

پچھلے کروسیت 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

پچھلے کروسیت لیگامنٹ (posterior cruciate ligament) کی چوٹ اس وقت ہوتی ہے جب آپ کے گھٹنے کے پچھلے حصے والا لیگامنٹ (ligament)، یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتا ہے، پھینچ جائے یا پھٹ جائے۔ یہ عام طور پر آپ کی پنڈلی کے اگلے حصے پر ضرب لگنے سے ہوتی ہے، جیسے گھٹنا گاڑی کے ڈیش بورڈ سے ٹکرا جانے، یا مڑے ہوئے گھٹنے کے بل اس طرح کرنے سے کہ پاؤں کی انگلیاں نیچے کی طرف ہوں۔ گھیلوں میں اس لیگامنٹ کی چوٹ براہ راست ضرب یا باہر سے لگنے والے زور سے ہوتی ہے، ان مروڑنے اور رفتار مرنے والی حرکتوں سے نہیں جو گھٹنے کے دوسرے لیگامنٹ کو زخمی کرتی ہیں۔

اس چوٹ والے زیادہ تر لوگوں کو گھٹنے میں درد، سوجن اور اکڑاؤ محسوس ہوتا ہے۔ گھٹنے کے کچھ دوسرے لیگامنٹ کی چوٹوں کے برعکس، یہ ہو سکتا ہے آپ نے چوٹ کے وقت کوئی پتہ کی آواز نہ سنی ہو، اور ہو سکتا ہے آپ کا گھٹنا بالکل بھی غیر مستحکم محسوس نہ ہو۔ درد اکثر گھٹنے کے سامنے گھٹنے کی چینی کے ارد گرد، یا گھٹنے کے اندرونی طرف یا پچھلے حصے میں ہوتا ہے۔ یہ غمو یا چڑھائی یا ڈھلوان پر چلتے وقت ظاہر ہوتا ہے۔ روزمرہ کے وہ کام جو گھٹنے کے اگلے حصے پر بوجھ ڈالتے ہیں، جیسے سیڑھیاں چڑھنا یا ترنا یا سہجی کرسی سے اٹھنا، تکلیف دہ ہو سکتے ہیں۔ کچھ لوگ چوٹ کے فوراً بعد جوڑ کے اندر خون بہنا محسوس کرتے ہیں، جس سے گھٹنا سوج جاتا ہے اور تنہا ہوا محسوس ہوتا ہے۔

اگر آپ کی چوٹ پرانی ہو یا اس میں گھٹنے کے دوسرے حصے بھی شامل ہوں تو تصویر بدل سکتی ہے۔ کچھ لوگوں کو تقریباً کچھ محسوس نہیں ہوتا، جبکہ کچھ کو گھٹنا جواب دیتا ہوا محسوس ہوتا ہے، خاص طور پر اگر گھٹنے کا بلبر والا حصہ بھی زخمی ہوا ہو یا آپ کی ٹانگیں قدرتی طور پر باہر کی طرف کمان کی طرح مڑی ہوں۔ وقت کے ساتھ گھٹنے کی چینی کے جوڑ اور گھٹنے کے اندرونی حصے میں جوڑ کے ہسنے والا آرتھرائٹس (osteoarthritis) ہو سکتا ہے، اسی لیے ان حصوں میں مسلسل درد اہمیت رکھتا ہے۔

دراصل کیا ہو رہا ہے

آپ کے گھٹنے کے اندر، جوڑ کے نیچے میں دو مضبوط ڈوریاں ایک دوسرے کے اوپر سے گزرتی ہیں۔ پیچھے والی کو پچھلا کروسیت لیگامنٹ (PCL) کہتے ہیں۔ اسے ایک موٹی رسی سمجھیں جو آپ کی پنڈلی کی ہڈی (tibia) کو ران کی ہڈی کے نیچے کی طرف پھسلنے سے روکتی ہے۔ یہ گھٹنے کے ہر زاویے پر کام کرتا ہے، چاہے گھٹنا سیدھا ہو یا مڑا ہوا، اور یہ گھٹنے کو ایک طرف کی اور مروڑنے والی قوتوں کے خلاف مستحکم رکھنے میں بھی مدد کرتا ہے۔

پچھلا کروسیت لیگامنٹ دراصل دو حصوں سے مل کر بنتا ہے جو ایک ساتھ کام کرتے ہیں۔ ایک حصہ گھٹنا مڑنے پر کھلتا ہے، اور دوسرا گھٹنا سیدھا ہونے پر۔ جب لیگامنٹ پھینچ جائے یا پھٹ جائے تو ان میں سے ایک یا دونوں حصے اپنا کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں، اس لیے پنڈلی کی ہڈی

جتنا ہونا چاہیے اس سے زیادہ پیچھے ہٹ سکتی ہے۔ یہی ڈھیلا پن، اور اس سے گھٹنے کے اگلے اور اندرونی حصوں پر پڑنے والا اضافی بوجھ، وہ درد اور اکڑاؤ پیدا کرتا ہے جس کے بارے میں آپ نے اوپر پڑھا۔

ڈاکٹر لیگانٹ کی چوٹ کی شدت کو درجوں میں بیان کرتے ہیں۔ ہلکے درجے کا مطلب ہے کہ لیگانٹ کھینچ گیا ہے لیکن ابھی جڑا ہوا ہے، جیسے کوئی رسی جس کے چند دھاگے ادھر گئے ہوں۔ درمیانے درجے کا مطلب ہے کہ یہ جزوی طور پر پھٹ گیا ہے اور معمول سے زیادہ ڈھیلا ہے۔ شدید درجے کا مطلب ہے کہ لیگانٹ پورا آ رہا ہے، اس لیے اب یہ پنڈلی کی ہڈی کو اپنی جگہ پر نہیں رکھتا۔ ہلکی اور درمیانی چوٹیں اکثر سرجری کے بغیر ٹھیک ہو جاتی ہیں، خاص طور پر اگر گھٹنے کا باقی حصہ ٹھیک ہو۔ مکمل پھٹاؤ، یا ایسا پھٹاؤ جس میں دوسرے لیگانٹ یا گھٹنے کا باہر والا کونا بھی زخمی ہو، میں آپریشن کی ضرورت کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

یہ جاننا فائدہ مند ہے کہ یہ لیگانٹ گھٹنے کے سامنے والے زیادہ مشہور لیگانٹ سے موٹا اور مضبوط ہوتا ہے، اس لیے اسے زخمی کرنے کے لیے عام طور پر کافی زور درکار ہوتا ہے۔ اسی لیے یہ چوٹیں اکثر گھٹنے کے دوسرے حصوں کے نقصان کے ساتھ آتی ہیں، اور اسی لیے آپ کے سرجن یہ فیصلہ کرنے سے پہلے کہ آپ کو کس علاج کی ضرورت ہے، پورے جوڑ کا احتیاط سے معائنہ کریں گے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

زیادہ تر ہلکی اور درمیانی چوٹیں آپریشن کے بغیر ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ ہم فیزیوتھراپی سے شروع کرتے ہیں جو آپ کی ٹانگ کے سامنے والے ران کے پٹھے کو مضبوط بناتی ہے، جسے کوآڈریسیس (quadriceps) کہتے ہیں۔ یہ پٹھا آپ کی پنڈلی کی ہڈی کو آگے کی طرف تھامے رکھتا ہے اور اسے پیچھے کی طرف لٹکنے سے روکتا ہے، جو اس لیگانٹ کے ڈھیلا ہونے کی صورت میں بنیادی مسئلہ ہے۔ ایک خاص بریس بھی ہڈی کو اپنی جگہ پر رکھنے میں مدد کر سکتا ہے۔ ہلکی یا درمیانی چوٹ میں زیادہ تر لوگ 2 سے 4 ہفتوں میں ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ سرجری کے بغیر علاج کیے جانے والے مکمل پھٹاؤ میں عام طور پر گھٹنے کو 4 ہفتے تک بریس یا پلستر میں سیدھا رکھنا پڑتا ہے، پھر مضبوطی کی ورزشیں شروع کی جاتی ہیں۔ کوآڈریسیس کی باقاعدہ ورزشوں سے ان میں سے 80 فیصد چوٹوں کا نتیجہ سرجری کے بغیر اچھا ہوتا ہے۔

سرجری اس وقت سامنے آتی ہے جب لیگانٹ پورا آ رہا ہو اور آپ کے گھٹنے میں دریا عدم استحکام برقرار رہے، یا جب اسی وقت دوسرے لیگانٹ بھی زخمی ہوئے ہوں۔ اگر کئی لیگانٹ پھٹے ہوں تو ہم عام طور پر انتظار کرنے کے بجائے جلد آپریشن کا مشورہ دیتے ہیں۔ آپریشن میں پھٹے ہوئے لیگانٹ کی جگہ ٹشو کا ملک یا ٹکڑا لگایا جاتا ہے، جسے گرافٹ (graft) کہتے ہیں، تاکہ پنڈلی کی ہڈی دوبارہ اپنی جگہ پر رہے۔ اگر لیگانٹ کے ساتھ ہڈی کا کوئی ٹکڑا بھی کھینچ کر اکھڑ گیا ہو تو اس کے بجائے اسے واپس اپنی جگہ پر جوڑا جاسکتا ہے۔ آپریشن میں کیا شامل ہے، اس پر ہم اس کے اپنے صفحے پر بات کریں گے، اور آپ ہمارے ساتھ مل کر فیصلہ کریں گے کہ آیا یہ آپ کے لیے مناسب ہے۔

کیا توقع رکھیں

ہلکی یا درمیانی چوٹ میں امکانات اکثر اچھے اور مستحکم ہوتے ہیں۔ مضبوطی کی ورزشوں اور ضرورت ہو تو بریس کے ساتھ، درد اور سوجن عام طور پر مہینوں کے بجائے ہفتوں میں ٹھیک ہو جاتی ہے، اور بہت سے لوگ جلد ٹھیک ہو کر اپس آ جاتے ہیں۔ سرجری کے بغیر طویل مدتی نتائج دکھاتے ہیں کہ لوگ متحرک رہتے ہیں، ان کی طاقت اچھی ہوتی ہے اور گھٹنے میں حرکت کی حد پوری ہوتی ہے۔ پھر ڈھیلا پن باقی رہ جانے تب بھی یہ ہمیشہ مسئلہ پیدا نہیں کرتا۔ مستقل ڈھیلا پن والے کچھ لوگ بتاتے ہیں کہ انہیں روزمرہ کے کام کاج میں بالکل کوئی دشواری نہیں ہوتی۔

مکمل پھٹاؤ کی بات الگ ہے۔ اگر اسے ویسے ہی چھوڑ دیا جائے تو پوری طرح پھٹا ہوا لیگانٹ خود بخود دوبارہ نہیں جڑتا، اور ڈھیلا پن برقرار رہتا ہے۔ سالوں کے دوران یہ اضافی حرکت گھٹنے کے اگلے اور اندرونی حصوں پر بوجھ ڈال سکتی ہے اور جوڑے گھٹنے والے آرتھرائٹس کا باعث بن سکتی ہے، اسی لیے وہاں مسلسل درد اہمیت رکھتا ہے۔ بچوں میں آپریشن سے پہلے بہت زیادہ انتظار کرنے سے گھٹنے میں کارٹیلاج (cartilage) کی گدیوں، یعنی گھٹنے میں بیڈوں کے درمیان جھٹکا جذب کرنے والی گدیوں (menisci)، کو نقصان کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، جس سے طویل مدت میں خراب نتائج ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ کو سرجری کی ضرورت ہو تو یہ جاننا فائدہ مند ہے کہ یہ کیا ٹھیک کر سکتی ہے اور کیا نہیں۔ لیگانٹ کی جگہ نیا لیگانٹ لگانے سے آپ کا گھٹنا بہتر محسوس ہوتا ہے اور کھیلنا واپسی کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ جن چوٹوں میں کئی لیگانٹ پھٹے تھے، ان میں تمام مریضوں کا لیگانٹ ان کے سب سے حالیہ معائنے پر مستحکم تھا، اور 77 فیصد میں بالکل کوئی ڈھیلا پن نہیں تھا۔ صرف اسی لیگانٹ کے مکمل پھٹاؤ میں نتائج اچھے ہیں لیکن بے عیب نہیں: تقریباً آدھے گھٹنوں میں لیگانٹ دوبارہ پھری طرح مستحکم ہو جاتا ہے، جبکہ کچھ میں ہلکا یا درمیانہ ڈھیلا پن باقی رہتا ہے۔ جن چوٹوں میں ایک سے زیادہ ساختیں زخمی ہوں اور ان میں گھٹنے کا باہر والا کونا بھی شامل ہو، ان کے نتائج ایک لیگانٹ کی چمٹ کے مقابلے میں کم اچھے ہوتے ہیں، اور مجموعی طور پر نتائج اس سطح تک نہیں پہنچتے جو گھٹنے کے سامنے والے لیگانٹ کی مرمت کے بعد دیکھی جاتی ہے۔ سرجری کے بعد پہلے 2 سال کے اندر ناکامی کی شرحیں ملتی جلتی ہیں، چاہے ایکس لیگانٹ دوبارہ بنایا گیا ہو یا لٹی۔ زیادہ تر لوگوں میں یہ فطری احساس برقرار رہتا ہے کہ ان کا گھٹنا کس پوزیشن میں ہے، اور آپریشن کے بعد گھٹنے کے اسکور اور ڈھیلا پن دونوں بہتر ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر پنڈلی کے اگلے حصے پر ضرب لگنے یا مڑے ہوئے گھٹنے کے بل کرنے کے بعد آپ کے گھٹنے میں درد، سوجن یا اکڑاؤ ہو، خاص طور پر اگر جوڑ میں خون بہنے کی وجہ سے گھٹنا تیزی سے سوج جائے اور تنا ہوا محسوس ہو، تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کو دکھائیں۔ اگر گھٹنے کے سامنے، اندرونی طرف یا پچھلے حصے میں درد چڑھائیوں یا سیڑھیوں پر آپ کو پریشان کرتا رہے، یا اگر آپ کا گھٹنا ڈھیلا محسوس ہونے لگے یا جواب دے جائے، جس کا امکان اس وقت زیادہ ہوتا ہے جب گھٹنے کے دوسرے حصے بھی زخمی ہوئے ہوں، تو کسی ماہر ڈاکٹر (specialist) سے معائنہ کروائیں۔ اگر کسی کرنے یا حادثے میں آپ کا گھٹنا اپنی جگہ سے نکل گیا ہو یا کئی لیگانٹ پھٹ گئے ہوں تو فوراً ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں، کیونکہ گھٹنے کے پیچھے کی خون کی نالیوں اور اعصاب کو نقصان پہنچ سکتا ہے اور اسے اسی دن چیک کروانا ضروری ہے۔ اگر اس لیگانٹ کو پہلے ہی دوبارہ بنایا جا چکا ہو اور گھٹنا گرم، سرخ اور سوجا ہوا ہو جائے اور بخار ہو، تو اس کا بھی فوری معائنہ ضروری ہے۔