CQ HAND + UPPER LIMB
SPECIALIST ORTHOPAEDIC SURGEON

PATIENT INFORMATION

گھٹنے کی آرتھروسکوپی

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

گھٹنے کی آرتھروسکوپی (دوربین سے جوڑ کے اندر دیکھ کر علاج) دوربین کے ذریعے آپریشن (keyhole) ہے۔ سرجن چھوٹے چیروں کے ذریعے ایک پتلے کیمرے 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 ایکسرے 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 اس 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 لکھی ہوئی فہرست ساتھ لائیں۔ بعد میں آپ کو گاڑی میں گھر لے جانے کے لیے کسی کا انتظام کریں، کیونکہ آپ گاڑی چلانے کے قابل نہیں ہوں گے۔ آپریشن کے دن ڈھیلے، آرام دہ کپڑے پہنیں۔ ایکسرے یا ایم آر آئی اسکین جیسی تصاویر آپریشن کی منصوبہ بندی میں مدد دیتی ہیں، اور یہ آپ کے معائنے 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 اینستھیزیا (مکمل بے ہوشی) میں کیا جاتا ہے۔ آپریشن کے بعد درد سے آرام کے لیے کبھی کبھی ریجنل اعصابی بلاک (nerve block)، یعنی ایک انجکشن جو جسم کے ایک حصے کو سُن 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۔

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

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 آرتھروسکوپی دوربین 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 کیمرا 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۔ کارٹلیج (cartilage)، یعنی جوڑ کی سطح پر چکنی، لچکدار تہہ، یا ہڈی کے ڈھیلے ٹکڑے جو گھٹنے کو لاک کر دیتے ہیں یا اس میں پھنستے ہیں، نکالے جا سکتے ہیں۔ پھٹے ہوئے مینسکس (meniscus)، یعنی گھٹنے کی کارٹلیج کی وہ ربڑ جیسی گدی جو گھٹنے کو جھٹکوں سے بچاتی ہے، کو تراش کر ہموار اور مستحکم کنارے تک لایا جا سکتا ہے۔ جوڑ کی سطحوں پر گھسی ہوئی یا ریشہ ریشہ ہو چکی کارٹلیج کو ایک چھوٹے شیونگ اوزار سے صاف کیا جا سکتا ہے۔ اگر کارٹلیج 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 لوتھڑا 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 ملبہ اور جلن (irritation) زدہ ٹشو بہہ کر نکل جاتے ہیں۔

چیرے چھوٹے ہوتے ہیں، اس لیے انہیں سادہ ٹانکوں 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۔ آرتھروسکوپی 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 یہ پٹی 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 دکھے گا اور سوجا ہوا رہے گا۔ سوجن عام طور پر شروع میں سب سے زیادہ ہوتی ہے اور پھر اگلے ہفتوں میں کم ہو جاتی ہے۔ بیٹھتے یا لیٹتے وقت گھٹنے کو اونچا رکھنا مدد دیتا ہے، اور برف کی تھیلیاں 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 فزیوتھراپسٹ 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 فزیوتھراپسٹ اجازت نہ دیں، بھاری وزن اٹھانے، اکڑوں بیٹھنے اور کھیلوں سے پرہیز کریں۔

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

چھوٹے چیرے جلدی بھر جاتے ہیں، اور زخم کی پٹی تقریباً 10 دن تک، ہمارے معائنے تک، لگی رہتی ہے۔ جیسے جیسے سوجن کم ہوتی ہے، گھٹنے کو موڑنا اور سیدھا کرنا آسان لگتا ہے۔ جب آپ مستحکم طریقے سے چل سکیں اور آپ کا گھٹنا قابو میں محسوس ہو تو آپ قدم بہ قدم معمول کی سرگرمیوں کی طرف واپس آ سکتے ہیں۔ گاڑی چلانا اس وقت دوبارہ شروع کیا جا سکتا 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 اتنے آرام سے بیٹھ اور مڑ سکیں کہ اپنے شیشے اور بلائنڈ 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 آٹومیٹک ہے یا مینوئل: آٹومیٹک گاڑی میں دائیں ٹانگ بریک لگاتی ہے، جبکہ مینوئل گاڑی میں بائیں ٹانگ کلچ 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 فزیوتھراپسٹ 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 آئے تو اپنی اگلی ملاقات کا انتظار کرنے کے بجائے کلینک کو بتائیں۔

ٹانگ میں خون کا لوتھڑا دوسرا مسئلہ ہے جس پر ہم نظر رکھتے ہیں۔ یہ عام طور پر پنڈلی کے پچھلے حصے میں اچانک سوجن 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 لوتھڑے 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 سوج 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۔

دوربین کے ذریعے آپریشن کے دوران کبھی کبھار گھٹنے کے قریب کے اعصاب میں جلن پیدا ہو سکتی ہے۔ یہ سُن 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 سُن پن یا جھنجھناہٹ کا ذکر کریں تاکہ ہم اس پر نظر رکھ سکیں۔

سرجری کے بعد گھٹنا کبھی کبھی توقع سے زیادہ اکڑ سکتا ہے۔ سوجن کم ہونے کے باوجود گھٹنے کو موڑنا یا سیدھا کرنا مشکل رہ سکتا ہے، اور آپ کو کچھ اٹکنے یا رکڑ 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 چیروں 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۔

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

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، چیروں 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۔

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au