

گھٹنے کے ایک سے زیادہ لیگامنٹ کی چوٹ

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

گھٹنے کے ایک سے زیادہ لیگامنٹ کی چوٹ کا مطلب ہے کہ آپ کے گھٹنے کو جوڑ کر رکھنے والے ایک سے زیادہ لیگامنٹ (ligament)، یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتے ہیں، پھٹ گئے ہیں۔ یہ عام طور پر کسی بڑے مروڑ، گرنے یا ٹکرنے کے بعد ہوتا ہے، اور ایسا ہوتے وقت گھٹنا اکثر پوری طرح جواب دے جاتا ہے۔

درد عام طور پر گھٹنے کے بیچ میں گہرائی میں محسوس ہوتا ہے، اور اکثر اندرونی طرف، باہر کی جانب پیچھے کونے میں، یا دونوں جگہ بھی۔ غالباً آپ کا گھٹنا ڈھیلا یا غیر مستحکم محسوس ہوگا، جیسے اس پر وزن ڈالنے سے وہ پھسل جانے کا یا مڑ کر بیٹھ جانے کا۔ سوجن تیزی سے بڑھتی ہے اور بہت زیادہ ہو سکتی ہے۔ چلنا مشکل ہوتا ہے، اور ہو سکتا ہے سیزھیوں یا ناہموار زمین پر آپ کو اپنے گھٹنے پر بھروسہ کرنا محفوظ نہ لگے۔

گھٹنے کو پوری طرح سیدھا کرنا مشکل اور تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔ چیزیں اٹھانے کے لیے نیچے جھکنے، گھٹنے ٹیکنے یا اکڑوں بیٹھنے سے درد بھڑک سکتا ہے۔ بچی کرسی سے اٹھنا، گاڑی میں بیٹھنا یا فٹ پاتھ کے کنارے سے نیچے قدم رکھنا، یہ سب ڈمگاتا ہوا محسوس ہو سکتا ہے۔ سرگرمی کے بعد گھٹنا اکثر زیادہ خراب محسوس ہوتا ہے اور رات کو اس میں دھن ہو سکتی ہے، خاص طور پر پہلے دنوں اور ہفتوں میں۔

چونکہ یہ چوٹ اکثر اسی حادثے میں لگنے والی دوسری چوٹوں کے ساتھ آتی ہے، اس لیے ہو سکتا ہے آپ کو جسم کے کسی اور حصے میں بھی درد یا مسائل کا سامنا ہو، جیسے سر، سینہ یا پیٹ۔ گھٹنے کی چوٹی کے ارد گرد کے ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پیٹھ کو ہڈی سے جوڑتی ہے، اور جوڑ کے اندر جھٹکا جذب کرنے والی گدیاں بھی زخمی ہو سکتی ہیں، جس سے درد اور اکڑاؤ بڑھ جاتا ہے۔ کچھ صورتوں میں گھٹنے کے قریب کے اعصاب یا خون کی نالیاں بھی متاثر ہوتی ہیں، جنہیں آپ کی سرجری کی ٹیم احتیاط سے چیک کرے گی اور ضرورت ہو تو سب سے پہلے ان کا علاج کرے گی۔

ہر گھٹنے کی چوٹ تھوڑی مختلف ہوتی ہے۔ کون سے لیگامنٹ پھٹے ہیں، اس کے علاوہ کتنا نقصان ہوا ہے، اور چوٹ کیسے لگی، یہ سب اس بات پر اثر ڈالتے ہیں کہ آپ کیا محسوس کرتے ہیں اور کون سا علاج آپ کے لیے موزوں ہوگا۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

آپ کا گھٹنا چار بڑے لیگامنٹ کے ذریعے جڑا رہتا ہے، جو مضبوط بندھن ہیں اور ہڈی کو ہڈی سے جوڑتے ہیں۔ ایک سامنے ہوتا ہے، ایک پیچھے، ایک اندرونی طرف، اور ایک گروپ باہر کی جانب پیچھے کونے میں۔ ایک سے زیادہ لیگامنٹ کی چوٹ کا مطلب ہے کہ ان میں سے کم از کم دو پھٹ گئے ہیں۔ یہ عام طور پر اس وقت ہوتا ہے جب کسی بڑے حادثے، جیسے گاڑی کے حادثے یا زور سے گرنے، میں گھٹنا زبردستی اپنی جگہ سے ہٹ جاتا ہے اور پھر خود ہی واپس اپنی جگہ پر آ جاتا ہے یا ایمبولینس کا عملہ اسے واپس بٹھا دیتا ہے۔

جب گھٹنا اپنی جگہ سے ہٹتا ہے تو صرف لیگمانٹ ہی زخمی نہیں ہوتے۔ جوڑے اندر کی گدیاں پھٹ سکتی ہیں، اور خود جوڑے کی سطح پر نیل پڑ سکتا ہے یا وہ خراب ہو سکتی ہے۔ گھٹنے کی چپنی کے ارد گرد کے ٹینڈن بھی کھینچ سکتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ آپ کو محسوس ہونے والا درد اور اکڑاؤ ایک ہی گھٹنے میں کئی جگہوں سے آتا ہے، صرف ایک دھتکتی ہوئی جگہ سے نہیں۔

گھٹنے کے قریب دو ساختوں کا خاص خیال رکھنا پڑتا ہے۔ ایک بڑی شرمان جوڑے کے بالکل پیچھے سے گزرتی ہے اور مضبوطی سے اپنی جگہ پر جمی ہوتی ہے، اس لیے جب گھٹنا اپنی جگہ سے ہٹتا ہے تو یہ کھینچ یا پھٹ سکتی ہے۔ وہ عصب جو ٹانگ کے باہر والی طرف، ٹانگ کے پچلے حصے کی چھوٹی ہڈی کے اوپری سرے کے قریب سے نیچے جاتا ہے، وہ بھی کھینچ سکتا ہے۔ اگر وہ عصب متاثر ہو تو پاؤں کے اگلے حصے کو اوپر اٹھانا کمزور ہو سکتا ہے یا پاؤں ڈھیلا پڑ کر لٹک سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آپ کی سرجری کی ٹیم آپ کی ٹانگ میں نبض اور عصب کے کام کو شروع میں ہی احتیاط سے چیک کرتی ہے۔

آپ کو جو سوجن اور گھٹنے کا جواب دے جانا محسوس ہوتا ہے، وہ براہ راست اس بات کا نتیجہ ہے کہ یہ پھٹے ہوئے بندھن اب جوڑے کو مستحکم نہیں رکھ رہے۔ ان کے بغیر، وزن ڈالنے پر گھٹنا آگے، پیچھے یا ایک طرف کو پھسل سکتا ہے۔ یہ پھسلنا جوڑے کے اندر کی گدیوں اور جوڑے کی سطح پر بھی زور ڈالتا ہے، جس سے درد بڑھ جاتا ہے۔ علاج کا مقصد یہ استحکام بحال کرنا ہے تاکہ گھٹنے پر دوبارہ بھروسہ کیا جاسکے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

سب سے پہلے سادہ ایکسرے کیے جاتے ہیں۔ ایسم آر آئی اسکین پھٹے ہوئے لیگمانٹ، جوڑے کے اندر کی گدیوں اور جوڑے کی سطح کی تفصیلی تصویر دیتا ہے۔ اسٹریس ایکسرے (stress X-rays)، جو گھٹنے پر ہلکا دباؤ ڈالتے ہوئے لیے جاتے ہیں، دکھاتے ہیں کہ جوڑے کتنا ڈھیلا ہے اور منصوبہ بنانے میں ہماری مدد کرتے ہیں۔

کچھ گھٹنوں کا علاج سرجری کے بغیر کیا جاسکتا ہے۔ یہ آپ کے لیے مناسب ہو سکتا ہے اگر صحت کے دوسرے مسائل کی وجہ سے لمبا آپریشن محفوظ نہ ہو، یا اگر سہارے کے ساتھ آپ کا گھٹنا مستحکم رہتا ہو۔ علاج گھٹنے کو ساکن رکھنے کے لیے بریس سے شروع ہوتا ہے، پھر طاقت اور حرکت واپس لانے کے لیے فزیوتھراپی کی جاتی ہے۔ چوٹ کی کچھ قسموں میں، جیسے سامنے والا لیگمانٹ پھٹا ہو اور ساتھ میں اندرونی طرف کا لیگمانٹ کھینچا ہوا ہو، صرف بریس اور فزیوتھراپی سے اچھے نتائج مل سکتے ہیں۔ اس طریقے سے علاج کیے گئے ایک گروپ میں 68 فیصد لوگ اپنی پہلی سرجری کی سطح پر واپس آ گئے۔ اس کے بجائے سرجری کا مشورہ عام طور پر اس وقت دیا جاتا ہے جب گھٹنا بار بار اپنی جگہ سے پھسلتا رہے، جب ٹھکے زخم یا خون کی نالیوں کو نقصان شامل ہو، یا جب کسی بچے میں ہڈیوں کی بڑھوتری کی پلیٹیں (growth plates) ابھی کھلی ہوں۔

جب سرجری کی ضرورت ہو تو پھٹے ہوئے لیگمانٹ دوبارہ بنائے جاتے ہیں تاکہ گھٹنا پھر سے مستحکم رہ سکے۔ چونکہ کئی لیگمانٹ ایک ساتھ پھٹے ہوتے ہیں، اس لیے آپریشن ایک لیگمانٹ کی مرمت سے بڑا ہوتا ہے، اور اکثر مرحلوں میں کیا جاتا ہے، جن کے درمیان گھٹنے کو محفوظ رکھا جاتا ہے۔ ہم آپ کے ساتھ اس منصوبے پر بات کریں گے، جس میں یہ بھی شامل ہے کہ نئے لیگمانٹ کے لیے کون سا نشو و نما استعمال ہوگا اور آپ کی صحت یابی کے لیے اس کا کیا مطلب ہے۔ یہ فیصلہ ہم آپ کے ساتھ مل کر کریں گے، آپ کی چوٹ، آپ کی صحت اور اس بنیاد پر کہ آپ اپنے گھٹنے سے کیا کام لینا چاہتے ہیں۔

علاج جو بھی ہو، بحالی نتیجے کا ایک بڑا حصہ ہے۔ سرجری کے بعد گھٹنے کو اکثر شروع میں بریس میں سیدھا رکھا جاتا ہے، پھر آہستہ آہستہ موڑا جاتا ہے۔ ایک عام منصوبے میں آپ 6 ہفتے تک ٹانگ پر وزن نہیں ڈالتے، ہفتہ 2 سے ہفتہ 6 تک گھٹنے کو 70 ڈگری تک موڑتے ہیں، اور اس کے بعد آزادی سے حرکت کرتے ہیں۔ سرجاننگ کم از کم 3 ماہ تک نہیں کی جاتی۔ لیگمانٹ دوبارہ بنانے کے زیادہ تر پیچیدہ آپریشنوں سے صحت یاب ہونے میں 9 سے 12 ماہ لگتے ہیں، اگرچہ کچھ لوگ 6 ماہ پر ہی بھاری کام یا کھیل پر واپس آ جاتے ہیں۔

کیا توقع رکھیں

گھٹنے کے ایک سے زیادہ لیگمانٹ کی چوٹ سنگین ہوتی ہے، اور صحت یابی میں وقت لگتا ہے۔ پھٹے ہوئے لیگمانٹ کو دوبارہ بنانے کی سرجری کروانے والے زیادہ تر لوگوں کا گھٹنا دوبارہ مستحکم اور قابل بھروسہ ہو جاتا ہے۔ بہت سے لوگ نتیجے سے مطمئن ہوتے ہیں اور اپنی معمول کی

سرگرمیوں پر واپس آ جاتے ہیں۔ کچھ نوجوان کھلاڑی کسی نہ کسی سطح پر کھیل میں واپس آ جاتے ہیں، اگرچہ ہر کوئی بالکل اسی سطح پر واپس نہیں پہنچتا جس پر وہ چوٹ سے پہلے کھیلتا تھا۔

صحت یابی عام طور پر ہفتوں کے بجائے مہینوں میں ناپی جاتی ہے۔ گھٹنے کو ٹھیک ہونے کے لیے وقت چاہیے، پھر طاقت اور اعتماد واپس لانے کے لیے مہینوں کی فیزیوتھراپی۔ آپ کی صحت یابی صرف گھٹنے پر منحصر نہیں ہوتی۔ اسی حادثے میں جسم کے دوسرے حصوں، جیسے سر، سینے یا پیٹ، پر لگنے والی چوٹیں صحت یابی کو سست کر سکتی ہیں اور آپ کو زیادہ عرصے ہسپتال میں رکھ سکتی ہیں۔ آپ کی عمر بھی اہم ہے۔ 30 سال سے زیادہ عمر کے لوگ سرجری کے بعد کے سالوں میں کم عمر لوگوں کے مقابلے میں گھٹنے کے کچھ کم اسکور بتاتے ہیں۔ صحت کے دوسرے عوامل، جن میں آپ کا وزن بھی شامل ہے، سرجری کے بعد پیچیدگیوں کے خطرے پر اثر ڈال سکتے ہیں۔

اس سرجری میں ایک لیگانٹ کے عام آپریشن سے زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ آپریشن کے بعد پہلے 30 دنوں میں کسی پیچیدگی کا امکان، چاہے معمولی ہو یا سنگین، سامنے والے لیگانٹ کو دور بن کے ذریعے آپریشن (keyhole) سے دوبارہ بنانے کے عام آپریشن کے مقابلے میں زیادہ ہوتا ہے۔ آپریشن کے دوران مسائل کم ہی ہوتے ہیں لیکن بعد کے ابتدائی دنوں اور ہفتوں میں ان کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ آپ کی سرجری کی ٹیم ان پر نظر رکھے گی اور اگر یہ ظاہر ہوں تو بروقت ان کا علاج کرے گی۔

علاج کے بغیر، غیر مستحکم گھٹنا بار بار جواب دیتا رہتا ہے، جس سے وقت کے ساتھ جوڑ کے اندر کی گدیوں اور جوڑ کی سطح پر زور پڑ سکتا ہے۔ جلد سرجری عام طور پر انتظار کرنے یا گھٹنے کو ویسے ہی چھوڑ دینے کے مقابلے میں گھٹنے کو بہتر کام کے قابل بناتی ہے۔ جن گھٹنوں کا علاج نہیں کیا جاتا، وہ طویل مدت میں عموماً ان گھٹنوں سے زیادہ خراب رہتے ہیں جنہیں دوبارہ بنایا جاتا ہے۔

حقیقت پسندانہ اہداف رکھیں۔ زیادہ تر لوگوں کا گھٹنا دوبارہ مستحکم ہو جاتا ہے جس پر وہ روزمرہ زندگی، کام اور بہت سی سرگرمیوں کے لیے بھروسہ کر سکتے ہیں۔ اعلیٰ سطح کے کھیل میں مکمل واپسی کچھ لوگوں کے لیے ممکن ہے لیکن ہر ایک کے لیے اس کی ضمانت نہیں۔ آپ کے سرجن آپ کی چوٹ، عمر اور صحت کی بنیاد پر آپ سے بات کریں گے کہ علاج کے بعد آپ کا گھٹنا حقیقت میں کیا کچھ کر سکتا ہے۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

یہ چوٹ لگنے وقت ایکس ایم جنسی ہوتی ہے۔ اگر کسی گرنے، حادثے یا کسی اور بڑی ٹکر میں آپ کا گھٹنا زبردستی اپنی جگہ سے ہٹ گیا ہو، یا اس کی شکل بری طرح بگڑی ہوئی لگے، تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ یہی بات اس صورت میں بھی لاگو ہوتی ہے اگر آپ کی ٹانگ ٹھنڈی، سفید پڑی ہوئی یا سن محسوس ہو، اگر گھٹنے پر نبض نہ ہو، یا اگر آپ اپنے پاؤں کا اگلا حصہ اوپر نہ اٹھا سکیں۔ ان کا مطلب ہو سکتا ہے کہ گھٹنے کے پچھلے شریان یا عصب کو نقصان پہنچا ہے، اور اسے فوراً چیک کروانے کی ضرورت ہے۔

اگر پہلے چند ہفتوں کے بعد بھی گھٹنا ڈھیلا رہے یا بار بار جواب دیتا رہے، اگر وہ پوری طرح سیدھا نہ ہو، یا اگر آرام اور بریس کے باوجود سوجن اور درد کم نہ ہو رہے ہوں، تو کسی ماہر ڈاکٹر (specialist) سے معائنہ کروائیں۔ اسی حادثے میں جسم کے دوسرے حصوں پر لگنے والی شدید چوٹیں اس بات کو بدل سکتی ہیں کہ گھٹنے کا علاج کیسے اور کب کیا جائے، اس لیے اپنی ٹیم کو سر، سینے یا پیٹ کی کسی بھی چوٹ کے بارے میں بھی بتائیں۔