

میڈیٹل کولیٹرل لیگامنٹ کی چوٹ (medial collateral ligament)

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

میڈیٹل کولیٹرل لیگامنٹ (medial collateral ligament) لیگامنٹ یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتا ہے (آپ کے گھٹنے کی اندرونی طرف ہوتا ہے)۔ یہ اس وقت زخمی ہو سکتا ہے جب آپ کا گھٹنا اندر کی طرف دھکیلا جائے، یا جب آپ کسی چیز سے ٹکرانے بغیر مڑ جائیں۔ کم درجے کی چوٹیں عموماً مڑنے سے لگتی ہیں۔ زیادہ درجے کی چوٹیں عموماً ران یا ٹانگ کے اوپری حصے کی باہر والی طرف براہ راست ضرب لگنے کے بعد ہوتی ہیں۔

آپ کو گھٹنے کی اندرونی طرف، لیگامنٹ کی لکیر کے ساتھ ساتھ، درد محسوس ہوگا۔ گھٹنا ڈھیلا یا غیر مستحکم بھی محسوس ہو سکتا ہے، خاص طور پر جب آپ اس پر وزن ڈالیں۔ جو سوچن فوراً ظاہر ہو، اس کے بارے میں اپنے سرجن کو ضرور بتائیں، کیونکہ یہ گھٹنے کے اندر دوسری چوٹوں کی طرف اشارہ کر سکتی ہے، جیسے پھٹا ہوا کروسیٹ لیگامنٹ (cruciate ligament، گھٹنے کے بیچ میں موجود لیگامنٹ)، فریکچر (ہڈی کا ٹوٹنا)، یا گھٹنے کی چپنی جو اپنی جگہ سے کھسک گئی ہو۔

اس چوٹ کے ساتھ کچھ کام مشکل ہو جاتے ہیں۔ ناہموار زمین پر چلنا ڈگمگاتا ہوا محسوس ہو سکتا ہے۔ نیچی کرسی سے کھڑے ہونے پر گھٹنے کی اندرونی طرف زور پڑتا ہے۔ دھتکی ٹانگ پر مڑنا یا گھومنا، جیسے راہداری میں کسی کے گرد سے ہو کر گزرنا، درد کو بھڑکا سکتا ہے۔ سیڑھیوں پر اکثر احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ ہر قدم پر گھٹنے کی اندرونی طرف کو مستحکم رہنا پڑتا ہے۔

درد عموماً سرگرمی کے بعد، جب گھٹنا کچھ دیر کام کر چکا ہو، بھڑک اٹھتا ہے۔ رات کو بھی دکھن ہو سکتی ہے، خاص طور پر چوٹ کے بعد کے پہلے دنوں میں۔ ٹانگ کو آرام دینے اور مڑنے والی حرکات سے بچنے سے یہ عموماً ٹھیک ہو جاتا ہے۔

اگر آپ کا گھٹنا ہلکا سا مڑا ہوا ہونے پر ڈھیلا محسوس ہو، تو یہ اس لیگامنٹ کے کھینچ جانے یا پھٹ جانے سے مطابقت رکھتا ہے۔ اگر آپ کی ٹانگ بالکل سیدھی ہونے پر ڈھیلا محسوس ہو، تو اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ گھٹنے کے پچھلے یا درمیانی حصے کے دوسرے لیگامنٹ بھی متاثر ہیں۔ آپ کا سرجن دونوں حالتوں میں معائنہ کرے گا تاکہ معلوم ہو سکے کہ گھٹنے کا کتنا حصہ متاثر ہے۔

اسکین یہ تصدیق کرنے میں مدد دیتے ہیں کہ کیا ہو رہا ہے۔ ایم آر آئی دکھا سکتا ہے کہ لیگامنٹ کہاں سے پھٹا ہے اور کیا مینسکس (meniscus)، گھٹنے کی کاربیج کی گدی، یا گھٹنے کے اندر کے دوسرے حصے کبھی زخمی ہیں۔ ایکس رے میں فریکچر، چوٹ سے کھینچ کر الگ ہونے والے ہڈی کے چھوٹے ٹکڑے، اور پرانی چوٹوں کی وجہ سے لیگامنٹ میں ٹیکسیم کا جھنڈا دکھایا جاتا ہے۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

میڈیٹل کولیرل لیگانٹ ٹشو کی ایک مضبوط پٹی ہے جو آپ کے گھٹنے کی اندرونی طرف ران کی ہڈی سے پنڈلی کی ہڈی تک جاتی ہے۔ اسے خیمے کو مستحکم رکھنے والی رسیوں میں سے ایک سمجھیں۔ جب آپ کا گھٹنا اندر کی طرف دھکیلا جائے یا مڑ جائے، تو یہ رسی کھینچ جاتی ہے یا پھٹ جاتی ہے۔ پھٹاؤ زیادہ تر اس جگہ ہوتا ہے جہاں لیگانٹ ران کی ہڈی سے جڑتا ہے، اور اس جگہ خون کی فراہمی اچھی ہوتی ہے، اسی لیے یہ چوٹیں عموماً خود ہی اچھی طرح ٹھیک ہو جاتی ہیں۔

ڈاکٹر چوٹ کا درجہ اس بات سے طے کرتے ہیں کہ گھٹنا کتنا ڈھیلا محسوس ہوتا ہے۔ درجہ 1 کی چوٹ کا مطلب ہے کہ لیگانٹ کھینچ گیا ہے لیکن پھر بھی اپنا کام کر رہا ہے۔ درجہ 2 کا مطلب ہے کہ یہ جزوی طور پر پھٹا ہوا ہے اور گھٹنا ڈھیلا محسوس ہوتا ہے۔ درجہ 3 کا مطلب ہے کہ لیگانٹ پورا پھٹ گیا ہے اور گھٹنا بہت غیر مستحکم محسوس ہوتا ہے۔ درجہ 1 اور 2 کی زیادہ تر چوٹیں سرجری کے بغیر ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ زیادہ درجے کی چوٹوں میں گھٹنے کے دوسرے لیگانٹ، خاص طور پر پیچ والا کروسیٹ لیگانٹ، بھی متاثر ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے، اور یہی ملاپ اکثر فیصلے کو سرجری کی طرف لے جاتا ہے۔

جب اندرونی لیگانٹ بری طرح پھٹ گیا ہو، تو زور پڑنے پر گھٹنا اندرونی طرف سے کھل سکتا ہے۔ دوسرے حصے، جن میں کروسیٹ لیگانٹ بھی شامل ہے، عام طور پر چیزوں کو مستحکم رکھنے میں مدد کرتے ہیں، اس لیے ایک سے زیادہ جگہ پر پھٹاؤ گھٹنے کو صرف ایک جگہ کے پھٹاؤ کے مقابلے میں کہیں زیادہ ڈھیلا محسوس کراتا ہے۔ کچھ لوگوں کی ہڈیوں کے درمیان والی گدی، جسے پینسکس کہتے ہیں، بھی زخمی ہو جاتی ہے، اگرچہ اس چوٹ میں ایسا کم ہوتا ہے۔

اگر چوٹ بہت پہلے لگی ہو اور کبھی ٹھیک طرح نہ بھری ہو، تو جسم ران کی ہڈی کے قریب لیگانٹ میں کیلشیم کے چھوٹے ذخیرے جمع کر سکتا ہے۔ یہ ایکس رے میں نظر آتا ہے اور تازہ مسٹلے کے بجائے ایک پرانے، جاری مسٹلے کی علامت ہوتا ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

میڈیٹل کولیرل لیگانٹ کی زیادہ تر چوٹوں کو سرجری کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ہم عموماً بریس اور فزیو تھراپی سے آغاز کرتے ہیں۔ قبضے والی گھٹنے کی بریس (hinged knee brace) لیگانٹ کے بھرنے کے دوران گھٹنے کی اندرونی طرف کو سہارا دیتی ہے۔ فزیو تھراپی کا مقصد درد کم کرنا، حرکت بحال کرنا اور وہ طاقت دوبارہ بنانا ہے جو گھٹنے کو مستحکم رکھتی ہے۔ بہت سی چوٹیں مہینوں کے بجائے ہفتوں میں ٹھیک ہو جاتی ہیں، اور ہم راستے میں دیکھتے رہتے ہیں کہ آپ کیسے آگے بڑھ رہے ہیں۔

درد سے آرام سیدھا سادہ ہے۔ عام درد کش دوا اور سوزش کم کرنے والی دوائیں، ہدایت کے مطابق لی جائیں، تو لیگانٹ کے بھرنے کے دوران آپ کو آرام سے رہنے اور چلتے پھرتے رہنے میں مدد دیتی ہیں۔

سرجری پر اس وقت غور کیا جاتا ہے جب بریس اور فزیو تھراپی کے باوجود گھٹنا غیر مستحکم رہے، یا جب گھٹنے کے اندر کے دوسرے لیگانٹ بھی ساتھ ہی زخمی ہوں۔ بری طرح پھٹا ہوا لیگانٹ جو ہڈی کا ٹکڑا ساتھ کھینچ لایا ہو، یا ایسا گھٹنا جو ایک سے زیادہ لیگانٹ پھٹنے کی وجہ سے جواب دے جاتا ہو، اسے انتظار کے بعد کے بجائے شروع ہی میں مرمت یا دوبارہ تعمیر (reconstruction) کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ ایسی صورتوں میں ہم آپریشن کر کے پھٹے ہوئے لیگانٹ دوبارہ جوڑتے یا نئے سرے سے بناتے ہیں تاکہ گھٹنا پھر سے مستحکم ہو جائے۔ آپریشن کا اپنا الگ صفحہ ہے، اور کوئی بھی فیصلہ کرنے سے پہلے ہم آپ کے ساتھ مل کر بات کریں گے کہ اس میں کیا کیا جاتا ہے۔

کیا توقع رکھیں

ان میں سے زیادہ تر چوٹیں اچھی طرح ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ کم درجے کی چوٹیں عموماً سرجری کے بغیر، مہینوں کے بجائے ہفتوں میں بھر جاتی ہیں۔ پہلے درد کم ہوتا ہے، پھر فزیو تھراپی کرتے کرتے طاقت اور استحکام واپس آتا ہے۔ بہت سے لوگ لیگانٹ کے پوری طرح بھرنے سے کافی پہلے معمول کے مطابق چلنے اور روزمرہ کے کاموں پر واپس آ جاتے ہیں۔

اگر چوٹ زیادہ شدید ہو، یا گھٹنے کے دوسرے لیگامنٹ بھی ساتھ ہی پھٹے ہوں، تو نتیجہ اس بات پر منحصر ہے کہ جلد صحیح علاج ملے۔ جب اندرونی لیگامنٹ اور ایک کروسیٹ لیگامنٹ دونوں زخمی ہوں تو دونوں کو ایک ساتھ نشانہ بنانے والا علاج ویسے ہی نتائج دیتا ہے جیسے صرف کروسیٹ لیگامنٹ کی چوٹ کا علاج۔ اس ملاپ والے کچھ لوگ کھیل کی اپنی پچھلی سطح پر واپس آ جاتے ہیں۔

اگر ایک سے زیادہ سمت میں ڈھیلے گھٹنے کو یونہی چھوڑ دیا جائے، تو ڈھیلا پن عموماً برقرار رہتا ہے۔ مڑتے یا گھومتے وقت گھٹنا غیر مستحکم رہ سکتا ہے، اور وقت کے ساتھ کارٹیلاج (cartilage)، یعنی جوڑ میں ہڈیوں کے سروں پر چلنے، لچکدار تہہ، کی سطحیں غیر ہموار طریقے سے گھس سکتی ہیں۔ ڈھیلے لیگامنٹ کو دوبارہ بنانے کی سرجری استحکام بحال کر سکتی ہے، اور بہت سے لوگ اس کے بعد روزمرہ کی سرگرمیوں اور ہلکے درجے کے کھیل پر واپس آ جاتے ہیں۔

سرجری کے بعد صحت یابی میں خود چوٹ سے صحت یابی کے مقابلے میں زیادہ وقت لگتا ہے۔ شروع کے ہفتوں میں گھٹنے کا اکڑا ہوا اور تنگ محسوس ہونا معمول کی بات ہے، اور طاقت دوبارہ بنانے میں کئی مہینوں کی فزیتھراپی لگتی ہے۔ کچھ لوگوں کا گھٹنا اچھے نتیجے کے بعد بھی بالکل پہلے جیسا محسوس نہیں ہوتا۔ ایک ساتھ کئی لیگامنٹ کی سرجری میں ایک لیگامنٹ کی سرجری سے زیادہ خطرہ ہوتا ہے، جس میں انفیکشن، اکڑاؤ، زخم کے مسائل، اور گھٹنے کی باہر والی طرف ایک عصب کو چوٹ شامل ہے جس سے پاؤں میں سن پن یا کمزوری ہو سکتی ہے۔

جلدی ٹھیک ہو جانے کی توقع رکھنے سے محتاط رہیں۔ لیگامنٹ عموماً قابل اعتماد طریقے سے بھر جاتا ہے، لیکن گھٹنے کو دوبارہ مضبوط اور قابل محسوس محسوس ہونے میں مہینے لگ سکتے ہیں۔ اگر آپ کے گھٹنے کے لیگامنٹ کی پہلے بھی سرجری ہو چکی ہے، تو ہو سکتا ہے آپ کا گھٹنا اتنا مستحکم محسوس نہ ہو جتنا کبھی ہوتا تھا۔ جب ہمیں ٹھیک ٹھیک معلوم ہو جائے گا کہ کون سے حصے زخمی ہیں اور آپ کیسے آگے بڑھ رہے ہیں، تو ہم آپ کی معائنے کی ملاقاتوں میں آپ کے اپنے متوقع نتیجے پر بات کریں گے۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر مڑنے یا ضرب لگنے کے بعد آپ کے گھٹنے کی اندرونی طرف درد ہو، اور پہلے دو ایک ہفتوں میں آرام سے ٹھیک نہ ہو رہا ہو، تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کو دکھائیں۔ اگر چلتے، مڑتے یا گھومتے وقت آپ کا گھٹنا ڈھیلا محسوس ہو یا جواب دے جائے، یا سرگرمی کے بعد بار بار سوج جائے، تو ماہر ڈاکٹر سے معائنہ کروائیں۔ اگر چوٹ کے فوراً بعد آپ کا گھٹنا سوج جائے، اگر ٹانگ بالکل سیدھی ہونے پر ڈھیلا محسوس ہو، یا اگر آپ کا پاؤں سن، کمزور یا ٹھنڈا محسوس ہو، تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں، کیونکہ یہ دوسرے لیگامنٹ کے پھٹنے، فریکچر، اپنی جگہ سے ہسکی ہوئی گھٹنے کی چپنی، یا کسی ایسے عصبی مسئلے کی طرف اشارہ کر سکتی ہیں جس کی فوراً جانچ ضروری ہے۔