

گھٹنے کی چینی کا فزیکلچر

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 کی چینی آپ کے گھٹنے کے بالکل سامنے، جلد کے ٹھیک نیچے ہوتی ہے۔ اس وجہ سے اسے آسانی سے چوٹ لگ جاتی ہے۔ گھٹنوں کے بل کرنے، یا گاڑی کے ڈیش بورڈ سے گھٹنا ٹکرانے سے یہ ٹوٹ سکتی ہے۔ کبھی کبھی جب گھٹنا مڑا ہوا ہو تو ران کے سامنے والا پٹھا زور سے سلزتا ہے، اور صرف اسی زور سے چینی میں دراڑ آ سکتی ہے۔

درد گھٹنے کے سامنے والے حصے میں ہوتا ہے۔ آپ کا گھٹنا عام طور پر تیزی سے سوج جائے گا، کیونکہ اس چوٹ میں جوڑ کے اندر خون بہنا عام ہے۔ سوجن بہت تکلیف دہ ہو سکتی ہے اور گھٹنے کو اکڑا سکتی ہے۔ اس طرح کرنے کے بعد چلنا مشکل ہوتا ہے، اور بہت سے لوگوں کو کرسی سے اٹھنے، سیڑھیاں چڑھنے یا گھٹنے ٹیکنے میں دشواری ہوتی ہے۔

ہو سکتا ہے آپ کو وہاں ایک خلا یا سیرھی جیسا ابھار محسوس ہو جہاں ہڈی ٹوٹ کر الگ ہوئی ہے، اور وہاں چھوٹے پر درد ہو۔ اگر ٹوٹنے سے ٹکڑے ایک دوسرے سے دور ہوجائے ہوں تو ہو سکتا ہے آپ اپنا گھٹنا خود سیدھا نہ کر سکیں۔ یہ ایک اہم علامت ہے۔ البتہ گھٹنا سیدھا کر پانے کا مطلب یہ نہیں کہ فزیکلچر (ہڈی کا ٹوٹنا) نہیں ہے، کیونکہ ہو سکتا ہے سہارا دینے والے کچھ نشو و نما بھی چیزوں کو ساتھ جوڑے ہوئے ہوں۔

اپنی گھٹنے کی چینی کے اوپر کی جلد پر بھی نظر رکھیں۔ وہاں کٹ یا خراش کا مطلب کبھی کبھی یہ ہو سکتا ہے کہ فزیکلچر جلد کی سطح تک کھل گیا ہے، جس سے اس کا علاج بدل جاتا ہے۔

گھٹنے کی چینی کے قریب کی کچھ چوٹیں بھی ملتی جلتی محسوس ہوتی ہیں۔ چینی کے نیچے والا ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، یا چینی کے اوپر والا ٹینڈن جو آپ کی ران کے پٹھے کو ہڈی سے جوڑتا ہے، ہڈی ٹوٹنے کے بجائے پھٹ سکتا ہے۔ ایسا ہونے پر بھی آپ گھٹنا سیدھا کرنے کی طاقت کھو دیتے ہیں، اور گھٹنے کی چینی معمول سے اوپر ہو سکتی ہے۔ یہ پھٹاؤ اکثر چھلانگ کے بعد زمین پر اترتے وقت یا سیرھیوں سے نیچے قدم رکھتے وقت ہوتا ہے، اور اکثر وہاں ایک خلا محسوس ہوتا ہے جہاں پہلے ٹینڈن تھا، اور وہاں چھوٹے پر درد ہوتا ہے۔

اگر گرنے یا لڑکھڑانے کے بعد آپ کا گھٹنا سامنے سے جواب دے جائے، اور سوج جائے اور ٹھیک سے سیدھا نہ ہو، تو اسے جلد چیک کروانے کی ضرورت ہے۔ عام طور پر ایکس رے سے پتا چل جاتا ہے کہ کیا ہوا ہے۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

آپ کی گھٹنے کی چینی گھٹنے کے سامنے ایک چرخی (pulley) کی طرح کام کرتی ہے۔ ران کے سامنے والا ہڈیا اس کے ذریعے کھینچتا ہے، اور یہی گھٹناؤ آپ کے گھڑے ہونے، سیڑھیاں چڑھنے یا چلنے پر گھٹنے کو سیدھا کرتا ہے۔ گھٹنے کی چینی ٹینڈن کو جوڑ سے تھوڑا دور رکھتی ہے، جس سے پٹھے کو بہتر زور ملتا ہے۔ جب یہ ٹوٹ جاتی ہے تو چرخی کا یہ نظام اپنی گرفت کھودیتا ہے، اور گھٹنا سیدھا کرنا کمزور یا ناممکن ہو جاتا ہے۔

ہڈی دو میں سے کسی ایک طریقے سے ٹوٹی ہے۔ براہ راست ضرب، جیسے گھٹنوں کے بل گرنا یا ڈیش بورڈ سے ٹکر، ہڈی کو کچل کر کئی ٹکڑوں میں توڑ دیتی ہے۔ گھٹنا مڑا ہونے کی حالت میں ران کے پٹھے کا اچانک زوردار ہچکچاؤ ہڈی کو بچھڑانے میں دو ٹکڑوں میں توڑ سکتا ہے۔ زیادہ تر فریکچر اسی دوسری قسم کے ہوتے ہیں، یعنی ہڈی کے آر پار ایک صاف ٹوٹ۔ جو زوردار ہچکچاؤ ہڈی کو توڑتا ہے، وہی اس کے دونوں طرف سہارا دینے والے ٹشو کو بھی پھاڑ سکتا ہے، اسی لیے اکثر گھٹنا سیدھا نہیں ہو پاتا۔

ڈاکٹر ان فریکچر کو اس بنیاد پر بیان کرتے ہیں کہ وہ کہاں ہیں اور ٹکڑے ایک دوسرے سے کتنی دور ہٹ گئے ہیں۔ کچھ فریکچر اپنی جگہ پر رہتے ہیں، اور ٹکڑے اب بھی سیدھ میں ہوتے ہیں۔ کچھ میں ٹکڑے 3 ملی میٹر سے زیادہ الگ ہو جاتے ہیں، یا جوڑ کی سطح 2 ملی میٹر سے زیادہ نامنوار ہو جاتی ہے۔ جو فریکچر اپنی جگہ پر رہتے ہیں، ان کا علاج اکثر سرجری کے بغیر ہو سکتا ہے۔ جن فریکچر میں ٹکڑے الگ ہو گئے ہوں، یا جن میں آپ کشش ثقل کے خلاف اپنا گھٹنا سیدھا نہ کر سکیں، ان میں عام طور پر آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ ٹکڑوں کو ساتھ جوڑ کر رکھا جائے اور وہ چرخی دوبارہ بحال ہو۔

گھٹنے کی چینی جلد کے بالکل نیچے ہوتی ہے اور اس کے اوپر پٹھے کی کوئی گدی نہیں ہوتی، اسی لیے براہ راست ضرب کے لیے اتنی کھلی ہوتی ہے۔ چونکہ یہ اس نظام کا حصہ ہے جو آپ کے گھٹنے کو سیدھا کرتا ہے، اس لیے یہاں فریکچر کا اثر صرف ہڈی تک محدود نہیں رہتا۔ اس کے ارد گرد سہارا دینے والے ٹشو کو بھی نقصان پہنچ سکتا ہے، اور یہی نقصان گھٹنے کو ٹھیک سے کام کرنے سے روکتا ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

سی ٹی اسکین فریکچر کی وہ لکیریں اور چھوٹے ٹکڑے دکھا سکتا ہے جو سادہ ایکسرے میں نظر نہیں آتے۔

اگر ہڈی کے ٹکڑے اب بھی سیدھ میں ہوں اور آپ اب بھی اپنا گھٹنا سیدھا کر سکتے ہوں، تو ہم عام طور پر سرجری کے بغیر علاج کرتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے ایک بریس یا اسپلنٹ جو آپ کے گھٹنے کو سیدھا رکھے، اور جو 4 سے 6 ہفتے پہنا جاتا ہے۔ کچھ لوگوں کو اس کے بجائے پوری ٹانگ کا پلستر لگانا پڑتا ہے، خاص طور پر اگر بریس کو لگانے پر رکھنا مشکل ہو۔ آپ بریس یا پلستر میں رہتے ہوئے ہی شروع سے آسان ورزشیں شروع کرتے ہیں، جیسے ران کے پٹھے کو سخت کرنا اور ٹانگ کو سیدھا اٹھانا۔ اس سے پٹھا کمزور ہو کر سو گھٹنے سے بچتا ہے۔ علاج کے زیادہ تر جدید منصوبوں میں آپ شروع سے ہی ٹانگ پر کچھ وزن ڈال سکتے ہیں، بشرطیکہ گھٹنا پوری طرح سیدھا رہے۔ جب ایکسرے دکھائیں کہ ہڈی جڑ گئی ہے، تو آپ گھٹنے کو آہستہ آہستہ موڑنا شروع کرتے ہیں۔ جو فریکچر اپنی جگہ پر رہتے ہیں اور اس طرح علاج کیے جاتے ہیں، ان میں آخری فالو اپ پر 98 فیصد لوگوں کا نتیجہ اچھا ہوتا ہے۔

اگر آپ کو ضرورت ہو تو ہم درد کم کرنے کے آسان طریقوں پر آپ سے بات کریں گے۔ پہلے دنوں میں آرام، برف اور ٹانگ کو اونچا رکھنا (دل کی سطح سے اوپر) سوجن میں مدد کرتے ہیں۔

سرجری پر اس وقت غور کیا جاتا ہے جب فریکچر کے ٹکڑے الگ ہو گئے ہوں، جب جوڑ کی سطح دو ایک ملی میٹر سے زیادہ نامنوار ہو، جب آپ اپنا گھٹنا سیدھا نہ کر سکیں، یا جب فریکچر جلد سے باہر نکل گیا ہو۔ آپریشن کا مقصد ٹکڑوں کو واپس سیدھ میں لانا اور ٹھیک ہونے تک انہیں وہیں رکھنا ہے، تاکہ آپ کے گھٹنے کے سامنے کا چرخی کا نظام دوبارہ کام کرے۔ کبھی کبھی گھٹنے کی چینی کے اوپر یا نیچے ہڈی کا ٹکڑا اتنا چھوٹا ہوتا ہے کہ اسے پیچ سے واپس نہیں لایا جاسکتا، تو اسے نکال دیا جاتا ہے اور ٹینڈن کو براہ راست ہڈی سے جوڑ دیا جاتا ہے۔ اگر گھٹنے کی چینی اتنے زیادہ ٹکڑوں میں ٹوٹی ہو کہ اسے دوبارہ جوڑا نہ جاسکے، تو پوری چینی نکالی جاسکتی ہے۔ ہم آپ کے ساتھ اختیارات پر بات کریں گے اور آپ کے ساتھ مل کر فیصلہ کریں گے کہ آپ کے فریکچر اور آپ کی زندگی کے لیے کیا مناسب ہے۔

کیا توقع رکھیں

گھٹنے کی چپنی کے زیادہ تر فریکچر ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ ہڈی جڑ جاتی ہے، اور گھٹنا دوبارہ کام کرنے لگتا ہے۔ لیکن ہڈی کا جڑ جانا اس بات کے برابر نہیں کہ گھٹنا پہلے جیسا محسوس ہو۔ یہ بات شروع سے جان لینا اچھا ہے۔

بہت سے لوگوں کو چوٹ کے ایک سال بعد بھی گھٹنے کے سامنے کچھ درد رہتا ہے۔ سرجری سے علاج کیے گئے 30 لوگوں کے ایک گروپ میں، ان میں سے 24 (80 فیصد) کو 12 ماہ پر بھی یہ درد تھا۔ ہڈی کو تھامنے کے لیے لگائی گئی دھات جلد کے بالکل نیچے ہوتی ہے، اور یہ رگڑ کھا سکتی ہے یا اس میں دھن ہو سکتی ہے۔ اسی گروپ میں ایک تہائی سے زیادہ لوگوں نے بعد میں دھات رگڑوانے کا انتخاب کیا۔ ران کے پٹھے میں کچھ کمزوری اور سیڑھیوں یا گھٹنے ٹیکنے میں کچھ دشواری بھی باقی رہ سکتی ہے۔ چوٹ والی طرف نالی گئی طاقت اور گھٹنے کا مڑنا اکثر دوسری طرف سے کم رہتا ہے، سالوں بعد بھی۔

راستے میں کچھ خطرات بھی ہیں۔ سرجری سے علاج کی گئی 737 گھٹنے کی چپنیوں کے ایک بڑے جائزے میں، 1.9 فیصد کیسوں میں ہڈی نہیں جڑی اور 3.2 فیصد میں انفیکشن ہوا۔ تقریباً تین میں سے ایک (33.6 فیصد) کو مزید سرجری کی ضرورت پڑی، اکثر اس لیے کہ دھات ڈھیلی ہو گئی یا ٹکلیض دینے لگی۔ اگر ہڈی کا علاج سرجری کے بغیر کیا گیا ہو تو پلستر خود ہڈی کو پتلا اور کمزور کر سکتا ہے، اور بعد میں نیا فریکچر ہو سکتا ہے، کبھی کبھی کسی دوسری جگہ پر۔

مہینوں کے دوران آپ ایک ہی لمحے میں ٹھیک ہو جانے کے بجائے مسلسل بہتر ترقی کی توقع رکھ سکتے ہیں۔ عام طور پر پہلے گھٹنے کا مڑنا اور سیدھا ہونا واپس آتا ہے، پھر طاقت، پھر سیڑھیوں اور نامتو وار زمین پر اعتماد۔ کچھ لوگ وہ سب کچھ دوبارہ کرنے لگتے ہیں جو وہ پہلے کرتے تھے۔ کچھ دوسرے لوگوں کو لگتا ہے کہ گھٹنے ٹیکنا یا لمبی سیر لکھی بالکل پہلے جیسی نہیں ہوتی۔

طویل مدت کی دو باتیں اہم ہیں۔ گھٹنے کی چپنی کا فریکچر آگے زندگی میں گھٹنے کے جوڑ کی تبدیلی کی ضرورت پڑنے کا امکان بڑھا دیتا ہے، اور یہ خطرہ ہمیشہ آپ کے ساتھ رہتا ہے۔ دوسری طرف، 65 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں میں اس چوٹ کا تعلق موت کے زیادہ امکان سے نہیں پایا گیا۔

اگر آپ کا فریکچر گھٹنے کے دوسرے حصوں، جیسے لیگامنٹ (ligament)، یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتا ہے، کو نقصان کے ساتھ ہوا ہو، تو صحت یابی اس سے زیادہ مشکل ہوتی ہے جب صرف گھٹنے کی چپنی زخمی ہو۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

کچھ علامات کا مطلب ہے کہ آپ کو فوراً دکھانا چاہیے۔ اگر گرنے یا ضرب لگنے کے بعد آپ کا گھٹنا بری طرح سوجا ہوا ہو، اور آپ اسے کشتش ثقل کے خلاف سیدھا نہ کر سکیں، تو ہسپتال کی ایمرجنسی چائیں۔ یہی بات اس صورت میں بھی لاگو ہوتی ہے اگر آپ کو گھٹنے کی چپنی پر ایک خلا محسوس ہو جہاں چھوٹے پردے ہو، یا اگر اس کے اوپر کی جلد کٹی یا پھلی ہوئی ہو، کیونکہ ہو سکتا ہے فریکچر جلد کی سطح تک پھیل گیا ہو۔ جو گھٹنا گرم ہو، جس میں درد بڑھتا جا رہا ہو اور جو سرخ ہو، اس کا بھی اسی دن معائنہ ضروری ہے، کیونکہ سرجری کے بعد انفیکشن جوڑ میں تیزی سے پھیل سکتا ہے۔

اگر آپ کے گھٹنے کے سامنے مسلسل درد رہتا ہو، یا کھڑے ہونے یا سیڑھیاں چڑھنے پر آپ کا گھٹنا جواب دے جاتا ہو، تو کسی ماہر ڈاکٹر (specialist) سے معائنہ کروائیں۔ اگر آپ کی سرجری ہو چکی ہو اور جلد کے میچے کی دھات تکلیف دینے لگے یا رگڑ کھائے، تو اس کا معائنہ کروانا بھی مناسب ہے۔