CQ HAND + UPPER LIMB
SPECIALIST ORTHOPAEDIC SURGEON

PATIENT INFORMATION

گھٹنے کی کارٹلیج کی مرمت

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

کارٹلیج (cartilage)، یعنی جوڑ میں ہڈیوں کے سروں پر چکنی، لچکدار تہہ، کی مرمت کا مطلب ہے آپ کے گھٹنے کے اندر کسی گھسے ہوئے یا خراب حصے میں نئی کارٹلیج بننے میں مدد دینا یا وہاں نئی کارٹلیج لگانا۔ یہ عام طور پر کم عمر، متحرک لوگوں کو پیش کیا جاتا ہے جن میں خرابی کا ایک واضح اور محدود حصہ ہو، نہ کہ پورے جوڑ میں پھیلا ہوا جوڑ کے گھسنے والا آرتھرائٹس (osteoarthritis)۔ ہم عام طور پر پہلے آپریشن کے بغیر علاج آزماتے ہیں، جیسے سرگرمیوں میں تبدیلی، فزیوتھراپی، بریس یا انجکشن۔ سرجری پر اس وقت غور کیا جاتا ہے جب ان اقدامات سے کافی بہتری نہ آئی ہو۔ اس آپریشن کا مقصد درد کم کرنا اور روزمرہ زندگی اور کھیل میں آپ کے گھٹنے کی کارکردگی کو بہتر بنانا ہے۔

آپریشن سے پہلے

سرجری سے پہلے کے دنوں میں ہم آپ کے معائنے اور تصاویر، جیسے ایکسرے یا ایم آر آئی اسکین، کی بنیاد پر منصوبے کی تصدیق کرتے ہیں۔ زیادہ تر لوگوں کو کسی اور ٹیسٹ کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اگر آپ کو کوئی اور بیماری ہے تو ہو سکتا ہے آپ کو خون کے ٹیسٹ یا بے ہوشی کے ڈاکٹر (anaesthetist)، یعنی وہ ڈاکٹر جو آپ کو بے ہوشی کی دوا دیتے ہیں، سے ملاقات کی ضرورت ہو۔ آپ کو اپنی باقاعدہ دواؤں کے بارے میں واضح ہدایات دی جائیں گی، جن میں یہ بھی شامل ہوگا کہ کون سی دوائیں کب روکنی ہیں۔ آپریشن سے سات گھنٹے پہلے تک کچھ نہ کھائیں اور نہ پئیں۔ ہم چھ کے بجائے سات گھنٹے کا کہتے ہیں تاکہ اگر آپریشن کی فہرست وقت سے پہلے چل رہی ہو تو آپ کو پہلے بلایا جا سکے۔ بعد میں آپ کو گاڑی میں گھر لے جانے کے لیے کسی کا انتظام کریں، کیونکہ آپ خود گاڑی نہیں چلا سکتے۔ آپریشن کے دن ڈھیلے، آرام دہ کپڑے پہنیں اور اپنی موجودہ دواؤں کی فہرست ساتھ لائیں۔

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۔ پھر آپ کی ملاقات بے ہوشی کے ڈاکٹر سے ہوگی، جو آپ کو بے ہوشی کی دوا دیتے 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۔ آپ کو آپریشن تھیٹر میں لے جایا جاتا ہے، جہاں آپریشن کیا جاتا ہے۔

آپ ریکوری روم میں جاگتے ہیں، جہاں نرسیں بے ہوشی کا اثر ختم ہونے تک آپ کی نگرانی کرتی ہیں۔ 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۔

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 میں کیا کیا جاتا ہے

خراب کارٹلیج کے کسی حصے کی مرمت کے ایک سے زیادہ طریقے ہیں، اور آپ کے لیے صحیح طریقہ اس بات پر منحصر ہے کہ خراب حصہ کتنا بڑا ہے، اس کے نیچے کی ہڈی متاثر ہے یا نہیں، آپ کی عمر کیا ہے، اور آپ بعد میں کیا کچھ کرنا چاہتے ہیں۔

کچھ مرمتیں کیمرے کی مدد سے چھوٹے چیروں کے ذریعے، یعنی دوربین کے ذریعے آپریشن (keyhole) سے، کی جاتی ہیں۔ دوربین کا ایک عام طریقہ خراب حصے کے نیچے کی ہڈی میں بہت باریک دراڑیں بناتا ہے۔ اس سے ہڈی کے گودے سے خلیے نکلتے ہیں جو خون کا لوتھڑا بناتے ہیں، اور یہ لوتھڑا آہستہ آہستہ مرمت کرنے والے نئے ٹشو میں بدل جاتا ہے۔ کچھ دوسری مرمتوں میں آپ کے اپنے خلیے استعمال ہوتے ہیں، عام طور پر ایک چھوٹے کھلے چیرے کے ذریعے۔ یہ دو مراحل میں کیا جاتا ہے: پہلے آپ کی صحت مند کارٹلیج کا ایک چھوٹا نمونہ لیا جاتا ہے، پھر ان خلیوں کو لیبارٹری میں بڑھایا جاتا ہے اور بعد میں خراب حصے میں واپس لگا دیا جاتا ہے، کبھی کبھی ایک سہارا دینے والی جھلی (scaffold) کے ساتھ۔

اگر خراب حصے میں ہڈی بھی ضائع ہو چکی ہو تو ہو سکتا ہے آپ کے سرجن صحت مند کارٹلیج اور ہڈی کے چھوٹے ٹکڑے (plugs) منتقل کریں۔ یہ ٹکڑے آپ کے اپنے گھٹنے کے کسی ایسے حصے سے لیے جا سکتے ہیں جس پر کم وزن پڑتا ہو، یا کسی ڈونر (عطیہ دینے والے) سے۔ ڈونر کے ٹکڑے بڑے خراب حصوں کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔ کبھی کبھی ایک الگ طریقے سے، جو ہڈی کا زاویہ بدل دیتا ہے، آپ کی ٹانگ کی سیدھ بھی درست کی جاتی ہے، تاکہ مرمت شدہ حصے پر بھرنے کے دوران کم وزن پڑے۔

چیروں کو ٹانکوں سے بند کر کے زخم کی پٹی سے ڈھانپ دیا جاتا ہے۔ آپ ریکوری روم میں جاگیں گے تو آپ کے گھٹنے پر پٹی بندھی ہوگی اور وہ آپ کی صحت یابی کے اگلے مرحلے کے لیے تیار ہوگا۔

آپریشن کے بعد

آپ ریکوری روم میں جاگتے ہیں، پھر تیار ہونے پر وارڈ میں منتقل ہو جاتے ہیں۔ نرسیں باقاعدگی سے آپ کے درد کا جائزہ لیتی ہیں اور آپ کو آرام میں رکھنے کے لیے دوا دیتی ہیں۔ آپ کا گھٹنا زخم کی پٹی سے ڈھکا ہوگا، اور ہو سکتا ہے شروع میں آپ بیساکھیاں استعمال کریں جب تک آپ دوبارہ محفوظ طریقے سے چلنا سیکھیں۔ 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۔ ہم زخم کی 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۔

صحت یابی

پہلے دنوں اور ہفتوں میں آپ کا گھٹنا دکھے گا اور سوجا ہوا رہے گا۔ یہ زخم بھرنے کا ایک عام حصہ ہے۔ آرام، برف اور آپ کی ٹیم کی تجویز کردہ درد کش دوا تکلیف کم کریں گے۔ بیٹھتے یا لیٹتے وقت گھٹنے کو اونچا رکھنا بھی سوجن کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

شروع میں جب تک آپ دوبارہ محفوظ طریقے سے چلنا سیکھیں، آپ بیساکھیاں استعمال کریں گے۔ آپ کے فزیوتھراپسٹ آپ کو ایسی ورزشیں کروائیں گے جو حرکت بحال کرتی ہیں اور گھٹنے کے ارد گرد کے پٹھوں میں طاقت بڑھاتی ہیں۔ یہ ورزشیں آپ کی صحت یابی کا مرکزی حصہ ہیں، اس لیے انہیں ہدایت کے مطابق کرنا اہم ہے۔ آپ زخم کی پٹی تقریباً 10 دن تک لگائے رکھیں گے؛ جب ہم آپ کو دیکھتے ہیں تو ہم اسے بدلتے یا اتارتے ہیں۔ گھر پر آپ جتنا آرام سے ہو سکے چل پھر سکتے ہیں، لیکن جب تک آپ کے سرجن کچھ اور نہ کہیں، آپ کو گھٹنوں کے بل بیٹھنے، اکڑوں بیٹھنے اور بھاری وزن اٹھانے سے بچنا ہوگا۔

اہم مراحل تاریخوں سے نہیں بلکہ پیش رفت سے آتے ہیں۔ جب سوجن کم ہو جاتی ہے تو گھٹنے کو موڑنا آسان ہو جاتا ہے۔ جیسے جیسے حرکت اور طاقت واپس آتی ہے، چلنا زیادہ مستحکم ہو جاتا ہے اور روزمرہ کے کام کم تھکا دینے والے لگتے ہیں۔ جب آپ کے سرجن آپ کو گاڑی چلانے کی اجازت دیں تو آپ دوبارہ گاڑی چلا سکتے ہیں۔ جب آپ کی مرمت شدہ کارٹلیج کافی حد تک بھر جائے گی تو آپ کے فزیوتھراپسٹ اور سرجن آپ کو کام اور کھیل پر بتدریج واپسی کے بارے میں بتائیں گے، جو قدم بہ قدم بڑھائی جاتی 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

صحت یابی ہر شخص میں مختلف ہوتی ہے۔ آپ کا وقت مختلف ہو سکتا ہے، اور آپ کے سرجن اور فزیوتھراپسٹ ہر قدم 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 کسی بھی مسئلے کو جلد پکڑنے کے لیے آپ کی قریب سے نگرانی کرتے ہیں۔

دوربین کے ذریعے گھٹنے کے آپریشن کے بعد سب سے زیادہ پیش آنے والا مسئلہ انفیکشن ہے۔ زخم پر نظر رکھیں کہ کہیں چیروں سے باہر کی طرف پھیلتی ہوئی سرخی، بڑھتا ہوا درد، گرمی، یا پٹی سے رستی ہوئی رطوبت تو نہیں۔ اگر آپ کو ان میں سے کچھ بھی نظر آئے تو اپنی اگلی ملاقات کا انتظار کرنے کے بجائے فوراً کلینک کو فون کریں۔

دوربین کا کیمرا کبھی کبھار گھٹنے کے اندر دوسری ہموار سطحوں کو چھو سکتا ہے۔ اگر ایسا ہو تو آپ کو کوئی نئی کلک یا رگڑ کی آواز یا احساس، یا کسی جگہ اٹکنے والا درد محسوس ہو سکتا ہے۔ اپنے اگلے معائنے پر اس کا ذکر کریں تاکہ اس کا جائزہ لیا جا سکے۔

کچھ مرمتوں میں آپ کے اپنے کارٹلیج اور ہڈی کے چھوٹے ٹکڑے استعمال ہوتے ہیں جو آپ کے گھٹنے کے کم وزن والے حصے سے لیے جاتے ہیں۔ وہ جگہ جہاں سے ٹکڑے لیے گئے، بعد میں خود بھی دکھ سکتی ہے، کبھی کبھی کافی عرصے تک۔ اگر وہاں کا درد کم نہ ہو تو اپنی ٹیم کو بتائیں، تاکہ وہ آپ کی بحالی کے پروگرام میں تبدیلی کر سکیں۔

ڈونر کے ٹشو سے کی گئی مرمتوں میں اس بات کا تھوڑا سا امکان ہوتا ہے کہ آپ کا جسم اس کے خلاف ردِ عمل دکھائے۔ اس کی علامات میں سوجن، گرمی اور درد شامل ہیں جو کم ہونے کے بجائے بڑھتے جائیں۔ یہ علامات بلا تاخیر کلینک کو بتائیں۔

آپ کے اپنے خلیوں سے بڑھائی گئی مرمتیں کبھی کبھی ضرورت سے زیادہ بڑھ سکتی ہیں، جس سے وہ حصہ ابھرا ہوا یا گانٹھ دار ہو جاتا ہے۔ آپ کو گھٹنے میں اٹکنا، لاک ہونا یا بھرا بھرا پن محسوس ہو سکتا ہے۔ معائنے پر اس کا ذکر کریں؛ ضرورت ہو تو ایک چھوٹے طریقۂ علاج سے اسے تراشا جا سکتا ہے۔

کچھ مرمتوں کے بعد زخم بھرنے سے بننے والے سخت ریشے (scar tissue) کی وجہ سے اکڑاؤ ہو سکتا ہے، خاص طور پر جب کارٹلیج کی مرمت کے ساتھ لیگامنٹ (ligament)، یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتا ہے، کی دوبارہ تعمیر بھی کی جائے۔ اگر آپ کا گھٹنا توقع کے مطابق نہ مڑ رہا ہو یا سیدھا نہ ہو رہا ہو، یا حرکت آسان ہونے کے بجائے مشکل ہوتی جا رہی ہو، تو جلد کلینک سے رابطہ کریں۔ جلد علاج دیر سے علاج کی نسبت بہتر کام کرتا ہے۔

طویل آپریشنز میں ٹانگ میں خون کا لوتھڑا بننے کا خطرہ ہوتا ہے، خاص طور پر اگر آپ کا وزن زیادہ ہو، آپ کو پہلے کبھی لوتھڑا بن چکا ہو، آپ مانع حمل گولیاں لیتی ہوں، یا چوٹ کے بعد سے آپ زیادہ چل پھر نہ رہے ہوں۔ پنڈلی کے پچھلے حصے میں اچانک سوجن اور چھونے پر درد پر نظر رکھیں۔ اگر ایسا ہو تو اسی دن طبی مدد حاصل کریں۔

کچھ لوگوں کو سرجری کے بعد مسلسل اور پھیلا ہوا درد ہو جاتا ہے جو آپریشن کے مقابلے میں بہت زیادہ ہوتا ہے۔ اگر درد پھیلتا رہے یا کم نہ ہو تو اپنی ٹیم کو بتائیں۔

اگر مرمت ناکام ہو جائے تو درد اور سوجن واپس آ سکتے ہیں۔ جن لوگوں کے اسی حصے کی دوبارہ مرمت کی جاتی ہے، ان میں سے تقریباً ہر چار میں سے ایک کو پھر سے ناکامی کا سامنا ہوتا ہے۔ اگر ایسا ہو تو آپ کے سرجن آپ کے ساتھ دستیاب راستوں پر بات کریں گے۔

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

زیادہ تر مسائل شروع میں ہی سامنے آ جاتے ہیں، اور جلد قدم اٹھانے سے ان کا علاج آسان ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کو بخار ہو، یا آپ کے زخم کی سرخی یا اس سے رستی رطوبت بڑھ رہی ہو تو ہمیں فون کریں۔ اگر آپ کا درد اچانک شدید ہو جائے، یا آپ کا گھٹنا کم ہونے کے بجائے زیادہ سوجا ہوا، گرم یا دردناک ہوتا جائے تو ہمیں فون کریں۔ اگر آپ کی پنڈلی میں سوجن یا چھونے پر درد ہو، یا سانس پھول رہا ہو، تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں، کیونکہ یہ خون کے لوتھڑے کی علامات ہو سکتی ہیں۔ اگر آپ کی ٹانگ یا پاؤں میں احساس ختم ہو جائے، یا آپ اسے حرکت نہ دے سکیں تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ شک ہو تو کلینک کو فون کریں۔ ہم چاہیں گے کہ آپ ہم سے رابطہ کریں، بجائے اس کے کہ آپ انتظار کرتے رہیں۔

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