

پنڈلی کی ہڈی کے اوپری سرے کا فریکچر

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

پنڈلی کی ہڈی کے اوپری سرے کا فریکچر (tibial plateau fracture) آپ کی پنڈلی کی ہڈی (tibia) کے اوپری حصے کا ٹوٹنا ہے، عین اس جگہ جہاں یہ ہڈی آپ کے گھٹنے کے جوڑ کا نچلا آدھا حصہ بناتی ہے۔ گھٹنا عام طور پر سوجا ہوا ہوتا ہے اور اسے چھونے پر درد ہوتا ہے، اور ہو سکتا ہے کہ وہ اپنی شکل سے بگڑا ہوا نظر آئے۔ یہ سوجن جوڑ کے اندر خون بہنے سے ہوتی ہے، جس کی وجہ سے گھٹنا چھونے میں نرم اور گندھے ہونے آئے جیسا محسوس ہو سکتا ہے۔

درد گھٹنے کے اندر گہرائی میں اور پنڈلی کے اوپری حصے پر ہوتا ہے۔ یہ عام طور پر اس وقت بڑھ جاتا ہے جب آپ ٹانگ پر وزن ڈالنے کی کوشش کریں، گھٹنے کو مروٹیں، یا کسی رکاوٹ کے خلاف زور لگا کر اسے سیدھا کریں۔ کرسی سے اٹھنا، سیڑھیاں چڑھنا، اور گاڑی میں بیٹھنا یا اس سے اتارنا، سب مشکل ہو جاتے ہیں کیونکہ ان سے ٹوٹی ہوئی ہڈی پر بوجھ پڑتا ہے۔ سہارے کے بغیر کھوڑا سا فاصلہ چلنا بھی اکثر بہت تکلیف دہ ہوتا ہے، اور بہت سے لوگوں کو ابتدائی دنوں میں پیمائشیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

درد اکثر رات کو اور کچھ دیر پیروں پر کھڑے رہنے یا چلنے کے بعد بڑھ جاتا ہے، چاہے یہ وقت تھوڑا ہی کیوں نہ ہو۔ ٹانگ کو اونچا رکھ کر آرام کرنے سے یہ عام طور پر کم ہو جاتا ہے۔ ہو سکتا ہے گھٹنا ڈھیلا محسوس ہو یا اچانک جواب دے جائے، خاص طور پر اگر فریکچر نے جوڑ کی سطح کو اپنی جگہ سے ہلا دیا ہو۔

کچھ فریکچر اونچائی سے گرنے، کار کے حادثے، یا پیدل چلتے ہوئے کسی گاڑی کی ٹکر لگنے کے بعد ہوتے ہیں۔ کچھ دوسرے فریکچر معمولی طور پر گرنے یا ٹانگ مڑ جانے کی چوٹ سے ہوتے ہیں، اور یہ زیادہ تر بڑی عمر کی ان ہڈیوں میں ہوتا ہے جن کی مضبوطی کم ہو چکی ہو۔ دونوں صورتوں میں، ہڈی توڑنے والی قوت گھٹنے کے ارد گرد کے نرم حصوں کو بھی نقصان پہنچا سکتی ہے، جن میں کارٹیلج (cartilage) کی لکیریں اور وہ لیرگمانٹ (ligament)، یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتے ہیں، شامل ہیں جو جوڑ کو مستحکم رکھتے ہیں۔

ابتدائی چند دنوں میں خطرے کی علامات پر نظر رکھیں۔ ایسا شدید درد جو چوٹ کے لحاظ سے کہیں زیادہ لگے، پنڈلی کا ہچھلا حصہ سخت اور بہت سوجا ہوا ہونا، پاؤں میں سوتیلیاں چھنے جیسا احساس یا سُن پن، یا پاؤں کا سفید پڑ جانا، ان سب کا فوری معائنہ ضروری ہے۔ یہ علامات ٹانگ کے نچلے حصے کے پٹھوں کے خانوں (compartments) میں دباؤ بڑھنے کی نشانی ہو سکتی ہیں جس کا فوری علاج ضروری ہے۔ پاؤں اور نچنے کے ارد گرد سُن پن یا کمزوری کا مطلب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ چوٹ سے کوئی عصب (nerve) بچ گیا ہے۔ اگر ان میں سے کوئی بھی علامت ظاہر ہو تو فوراً اپنے علاج کرنے والی ٹیم کو بتائیں۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

آپ کی پینٹلی کی ہڈی کا اوپری سرا چوڑا ہو کر دو گول چبوتروں کی شکل اختیار کر لیتا ہے جو ران کی ہڈی سے ملتے ہیں اور آپ کا وزن اٹھاتے ہیں۔ انہیں چھت کو تھامنے والے دو ستون سمجھیں۔ باہر کی طرف والا ستون چھوٹا اور تھوڑا کمزور ہوتا ہے۔ کمزور ہونے کی وجہ سے عام طور پر یہی پہلے جواب دیتا ہے۔ ان میں سے زیادہ تر فریکچر میں باہر والا چبوتر ہی ٹوٹتا ہے۔

ایسا کرنے والی قوت عام طور پر دو چیزوں کا مجموعہ ہوتی ہے: ٹانگ کا ایک طرف کو مڑ جانا، اور آپ کے جسم کا وزن جو ہڈی میں سے سیدھا نیچے کی طرف زور ڈالتا ہے۔ ایسا الٹرتب ہوتا ہے جب آپ سیدھی ٹانگ کے بل، جس پر پورا وزن ہو، زور سے زمین پر آئیں، جیسے اونچائی سے گرنے میں۔ جب ہڈی صاف طور پر پھٹنے کے بجائے نیچے دب کر چل جاتی ہے، تو جوڑ کی سطح اپنی معمول کی سطح سے نیچے دھنس جاتی ہے۔ یہی دھنسا ہوا حصہ وزن ڈالنے کو اتنا تکلیف دہ بناتا ہے اور کھٹنے کو غیر مستحکم محسوس کروا سکتا ہے۔

فریکچر کی شکل کا بہت زیادہ انحصار خود ہڈی پر ہوتا ہے۔ مضبوط، کم عمر ہڈی عام طور پر چٹخ کر ایسے ٹکڑوں میں بٹ جاتی ہے جو تقریباً اپنی جگہ پر رہتے ہیں۔ بڑی عمر کی ہڈی جس کی مضبوطی کم ہو چکی ہو، اس کے بجائے دب کر اندر دھنس جاتی ہے، جیسے کسی نرم بسکٹ کو انگوٹھے سے دبایا جائے۔ کچھ فریکچر میں دونوں چبوترے شامل ہوتے ہیں، جس کا عام طور پر مطلب ہے کہ قوت زیادہ تھی اور چوٹ زیادہ سنگین ہے۔

یہی قوت کھٹنے کے اندر کے نرم حصوں کو بھی نقصان پہنچا سکتی ہے۔ کارٹیلج کی وہ دو گدیاں جو ہڈیوں کے درمیان جھٹکا چھڑک کرنے کا کام کرتی ہیں، اور وہ لیگانٹ جو جوڑ کو مستحکم رکھتے ہیں، پھٹ سکتے ہیں یا پھٹ سکتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ایسے فریکچر والے کچھ کھٹنے صرف دردناک ہی نہیں ہوتے بلکہ ڈھیلے بھی محسوس ہوتے ہیں یا اچانک جواب دے جاتے ہیں۔

اگر ٹوٹنے کے بعد جوڑ کی سطح ناہموار رہ جائے، یا گھٹنا اندر کی طرف جھک جائے (knock-kneed) یا کمان کی طرح باہر کو مڑ جائے (bow-legged)، تو جوڑ پر پڑنے والا بوجھ برابر تقسیم نہیں ہوتا۔ اسی غیر مساوی بوجھ کو روکنے کے لیے ان چوٹوں کا علاج ضروری ہوتا ہے، کیونکہ اس سے جوڑ کے کھسنے والا آرتھرائٹس (osteoarthritis) شروع ہو سکتا ہے اور چلنے پھرنے میں دیرپا مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

ایکس رے سے فریکچر کی پہلی اور فوری تصویر ملتی ہے۔ سی ٹی اسکین جوڑ کی سطح کا زیادہ تفصیلی منظر بناتا ہے اور عام طور پر کسی بھی آپریشن سے پہلے کیا جاتا ہے۔ ایم آر آئی اسکین معمول کے طور پر نہیں کیا جاتا، لیکن یہ کھٹنے کے اندر لیگانٹ اور کارٹیلج کی گدیوں کو پہنچنے والا وہ نقصان دکھا سکتا ہے جو دوسرے اسکین میں نظر نہیں آتا۔

چونکہ یہ اچانک لگنے والی (acute) چوٹ ہے، اس لیے ہو سکتا ہے کہ پہلے آپریشن کے بغیر علاج آزمانے کے بجائے فوراً سرجری تجویز کی جائے۔ اس کے باوجود، ایسے ہر فریکچر کے لیے آپریشن ضروری نہیں ہوتا۔ اگر فریکچر نے جوڑ کی سطح کو اپنی جگہ سے نہیں ہلایا، یا اس میں پڑنے والا کڑھا چھوٹا ہے اور معائنے میں آپ کا گھٹنا مستحکم ہے، تو ہم سرجری کے بغیر اس کا علاج کر سکتے ہیں۔ عام طور پر اس کا مطلب ہے ایک قبضے والا بریس (hinged brace) جو ٹوٹی ہوئی ہڈی کو محفوظ رکھتے ہوئے کھٹنے کو جلد حرکت کرنے دیتا ہے، ساتھ میں یساکھیاں، اور شروع میں اس کی حد کہ آپ ٹانگ پر لتنا وزن ڈالیں۔ فوٹو تھراپی جلد شروع ہو جاتی ہے اور اس کا مقصد ہڈی جڑنے کے دوران حرکت اور طاقت کو بحال کرنا ہوتا ہے۔ بڑی عمر کے یا لم متحرک لوگوں کے لیے، یا جب صحت کے دوسرے مسائل کی وجہ سے سرجری خطرناک ہو، جوڑ کی سطح میں تھوڑی سی ناہمواری کے ساتھ اکثر گزارا کیا جاسکتا ہے۔

سرجری پر اس وقت غور کیا جاتا ہے جب فریکچر نے جوڑ کی سطح کو اپنی جگہ سے ہلا دیا ہو، جب یہ توقع نہ کی جاسکے کہ گھٹنا خود سے سیدھا ہو جائے گا، یا جب گھٹنا غیر مستحکم ہو۔ ہڈی کا کوئی الگ ہوا ٹکڑا، باہر والے چبوترے کے آدھے سے زیادہ حصے پر پھیلا ہوا لگھا، کھٹنے کے کنارے والی چھوٹی ہڈی کا ٹوٹنا، یا گھٹنے کا اندر کی طرف دھکیلا جانا، یہ سب اس بات کی مضبوط علامات ہیں کہ سرجری کی ضرورت ہے۔ آپریشن کا مقصد دھنسی ہوئی جوڑ کی سطح کو اٹھا کر واپس اس کی معمول کی سطح پر لانا، ٹکڑوں کو پلیٹوں اور پیچوں سے اپنی جگہ پر تھامے رکھنا، اور کھٹنے پر بوجھ کی برابر تقسیم بحال کرنا ہے تاکہ یہ بغیر درد کے اور بغیر جواب دیے اچھی طرح حرکت کرے۔ بعض اوقات اٹھائی کئی سطح کے نیچے رہ جانے والے خلا کو بھرنے اور جڑنے کے دوران اسے سہارا دینے کے لیے ہڈی کا پیوند (bone graft) یا خاص ہڈی کا سیمینٹ استعمال کیا جاتا ہے۔ ہم فیصلہ کیسے کرتے ہیں اور آپریشن میں کیا کیا جاتا ہے، اس کی تفصیل آپریشن والے صفحے پر دی گئی ہے۔

کیا توقع رکھیں

پنڈلی کی ہڈی کے اوپری سرے کے زیادہ تر فریکچر ہفتوں سے مہینوں کے دوران ایک متوقع انداز میں ٹھیک ہوتے ہیں۔ پہلے دنوں کا شدید درد ہڈی جڑنے کے ساتھ کم ہو جاتا ہے، اور سوجن آہستہ آہستہ اترتی ہے۔ فزوتھراپی سے حرکت اور طاقت آہستہ آہستہ واپس آتی ہے، اور یہ معمول کی بات ہے کہ بہتری ایک ہموار رفتار کے بجائے دھیرے دھیرے محسوس ہو۔ اس کے باوجود، جس گھٹنے کو یہ چوٹ لگی ہو وہ شاید و نادر ہی بالکل پہلے جیسا محسوس ہوتا ہے۔ عام طور پر یہ گھٹنا آپ کے دوسرے گھٹنے کے مقابلے میں کم اچھا کام کرے گا، اور جن فریکچر میں دونوں چبوترے شامل ہوں ان کے بعد ایک طرف والے فریکچر کے مقابلے میں زیادہ دیر پا اڑاؤ اور کمزوری رہ جاتی ہے۔

اگر فریکچر چھوٹا ہو اور آپ کا گھٹنا مستحکم ہو، تو صبر جری کے بغیر علاج اچھا کام کر سکتا ہے۔ جوڑ کی سطح تھوڑی سی ناہمواری برداشت کر لیتی ہے، اور جن فریکچر کو اس طریقے کے لیے صحیح طور پر چنا گیا ہو وہ اس علاج سے جڑ جاتے ہیں اور گھٹنا اچھی طرح کام کرتا ہے۔ اس قسم کے علاج کے بعد شدید، معذور کر دینے والا جوش کے گھسنے والا آرتھرائٹس بہت غیر معمولی ہے۔ سر اپنی جگہ سے ہٹے ہوئے یا غیر مستحکم فریکچر کے لیے سرجری کا مقصد گھٹنے پر بوجھ کی برابر تقسیم بحال کرنا ہوتا ہے، اور احتیاط سے منتخب کیے گئے مریض اس سے بھی اچھے نتائج کی توقع رکھ سکتے ہیں۔ بری طرح اپنی جگہ سے ہٹے ہوئے فریکچر کا علاج نہ کروانا زیادہ خطرناک راستہ ہے: گھٹنا اندر کی طرف جھکی ہوئی یا کمان کی طرح باہر کو مڑی ہوئی شکل میں جم سکتا ہے، جس سے جوڑ کے ایک طرف غیر مساوی بوجھ پڑتا ہے، گھٹنا غیر مستحکم محسوس ہوتا ہے، اور آپ کا توازن متاثر ہو کر کرنے کا سبب بن سکتا ہے۔

صحت یابی صرف ہڈی تک محدود نہیں۔ کچھ گھٹنے فریکچر جڑ جانے کے بعد بھی ڈھیلے محسوس ہوتے رہتے ہیں یا اچانک جواب دے جاتے ہیں، اور آپ کے چلنے کا انداز اور زندگی کا معیار لمبے عرصے تک تھوڑا مختلف رہ سکتا ہے۔ کھیلوں میں واپسی کے لیے صبر درکار ہے۔ اس فریکچر والے اسکیٹنگ کرنے والوں میں سے آدھے سے کم لوگ سرجری کے تین سال بعد دوبارہ اسکیٹنگ کر رہے تھے، اگرچہ وقت گزرنے کے ساتھ عام طور پر زیادہ سے زیادہ لوگ رفتہ رفتہ تفریحی کھیلوں کی طرف لوٹ آتے ہیں۔ مثبت پہلو یہ ہے کہ مریض اپنے گھٹنے کے بارے میں جو اسکو خود بتاتے ہیں، وہ پہلے سال کے بعد بھی بہتر ہوتے رہتے ہیں۔

تھوڑے سے لوگوں کو بعد میں مزید سرجری کی ضرورت پڑتی ہے۔ بڑی عمر کے مریضوں اور زیادہ شدید فریکچر مریضوں کو آگے چل کر گھٹنے کے پورے جوڑ کی تبدیلی (total knee replacement) کی ضرورت پڑنے کا زیادہ امکان ہوتا ہے، اور جو گھٹنا غیر مستحکم رہ جائے یا جس کی ہڈی نہ جڑے، اسے عموماً اس کی جلدی ضرورت پڑتی ہے۔ ابتدائی سنکین پیجیدگیاں کم ہوتی ہیں لیکن ہوتی ضرور ہیں، اس لیے فالو اپ کی ملاقاتوں پر ضرور آئیں اور جو بھی چیز ٹھیک محسوس نہ ہو اس کی اطلاع دیں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر آپ کو ایسا شدید درد ہو جو چوٹ کے لحاظ سے کہیں زیادہ لگے، پنڈلی کا پچھلا حصہ سخت اور بہت سوجا ہوا ہو، پاؤں میں سونیاں چھنے جیسا احساس یا سن پن ہو، یا پاؤں سفید پڑ گیا ہو، تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ یہ علامات ٹانگ کے نچلے حصے کے پٹھوں کے اندر دباؤ بڑھنے کی نشانی ہو سکتی ہیں، جسے کمپارٹمنٹ سنڈروم (compartment syndrome) کہتے ہیں۔ اس کا اسی دن ایمرجنسی میں معائنہ اور علاج ضروری ہے۔ اگر آپ کا پاؤں ٹھنڈا، سن یا کمزور ہو تو بھی سیدھے ہسپتال جائیں، کیونکہ اس کا مطلب ہو سکتا ہے کہ کسی خون کی نالی یا عصب کو نقصان پہنچا ہے۔ نبض کا نارمل ہونا اس امکان کو ختم نہیں کرتا، اس لیے دونوں ٹانگوں کے درمیان کوئی بھی فرق اہم ہے۔ اگر گرنے یا ٹانگ مڑنے کے بعد گھٹنا سوجا ہوا اور دردناک ہو اور ٹھیک نہ ہو رہا ہو، خاص طور پر اگر گھٹنا اپنی شکل سے بگڑا ہوا لگے یا جواب دے جائے، تو جلد اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کو دکھائیں۔