

گھٹنے کا اوسٹیوکونڈرائٹس ڈسیکنز

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

اوسٹیوکونڈرائٹس ڈسیکنز (osteochondritis dissecans) ایک مشکل نام ہے، تو آئیے اسے آسان الفاظ میں سمجھتے ہیں۔ آپ کے گھٹنے کے جوڑ کی ہموار سطح کے بالکل نیچے ہڈی کا ایک چھوٹا سا حصہ اپنی خون کی فراہمی کھو دیتا ہے۔ ہڈی کا یہ حصہ اور اس پر چڑھی کارٹیج (cartilage)، یعنی جوڑ میں ہڈیوں کے سروں پر چلنے، لچکدار تہ، نرم ہو سکتے ہیں، ڈھیلے ہو سکتے ہیں، یا کچھ صورتوں میں ٹوٹ کر جوڑ کے اندر ایک ٹکڑے کی شکل میں الگ ہو سکتے ہیں۔

مشکل بات یہ ہے کہ علامات اکثر مبہم ہوتی ہیں اور انہیں ٹھیک سے پہچاننا مشکل ہوتا ہے۔ ہو سکتا ہے آپ کو گھٹنے کے اندر گہرائی میں دکھن ہو، بجائے کسی ایک دردناک جگہ کے جس کی طرف آپ اشارہ کر سکیں۔ بہت سے لوگوں کو سوجن محسوس ہوتی ہے، اور گھٹنا اکڑا ہوا لگ سکتا ہے یا پہلے جتنا نہیں مڑتا۔ کچھ لوگ گھٹنے کے اندرونی حصے میں درد سے بچنے کے لیے اپنا پاؤں باہر کی طرف موڑ کر چلتے ہیں۔

کچھ حرکتیں تکلیف کو بھڑکا دیتی ہیں۔ گھٹنا موڑتے ہوئے ٹانگ کے نچلے حصے کو گھمانے سے اکثر گھٹنے کے اندرونی حصے پر درد ہوتا ہے، جہاں عام طور پر یہ متاثرہ حصہ ہوتا ہے۔ کھیل، خاص طور پر دوڑنا اور چھلانگ لگانا، عموماً اسے بدتر کر دیتا ہے۔ گھٹنا بغیر کسی انتباہ کے جواب بھی دے سکتا ہے، یا اگر کوئی ڈھیلا ٹکڑا جوڑ میں پھنس جائے تو تھوڑی دیر کے لیے لاک ہو سکتا ہے۔

روزمرہ زندگی میں یہ سادہ کاموں کو متاثر کر سکتا ہے۔ برتن دھونے کی مشین خالی کرنے کے لیے اکڑوں بیٹھنا، جوتے کا تسمہ باندھنے کے لیے گھٹنے کے بل بیٹھنا، یا فرش سے اٹھنا، ان سب میں درد ہو سکتا ہے۔ سیڑھیاں تکلیف دہ ہو سکتی ہیں، خاص طور پر نیچے اترتے ہوئے۔ کچھ لوگ محسوس کرتے ہیں کہ گھٹنا سرگرمی کے دوران نہیں بلکہ اس کے بعد تنگ کرتا ہے، اور آرام سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔

یہ جاننا مفید ہے کہ یہ مسئلہ عام طور پر نوعمری میں پکڑا جاتا ہے، اور پیشہ سب سے زیادہ ان نوجوانوں میں ہوتا ہے جو بہت زیادہ کھیل کھلتے ہیں۔ شروع میں ہو سکتا ہے کوئی علامت ہی نہ ہو، اور یہ ایک وجہ ہے کہ تشخیص میں وقت لگ سکتا ہے۔ اگر یہ حصہ ٹھیک نہ ہو تو جوڑ کی سطح وقت سے پہلے گھس سکتی ہے، اس لیے دھتے، سوجے ہوئے یا لاک ہونے والے گھٹنے کو برداشت کرتے رہنے کے بجائے اس کا معائنہ کروانا بہتر ہے۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

اپنے گھٹنے کے جوڑ کی سطح کو ایک ہموار، مضبوط اور دیرپا ٹوپی سمجھیں جو ہڈی کے سروں کو ڈھانپتی ہے۔ اس ٹوپی کے نیچے ہڈی کی ایک تہہ ہوتی ہے جسے مضبوط رہنے کے لیے خون کی مسلسل فراہمی چاہیے۔ اس مسئلے میں ایک چھوٹے سے حصے میں خون کی یہ فراہمی رک جاتی ہے۔ ہڈی کا وہ حصہ نرم ہو جاتا ہے، اور اس کے اوپر کی کارٹیج کی ٹوپی ڈھیلی ہو سکتی ہے یا ٹوٹ کر الگ ہو سکتی ہے، کچھ ایسے جیسے دیوار سے رنگ اکھڑ جاتا ہے۔

اصل مسئلہ جوڑی کے سطح کے بالکل نیچے کی ہڈی میں ہوتا ہے، اور کارٹیلج بعد میں متاثر ہوتی ہے۔ شروع میں سطح صرف نرم ہو سکتی ہے۔ بعد میں یہ حصہ اپنے ارد گرد کی ہڈی سے الگ ہو سکتا ہے، اور ایک لٹکتا ہوا ٹکڑا (flap) یا ڈھیلا ٹکڑا بن سکتا ہے جو جوڑے کے اندر تیرتا رہتا ہے۔ یہی ڈھیلا ٹکڑا اٹکنے، لاک ہونے اور گھٹنا جواب دے جانے کا سبب بنتا ہے۔

اس کی دو اقسام ہیں، اور ان کا فرق اہم ہے۔ جن نوجوانوں کی گروتھ پلیٹیں (growth plates) ابھی کھلی ہیں، ان میں اس مسئلے کو کم عمری کا اوسٹیوکونڈرائٹس ڈیسیکنڈ (juvenile osteochondritis dissecans) کہا جاتا ہے۔ گروتھ پلیٹیں بچوں کی ہڈیوں کے سروں کے قریب بڑھنے والے ٹشو کے حصے ہیں۔ اگر بار بار لگنے والے جھٹکوں کا بوجھ رک جانے تو یہ قسم اکثر خود ہی ٹھیک ہو سکتی ہے، اور ان میں سے تقریباً آدھے کیس صرف آرام اور سرگرمیوں میں تبدیلی سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ جب گروتھ پلیٹ بند ہو جانے تو اسی مسئلے کو بالغوں کا اوسٹیوکونڈرائٹس ڈیسیکنڈ (adult osteochondritis dissecans) کہا جاتا ہے۔ یہ قسم سرجری کے بغیر شاذ و نادر ہی ٹھیک ہوتی ہے۔

کوئی بھی ٹھیک سے نہیں جانتا کہ خون کی فراہمی کیوں رک جاتی ہے۔ ہڈی پر بار بار پڑنے والا دباؤ اس میں کردار ادا کرتا ہے، اور جسم کی کیمیا اور خاندانی تاریخ جیسے عوامل بھی۔ یہ حصہ اکثر ران کی ہڈی کے اندرونی گول سرے پر ہوتا ہے، گھٹنے کے اس حصے میں جو کھڑے ہونے اور چلنے پھرنے کے وقت آپ کا وزن اٹھاتا ہے۔

اوپر بیان کی گئی علامات براہ راست اسی سے پیدا ہوتی ہیں۔ نرمی اور سوجن سے گہرا درد ہوتا ہے۔ جو ٹکڑا اپنی جگہ سے ہلتا ہے یا ٹوٹ کر آزاد ہو جاتا ہے، وہ لاک ہونے اور گھٹنا جواب دے جانے کا سبب بنتا ہے۔ اگر یہ حصہ ٹھیک نہ ہو تو جوڑی کے سطح جلد گھس سکتی ہے، اسی لیے اس مسئلے کو برداشت کرتے رہنے کے بجائے اس کا صحیح علاج کروانا ضروری ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

عام طور پر پہلا ٹیسٹ ایکس رے ہوتا ہے، اور اکثر اس کے بعد ایم آر آئی اسکین کیا جاتا ہے، کیونکہ یہ دکھاتا ہے کہ ہڈی کا وہ حصہ مستحکم ہے یا ڈھیلا ہونا شروع ہو گیا ہے۔

جن نوجوانوں کی گروتھ پلیٹیں ابھی کھلی ہیں، ان میں ہم عام طور پر سرجری کے بغیر علاج شروع کرتے ہیں۔ کھیل بند کرنا یا کم کرنا اکثر اس حصے کے ٹھیک ہونے کے لیے کافی ہوتا ہے۔ کچھ گھٹنوں کا علاج پلستر سے یا محدود وزن ڈالنے سے کیا جاتا ہے، جس میں آپ ٹانگ پر ڈالے جانے والے وزن کو محدود رکھتے ہیں۔ ہم عام طور پر اسے چھ ماہ آزما تے ہیں، اور اس دوران دیکھتے رہتے ہیں کہ ہڈی ٹھیک ہو رہی ہے یا نہیں۔ اگر یہ حصہ چھوٹا ہو تو آپریشن کے بغیر علاج 12 ماہ تک جاری رکھا جا سکتا ہے۔ فیزیوتھراپی کا مقصد یہ ہے کہ ہڈی کے ٹھیک ہونے کے دوران گھٹنا حرکت کرتا رہے اور مضبوط رہے، اور گھمانے والی حرکتوں سے ہونے والا درد کم ہو۔

جن بالغوں کی گروتھ پلیٹیں بند ہو چکی ہیں، ان میں صرف آرام سے شاذ و نادر ہی فائدہ ہوتا ہے، اور اس حصے کا جائزہ لینے اور علاج کرنے کے لیے عام طور پر سرجری کی ضرورت ہوتی ہے۔ صحیح آپریشن اس بات پر منحصر ہے کہ یہ حصہ کتنا بڑا ہے، مستحکم ہے یا نہیں، اور گھٹنے کے اس حصے میں ہے یا نہیں جو وزن اٹھاتا ہے۔ ان باتوں کی تصدیق صرف آپریشن کے دوران ہی ہو سکتی ہے، جو دو درجہ کے ذریعے آپریشن (keyhole) سے جوڑے کے اندر دیکھ کر کیا جاتا ہے۔ اگر یہ حصہ ابھی جڑا ہوا ہو تو ہڈی میں باریک سوراخ کرنا (drilling) نئی خون کی فراہمی کو ابھار کر ٹھیک ہونے میں مدد دے سکتا ہے۔ اگر یہ ڈھیلا ہو چکا ہو تو اسے پن کے ذریعے واپس اپنی جگہ پر لگایا جا سکتا ہے، کبھی کبھی ہڈی کے گرافٹ (bone graft، دوسری جگہ سے لی گئی ہڈی) کے ساتھ تاکہ یہ جڑ جائے۔ اگر سطح مرمت کے قابل نہ رہی ہو تو دستیاب راستوں میں آپ کے گھٹنے کے کسی اور حصے سے صحت مند ہڈی اور کارٹیلج کے ٹکڑے منتقل کرنا، ڈونر (عطیہ دینے والے) کا ٹشو استعمال کرنا، یا لیبارٹری میں آپ کے اپنے کارٹیلج کے خلیے بڑھا کر انہیں واپس لگانا شامل ہیں۔ ان میں سے ہر ایک کا اپنا صفحہ ہے، اور ہم آپ سے بات کریں گے کہ آپ کے گھٹنے کے لیے کون سا موزوں ہے۔

سرجری پر اس وقت غور کرنا مناسب ہے جب درد چھ ماہ تک ٹھیک ہونے کی علامات کے بغیر جاری رہے، جب گروتھ پلیٹ بند ہونے کے بعد بھی علامات برقرار ہیں، جب یہ حصہ سخت ہو کر غیر مستحکم ہو گیا ہو، یا جب کوئی ڈھیلا ٹکڑا مسئلہ پیدا کر رہا ہو۔ ہم آپ کے ساتھ تمام راستوں پر بات کریں گے اور آپ کے ساتھ مل کر وہ منصوبہ طے کریں گے جو آپ کے گھٹنے، آپ کی عمر، اور ان سرگرمیوں کے مطابق ہو جن کی طرف آپ واپس جانا چاہتے ہیں۔

کیا توقع رکھیں

آگے کی صورتحال کافی حد تک آپ کی عمر پر اور اس بات پر منحصر ہے کہ بڈی کا وہ حصہ ابھی مستحکم ہے یا نہیں۔ جن نوجوانوں کی گروتھ پلیٹیں ابھی کھلی ہیں، ان میں یہ مسئلہ اکثر آرام اور کھیل سے وقفے سے ٹھیک ہو سکتا ہے، جیسا کہ اس صفحے پر پہلے بیان کیا گیا ہے۔ بالغوں میں یہ حصہ شاذ و نادر ہی خود ٹھیک ہوتا ہے، اور علامات ختم ہونے کے بجائے برقرار رہتی ہیں یا آتی جاتی رہتی ہیں۔

اگر یہ حصہ ٹھیک نہ ہو تو مسئلہ عام طور پر آہستہ آہستہ بڑھتا ہے۔ گھٹنے میں دکھن اور سوجن رہ سکتی ہے، اور کوئی ڈھیلا ٹکڑا اٹکنے، لاک ہونے یا گھٹنا جواب دے جانے کا سبب بن سکتا ہے۔ طویل عرصے میں، جوڑی کے سطح جو ابھی ٹھیک نہ ہو، وقت سے پہلے گھس سکتی ہے۔ اس طرح کے حصے والے ہر پانچ میں سے تقریباً ایک شخص کو 20 سال کے اندر گھٹنے کی تبدیلی کا آپریشن کروانا پڑتا ہے۔

علاج کا مقصد واقعات کے اس سلسلے کو روکنا ہے۔ جب اس حصے کا اچھی طرح علاج کیا جائے تو زیادہ تر لوگ کم درد اور بہتر حرکت کے ساتھ روزمرہ سرگرمیوں کی طرف واپس آ جاتے ہیں۔ سرجری اس وقت سب سے بہتر کام کرتی ہے جب جوڑی کے ہموار سطح کو صحیح طریقے سے بحال کیا جائے، اس لیے آپ کے سرجن آپریشن کو اس حصے کے سائز اور جگہ کے مطابق چنیں گے۔ سطح کی مرمت کیے بغیر صرف ڈھیلا ٹکڑا نکال دینے سے عموماً کمزور نتائج ملتے ہیں، اسی لیے یہ شاذ و نادر ہی مکمل حل ہوتا ہے۔

صحت یابی فوری نہیں بلکہ بتدریج ہوتی ہے۔ درد اور کارکردگی عام طور پر ہفتوں کے بجائے مہینوں میں بہتر ہوتے ہیں، اور پورا فائدہ محسوس کرنے میں ایک سال یا اس سے زیادہ لگ سکتا ہے۔ کچھ لوگ دوسروں سے جلد کھیل کی طرف واپس آ جاتے ہیں، اور جن گھٹنوں میں یہ حصہ اندرونی طرف ہو وہ اکثر ان گھٹنوں سے جلدی ٹھیک ہوتے ہیں جن میں یہ باہر کی طرف ہو۔ نتائج آپ کی عمر، آپ کو کتنے عرصے سے علامات ہیں، اور ایک سے زیادہ حصے متاثر ہیں یا نہیں، جیسی باتوں پر بھی منحصر ہوتے ہیں۔

یہ ذہن میں رکھیں کہ کسی بھی آپریشن کی کامیابی کی ضمانت نہیں ہوتی۔ کارٹیلج کے کچھ آپریشن دوبارہ کرنے پڑتے ہیں، اور جن لوگوں کا کارٹیلج کا دوبارہ آپریشن (revision) ہوتا ہے، ان میں سے ہر چار میں سے تقریباً ایک کو ایک اور آپریشن کی ضرورت پڑتی ہے۔ آپ کے سرجن کسی خاص نتیجے کا وعدہ کرنے کے بجائے آپ سے بات کریں گے کہ آپ کے گھٹنے کے لیے کیا حقیقت پسندانہ ہے۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر دکھتا، سوجا ہوا یا لاک ہونے والا گھٹنا کھیل سے چند ہفتے آرام کے بعد بھی ٹھیک نہ ہو، یا سرگرمی کے بعد تنگ کرتا رہے تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کو دکھائیں۔ اگر گھٹنا بار بار لاک ہوتا ہو، اٹکتا ہو یا جواب دے جاتا ہو، اگر یہ پہلے جتنا نہ مڑتا ہو، یا اگر دکھن آپ کی نیند، کام یا کھیل میں رکاوٹ بن رہی ہو تو کسی ماہر ڈاکٹر سے معائنے کے لیے کہیں۔ یہ اس بات کی علامات ہیں کہ بڈی کا وہ حصہ ڈھیلا ہو رہا ہو سکتا ہے، اور ان کا معائنہ دیر کے بجائے جلد کروانا بہتر ہے۔ مسئلہ جتنی جلدی پکڑا جائے، آپ کے پاس اتنے ہی زیادہ راستے ہوتے ہیں، کیونکہ ابتدائی مرحلے کے حصے اکثر سرجری کے بغیر ٹھیک ہو سکتے ہیں جبکہ جو حصے ڈھیلے ہو چکے ہوں وہ عام طور پر نہیں ہوتے۔ اگر گھٹنا اچانک لاک ہو جائے اور سیدھا نہ ہو، یا بار بار جواب دے، تو کھیل کا ایک اور سیزن گزرنے کا انتظار کرنے کے بجائے بلا تاخیر معائنے کے لیے کہیں۔