

گھٹنے کے باہر والے پچھلے کونے 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 کا باہر والا پچھلا کونا (posterolateral corner) آپ کے گھٹنے کے باہر کی جانب پچھلے حصے میں لیگامنٹ (ligament)، یعنی وہ مضبوط پھر ہن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتے ہیں، اور ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوریاں جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہیں، کا ایک چھوٹا سا کچھا ہے۔ جب یہ ساختیں زخمی ہوتی ہیں تو درد عام طور پر گھٹنے کے باہر والی طرف یا پچھلے حصے میں ہوتا ہے۔ گھٹنا ڈمکاتا ہوا محسوس ہو سکتا ہے، جیسے مڑنے یا سمت بدلتے وقت جواب دینا چاہتا ہو۔

یہ چوٹ اکثر اسی گھٹنے کے دوسرے لیگامنٹ کے نقصان کے ساتھ ہوتی ہے، خاصی طور پر جوڑ کے اندر گہرائی میں موجود کروسیٹ لیگامنٹ (cruciate ligaments) کے ساتھ۔ یہ ایک وجہ ہے کہ شروع میں اس کی درست تشخیص مشکل ہو سکتی ہے: کئی چوٹوں کی علامات ایک دوسرے میں مل جاتی ہیں، اور جب توجہ زیادہ واضح چوٹ پر ہو تو باہر والا کونا نظر انداز ہو سکتا ہے۔ ڈھلوانوں یا سیرڑھیوں پر چلنا، کسی چیز کے تک پہنچنے کے لیے ایک پاؤں پر گھومنا، یا ایک ٹانگ پر کھڑا ہونا، یہ سب ناقابلِ بھروسہ محسوس ہو سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ محسوس کریں کہ وزن ڈالنے پر گھٹنا ڈھیلا لگتا ہے یا باہر کی طرف گھوم جاتا ہے۔

تکلیف عموماً سرگرمی کے بعد بھڑکتی ہے، جب گھٹنے پر بوجھ پڑا ہو یا وہ مروڑا گیا ہو۔ سوجن اور اکڑاؤ کی وجہ سے گھٹنے کو پوری طرح موڑنا مشکل ہو سکتا ہے، جس سے سادہ کام، جیسے نچلے شیلف تک اکڑوں بیٹھنا، باغ میں گھٹنے ٹیکنا، یا گاڑی میں بیٹھنا، بہت احتیاط والے کام بن جاتے ہیں۔ لمبی سیر یا کافی دیر تک کھڑے رہنے سے گھٹنے کے باہر والے حصے میں دھن ہو سکتی ہے۔

اگر چوٹ کسی زوردار واقعے سے لگی ہو، جیسے گرنا، ٹکر، یا حقیقی زور کے ساتھ مروڑ، تو ہو سکتا ہے پورا گھٹنا ایسا محسوس ہوا ہو جیسے اپنی جگہ سے نکل گیا ہو۔ ایسے محسوس ہونے والے کونے کی ساختیں اکثر دوسرے لیگامنٹ کے ساتھ پھٹ جاتی ہیں، اور گھٹنا صرف ایک جگہ دھننے کے بجائے مجموعی طور پر غیر مستحکم محسوس ہو سکتا ہے۔

چونکہ پہلے معائنے میں یہ کونا آسانی سے نظر انداز ہو سکتا ہے، اس لیے اپنے سرجن کو ٹھیک ٹھیک بتانا فائدہ مند ہے کہ کون سی حرکتیں غیر محفوظ محسوس ہوتی ہیں اور درد کہاں ہے۔ یہ تفصیل واضح تصویر بنانے میں مدد دیتی ہے کہ کیا زخمی ہوا ہے اور کس چیز کا علاج ضروری ہے۔

دراصل کیا ہو رہا ہے

گھٹنے کا باہر والا پچھلا کونا آپ کے گھٹنے کے باہر والے پچھلے کنارے پر لیگامنٹ اور ٹینڈن کا ایک چھوٹا سا کچھا ہے۔ اسے خیمے کی رسیوں کا ایک مجموعہ سمجھیں جو جوڑ کے باہر والے حصے کو تھامے رکھتی ہیں اور اسے باہر کی طرف لمبان کی طرح مڑنے یا حد سے زیادہ مروڑنے سے روکتی ہیں۔ اس گروپ کا بڑا لیگامنٹ ران کی ہڈی کے سرے سے نیچے آپ کی ٹانگ کے نچلے حصے کے باہر والی طرف کی چھوٹی ہڈی کے

اوپری سرے تک جاتا ہے۔ اس کا کام یہ ہے کہ جب وزن باہر والی طرف سے زور ڈالے تو گھٹنے کو مستحکم رکھے، اور اس مروڑ کو محدود کرے جو آپ کی ٹانگ کے نچلے حصے کو باہر کی طرف کھماتا ہے۔

جب یہ کونا زخمی ہوتا ہے تو یہ رسیاں ڈھیلی پڑ جاتی ہیں یا پھٹ جاتی ہیں۔ پھر گھٹنا ایسے طریقوں سے پھسل یا گھوم سکتا ہے جن کے لیے وہ کبھی بنا ہی نہیں تھا، اور یہی وہ ڈھیلا پن اور باہر کی طرف کھومنا ہے جو شاید آپ نے محسوس کیا ہو۔ چونکہ یہ کونا گھٹنا موڑتے وقت مروڑ کو قابو میں رکھنے میں بھی مدد کرتا ہے، اس لیے ڈھلوانیں، سیرھیاں اور ایک پاؤں پر کھومنے والی حرکتیں ناقابلِ بھروسہ محسوس ہوتی ہیں۔

یہ چوٹ شاذ و نادر ہی اکیلی ہوتی ہے۔ یہ اکثر جوڑ کے اندر گہرائی میں موجود کروسیٹ لیگانٹ میں سے کسی ایک کے نقصان کے ساتھ ہی ہوتی ہے۔ ایسا ہونے پر دونوں مسائل ایک دوسرے کو بڑھاتے ہیں: اگر باہر والا کونا ابھی بھی ڈھیلا ہو تو دوبارہ بنانے کے کروسیٹ لیگانٹ پر حد سے زیادہ بوجھ پڑ سکتا ہے اور وہ ناکام ہو سکتا ہے۔ اسی لیے پہلے معائنے میں اس کو نظر انداز ہو جانا اہم ہے، اور اسی لیے آپ کے سرجن احتیاط سے اس کا معائنہ کریں گے۔

اس چوٹ کو اکثر درجوں میں بیان کیا جاتا ہے۔ ہلکے درجے کا مطلب ہے کہ لیگانٹ کھینچ گئے ہیں لیکن ابھی تھامے ہوئے ہیں۔ شدید درجے، جسے کبھی کبھی مکمل پھٹاؤ کہا جاتا ہے، کا مطلب ہے کہ کونے کی ساختیں پوری طرح پھٹ گئی ہیں اور گھٹنا واضح طور پر غیر مستحکم ہے۔ شدید درجے کی چوٹوں میں، خاص طور پر جب دوسرے لیگانٹ بھی پھٹے ہوں، عام طور پر سرجری کی ضرورت پڑتی ہے۔

ایک اور بات جاننے کے قابل ہے: ایک عصب جو ٹانگ کے نچلے حصے کو احساس اور حرکت فراہم کرتا ہے، اسی کونے کے بالکل پاس سے، اس باہر والی ہڈی کے اوپری سرے کے گرد گزرتا ہے۔ یہ ایک وجہ ہے کہ اس چوٹ، اور اس پر کسی بھی سرجری، کے لیے احتیاط سے منصوبہ بندی ضروری ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

لیگانٹ کا احتیاط سے معائنہ اور ساتھ میں اہم آر آئی اسکین یہ جاننے کا معیاری طریقہ ہے کہ کیا پھٹا ہے۔ اس کے باوجود گھٹنے کا یہ کونا اسکین میں آسانی سے نظر انداز ہو سکتا ہے، اس لیے اگر ہمیں ذرا بھی شک ہو تو ہم دور بین کے ذریعے آپریشن (keyhole) کے دوران براہ راست بھی اس کا معائنہ کرتے ہیں۔

ہلکی چوٹوں میں، جن میں لیگانٹ پوری طرح پھٹنے کے بجائے کھینچے ہوں، ہم عام طور پر بغیر آپریشن کے علاج سے شروع کرتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے گھٹنے پر بوجھ ڈالنے کے انداز میں تبدیلی، اور فزیوتھراپی کا ایک کورس جس کا مقصد کولے اور رملن کے ارد گرد طاقت بڑھانا اور اس توازن اور کنٹرول کی دوبارہ تربیت کرنا ہے جو ڈھلوانوں، سیرھیوں اور ایک پاؤں پر کھومتے وقت گھٹنے کو مستحکم رکھتے ہیں۔ کسی اور چیز پر بات کرنے سے پہلے ہم اسے پورا موقع دیتے ہیں۔

جن چوٹوں میں کونے کی ساختیں پوری طرح پھٹ گئی ہوں، خاص طور پر جب اسی گھٹنے کے دوسرے لیگانٹ بھی پھٹے ہوں، ہم عام طور پر انتظار کی مدت کے بغیر سرجری کا مشورہ دیں گے۔ آپریشن میں گھٹنے کے باہر والے پچھلے حصے کے خراب لیگانٹ دوبارہ بنانے جاتے ہیں، اور جب کوئی کروسیٹ لیگانٹ بھی پھٹا ہو تو دونوں کو ایک ہی آپریشن میں دوبارہ بنایا جاتا ہے۔ نئی چوٹوں میں پھٹے ہوئے کونے کو ٹانگے لگانے کے بجائے دوبارہ بنانا زیادہ دیرپا ثابت ہوتا ہے۔ جب مسئلہ لمبے عرصے سے ہو اور گھٹنا آہستہ آہستہ ڈھیلا ہو گیا ہو، تب بھی سرجری مدد کر سکتی ہے: ٹانگ کی سیدھ درست کرنا اور ساتھ میں لیگانٹ دوبارہ بنانا روزمرہ کی سرگرمیوں اور ہلکے درجے کے تھیل کے لیے کافی استحکام بحال کر سکتا ہے۔ چونکہ یہ کونا ایک ایسے عصب کے قریب ہوتا ہے جو ٹانگ کے نچلے حصے کو احساس اور حرکت فراہم کرتا ہے، اس لیے ہم آپریشن کی منصوبہ بندی اسے مد نظر رکھ کر احتیاط سے کرتے ہیں۔

ہم فوراً آپریشن کا مشورہ دیں یا فزیوتھراپی آزمانے کے بعد، یہ اس بات پر منحصر ہے کہ کون سی ساختیں پھٹی ہیں، آپ کا گھٹنا کتنا ڈھیلا ہے، اور آپ کو اس سے کیا کام لینا ہے۔ ہم آپ کے ساتھ اختیارات پر بات کریں گے اور آپ کے ساتھ مل کر فیصلہ کریں گے۔

کیا توقع رکھیں

امکانات اس بات پر منحصر ہیں کہ کتنا کتنی بری طرح پھٹا ہے اور آیا اس کے ساتھ دوسرے لیگامنٹ بھی زخمی ہوئے۔ ہلکا کھنچاؤ، جس میں لیگامنٹ ابھی ٹھامے ہوئے ہوں، اکثر فیزیوتھراپی اور کھنچنے پر بوجھ ڈالنے کے انداز میں تبدیلی سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ مکمل پھٹاؤ، خاص طور پر وہ جو گرنے، ٹکرایا حقیقی زور کے ساتھ مروڑ سے ہوا ہو، عام طور پر خود ٹھیک نہیں ہوتا۔ اگر اسے ویسے ہی چھوڑ دیا جائے تو ڈھیلا پن برقرار رہتا ہے، اور وقت کے ساتھ یہ جوڑ کے اندر کے کارٹیلاج (cartilage)، یعنی جوڑ میں ہڈیوں کے سروں پر چلنی، لچکدار تہہ، کو کھسا سکتا ہے۔

وقت اہم ہے۔ جب اس کوئی کی سرجری چوٹ کے بعد 4 ہفتوں سے زیادہ دیر سے کی جائے تو نتائج اتنے قابلِ پیش گوئی نہیں ہوتے جتنے جلد سرجری کرنے پر ہوتے ہیں۔ یہی انداز کھنچنے میں زیادہ وسیع طور پر بھی نظر آتا ہے: چوٹ اور لیگامنٹ دوبارہ بنانے کے درمیان جتنا زیادہ وقفہ ہو، جوڑ کی سطحوں کو نقصان پہنچنے کا امکان اتنا ہی زیادہ ہوتا ہے۔ یہ ایک وجہ ہے کہ آپ کے سرجن یہ دیکھنے کا انتظار کرنے کے بجائے کہ حالات کیسے بنتے ہیں، جلد واضح تشخیص چاہیں گے۔

جب کوئی کسی بھی پھٹے ہوئے کروسیٹ لیگامنٹ کے ساتھ دوبارہ بنایا جاتا ہے تو زیادہ تر لوگوں کا گھٹنا دوبارہ مستحکم ہو جاتا ہے۔ جن مریضوں کے دونوں ایک ساتھ دوبارہ بنائے گئے، ان کے ایک گروپ میں 80 فیصد نے اچھے نتائج اور ایسا گھٹنا بتایا جو روزمرہ زندگی میں مستحکم رہا۔ باہر کی طرف گھومنے (external rotation) پر قابو، یعنی وہ مروڑ جو آپ کی ٹانگ کے پچھلے حصے کو باہر کی طرف تھماتا ہے، زیادہ تر مریضوں میں بحال ہو جاتا ہے۔ باہر کی طرف کمان کی طرح مڑنے کے خلاف سیدھا رہنا زیادہ تر گھٹنوں میں بحال ہو جاتا ہے، لیکن سب میں نہیں۔ جب لیگامنٹ چوٹ کے سالوں بعد کے بجائے جلد دوبارہ بنائے جائیں تو نتائج عموماً بہتر ہوتے ہیں، اور جن لوگوں کی پہلے کھنچنے کے لیگامنٹ کی سرجری ہو چکی ہو وہ اکثر ان لوگوں کے مقابلے میں کم معیار زندگی بتاتے ہیں جن کی نہیں ہوئی۔

کام اور سرگرمیوں کے بارے میں حقیقت پسند رہیں۔ کئی لیگامنٹ کے ایک ساتھ پھٹنے والے مریضوں کے ایک گروپ میں، مجموعی طور پر 10 فیصد کو کھنچنے کی وجہ سے اپنی نوکری بدلتی پڑی۔ جسمانی مشقت کرنے والے مزدوروں میں یہ شرح 25 فیصد تھی۔ بہت سے لوگ روزمرہ کی سرگرمیوں اور ہلکے درجے کے کھیل پر واپس آ جاتے ہیں، لیکن جس کھنچنے کے کئی لیگامنٹ دوبارہ بنائے گئے ہوں، ہو سکتا ہے وہ بالکل ویسا محسوس نہ ہو جیسا چوٹ سے پہلے تھا۔ آپ کے سرجن آپ سے بات کریں گے کہ آپ کے کھنچنے، آپ کی نوکری اور جن سرگرمیوں پر آپ واپس جانا چاہتے ہیں، ان کے لحاظ سے تحقیقت پسندانہ سخت یاابی کیسی ہوتی ہے۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

گھٹنے کی کسی بھی ایسی چوٹ کے بعد جس میں گھٹنا اپنی جگہ سے نکلتا ہوا محسوس ہوا ہو یا جس میں گھٹنے کے باہر والے پچھلے حصے میں درد ہو اور گھٹنا ڈھیلا محسوس ہو یا جواب دے جانے، جلد اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کو دکھائیں۔ کھنچنے کا یہ کونا آسانی سے نظر انداز ہو جاتا ہے، اور اسلین ہمیشہ اسے نہیں پکڑتے، اس لیے انتظار کرنے کے بجائے جلد معائنہ کروانا بہتر ہے۔ اگر چند ہفتوں کے بعد بھی آپ کا گھٹنا ڈھلوانوں، سیڑھیوں یا ایک پاؤں پر کھومنے والی حرکتوں میں ڈلگاتا محسوس ہو، یا اگر پہلے دوبارہ بنایا گیا کروسیٹ لیگامنٹ ڈھیلا محسوس ہونے لگا ہو، تو کسی ماہر ڈاکٹر (specialist) سے معائنہ کروائیں۔ یہاں وقت اہم ہے: اس کوئی کی سرجری چوٹ کے بعد پہلے 4 ہفتوں کے اندر سب سے بہتر کام کرتی ہے، اور اس کے بعد تاخیر ہونے پر نتائج اتنے قابلِ پیش گوئی نہیں رہتے۔