

مینسکس کی جڑ کا پھٹاؤ (meniscal root tear)

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

مینسکس کی جڑ کا پھٹاؤ (meniscal root tear) اس جگہ ہوتا ہے جہاں مینسکس (meniscus)، یعنی آپ کے گھٹنے میں ربر جیسی لچکدار گدی، ہڈی سے جڑی ہوتی ہے۔ جب یہ جڑ پھٹ جاتی ہے تو گدی جوڑ پر پڑنے والا بوجھ اس طرح نہیں پھیلا سکتی جیسے اسے پھیلانا چاہیے۔ درد عموماً جوڑ کی لکیر کے ساتھ ہوتا ہے، یعنی گھٹنے کے اندرونی یا بیرونی کنارے کی وہ پٹی جسے چھونے پر درد ہوتا ہے، یا گھٹنے کے پیچھے گہرائی میں۔

اس کی علامات آسانی سے نظر انداز ہو سکتی ہیں۔ اس پھٹاؤ والے بہت سے لوگوں میں مینسکس کے مسئلے کی روایتی علامات کبھی ظاہر نہیں ہوتیں، اور یہ ایک وجہ ہے کہ اس کی تشخیص اکثر لمبے عرصے تک نہیں ہو پاتی۔ ہو سکتا ہے آپ ایسی سوجن دیکھیں جو آتی جاتی رہے، یا ایسی سوجن جو گھٹنے پر چوٹ لگنے کے کئی گھنٹے بعد بڑھتی ہے۔ مینسکس کے پھٹاؤ والے تقریباً آدھے سے دو تہائی لوگ سوجن بتاتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو اٹلنے (catching) کا احساس ہوتا ہے، جس میں گھٹنا مڑتے وقت لمحے بھر کو اٹک جاتا ہے، یا جام ہونے (locking) کا، جس میں گھٹنا پھنس جاتا ہے اور سیدھا نہیں ہوتا۔ مینسکس کے پھٹاؤ والے 12 سے 69 فیصد لوگوں کو یہ میکانیکی علامات ہوتی ہیں۔ کبھی کبھار چوٹ کے لمحے ایک پچ (pop) ہوتی ہے جو آپ سن یا محسوس کر سکتے ہیں۔

درد عموماً وزن پڑے ہوئے گھٹنے پر مڑنے یا گہرا موڑنے سے بھڑکتا ہے، جیسے نیچی الماری تک اکڑوں بیٹھنا یا باغ میں گھٹنوں کے بل بیٹھنا۔ اگر گھٹنا سوجا ہوا ہو تو گہرا موڑنا تنگ محسوس ہو سکتا ہے۔ اگر مینسکس کھل کوئی ڈھیلا لوٹھرا نما ٹکڑا (flap) مڑ کر جوڑ میں آ جائے تو گھٹنا پوری طرح سیدھا ہونے سے رک سکتا ہے۔ روزمرہ کے وہ کام جو مڑے ہوئے گھٹنے پر وزن ڈالتے ہیں، جیسے نیچی کرسی سے اٹھنا، سچڑھیاں اترنا، یا اکڑوں بیٹھنا، اکثر مشکل بن جاتے ہیں۔ ہموار زمین پر چلنا عموماً کم مسئلہ ہوتا ہے، اور درد بھڑکنے کے دوروں کے درمیان گھٹنے کی حرکت اکثر نارمل ہوتی ہے۔

اگر آپ کی چوٹ مڑنے یا گہرا موڑنے سے لگی ہو تو درد اسی لمحے شروع ہو سکتا ہے۔ اگر یہ کسی واضح چوٹ کے بغیر آہستہ آہستہ شروع ہوا ہو تو پھٹاؤ گھٹنا کی وجہ سے ہو سکتا ہے، اور سوجن اور اٹلنا کئی ہفتوں تک آتے جاتے رہ سکتے ہیں۔ دونوں صورتوں میں، اگر یہ علامات آپ جیسی لگتی ہیں تو گھٹنے کا صحیح طرح معائنہ کروانا فائدہ مند ہے۔

دراصل کیا ہو رہا ہے

آپ کا مینسکس پچر کی شکل کی ایک گدی ہے جو آپ کے گھٹنے کی دو بڑی ہڈیوں کے درمیان ہوتی ہے۔ ہر گھٹنے میں ایسی دو گدیاں ہوتی ہیں، ایک اندرونی طرف اور ایک بیرونی طرف۔ ہڈیوں کے درمیان لکٹ (gasket) کی طرح کام کرتی ہیں، جسم کے وزن کا بوجھ جوڑ پر برابر پھیلاتی ہیں اور حرکت کے دوران جوڑ کو مستحکم رکھتی ہیں۔

ہر مینسکس اپنے اگلے اور پچھلے سرے پر مضبوط جوڑنے والی جگہوں کے ذریعے ہڈی سے جڑا ہوتا ہے، جنہیں جڑیں (roots) کہتے ہیں۔ ان جڑوں کو ٹھونٹے سے بندھی رسی کے سروں کی طرح سمجھیں۔ جب جڑ پھٹتی ہے تو رسی ٹھونٹے سے کھل جاتی ہے۔ پھر گدی اپنی جگہ سے کھسک سکتی ہے، اور پورا ڈھانچہ کام کرنا چھوڑ دیتا ہے۔

یہ جتنا لگتا ہے اس سے زیادہ اہم ہے۔ جب آپ کی ٹانگ سیدھی ہو تو مینسکس آپ کے گھٹنے پر پڑنے والے بوجھ کا تقریباً آدھا حصہ اٹھاتا ہے، اور جب گھٹنا مڑا ہوا ہو تو 90 فیصد تک۔ جب جڑ پھٹتی ہے تو بوجھ بانٹنے کا یہ کام ختم ہو جاتا ہے، اور زور سیدھا اس چکنی کاربیج (cartilage) پر پڑتا ہے جو جوڑ کی سطح پر چڑھی ہوئی ہے۔ اس کاربیج پر دباؤ تیزی سے بڑھ جاتا ہے، تقریباً ویسے ہی جیسے پورا مینسکس نکال دیا گیا ہو۔ وقت کے ساتھ یہ اضافی دباؤ کاربیج کو کھسا دیتا ہے اور جلد آرٹھرائٹس (جوڑ کی خرابی اور سوزش) کا سبب بن سکتا ہے۔

جڑ کے زیادہ تر پھٹاؤ مینسکس کے پچھلے حصے میں ہوتے ہیں، جہاں یہ ہڈی سے جڑتا ہے۔ اندرونی طرف کے پھٹاؤ بیرونی طرف کے پھٹاؤ سے زیادہ عام ہیں۔ یہ اکثر 40 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں میں کھساؤ کے حصے کے طور پر آہستہ آہستہ ہوتے ہیں، اگرچہ مرنے یا گہرا موڑنے سے بھی جڑ اچانک پھٹ سکتی ہے۔ بیرونی طرف کے پھٹاؤ اکثر پھٹے ہوئے اگلے کروسیٹ لیگامنٹ (ACL) کے ساتھ ہوتے ہیں، جو گھٹنے کے بالکل نیچے میں گہرائی میں موجود لیگامنٹ (ligament)، یعنی وہ مضبوط بندھن ہے جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتا ہے۔

یہ پھٹاؤ لیپانی سے نظر انداز ہو جاتے ہیں۔ مکمل پھٹاؤ ہونے کے باوجود بھی اسکیں پر انہیں پہچاننا مشکل ہو سکتا ہے، اسی لیے بہت سے پھٹاؤ کی تشخیص لمبے عرصے تک نہیں ہوتی۔ اگر جڑ کے پھٹاؤ کا علاج نہ کیا جائے تو گدی جوڑ سے باہر کھسک سکتی ہے اور کاربیج کا نقصان بڑھتا جاتا ہے، جس سے گھٹنا اکڑا ہوا اور دردناک ہو جاتا ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

پہلا قدم عموماً سرجری کے بغیر دیکھ بھال ہوتا ہے۔ برف جیسے سادہ اقدامات سوجن کم کر سکتے ہیں، اور سوزش کم کرنے والی دوائیں درد میں آرام دے سکتی ہیں۔ فیزیوتھراپی آپ کے گھٹنے کی حرکت کی حد بحال کرنے اور ٹانگ کے پٹھوں کی طاقت بڑھانے پر کام کرتی ہے۔ آپریشن کے بارے میں سوچنے سے پہلے ہم عموماً اسے مناسب موقع دیتے ہیں، کیونکہ سرجری پر عام طور پر صرف اسی وقت غور کیا جاتا ہے جب ان اقدامات سے آپ کو کافی آرام نہ ملا ہو۔

اگر سرجری کے بغیر دیکھ بھال سے فائدہ نہ ہوا ہو تو سرجری ایک راستہ ہو سکتی ہے۔ جڑ کی مرمت (root repair) کا مقصد پھٹے ہوئے مینسکس کو دوبارہ ہڈی سے جوڑنا ہے تاکہ گدی پھر سے آپ کے گھٹنے پر بوجھ پھیلا سکے۔ مرمت سبب سے اچھا کام اس وقت کرتی ہے جب جوڑ کی سطح پر چڑھی چکنی کاربیج ابھی اچھی حالت میں ہو اور گھٹنا زیادہ کھسا ہوا یا ٹیڑھا نہ ہو۔ مینسکس کو کاٹ کر نکالنے کے مقابلے میں، جڑ کی مرمت کاربیج کو محفوظ رکھتی ہے اور بعد میں گھٹنے کی تبدیلی (knee replacement) کی ضرورت کا امکان کم کرتی ہے۔ جہاں مرمت ممکن نہ ہو، وہاں ان لوگوں کے لیے جنہیں مینسکس کی پچھلی سرجری کے بعد بھی روزانہ درد رہتا ہو، کبھی کبھی عطیہ کیے گئے ٹشو سے مینسکس کی پیوند کاری (meniscal transplant) پر غور کیا جاتا ہے۔

سرجری کا فیصلہ ہم آپ کے ساتھ مل کر کریں گے۔ ہم بات کریں گے کہ آپ کے اسکیں میں پھٹاؤ کیسا نظر آتا ہے، آپ کا گھٹنا ابھی کیا کچھ کر سکتا ہے، اور آپ کن سرگرمیوں پر واپس جانا چاہتے ہیں، اور مل کر وہ منصوبہ طے کریں گے جو آپ کے لیے موزوں ہو۔

کیا توقع رکھیں

جڑ کا پھٹاؤ عموماً خود ٹھیک نہیں ہوتا۔ چونکہ جڑ پھٹی ہوئی ہے، اس لیے گدی پر بوجھ غیر برابر پڑتا رہتا ہے، اور اضافی دباؤ وقت کے ساتھ کاربیج کو کھساتا رہتا ہے۔ اگر اسے یوں ہی چھوڑ دیا جائے تو جڑ کا پھٹاؤ جلد آرٹھرائٹس کا سبب بن سکتا ہے، جس میں گدی جوڑ سے باہر کھسک جاتی ہے، ہڈیوں کے درمیان جگہ تنگ ہو جاتی ہے، اور گھٹنے کی تکلیف لمبے عرصے تک رہتی ہے۔ نقصان آہستہ آہستہ بڑھتا ہے، اس لیے اسے ٹالنے کا دل چاہ سکتا ہے، لیکن آپ کے انتظار کے دوران کھساؤ رکھنا نہیں۔

علاج کے ساتھ صورت حال مختلف ہوتی ہے۔ اسے یوں ہی چھوڑ دینے یا مینسکس کو کاٹ کر نکالنے کے مقابلے میں، جڑ کی مرمت کاربیج کو محفوظ رکھتی ہے اور آرٹھرائٹس کے بڑھنے اور بعد میں گھٹنے کی تبدیلی کی ضرورت کا امکان کم کرتی ہے۔ مرمت سبب سے اچھا کام اس وقت

کرتی ہے جب آپ کے جوڑ کی سطح پر چڑھی کارٹلیج ابھی صحت مند ہو۔ ایسی صورت میں مرمت آرتھرائٹس کے بڑھنے کو سست یا بند کر سکتی ہے اور آپ کے کھٹنے کے احساس اور کام کو بہتر بنا سکتی ہے۔

صحت یابی آہستہ آہستہ ہوتی ہے، اور سچ یہ ہے کہ نتائج مختلف ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ محسوس کرتے ہیں کہ ان کا گھٹنا مہینوں میں مسلسل بہتر ہوتا جاتا ہے۔ دوسروں کو امید سے کم فرق نظر آتا ہے، اور کچھ لوگ مرمت کے سلاہوں بعد بھی صرف معمولی بہتری بتاتے ہیں۔ بھرنا خود پھٹاؤ پر بھی منحصر ہے، کیونکہ پھٹی ہوئی جڑ اس بات پر اثر ڈال سکتی ہے کہ مینسکس کتنی اچھی طرح بھرتا ہے اور مرمت کتنی دیر چلتی ہے۔ آپ کا سرجن آپ کو بتائے گا کہ آپ کے اسکین آپ کے اپنے کھٹنے کے بارے میں کیا دکھاتے ہیں، کیونکہ اسی سے طے ہوتا ہے کہ مرمت حقیقت میں کیا حاصل کر سکتی ہے۔

فیصلہ کرتے وقت چند باتیں جاننا مفید ہے۔ صرف عمر سے 5 سال کے اندر مرمت کے ناکام ہونے کا خطرہ نہیں بڑھتا، اس لیے 40 سال سے زیادہ عمر ہونا اسے رد کرنے کی وجہ نہیں ہے کامیاب مرمت کے سالوں بعد لیے گئے اسکین بہت سے کھٹنوں میں کم آرتھرائٹس دکھاتے ہیں۔ اور اگر مرمت ناکام بھی ہو جائے تو مینسکس کی مزید سرجری کم ہی ہوتی ہے، جو ظاہر کرتا ہے کہ مرمت وقت کے ساتھ کتنی اچھی طرح برقرار رہتی ہے۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

جڑ کے پھٹاؤ آسانی سے نظر انداز ہو جاتے ہیں، اور ان کی تشخیص اکثر لمبے عرصے تک نہیں ہوتی۔ اس لیے یہ جاننا فائدہ مند ہے کہ کون سی علامات عام دھن کے بجائے اس پھٹاؤ کی طرف اشارہ کرتی ہیں۔ اگر آپ کو جوڑ کی لکیر کے ساتھ یا کھٹنے کے پیچھے گہرائی میں ایسا درد ہو جو بار بار لوٹ آئے، خاص طور پر مڑنے یا گہرا موڑنے پر، تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کو دکھائیں۔ اگر گھٹنا بار بار سو جے، اٹکے، یا جام ہو جائے، یا پوری طرح سیدھا نہ ہو، تو باہر ڈاکٹر سے معائنہ کروائیں۔ مڑنے کے کئی گھنٹے بعد بڑھنے والی سوجن ایک اور علامت ہے کہ گدی پھٹی ہو سکتی ہے۔ اگر چوٹ کے لمحے چٹخ کی آواز کے ساتھ آپ کا گھٹنا جواب دے گیا ہو، یا درد کے ساتھ گھٹنا غیر مستحکم محسوس ہو، تو معائنے کے لیے ہفتوں انتظار نہ کریں۔ جڑ کا پھٹاؤ جتنی جلدی پکڑا جائے، کارٹلیج کو محفوظ رکھنے کے لیے آپ کے پاس اتنے ہی زیادہ راستے ہوتے ہیں۔