

گھٹنے کی چپنی کا بار بار اپنی جگہ سے نکلنا

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 کا عدم استحکام (patellofemoral instability) دو میں سے کسی ایک طرح سامنے آتا ہے: درد، یا یہ احساس کہ آپ کی گھٹنے کی چپنی اپنی جگہ پر نہیں ٹک رہی۔ اکثر دونوں ہوتے ہیں۔ جو گھٹنے کی چپنی بار بار اپنی جگہ سے نکلتی ہو، اس کی سب سے بڑی شکایت یہ ہوتی ہے کہ گھٹنا اچانک جواب دے جاتا ہے اور آپ گر جاتے ہیں۔ گھٹنے کی چپنی مڑی ہوئی حالت میں اٹک بھی سکتی ہے، اور ایسا دورہ تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔

درد گھٹنے کے سامنے، گھٹنے کی چپنی کے ارد گرد یا اس کے پیچھے ہوتا ہے۔ یہ عموماً گھٹنا موڑنے، اڑھائی اٹھانے، سیڑھیوں اور کرسی سے اٹھنے پر بھڑکتا ہے۔ چپنی کے اپنی جگہ سے نکلنے کے بعد گھٹنا اکثر سوج جاتا ہے۔ سوجن ہلکی ہو سکتی ہے یا گھٹنا واضح طور پر بھر سکتا ہے، اور چپنی نکلنے کے بعد بہت زیادہ سوجے ہوئے گھٹنے کا مطلب ہو سکتا ہے کہ کارٹیلاج (cartilage)، یعنی جوڑ میں ہڈیوں کے سروں پر چکنی، لچکدار تہہ، یا ہڈی کا کوئی ٹکڑا جوڑ کے اندر ڈھیلا ہو کر الگ ہو گیا ہے۔ دوروں کے درمیان آپ کا گھٹنا بالکل ٹھیک محسوس ہو سکتا ہے، اور یہی اس مسئلے کی الجھا دینے والی باتوں میں سے ایک ہے۔

روزمرہ زندگی کچھ خاص طریقوں سے مشکل ہو جاتی ہے۔ جب آپ کو گھٹنے کے ٹکے رہنے پر بھروسہ نہ ہو تو سیڑھیاں اترنا غیر محفوظ لگ سکتا ہے۔ سہولت دینے والے یا گاڑی کے لمبے سفر میں گھٹنا مڑا رکھ کر بیٹھنے سے دیکھن ہو سکتی ہے۔ نیچی کرسی یا فرش سے اٹھنے کے لیے سوچنا پڑتا ہے۔ ٹھیک سب سے واضح طور پر متاثر ہوتا ہے: ہو سکتا ہے آپ ہر اس ٹھیل سے ہٹ جائیں جس میں تیزی سے سمت بدلتی پڑتی ہو، کیونکہ ٹھیک اسی وقت گھٹنے کی چپنی اپنی جگہ چھوڑ دیتی ہے۔

خود اس احساس کے بارے میں کچھ باتیں جاننے کے قابل ہیں۔ گھٹنے کی چپنی تقریباً ہمیشہ گھٹنے کے باہر کی طرف پھسلتی ہے، پھر بھی بہت سے لوگوں کو لگتا ہے کہ یہ اندر کی طرف نکلی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ چپنی کے ٹپے ہی نیچے کی ہڈی ابھر کر نظر آنے لگتی ہے، اس لیے دیکھنے اور محسوس کرنے میں لگتا ہے جیسے چپنی غلط طرف لٹی ہو۔ دونوں گھٹنوں کا متاثر ہونا بھی عام ہے: اس مسئلے والے تقریباً 37.8 فیصد لوگوں کے دونوں گھٹنوں میں یہ ہوتا ہے۔ لڑکیاں اور خواتین لڑکوں اور مردوں کے مقابلے میں زیادہ متاثر ہوتی ہیں، اور تقریباً 15 سے 20 فیصد کیسوں میں، زیادہ تر بچوں میں، پہلی بار چپنی نکلنے کے بعد بہت معمولی دباؤ پر بھی بار بار چپنی نکلنے لگتی ہے یا جزوی طور پر نکلتی ہے (subluxation)، یعنی چپنی تھوڑی باہر پھسل کر واپس آ جاتی ہے۔

دراصل کیا ہو رہا ہے

آپ کی گھٹنے کی چپنی (patella) ران کی ہڈی کے سرے پر ایک نالی میں بیٹھی ہوتی ہے۔ اس نالی کو ایک لچھلی پٹری اور گھٹنے کی چپنی کو ایک ریل گاڑی سمجھیں جسے آپ کے گھٹنا موڑنے اور سیدھا کرنے کے دوران اسی پٹری پر رہنا ہے۔ زیادہ تر گھٹنوں میں یہ پٹری اتنی گہری ہوتی

ہے کہ حرکت کی پوری حد میں گھٹنے کی چپنی کو تھامے رکھے۔ غیر مستحکم گھٹنوں میں پٹری بہت اٹھلی ہو سکتی ہے، یا گھٹنے کی چپنی بہت اونچی بیٹھی ہو سکتی ہے، اس لیے یہ ٹھیک سے نالی میں بیٹھنے سے پہلے ہی باہر نکل جاتی ہے، عام طور پر گھٹنے کے باہر کی طرف۔

گھٹنے کی چپنی کو گھٹنے کے اندرونی طرف ٹشو کی ایک پٹی بھی پٹری پر رکھتی ہے، جسے اندرونی پیٹلو فیمورل لیگمانٹ (medial patellofemoral ligament) کہتے ہیں؛ لیگمانٹ وہ مضبوط بندھن ہے جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتا ہے۔ یہ جیسے کی رسی کی طرح کام کرتا ہے، اور گھٹنا موڑنے کے پہلے 30 ڈگری کے دوران گھٹنے کی چپنی کو تھامے رکھتا ہے، جو ٹھیک وہی وقت ہے جب ہڈی کی نالی سب سے کم کام کر رہی ہوتی ہے۔ جب گھٹنے کی چپنی اپنی جگہ سے نکلتی ہے تو یہ پٹی پھٹ جاتی ہے یا پھینچ جاتی ہے۔ ایک بار لمبی ہو جانے کے بعد یہ گھٹنے کی چپنی کو پہلے جتنی مضبوطی سے واپس اپنی جگہ پر نہیں پہنچ سکتی، اور اسی لیے پہلی بار چپنی نکلنے کے بعد بار بار نکلنے کا سلسلہ شروع ہو سکتا ہے۔

دوسرے عوامل بھی اس مسئلے کو بڑھا سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے پوری ٹانگ کی سیدھ ایسی ہو کہ ران کے پٹھوں کا کھینچاؤ گھٹنے کی چپنی کو باہر کی طرف کھینچے۔ خود ران کے پٹھوں میں عدم توازن ہو سکتا ہے، جس میں باہر والے پٹھے اندر والوں سے زیادہ کام کرتے ہیں۔ اور کچھ لوگوں کے جوڑ قدرتی طور پر دوسروں سے زیادہ ڈھیلے ہوتے ہیں۔

ہر بار چپنی نکلنا اپنا نشان چھوڑتا ہے۔ گھٹنے کی چپنی اور وہ نالی جس میں یہ پھسلتی ہے، دونوں پر کارٹیلج کی تہہ ہوتی ہے، جو جوڑ کی چکنی پھسلنے والی سطح ہے۔ جب گھٹنے کی چپنی پٹری سے اترتی ہے تو یہ سطحیں ایک دوسرے سے رگڑ کھاتی ہیں، جس سے ہڈی پر چوٹ آتی ہے اور کبھی کبھی کارٹیلج کا کوئی ٹکڑا ٹوٹ کر جوڑ کے اندر ڈھیلا ہو جاتا ہے۔ بار بار کے دورے کارٹیلج کو کھسا دیتے ہیں، اسی لیے بار بار ہونے والا عدم استحکام وقت کے ساتھ گھٹنے کے اس حصے میں جوڑ کے گھسنے والے آرٹھرائٹس (osteoarthritis) کا باعث بن سکتا ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

اسکین سے پتا چل سکتا ہے کہ کیا گھٹنے کی چپنی بہت اونچی بیٹھی ہے، آیا نالی اٹھلی ہے، اور آیا چپنی نکلنے کے دوران کارٹیلج یا ہڈی کو کوئی نقصان پہنچا ہے۔ چونکہ ہر غیر مستحکم گھٹنے کی وجوہات کا اپنا مجموعہ ہوتا ہے، اس لیے ہم کسی ایک طے شدہ راستے پر چلنے کے بجائے علاج کو آپ کی وجوہات کے مطابق ڈھالتے ہیں۔

پہلا قدم عام طور پر سرجری کے بغیر علاج ہوتا ہے۔ شروع میں اس کا مطلب ہے آرام، برف، دباؤ والی پٹی اور ٹانگ کو اونچا رکھنا (دل کی سطح سے اوپر)، اور آرام کے لیے گھٹنے کو سہارا دینا۔ پھر فزیو تھراپی ٹانگ کو مضبوط بنانے اور کوہنے اور پیسٹ وکمر کے مرکزی پٹھوں (core) کی کمزوری پر کام کرتی ہے، کیونکہ یہ دونوں اس بات پر اثر ڈالتے ہیں کہ گھٹنے کی چپنی کیسے اپنی پٹری پر چلتی ہے۔ اگر آپ کے گھٹنے کی بناوٹ باقی لحاظ سے معمول کے مطابق ہو اور اسکین سے کارٹیلج یا ہڈی کے کسی ڈھیلے ٹکڑے کا امکان رد ہو جائے، تو عام طور پر سرجری کے بغیر علاج کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ ہم عموماً آپریشن پر غور کرنے سے پہلے اسے پورا موقع دیتے ہیں۔

سرجری اس وقت سامنے آتی ہے جب بغیر سرجری کے علاج کا مناسب کورس کرنے کے باوجود گھٹنے کی چپنی بار بار نکلتی رہے، جب درد یا عدم استحکام برقرار رہے، یا جب چپنی نکلنے سے کارٹیلج یا ہڈی کا کوئی ڈھیلا ٹکڑا جوڑ میں آ گیا ہو۔ سب سے عام آپریشن گھٹنے کے اندرونی طرف کی پچھی ہوئی پٹی، یعنی اندرونی پیٹلو فیمورل لیگمانٹ، کو آپ کے اپنے ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، کے ایک ٹکڑے سے دوبارہ بنانا ہے۔ آپ کے عدم استحکام کی وجہ کیا ہے، اس کے مطابق دوسرے طریقوں سے نالی کو گہرا کیا جاسکتا ہے، پنڈلی کی ہڈی (tibia) کی پوزیشن بدلی جاسکتی ہے، یا گھٹنے کی چپنی کے بیٹھنے کا انداز درست کیا جاسکتا ہے۔ جن بچوں کی ہڈیوں کی بڑھوتری کی پلیٹیں (growth plates) ابھی کھلی ہوئی، ان میں ہم ایسے طریقے استعمال کرتے ہیں جن سے یہ پلیٹیں متاثر نہ ہوں۔ کون سا آپریشن آپ کے لیے مناسب ہے، یہ آپ کے اپنے گھٹنے کی بناوٹ پر منحصر ہے، اور کچھ بھی طے کرنے سے پہلے ہم آپ کے ساتھ مل کر اس پر بات کریں گے اور فیصلہ کریں گے۔

کیا توقع رکھیں

زیادہ تر لوگوں کے لیے ایک بار چپنی نکلنے کا مطلب یہ نہیں کہ ساری زندگی یہ ہوتا رہے گا۔ بہت سے گھٹنوں میں پہلے دورے کے بعد گھٹنے کی چپنی ٹک جاتی ہے، خاص طور پر مضبوطی کی ورزشوں اور فزیو تھراپی کے مناسب کورس کے ساتھ۔ لیکن اگر گھٹنے کی چپنی بار بار باہر پھسلتی

رہے تو یہ سلسلہ عام طور پر اس وقت تک جاری رہتا ہے جب تک کوئی چیز اسے بدل نہ دے۔ جب بنیادی وجوہات میں سے کئی کا علاج نہ کیا جائے تو سالوں تک چینی بار بار نکل سکتی ہے۔ جب سرجری سے چیزیں درست کر دی جائیں تو دوبارہ چینی نکلنے کا خطرہ کم ہو کر 5.1 فیصد تک رہ جاتا ہے۔

سرجری کا مقصد گھٹنے کی چینی کو اپنی جگہ پر ٹکا رہنے رکھنا ہے، اور زیادہ تر لوگوں میں یہ ایسا کر دیتی ہے۔ استحکام کے پہلے آپریشن کے بعد دوبارہ عدم استحکام کی مجموعی شرح 6.5 فیصد ہے۔ گھٹنے کے اندرونی طرف کی پٹی کو دوبارہ بنانے کا آپریشن وقت کے ساتھ اچھا ٹکا رہتا ہے، اس میں استحکام کے دوسرے آپریشنوں کے مقابلے میں گھٹنے کی چینی کے دوبارہ پھسلنے کی شرح کم ہوتی ہے، اور اس سے گھٹنے کا کام، سرگرمی کی سطح اور زندگی کا معیار بہتر ہوتا ہے۔ البتہ نوعمریوں میں، استحکام کے پہلے آپریشن کے بعد تقریباً 25 فیصد میں عدم استحکام واپس آ جاتا ہے۔ اور اس مسئلے کو ٹھیک کرنے کے کسی بھی آپریشن کے بعد آگے چل کر ایک اور آپریشن کی ضرورت پڑنے کا حقیقی امکان ہوتا ہے: دوبارہ آپریشن کی مجموعی شرح زیادہ رہتی ہے، اور جن لوگوں کو دوسرا آپریشن کروانا پڑتا ہے وہ ان لوگوں کے مقابلے میں خراب نتائج بتاتے ہیں جنہیں اس کی ضرورت نہیں پڑتی۔

کچھ سچی حدود بتانا ضروری ہے۔ پٹی کو دوبارہ بنانے کے تقریباً 26.1 فیصد آپریشنوں میں پیچیدگیاں ہوتی ہیں، جن میں اکڑاؤ، مسلسل درد، گھٹنے کی چینی کا فریکچر (ہڈی کا ٹوٹنا)، جوڑ کا گھساؤ، یا عدم استحکام کا واپس آ جانا شامل ہو سکتا ہے۔ ان میں سے بہت سی پیچیدگیاں تکنیکی عوامل کی وجہ سے ہوتی ہیں اور انہیں قابل روک تھام سمجھا جاتا ہے۔ مسئلے کو ویسے ہی چھوڑ دینے کا اپنا خطرہ ہے: ہر بار چینی نکلنے سے جوڑ کی سطحیں آپس میں رگڑ کھاتی ہیں، اور ایک بار چینی نکلنا بھی کاربیج کا ایسا نقصان شروع کر سکتا ہے جو وقت کے ساتھ آہستہ آہستہ بڑھتا ہے اور گھٹنے میں جوڑ کے گھسنے والے آرتھرائٹس کا باعث بن سکتا ہے۔

تو حقیقت پسندانہ تصویر یہ ہے۔ اچھی طرح علاج کیا جائے تو زیادہ تر گھٹنے مستحکم ہو جاتے ہیں اور ویسے ہی رہتے ہیں، اور آپ روزمرہ زندگی میں دوبارہ گھٹنے پر بھروسہ کرنے کی توقع رکھ سکتے ہیں۔ اگر علاج ٹھیک سے نہ کیا جائے یا بالکل نہ کیا جائے تو عدم استحکام برقرار رہتا ہے، اور سالوں کے دوران جوڑ کی سطحوں کو اس کی قیمت چکانی پڑتی ہے۔ اگر سرجری کی ضرورت ہو اور وہ بغیر مسئلے کے ہو جائے تو امکانات اچھے ہیں؛ اگر پیچیدگیاں ہوں یا دوسرا آپریشن کرنا پڑے تو راستہ لمبا ہوتا ہے اور نتائج کم تسلی بخش ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

پہلی بار گھٹنے کی چینی نکلنے کے بعد اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کو ضرور دکھائیں، چاہے چینی خود ہی واپس اپنی جگہ پر آگئی ہو۔ اگر گھٹنا بار بار جواب دیتا ہو، اگر گھٹنے کی چینی ایک سے زیادہ بار باہر پھسلے، یا اگر چینی نکلنے کے بعد سوجا ہوا گھٹنا تپتا ہوا اور سیال سے بھرا ہی رہے، تو کسی ماہر ڈاکٹر (specialist) سے معائنہ کروائیں، کیونکہ اس کا مطلب جوڑ کے اندر کاربیج یا ہڈی کا کوئی ڈھیلا ٹکڑا ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کے جوڑ ڈھیلے ہوں، اگر دونوں گھٹنے متاثر ہوں، یا اگر گھٹنا مڑی ہوئی حالت میں اٹک جاتا ہو، تو بھی معائنے کے بارے میں پوچھیں۔ بار بار ہونے والا عدم استحکام علاج ہونے تک جاری رہتا ہے، اور ہر دورہ جوڑ کی سطحوں کو تھوڑا اور گھسا سکتا ہے، اس لیے اس سلسلے کے خود ٹھیک ہونے کا انتظار کرنے کے بجائے جلد قدم اٹھانا بہتر ہے۔