت آہستہ آہستہ شروع کی جائے گی اور جیسے جیسے مرمت مضبوط ہوتی ہے وزن ڈالنے کی اجازت دی جائے گی۔ بہت سے لوگ تقریباً 6 ہفتوں تک بریس کے بغیر چلنے لگتے ہیں۔ اس کے بعد طاقت بڑھانے کا کام پٹھے کو دوبارہ بناتا ہے، اور ٹھنڈے کو دوبارہ قابلِ بھروسہ محسوس ہونے میں وقت لگتا ہے۔

اگر ٹھنڈے کے اندر دوسرے حصے بھی ساتھ ہی زخمی ہوئے ہوں تو آپ کے علاج کے حصے کے طور پر ان کا بھی علاج کیا جائے گا، کبھی کبھی مرحلہ وار۔ آپ کا سرجن آپ کو بتائے گا کہ آپ کے خاص پھٹاؤ کا آپ کی صحت یابی پر کیا اثر ہے، اور آپ کے لیے حقیقت پسندانہ نیچے کیسا ہو سکتا ہے۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اس چوٹ کا جلد معائنہ ضروری ہے، بہتر یہ ہے کہ چوٹ لگنے کے بعد پہلے 2 ہفتوں کے اندر۔ اگر آپ نے اپنے ٹھنڈے میں "پاپ" یا پھیرنے جیسا احساس محسوس کیا ہو، کشش ثقل کے خلاف اسے سیدھا نہ کر سکیں، یا اس پر وزن نہ ڈال سکیں، تو ہسپتال کی ایمرجنسی جانیں یا کسی ماہر ڈاکٹر سے فوری معائنہ کا کہیں۔ اگر آپ اب بھی ٹھنڈا سیدھا کر سکتے ہیں لیکن یہ دوسری ٹانگ سے پیچھے رہ جاتا ہے، یا ٹھنڈے کی چینی معمول سے اوپر یا نیچے پیچھی ہے، تو بھی یہی ہدایت ہے۔ اگر ٹھنڈے کی چینی کے اوپر یا نیچے کے آس پاس مسلسل درد، چھوٹے پر درد یا پتلا پن ہو، خاص طور پر اگر پہلے جمپر زنی رہ چکا ہو، تو جلد اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کو دکھائیں، کیونکہ ٹھنڈا ہوا ٹینڈن بغیر کسی انتباہ کے پھٹ سکتا ہے۔ اگر ٹھیل کے دوران ٹھنڈا جواب دے گیا ہو تو اپنے فیملی ڈاکٹر کو بتائیں، کیونکہ ٹھنڈے کے اندر دوسرے حصے بھی ساتھ ہی زخمی ہو سکتے ہیں۔