

گھٹنے کی آرتھروسکوپي

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۔

صحت یابی ایک نظریں۔ 45 شائع شدہ تحقیقات سے یکجا کیا گیا۔ آپ کی اپنی رفتار مختلف ہوگی۔

ہلکی ڈیوٹی ڈیسک کا کام، ڈرائیونگ، روزمرہ کے کام	زیادہ تر روزمرہ کی سرگرمیاں جسمانی مشقت والا کام، کھیل، جم	حتی نتیجے کا ٹھہراؤ درد اور طاقت
—	—	—
—	—	—

یہ آپریشن کیوں تجویز کیا گیا ہے

گھٹنے کی آرتھروسکوپي (دور بین سے جوڑ کے اندر دیکھ کر علاج) دور بین کے ذریعے آپریشن (keyhole) ہے۔ سرجن چھوٹے چیلوں کے ذریعے ایک پتلے کیرے سے آپ کے گھٹنے کے اندر دیکھتے ہیں، اور وہاں پائے جانے والے مسائل کا علاج کر سکتے ہیں۔ ہم عام طور پر یہ آپریشن ان لوگوں کے لیے تجویز کرتے ہیں جن کے گھٹنے میں سوجن ہو، گھٹنا اٹک کر لاک ہو جاتا ہو، اس میں کچھ پھنستا ہوا محسوس ہوتا ہو یا گھٹنا جواب دے جاتا ہو، جب معائنہ اور سادہ ایکس رے جوڑ کے اندر کسی وجہ کی طرف اشارہ کریں۔ اس آپریشن سے پہلے ایم آر آئی اسکین ہمیشہ ضروری نہیں ہوتا۔ جوڑ کے گھسنے والے آرتھرائٹس (osteoarthritis) میں، ہو سکتا ہے ہم یہ آپریشن لیس وقت تجویز کریں جب 3 ماہ کی ورزشی تھراپی سے آپ کی علامات میں آرام نہ آیا ہو۔ اس آپریشن کا مقصد درد میں کمی لانا اور آپ کے گھٹنے کی حرکت اور کارکردگی کو بہتر بنانا ہے۔

آپریشن سے پہلے

آپریشن سے پہلے آپ کو سات گھنٹے تک کھانا پینا بند کرنا ہوگا۔ ہم چھ کے بجائے سات گھنٹے کا کہتے ہیں تاکہ اگر آپریشن کی فہرست وقت سے پہلے چل رہی ہو تو ہم آپ کو پہلے بلا سکیں۔ آپ کے سرجن آپ کو بتائیں گے کہ کون سی دوائیں کب بند کرنی ہیں، اس لیے اپنی تمام دواؤں کی کاپی ہونٹا فہرست ساتھ لائیں۔ بعد میں آپ کو گاڑی میں ٹھہرے جانے کے لیے کسی کا انتظام کریں، کیونکہ آپ گاڑی چلانے کے قابل نہیں ہوں گے۔ آپریشن کے دن ڈھیلے، آرام دہ کپڑے پہنیں۔ ایکس رے یا ایم آر آئی اسکین جیسی تصاویر آپریشن کی منصوبہ بندی میں مدد دیتی ہیں، اور یہ آپ کے معائنہ کے وقت سے ہمارے پاس پہلے ہی موجود ہوں گی۔ اگر آپ کو کوئی اور بیماری ہے تو ہو سکتا ہے آپ کو خون کے ٹیسٹ یا بے ہوشی کے ڈاکٹر (anaesthetist) سے ملاقات کی ضرورت ہو، لیکن زیادہ تر لوگوں کو اس کی ضرورت نہیں ہوتی۔

آپریشن کے دن

آپ ہسپتال کے سرجری کے داخلے کے شعبے میں پہنچیں گے، جہاں آپ کا اندراج کیا جائے گا 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 کی بے ہوشی اور درد سے آرام کا خیال رکھتے ہیں۔ یہ آپریشن جنرل آنسٹھیزیا (مکمل بے ہوشی) میں کیا جاتا ہے۔ آپریشن کے بعد درد سے آرام کے لیے کچھ بھی رینجمنٹل اعصابی بلاک (nerve block)، یعنی ایک انجکشن جو جسم کے ایک حصے کو سن کر دیتا ہے، بھی دیا جاتا ہے؛ بے ہوشی کے ڈاکٹر آپریشن کے دن آپ سے اس بارے میں بات کریں گے۔ پھر آپ کو آپریشن تھیٹر میں لے جایا جاتا ہے، جہاں آپریشن کیا جاتا ہے۔

آپریشن ختم ہونے کے بعد آپ ریکوری روم میں جاگتے ہیں۔ وہاں نرسیں اس وقت تک آپ کی نگرانی کرتی ہیں جب تک بے ہوشی کا اثر ختم نہ ہو جائے۔ جب آپ کی حالت مستحکم ہو جائے تو آپریشن کی نوعیت اور آپ کی صحت یابی کے مطابق آپ یا تو وارڈ میں جاتے ہیں یا گھر چلے جاتے ہیں۔ بہت سے لوگ اسی دن گھر چلے جاتے ہیں۔

آپریشن میں کیا کیا جاتا ہے

گھٹنے کی آرتھروسکوپي دور بین کے ذریعے آپریشن ہے۔ آپ کے سرجن گھٹنے کے اگلے حصے کے ارد گرد دو یا تین چھوٹے چیرے لگاتے ہیں، ہر ایک تقریباً 1 سینٹی میٹر کا۔ ایک چیرے سے ایک پتلا کیرا اندر جاتا ہے جو جوڑ کا اندرونی حصہ اسکرین پر دکھاتا ہے۔ باقی چیروں سے پتلے اوزار اندر ڈالے جاتے ہیں۔ کچھ مسائل گھٹنے کے پچھلے حصے میں ہوتے ہیں، اور ان تک پہنچنے کے لیے وہاں ایک اور چھوٹا چیرا لگانا پڑ سکتا ہے۔

اندر کیا کیا جاتا ہے، یہ اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کی علامات کی وجہ کیا ہے۔ کارٹیلج (cartilage)، یعنی جوڑ کی سطح پر چکنی، چکدار تہ، یا ہڈی کے ڈھیلے ٹکڑے جو گھٹنے کو لاک کر دیتے ہیں یا اس میں پھنستے ہیں، نکالے جاسکتے ہیں۔ پھٹے ہوئے مینسکس (meniscus)، یعنی گھٹنے کی کارٹیج کی وہ بڑجیسی گدی جو گھٹنے کو جھٹکوں سے بچاتی ہے، کو تراش کر ہموار اور مستحکم کنارے تک لایا جاسکتا ہے۔ جوڑ کی سطحوں پر گھسی ہوئی یا ریشہ ریشہ ہو چکی کارٹیج کو ایک چھوٹے شیونگ اوزار سے صاف کیا جاسکتا ہے۔ اگر کارٹیج کا نقصان ہڈی تک پہنچ گیا ہو تو ہو سکتا ہے آپ کے سرجن اس ہڈی کی سطح میں بہت چھوٹے سوراخ کریں تاکہ اس سے خون نکلے۔ یہ خون ایک لو تھڑا بناتا ہے جو آہستہ آہستہ نئے اور زیادہ ہموار ٹشو کے ایک ٹکڑے میں بدل جاتا ہے، اور اس عمل میں تقریباً 8 ہفتے لگتے ہیں۔ آپریشن کے دوران گھٹنے کو سیال سے دھویا بھی جاتا ہے، جس سے ڈھیلا بلبہ اور جلن (irritation) زدہ ٹشو بہہ کر نکل جاتے ہیں۔

چیرے چھوٹے ہوتے ہیں، اس لیے انہیں سادہ ٹانگوں یا چپکنے والی پٹیوں سے بند کر کے زخم کی پٹی سے ڈھانپ دیا جاتا ہے۔ چونکہ چیرے بہت چھوٹے ہوتے ہیں، اس لیے بھرنے کے لیے کوئی بڑے زخم نہیں ہوتے۔ آرتھروسکوپي کے 4 ہفتے بعد زیادہ تر لوگوں پر گھٹنے سے متعلق سرگرمیوں کی کوئی پابندی نہیں تھی، اور بہت سے لوگوں کے لیے یہ آپریشن ڈے سرجری (اسی دن گھر جانے والی سرجری) کے طور پر کیا جاتا ہے۔ آپ کے سرجن آپ کو بتائیں گے کہ گھٹنے کے اندر کیا ملا اور کس چیز کا علاج کیا گیا، جس سے آپ کی صحت یابی کا منصوبہ بنانے میں مدد ملتی ہے۔

آپریشن کے بعد

آپ ریکوری روم میں جاگتے ہیں، جہاں نرسیں بے ہوشی کا اثر ختم ہونے تک آپ کی نگرانی کرتی ہیں۔ آپ کے گھٹنے کے چھوٹے چیروں پر زخم کی پٹی ہوگی، اور ہم پہلی تقریباً 10 دن تک لگی رہنے دیتے ہیں؛ براہ کرم اس سے پہلے اسے نہ اتاریں، جب تک ہم آپ کو ایسا کرنے کو نہ کہیں۔ جب ہم آپ کو دیکھتے ہیں تو ہم اسے بدلتے یا اتارتے ہیں۔ آپ کے جانے سے پہلے آپ کے لیے درد سے آرام کا منصوبہ بنایا جاتا ہے، اور آپ کی ٹیم سمجھائے گی کہ کیا لینا ہے اور کب۔ زیادہ تر لوگ نرسنگ عملے کی مدد سے اسی دن چلتے ہیں۔ گھر پہنچنے کے بعد پہلے 24 گھنٹے کسی کو آپ کے ساتھ رہنا چاہیے۔ آپ کی ٹیم آپ کو بتائے گی کہ آپ اسی دن گھر جائیں گے یا ایک رات ہسپتال میں رہیں گے۔

صحت یابی

پہلے چند دن آپ کا گھٹنا دکھنا گا اور سو جا رہے گا۔ سو جن عام طور پر شروع میں سب سے زیادہ ہوتی ہے اور پھر اگلے ہفتوں میں کم ہو جاتی ہے۔ سہتے یا لیٹتے وقت گھٹنے کو اونچا رکھنا مدد دیتا ہے، اور برف کی پھیلیاں تکلیف کم کرتی ہیں۔ ہسپتال سے جانے سے پہلے آپ کی ٹیم نے جو درد کش دوا تجویز کی ہے وہ لیں، کیونکہ منصوبے کے مطابق لی گئی درد کش دوا درد کے بڑھنے کا انتظار کرنے سے بہتر کام کرتی ہے۔

زیادہ تر لوگ آپریشن کے دن ہی چلتے ہیں۔ آپ کے فیزیوتھراپسٹ آپ کو ایسی ورزشیں کروائیں گے جو حرکت بحال کرتی ہیں اور ران کے ان پٹھوں کو مضبوط کرتی ہیں جو گھٹنے کو سہارا دیتے ہیں۔ یہ ورزشیں زور لگا کر کرنے سے زیادہ اہم یہ ہے کہ انہیں تھوڑا تھوڑا اور بار بار کیا جائے۔ آپ جتنا آرام سے کر سکیں گھر میں چل پھر سکتے ہیں، اور بہت سے لوگ چند دنوں میں روزمرہ کے ہلکے کام کر لیتے ہیں۔ جب تک آپ کے سرجن اور فیزیوتھراپسٹ اجازت نہ دیں، بھاری وزن اٹھانے، اکڑوں پٹھنے اور کھیلوں سے پرہیز کریں۔

چھوٹے چیرے جلدی بھر جاتے ہیں، اور زخم کی پیٹی تقریباً 10 دن تک، ہمارے معائنے تک، لگی رہتی ہے۔ جیسے جیسے سو جن کم ہوتی ہے، گھٹنے کو موڑنا اور سیدھا کرنا آسان لگتا ہے۔ جب آپ معمول کی سرگرمیوں کی طرف واپس آسکتے ہیں۔ گاڑی چلانا اس وقت دوبارہ شروع کیا جاسکتا ہے جب آپ تیز درد کش دوائیں لینا چھوڑ چکے ہوں، اپنا پاؤں پیڈلوں کے درمیان حرکت دے سکیں اور بغیر ہچکچاہٹ کے زور سے بریک لگا سکیں، اور اپنے آرام سے پٹھ اور مڑ سکیں کہ اپنے شیشے اور بلانڈ اسپاٹ (وہ حصے جو شیشوں میں نظر نہیں آتے) دیکھ سکیں۔ اس بات سے فرق پڑتا ہے کہ کون سے گھٹنے کا آپریشن ہوا ہے، اور اس سے بھی کہ گاڑی آٹوینک ہے یا مینوئل: آٹوینک گاڑی میں دائیں ٹانگ بریک لگاتی ہے، جبکہ مینوئل گاڑی میں بائیں ٹانگ سچ چلاتی ہے، اس لیے بائیں گھٹنے کا آپریشن اتنا آسان معاملہ نہیں جتنا اکثر سمجھا جاتا ہے۔ آپ کے اپنے سرجن ہی فیصلہ کریں گے کہ آپ کب تیار ہیں۔

صحت یابی ہر شخص میں مختلف ہوتی ہے۔ کچھ گھٹنے دو ایک ہفتوں میں ٹھیک ہو جاتے ہیں، جبکہ کچھ میں زیادہ وقت لگتا ہے۔ ہر معائنے پر آپ کے سرجن اور فیزیوتھراپسٹ آپ کی صحت یابی کے وقت کے بارے میں 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 کسی بھی مسئلے کو جلد پکڑنے کے لیے آپ کی قریب سے نگرانی کرتے ہیں۔

اس آپریشن کے بعد سب سے زیادہ پیش آنے والا مسئلہ انفیکشن ہے۔ چھوٹے چیروں کے ارد گرد کی جلد سرخ اور گرم ہو سکتی ہے اور اسے چھونے پر درد ہو سکتا ہے، اور سرخی زخم سے باہر کی طرف پھیل سکتی ہے۔ آپ کسی چیرے سے رطوبت یا پیپ نکلتی دیکھ سکتے ہیں، یا بخار محسوس کر سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے عام درد کش دوائیں گہرے، دھڑکتے ہوئے درد کو کم نہ کریں۔ اگر آپ کو ان میں سے کوئی علامت نظر آنے تو اپنی اگلی ملاقات کا انتظار کرنے کے بجائے کلینک کو بتائیں۔

ٹانگ میں خون کا لو تھڑا دوسرا مسئلہ ہے جس پر ہم نظر رکھتے ہیں۔ یہ عام طور پر پنڈلی کے پچھلے حصے میں اچانک سو جن اور چھونے پر درد کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے، اکثر ایک ٹانگ میں دوسری سے زیادہ۔ پنڈلی گرم محسوس ہو سکتی ہے یا معمول سے زیادہ سرخ دکھائی دے سکتی ہے۔ کچھ لو تھڑے کوئی علامت پیدا نہیں کرتے، اسی لیے ہم آپریشن سے پہلے آپ سے اس خطرے پر بات کرتے ہیں اور اسے کم کرنے کے لیے اقدامات کرتے ہیں۔ اگر آپ کی پنڈلی سو ج جائے اور اس میں درد ہو تو اسی دن کلینک کو فون کریں۔ اگر آپ کا سانس پھولنے لگے یا سینے میں درد ہو تو فوراً ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔

دور بین کے ذریعے آپریشن کے دوران کبھی کبھار گھٹنے کے قریب کے اعصاب میں جلن پیدا ہو سکتی ہے۔ یہ سن پن، جھنجھناہٹ، یا جلد کے کسی ایسے حصے کی طرح محسوس ہو سکتا ہے جس میں احساس کم ہو گیا ہو۔ ان میں سے زیادہ تر ٹھیک ہو جاتے ہیں، لیکن اپنے معائنے پر کسی بھی سن پن یا جھنجھناہٹ کا ذکر کریں تاکہ ہم اس پر نظر رکھ سکیں۔

سرجری کے بعد گھٹنا کبھی کبھی توقع سے زیادہ اڑ سکتا ہے۔ سو جن کم ہونے کے باوجود گھٹنے کو موڑنا یا سیدھا کرنا مشکل رہ سکتا ہے، اور آپ کو کچھ اٹکنے یا رگڑ کھانے کا احساس ہو سکتا ہے۔ اپنی فزیوتھراپی کی ورزشیں جاری رکھیں، اور اگر گھٹنا ڈھیلا نہ ہو رہا ہو تو اپنے فزیوتھراپسٹ یا سرجن کو بتائیں۔

زخم کے مسائل، جیسے کوئی چیرا جس سے مسلسل رطوبت رستی رہے یا جو بند نہ ہو، عام نہیں ہیں لیکن انہیں جلد پکڑنا اہم ہے۔ تقریباً 10 دن پر جب ہم زخم کی پٹی کا معائنہ کریں تو چیلروں کے بارے میں کوئی بھی غیر معمولی بات بتائیں۔ اگر آپ تفصیلات جاننا چاہتے ہیں تو اس صفحے پر پیچیدگیوں کا جدول عام شرحیں بتاتا ہے۔

ہمیں کب فون کریں

اس آپریشن کے بعد زیادہ تر مسائل عام نہیں ہیں، لیکن کچھ پر جلد توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ کو بخار ہو، چیلروں سے بڑھتی ہوئی سرخی یا رطوبت کا اخراج ہو، یا آپ کے گھٹنے میں اچانک شدید درد ہو تو ہمیں فون کریں۔ اگر آپ کی پنڈلی سوج جائے اور اس میں درد ہو تو اسی دن ہمیں فون کریں۔ اگر آپ کا سانس پھولنے لگے یا سینے میں درد ہو تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ اگر آپ کی ٹانگ میں احساس ختم ہو جائے یا آپ اسے حرکت نہ دے سکیں تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ اگر کچھ غلط محسوس ہو اور آپ کو یقین نہ ہو تو اپنی اگلی ملاقات کا انتظار کرنے کے بجائے ہمیں فون کریں۔

گھٹنے کی آرتھروسکوپي

شائع شدہ طبی تحقیق سے پیچیدگیوں کی شرح

45 شائع شدہ تحقیقات سے یکجا کیا گیا۔ یہ آبادی کی سطح کی شرحیں ہیں، آپ کا انفرادی خطرہ نہیں۔ آپ پر کیا لاگو ہوتا ہے، اس پر آپ کا سرجن آپ سے بات کرے گا۔

نوٹ	پیچیدگی	رپورٹ شدہ شرح
چار بڑی تحقیقات (series) کی بنیاد پر، جن میں مجموعی طور پر گھٹنے کی 191,584 آرتھروسکوپیاں شامل تھیں؛ حالیہ رپورٹیں عموماً 1 فیصد سے کم شرح بتاتی ہیں۔	مجموعی پیچیدگیاں	0.6%
امریکن بورڈ آف آرتھوپیڈک سرجری کے اعداد و شمار (2003 سے 2009) میں انفیکشن سب سے عام پیچیدگی تھی؛ شدید موٹاپے، تمباکو نوشی، ذیابیطس، اور سرجری کے 4 ہفتوں کے اندر جوڑ کے اندر اسٹیرائڈ (کوریٹیسون) کے انجکشن سے یہ خطرہ بڑھ جاتا ہے۔	انفیکشن	—
علامات پیدا کرنے والے رگوں کے لوٹھڑے (VTE) کم ہی ہوتے، اور خون پتلا کرنے والی دوا کے معمول کے استعمال کے بغیر بھی کبھی کبھار ہی ہوتے؛ بغیر علامات والے، ٹانگ کی گہری رگوں کے لوٹھڑوں (DVT) کی شرح زیادہ ہے (رگوں کی خصوصی ایکس رے جاچ، یعنی venography، میں 14.9 فیصد تک)۔	رگوں میں خون کا لوٹھڑا (thromboembolism)	0.34%
اعصاب اور خون کی نالیوں کی پیچیدگیاں سب سے سنگین اور تباہ کن پیچیدگیوں میں شامل ہیں؛ سیفینس (saphenous) اور پیرونیل (peroneal) اعصاب کی چوٹیں رپورٹ ہوئی ہیں لیکن مکمل طور پر جوڑ کے اندر سے کی جانے والی (all-inside) تکنیکوں کے ساتھ ان کی تعداد کم ہو گئی ہے۔	اعصاب اور خون کی نالیوں کی چوٹ	—
دورین کے چیروں (portal) کے زخم کا دیر سے بھرنا آپریشن کے بعد گھٹنے کے درمیانی مدت (sub-acute) اور دائمی (chronic) درد سے مضبوطی سے جڑا ہوا ہے۔	زخم بھرنے کے مسائل	—
گھٹنے کی آرتھروسکوپي کے 30 دن کے اندر ہسپتال میں غیر منصوبہ بند دوبارہ داخلے کی شرح، جس کی سب سے عام وجہ زخم سے متعلق پیچیدگیاں ہیں۔	ہسپتال میں دوبارہ داخلہ	0.92%

میں نے یہ معلومات پڑھ لی ہیں اور مجھے ڈاکٹر ہیرا سے اس طریقہ کار، اس کے بعد متوقع صحت یابی، اور اوپر درج پیچیدگیوں کے بارے میں سوالات پوچھنے کا موقع ملا ہے۔

تاریخ

دستخط

مریض - نام (صاف حروف میں)