

گھٹنے کی چپنی کے نیچے والے ٹینڈن کی خرابی

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 چپنی کے نیچے والے ٹینڈن کی خرابی (patellar tendinopathy)، جسے اکثر جمپرز کی (jumper's knee) کہا جاتا ہے، آپ کی گھٹنے کی چپنی کے بالکل نیچے والے ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، میں درد اور سوجن ہے۔ یہ عام طور پر کسی ایک چوٹ سے نہیں بلکہ آہستہ آہستہ شروع ہوتی ہے۔ شروع میں آپ کو سرگرمی کے بعد درد محسوس ہوتا ہے، جیسے نینٹ بال کے میچ یا دوڑ کے بعد۔ وقت کے ساتھ درد سرگرمی کے دوران بھی شروع ہو سکتا ہے، اور آخر کار یہ اس بات کو محدود کر سکتا ہے کہ آپ کورٹ یا میدان میں کیا کر سکتے ہیں۔

دکھنے والی جگہ عام طور پر گھٹنے کی چپنی کے نیچے سرے پر ہوتی ہے، جہاں ٹینڈن ہڈی سے جڑتا ہے۔ اس جگہ کو دبانے پر درد ہوتا ہے۔ چھلانگ لگانا، دوڑنا اور ٹینڈن پر بوجھ ڈالنے والی دوسری سرگرمیاں اسے بدتر کر دیتی ہیں۔ مزاحمت کے خلاف گھٹنا سیدھا کرنا، جیسے نیچی کرسی سے اٹھنا یا سیڑھیاں چڑھنا، بھی تکلیف دے سکتا ہے۔ کچھ لوگوں کو لگتا ہے کہ ان کا گھٹنا ایک لمحے کے لیے جواب دے گیا، اور ایسا اس لیے ہوتا ہے کہ درد کی وجہ سے ران کے پٹھے ایک لمحے کے لیے کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔

پرانے کیسوں میں درد آرام کی حالت میں بھی رہ سکتا ہے۔ لمبے عرصے تک بیٹھنے سے، جسے میز پر کام کرتے ہوئے یا لمبے سفر میں گاڑی چلاتے ہوئے، اس میں دھن جاری رہ سکتی ہے۔ درد اور سوجن ایک رات میں ظاہر ہونے کے بجائے مہینوں یا سالوں میں آہستہ آہستہ بڑھتے ہیں۔

ٹینڈن کے اس طرح کے مسائل چھلانگ والے کھیل کھیلنے والوں میں عام ہیں، اور عام لوگوں میں بھی دیکھے جاتے ہیں۔ ران کے پٹھوں کا اکڑا ہونا، کھیل کی سخت سطحوں اور بار بار ٹریننگ، یہ سب ٹینڈن پر بوجھ بڑھا سکتے ہیں۔ جسم کا زیادہ وزن بھی اس مسئلے سے جڑا ہوا ہے۔

اگر آپ کو لمبے عرصے سے درد ہے تو ہو سکتا ہے آپ دیکھیں کہ یہ آپ کے کھیل یا روزمرہ کے معمول پر اثر ڈال رہا ہے۔ باغ میں لکڑوں بیٹھنا، گھٹنے ٹیکنا، فرش پر بیٹھ کر دوبارہ اٹھنا، یا گاڑی سے جلدی سے اترنا، یہ سب تکلیف دہ ہو سکتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو لگتا ہے کہ جانے پر یا دیر تک ساکن بیٹھنے کے بعد درد بھرپور اٹھتا ہے، پھر چلنا پھرنا شروع کرنے پر تھوڑا کم ہو جاتا ہے۔

یہ مسئلہ کتنا بڑھ چکا ہے، اسے اکثر مرحلوں میں بیان کیا جاتا ہے: سرگرمی کے بعد درد، سرگرمی کے دوران اور بعد میں درد، یا ایسا درد جو خود سرگرمی کے دوران آپ کی کارکردگی کو محدود کر دے۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

آپ کی گھٹنے کی چینی کا ٹینڈن ایک مضبوط ڈوری ہے جو گھٹنے کی چینی کے نچلے حصے کو آپ کی پنڈلی کی ہڈی (tibia) سے جوڑتی ہے۔ اسے بہت سے باریک ریشوں سے بنی ایک رسی سمجھیں، جو سب ایک سیدھ میں ہوتے ہیں تاکہ ایک ساتھ پیچ سکیں۔ جب بھی آپ پھلانگ لگاتے ہیں، زمین پر اترتے ہیں یا زور لگا کر آگے بڑھتے ہیں، یہ رسی زور برداشت کرتی ہے۔ سیرھیاں چڑھتے وقت یہ آپ کے جسم کے وزن کا تقریباً 3 گنا زور سنبھالتی ہے۔

مسئلہ اس جگہ شروع ہوتا ہے جہاں یہ رسی گھٹنے کی چینی سے جڑتی ہے، اس کے سب سے گہرے ریشوں میں۔ جب بوجھ کے تحت آپ کا گھٹنا مڑتا ہے تو اسی جگہ پر سب سے زیادہ زور پڑتا ہے، اور یہاں خون کی فراہمی بھی کمزور ہوتی ہے۔ کم خون پہنچنے کی وجہ سے ٹشو کو اپنی مرمت کرنے میں مشکل ہوتی ہے۔ پھر بار بار بھاری بوجھ پڑنے سے باریک نقصان ہوتا ہے جو بھی پوری طرح ٹھیک نہیں ہوتا۔ وقت کے ساتھ ریشے ٹوٹ کر بے ترتیب ہو جاتے ہیں، اور ٹینڈن کا متاثرہ حصہ موٹا ہو سکتا ہے۔

یہ نقصان بھٹے ہوئے یا سوزش والے ٹینڈن جیسا نہیں ہے۔ یہ خود ٹشو کا آہستہ آہستہ گھس جانا ہے، جسے کبھی کبھی ٹینڈینوسس (tendinitis) کہا جاتا ہے۔ اس میں سوزش والے خلیے نہیں ہوتے، اسی لیے یہ کسی عام چوٹ کی طرح نہیں ہوتا جو سوجتی ہے اور پھر ٹھیک ہو جاتی ہے۔ خراب حصے میں نئی چھوٹی خون کی نالیاں بن سکتی ہیں، اور خیال کیا جاتا ہے کہ ان کا تعلق آپ کو محسوس ہونے والے درد سے ہے۔ گھٹنے کی چینی کے نچلے حصے پر دھننے والی جگہ، اور مزاحمت کے خلاف گھٹنا سیدھا کرنے پر ہونے والا درد، ٹینڈن کے اسی حصے ہونے اور موٹے حصے سے آتا ہے۔

اس مسئلے کو مرحلوں میں بیان کیا جاتا ہے، جو اس بات سے میل کھاتے ہیں کہ آپ اب بھی کیا کر سکتے ہیں۔ پہلے مرحلے میں درد صرف سرگرمی کے بعد ہوتا ہے، دوسرے میں یہ سرگرمی کے بعد کے ساتھ ساتھ سرگرمی کے دوران بھی ہوتا ہے۔ تیسرے مرحلے میں درد اس بات کو محدود کر دیتا ہے کہ آپ کھیلنے یا ٹریننگ کرتے ہوئے اصل میں کیا کر سکتے ہیں۔ زیادہ تر کیسوں کا علاج سرجری کے بغیر ہوتا ہے، لیکن اگر بغیر سرجری کے علاج کی مناسب مدت کے بعد بھی درد اور سوجن جاری رہیں تو سرجری پر غور کیا جاتا ہے۔

ایک اور بات جاننے کے قابل ہے: یہی تبدیلیاں کسی ٹینڈن میں بغیر کوئی درد پیدا کیے بھی نظر آ سکتی ہیں، اس لیے اسکیں کی تصویر ہمیشہ اس سے میل نہیں کھاتی کہ آپ کا گھٹنا کیسا محسوس کرتا ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

پہلا قدم یہ بدلنا ہے کہ آپ ٹینڈن پر کتنا بوجھ ڈالتے ہیں۔ پھلانگ، دوڑ اور ٹریننگ، جو آپ کا درد بھڑکاتی ہیں، انہیں کم کرنے یا ان میں تبدیلی کرنے سے ٹشو کو سکون ملتا ہے۔ پھر فیزیوتھراپی بتدریج اور مستقل طریقے سے ٹھنڈے اور ران کو مضبوط بنانے پر کام کرتی ہے۔ ٹیپ لگانے یا گھٹنے کی چینی کے نیچے پہنی جانے والی پٹی (strap) سے بھی کچھ لوگوں کو مدد مل سکتی ہے، اور ہلکی علامات والے مردوں کو پٹی سے زیادہ فائدہ ہوتا نظر آتا ہے۔ اس طریقے کے بارے میں کوئی رائے قائم کرنے سے پہلے اسے کئی مہینوں تک پورا موقع دیں۔

سوزش کم کرنے والی گولیاں تھوڑے عرصے کے لیے درد میں آرام دے سکتی ہیں۔ ہم اس مسئلے کے لیے اسٹیرائڈ (کوریٹکوسون) کے انجکشن استعمال نہیں کرتے، کیونکہ ان سے ٹینڈن کے ٹوٹ جانے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ جب معمول کا علاج کام نہ کرے تو کبھی کبھی دوسرے انجکشنوں پر غور کیا جاتا ہے۔ شاک ویو تھراپی (shockwave therapy)، جس میں ٹھیک ہونے کے عمل کو تیز کرنے کے لیے آواز کی لہریں استعمال کی جاتی ہیں، اس وقت مدد کر سکتی ہے جب دوسرے علاج ناکام ہو گئے ہوں۔ پلاٹلیٹ سے بھرپور پلازما (platelet-rich plasma)، یعنی آپ کے اپنے خون سے لیا گیا ایک مادہ جو ٹھیک ہونے میں مدد دے سکتا ہے، کے انجکشن ضدی کیسوں کے لیے ایک راستہ ہیں، اکثر بحالی کے پروگرام کے ساتھ ملا کر۔ کچھ انجکشن جو ٹینڈن میں بننے والی نئی خون کی نالیوں کو نشانہ بناتے ہیں، ان سے ٹھنڈے کا کام بہتر ہوا ہے اور درد کم ہوا ہے، اور کچھ لوگ ان کے بعد ٹینڈن پر پورا بوجھ ڈالنے والی سرگرمیوں پر واپس آ جاتے ہیں۔

جب بغیر سرجری کے علاج کی مناسب مدت کے بعد بھی درد اور سوجن جاری رہیں تو سرجری سامنے آتی ہے۔ آپریشن میں ٹینڈن کے خراب حصے کو صاف کیا جاتا ہے اور اس جگہ ٹھیک ہونے کے عمل کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے جہاں ٹینڈن گھٹنے کی چینی سے جڑتا ہے۔ کچھ صورتوں میں، اگر ٹینڈن کا کافی بڑا حصہ پھٹ گیا ہو، تو اسے دوبارہ بنایا بھی جا سکتا ہے۔ جو درد دوسرے علاج سے ٹھیک نہ ہوا ہو، اس کے

لیے دور بین کے ذریعے آپریشن (keyhole) ایک راستہ ہے۔ ہم آپ سے بات کریں گے کہ آیا سرجری آپ کے لیے مناسب ہے، اور آپ ہمارے ساتھ مل کر فیصلہ کریں گے۔

کیا توقع رکھیں

اس مسئلے والے زیادہ تر لوگ سرجری کے بغیر بہتر ہو جاتے ہیں۔ علاج کی بنیاد بغیر آپریشن کی دیکھ بھال ہے: اپنی سرگرمی میں تبدیلی، پھر بتدریج مضبوطی کی ورزشیں۔ اس میں وقت لگتا ہے، اور اسے لگتی مہینوں تک پورا موقع دینا فائدہ مند ہے۔ کچھ ٹینڈن اس طریقے سے پوری طرح ٹھیک ہو جاتے ہیں، اگرچہ کچھ لوگوں میں اچھی بحالی کے باوجود درد سالوں تک رہ سکتا ہے، اور اسکلین پر ٹینڈن کا ہر حصہ معمول پر نہیں آتا۔

اگر درد ٹھیک نہ ہو تو سرجری پر غور کیا جاتا ہے۔ جو لوگ اس مرحلے تک پہنچتے ہیں، ان میں سرجری سے درد اور روزمرہ کے کام کاج میں واضح بہتری آتی ہے، اور زیادہ تر کھلاڑی اپنے کھیل میں واپس آ جاتے ہیں۔ دور بین کے ذریعے آپریشن کے بعد کی بہتری کم از کم 3 سال تک برقرار رہی ہے۔ اس کے باوجود ہر کوئی اپنی کھیل کی سطح پر واپس نہیں آتا: ٹینڈن کی صفائی کی سرجری کروانے والوں میں سے صرف تقریباً آدھے لوگ بعد میں اپنی کھیل کی سطح پر مقابلہ کر رہے تھے۔ سرجری کروانے والے زیادہ تر لوگوں کو دونوں صورتوں میں اپنی علامات سے آرام ملا۔

کچھ سچی احتیاطی باتیں جاننے کے قابل ہیں۔ کچھ لوگوں میں یہ مسئلہ بار بار واپس آتا رہتا ہے، اور یہ خلص طور پر اعلیٰ سطح کے فٹ بال کھلاڑیوں میں دیکھا جاتا ہے۔ ٹھننے کی کچھ بناوٹیں، جن میں ٹھننے کی چینی معمول سے اونچی ہوتی ہے، ایسے کیسوں سے جڑی ہیں جو موجودہ سرجری سے بہتر نہیں ہوتے، اور ان کے لیے سرجری کا مختلف طریقہ درکار ہو سکتا ہے۔ اگر ٹینڈن کا کافی بڑا حصہ پھٹ گیا ہو، تو خراب ٹشو کی صفائی کے ساتھ اسے دوبارہ بنانے سے پیچیدگیوں کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

کچھ چیزوں سے بچنا بھی ضروری ہے۔ اس مسئلے کے لیے اسٹیرائڈ (کوریٹیسون) کے انجکشن استعمال نہیں کیے جاتے کیونکہ ان سے ٹینڈن کے ٹوٹ جانے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ ٹھٹھے بنانے والے اسٹیرائڈ (anabolic steroids) بھی اس ٹینڈن اور اس کے اوپر والے ران کے ٹینڈن کے لیے یہی خطرہ رکھتے ہیں۔

مثبت پہلو یہ ہے کہ جو کھلاڑی علاج کے بعد کھیل میں واپس آتے ہیں، ان کے کیریئر کی لمبائی پر کوئی اثر نہیں پڑتا، اور اس مسئلے کے ہونے سے ان کی کارکردگی متاثر نہیں ہوتی۔ ایک چیز تھوڑے عرصے کے لیے مدد کر سکتی ہے: آئسومیٹرک ورزشیں (isometric exercises)، جن میں جوڑ کو حرکت دیے بغیر پیٹھے کو سخت کر کے رکھا جاتا ہے، ٹینڈن کا درد فوراً کم کر دیتی ہیں، اور یہ آرام کم از کم 45 منٹ تک رہتا ہے۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر آپ کو ٹھننے کی چینی کے نچلے حصے پر ایسا درد ہے جو ٹریننگ یا میچوں کے بعد بار بار واپس آتا ہے، یا اگر اب درد سرگرمی کے بعد کے ساتھ ساتھ دور ان بھی ہوتا ہے، تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کو دکھائیں۔ اگر درد آپ کو پہلے کی طرح کھیلنے یا ٹریننگ کرنے سے روکتا ہے، اگر آرام کرتے ہوئے یا دیر تک بیٹھے رہنے پر بھی اس میں دھن رہتی ہے، یا اگر آرام اور فزیو تھراپی کے باوجود یہ مہینوں سے جاری ہے، تو کسی ماہر ڈاکٹر (specialist) سے معائنہ کروائیں۔ اگر کھٹنا سیدھا ہونے پر اس جگہ کو دبانے سے درد ہو لیکن کھٹنا مڑا ہونے پر نہ ہو تو جلد علاج کروائیں، کیونکہ یہ انداز خود ٹینڈن کی طرف اشارہ کرتا ہے۔ اور اگر آپ کا کھٹنا اچانک جواب دے جانے اور آپ اسے کشش ثقل کے خلاف سیدھا نہ کر سکیں، تو اس کا مطلب ہو سکتا ہے کہ ٹینڈن پھٹ گیا ہے، اس لیے فوری طور پر اس کا معائنہ کروائیں۔