



اے سی جوڑ کا آرتھرائٹس (AC joint) (osteoarthritis)

ہائیں کندھے کا سامنے سے منظر، جس میں اے سی جوڑ (acromioclavicular joint) دکھایا گیا ہے جہاں ہنسل کی ہڈی کندھے کی پچھلی چوٹی ہڈی کے اوپری سرے، یعنی ایگروم (acromion)، سے ملتی ہے، ساتھ ہی ارد گرد کے لیگمانٹ اور اس سے زیادہ گہرائی میں کندھے کا کینڈ اوہیالے والا جوڑ (glenohumeral joint) بھی۔

4.0 © Kieran Hirpara

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

درد بالکل آپ کے کندھے کے اوپر ہوتا ہے، اس چھوٹے جوڑ پر جہاں آپ کی ہنسل کی ہڈی کندھے کی پچھلی چوٹی ہڈی (shoulder blade) کے سب سے اونچے حصے سے ملتی ہے۔ یہ اکثر کندھے کے اگلے حصے کی طرف، یا اوپر اس پٹھے میں پھیلتا ہے جو آپ کی گردن سے کندھے تک جاتا ہے۔ کوئی بھی بھاری چیز اٹھانے سے درد شروع ہو جاتا ہے، اور رات کو اسی طرف لیٹنے سے یہ آپ کو جگا سکتا ہے یا آرام دہ حالت ڈھونڈنا مشکل بنا سکتا ہے۔

اسی جگہ کو براہ راست دبانے پر عموماً درد محسوس ہوتا ہے۔ بازو کو سینے کے سامنے سے دوسری طرف لے جانے، یا اسے بالکل اوپر اور پہلو کی طرف باہر اٹھانے سے عموماً جوڑ میں درد ہوتا ہے۔ وہ روزمرہ کام جو کندھے کے اوپری حصے پر بوجھ ڈالتے ہیں، مشکل ہو جاتے ہیں: پہلو میں سودے کے تھیلے اٹھا کر چلنا، بھاری پتیلا اٹھا کر چولہے پر رکھنا، اونچے شیلف تک ہاتھ بڑھانا، یا سیٹ بیلٹ پہنچ کر جسم کے آر پار لگانا۔

دکن اکثر سرگرمی کے دوران کے بجائے اس کے بعد بھڑکتی ہے، اس لیے جس دن آپ نے وزن اٹھایا ہو یا سر سے اوپر کام کیا ہو، اس شام اور اگلی صبح کندھے میں دکن رہ سکتی ہے۔ متاثرہ طرف رات کا درد عام ہے، اور کچھ لوگوں کو کمر کے بل یا دوسری طرف لیٹ کر سونا پڑتا ہے۔

ایک بات جاننے کے لائق ہے: اس جوڑ کا آرتھرائٹس (جوڑ کی خرابی اور سوزش) بہت سے ایسے لوگوں کے اسکین پر نظر آتا ہے جنہیں بالکل کچھ محسوس نہیں ہوتا۔ اس طرح کے زیادہ تر جوڑ جو ایکسرے پر گھسے ہوئے نظر آتے ہیں، خاموش رہتے ہیں، اور اگر کندھا دکھتا ہو اور جوڑ گھسا ہوا نظر آئے تو اس کا مطلب ہمیشہ یہ نہیں ہوتا کہ یہی جوڑ درد کی وجہ ہے۔ اسی لیے آپ کے سرجن خود جوڑ کے اندر سن کرنے والی دوا کا انجکشن لگانے کا مشورہ دے سکتے ہیں۔ اگر اس کے بعد تھوڑی دیر کے لیے درد کم ہو جائے، تو بہت امکان ہے کہ یہی جوڑ آپ کی تکلیف کی وجہ ہے۔ اگر ایسا نہ ہو، تو اسکین پر نظر آنے والا گھساؤ غالباً وہ چیز نہیں جو آپ کو درد دے رہی ہے، اور اس کا علاج کرنے سے فائدہ ہونے کا امکان کم ہوگا۔

اگر آپ کے کندھے کا درد ہفتوں میں ٹھیک نہیں ہو رہا، بگڑ رہا ہے، رات کو آپ کو جگا دیتا ہے، یا آپ کو بازو استعمال کرنے یا کام کرنے سے روکتا ہے، تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کو دکھائیں یا کسی ماہر ڈاکٹر (specialist) سے معائنے کا کہیں۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

آپ کے کندھے میں ایک چھوٹا جوڑ ہوتا ہے جہاں آپ کی ہنسل کی ہڈی کا بیرونی سرا کندھے کی پچھلی چپٹی ہڈی کے سرے سے ملتا ہے۔ یہ اسے سی جوڑ (AC joint) ہے، جو ایکرومیوکلویکولر جوڑ (acromioclavicular joint) کا مختصر نام ہے۔ یہ ایک حرکت کرنے والا جوڑ ہے، کوئی سخت ویلڈ کی ہوئی جڑت نہیں۔ بازو کے عام استعمال کے دوران جب آپ کے کندھے کی پچھلی چپٹی ہڈی گھومتی اور ٹھسکتی ہے تو یہ جوڑ چند ملی میٹر ٹھسکتا ہے، اور یہ کندھے کی پچھلی چپٹی ہڈی اور ہنسل کی ہڈی کو ایک جڑے ہوئے ٹکڑے کی طرح کام کرنے دیتا ہے۔ مضبوط لیگامنٹ (ligament)، یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتے ہیں، اسے تھامے رکھتے ہیں، اور کندھے کے اوپری حصے کو ڈھانپنے والے پٹھے بھی اس میں مدد دیتے ہیں۔

جوڑ کے اندر ایک پتلی گدی (disc) ہوتی ہے، کچھ ویسی ہی جیسے ہڈی کے دو ٹکڑوں کے درمیان رکھا گیا واشر۔ ادھیڑ عمر کے شروع سے یہ گدی ٹھسنے لگتی ہے، اور اس کے پیچھے جوڑ کی سطحیں بھی اس کے ساتھ ٹھسکتی ہیں۔ یہی جوڑ کے ٹھسنے والا آرتھرائٹس (wear-and-tear arthritis) ہے، اور اس جوڑ میں یہ بہت عام ہے۔ گھساؤ عموماً پیس اور پیس کی دہائی کی عمر میں خاموشی سے شروع ہوتا ہے اور برسوں کے دوران آہستہ آہستہ بڑھتا ہے۔ بھاری یا بار بار وزن اٹھانا، خاص طور پر سر سے اوپر کا کام، اسے تیز کر دیتا ہے۔ اسی طرح کسی کرنے سے جوڑ کی پرانی موج یا جوڑ کا اپنی جگہ سے ہٹ جانا (separation) بھی اسے تیز کر سکتا ہے، چاہے وہ معمولی ہی کیوں نہ ہو اور بظاہر ٹھیک ہو گیا ہو۔

مسئلہ یہ ہے کہ گھسا ہوا نظر آنے والا جوڑ ہمیشہ درد نہیں کرتا۔ بہت سے لوگوں کے اسکیں پر گھساؤ ہوتا ہے اور انہیں کوئی علامت نہیں ہوتی، اور کھسے ہوئے نظر آنے والے زیادہ تر جوڑ خاموش رہتے ہیں۔ اس لیے جو درد آپ محسوس کرتے ہیں وہ خود جوڑ سے صرف اسی وقت آتا ہے جب گھساؤ، ننگی کھر دی سطحیں، یا ان کے ارد گرد کی سوزش واقعی وہاں کے نشوونما میں جلن (irritation) پیدا کریں۔ اسی لیے آپ کی علامات بالکل کندھے کے اوپر ہوتی ہیں اور اس پر بوجھ ڈالنے کے بعد بھڑک اٹھتی ہیں۔

اس مسئلے کی ایک کم عام قسم کو ہنسل کی ہڈی کے بیرونی سرے کا گھلنا (distal clavicle osteolysis) کہتے ہیں۔ اس میں ہنسل کی ہڈی کا بیرونی سرا خود گھلنے لگتا ہے، جس کے ساتھ سوزش، ہڈی میں پھوٹے فریکچر (ہڈی کا ٹوٹنا)، اور ہڈی کا ضائع ہونا ہوتا ہے۔ یہ زیادہ تر کم عمر مردوں میں دیکھا جاتا ہے جو بھاری یا بار بار وزن اٹھاتے ہیں، اور اس سے جوڑ میں اسی قسم کا آرتھرائٹس پیدا ہو جاتا ہے۔

اگر گھساؤ شدید ہو جائے تو جوڑ کے قریب ہڈی کے ابھار (bone spurs) بن سکتے ہیں جو اس ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، پر دباؤ ڈالتے ہیں جو آپ کے کندھے کی چھت کے پیچے سے گزرتا ہے، اور اس سے مسئلہ مزید بڑھ جاتا ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

ڈاکٹر کیرن ہیرا، جو Mater Private Hospital Rockhampton میں بازو اور ہاتھ کے سرجن (upper-limb surgeon) ہیں، آپ کی حالت کے مطابق سب سے کم چیر بھاڑ والے طریقوں سے آغاز کرتے ہیں۔ مریضوں کو عام طور پر ان کے فیملی ڈاکٹر (GP) ہمارے کلینک بھیجتے ہیں؛ اگر کسی فزیوتھراپسٹ نے آپ کو ہمیں دکھانے کا مشورہ دیا ہے تب بھی میڈیکینئر (Medicare) کی طرف سے رقم کی واپسی کا حق دار ہونے کے لیے آپ کو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ریفرل (referral) لینا ہوگا۔ ہم آپ کی تکلیف کی تفصیل احتیاط سے پوچھ کر، معائنہ کر کے، اور جہاں ضرورت ہو وہاں اسکیں کی مدد سے تصدیق کرتے ہیں کہ اصل مسئلہ کیا ہے۔ اس طرح کے پرانے مسئلے کے لیے ہم عموماً پہلے بغیر آپریشن کا علاج آزما لیتے ہیں، اور سرجری پر صرف اسی وقت غور کرتے ہیں جب اس سے کافی بہتری نہ ملی ہو۔

پہلے اقدامات وہ ہیں جو آپ خود کر سکتے ہیں۔ جوڑ کو آرام دینے کا مطلب ہے اس بھاری وزن اٹھانے اور سر سے اوپر کے کام کو کم کرنا جو آپ کے کندھے کے اوپری حصے پر بوجھ ڈالتے ہیں۔ مصروف دن کے بعد درد بھڑکنے پر برف لگانے سے آرام آ سکتا ہے۔ فزیوتھراپی کا

مقصد جوڑ کی جلن کو کم کرنا اور آپ کے کندھے کے ارد گرد طاقت بڑھانا ہے تاکہ روزمرہ کے کاموں سے اس پر کم زور پڑے۔ ان تبدیلیوں کو پرکھنے سے پہلے انہیں مناسب وقت دیں، کیونکہ دھن اکثر سرگرمی کے دوران کے بجائے اس کے بعد بھڑکتی ہے۔

اگر خود سے کی جانے والی دیکھ بھال کافی نہ ہو، تو درد کش دوا اور سوزش کم کرنے والی دوائیں مدد کر سکتی ہیں۔ سوزش کم کرنے والی دوائیں ایسی گولیاں ہیں جو درد کم کرنے کے ساتھ ساتھ جوڑ کی سوزش کو بھی کم کرتی ہیں۔ ہم کورٹیسون (اسٹیرائڈ)، یعنی سوزش کم کرنے والی ایک طاقتور دوا، کے انجکشن بھی استعمال کرتے ہیں، جو خود جوڑ کے اندر لگائے جاتے ہیں۔ ایک انجکشن کے دو مقاصد ہو سکتے ہیں: یہ تصدیق میں مدد دیتا ہے کہ یہی جوڑ آپ کے درد کی وجہ ہے، اور علاج کے طور پر درد میں آرام بھی دے سکتا ہے۔ انجکشن لگوانے والے ہر 100 میں سے تقریباً 47 لوگوں کا نتیجہ ایک سال بعد بھی اچھا رہتا ہے۔

سرجری کی بات تب آتی ہے جب ان علاقوں کے باوجود درد برقرار رہے۔ اس آپریشن میں آپ کی ہنسل کی ہڈی کے بیرونی سرے سے چند ملی میٹر ہڈی نکال دی جاتی ہے، یعنی ہڈی کے جوڑ کا وہ آدھا حصہ جو ہنسل کی ہڈی کی طرف ہوتا ہے۔ جب یہ ہڈی ہونے والی سطح نکل جاتی ہے تو ہڈیوں کے دونوں سرے سے ایک دوسرے سے ٹکرائے نہیں کھاتے۔ یہ آپریشن کمرے کی مدد سے چھوٹے چیروں کے ذریعے، یا ایک چھوٹے کھلے چیرے کے ذریعے کیا جاسکتا ہے۔ اگر پہلے بھی اس جوڑ کا اپنی جگہ سے ہٹ جانا (separation) ہوا ہو اور اس کے بعد سے جوڑ میں مستقل ڈھیلا پن (instability) رہا ہو، تو ہم اس بار کھن میں آپ سے احتیاط سے بات کریں گے، کیونکہ اس سے یہ فرق پڑتا ہے کہ یہ آپریشن عموماً کتنا اچھا کام کرتا ہے۔ کیا سرجری آپ کے لیے صحیح ہے، یہ فیصلہ ہم آپ کے ساتھ مل کر کرتے ہیں، اس بات کو تول کر کہ آپ اپنے کندھے سے کیا کام لینا چاہتے ہیں اور آپریشن میں کیا کچھ شامل ہے۔

کیا توقع رکھیں

زیادہ تر لوگوں میں، اس جوڑ کا وہ گھساؤ جو اسکین پر نظر آتا ہے لیکن درد نہیں کرتا، بس خاموش ہی رہتا ہے۔ سات سال کے عرصے میں، اس طرح کے جوڑ شروع میں درد سے پاک تھے ان میں سے 90 فیصد میں کبھی علامات پیدا نہیں ہوئیں۔ اس لیے اگر آپ کا جوڑ گھسا ہوا نظر آتا ہے لیکن درد نہیں کرتا، تو اس بات کا اچھا امکان ہے کہ یہ آگے بھی ٹھیک رہے گا۔

جب جوڑ میں درد ہو تو اس کا سفر مختلف ہوتا ہے۔ کچھ لوگوں کی دھن آرام، بھاری وزن اٹھانے میں کمی، اور فزیوتھراپی سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔ دوسروں میں یہ آتی جاتی رہتی ہے، مصروف دن کے بعد بھڑک اٹھتی ہے اور دوبارہ آرام کرنے پر کم ہو جاتی ہے۔ علاج کے بغیر درد عموماً برقرار رہتا ہے یا جب بھی آپ کندھے کے اوپری حصے پر بوجھ ڈالتے ہیں، لوٹ آتا ہے، کیونکہ جوڑ کا گھساؤ خود سے واپس ٹھیک نہیں ہوتا۔

اگر بغیر آپریشن کے علاج سے کافی آرام نہ ملے، تو جوڑ میں کورٹیسون کا انجکشن کچھ لوگوں کی مدد کرتا ہے۔ انجکشن لگوانے والے ہر 100 میں سے تقریباً 47 لوگوں کا نتیجہ ایک سال بعد بھی اچھا رہتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ تقریباً آدھے لوگوں میں آرام سال کے اندر ختم ہو جاتا ہے، اور ہو سکتا ہے انجکشن دوبارہ لگانا پڑے یا دوسرے اقدامات پر غور کرنا پڑے۔

اگر ان علاقوں کے باوجود درد برقرار رہے، تو آپ کی ہنسل کی ہڈی کے بیرونی سرے سے چند ملی میٹر ہڈی نکالنا ایک ایسا راستہ ہے جس پر آپ کے سرجن آپ سے بات کر سکتے ہیں۔ اس کا مقصد دونوں کھردری، ہنسی ہوئی سطحوں کو ایک دوسرے سے رگڑ کھانے سے روکنا ہے۔ اس آپریشن سے صحت یابی میں ہفتوں سے مہینے لگتے ہیں، جس میں آپ کے فزیوتھراپسٹ رہنمائی کرتے ہیں، اور زیادہ تر لوگ محسوس کرتے ہیں کہ جوڑ کے سنبھلنے کے ساتھ کندھے کے اوپری دھن کم ہو جاتی ہے۔

آنے والے مہینوں میں آپ حقیقت پسندانہ طور پر کیا توقع رکھ سکتے ہیں، یہ اس پر منحصر ہے کہ آپ کون سا راستہ اپناتے ہیں۔ سمجھداری سے خود دیکھ بھال اور فزیوتھراپی کے ساتھ بہت سے لوگ اپنی معمول کی سرگرمیوں پر واپس آ جاتے ہیں، اور دھن اتنی کم ہو جاتی ہے کہ وہ اس کے ساتھ گزارا کر سکیں۔ اگر ان اقدامات کو مناسب طور پر آزمانے کے باوجود جوڑ بار بار بھڑکتا رہے، تو درد کو برداشت کرتے ہوئے کام جاری رکھنے کے بجائے دوبارہ اپنے فیملی ڈاکٹر کے پاس جانا یا کسی ماہر ڈاکٹر سے معائنے کا کہنا بہتر ہے۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

یہ گھساؤ کا مسئلہ ہے، کوئی ایمرجنسی نہیں، اس لیے اس بیماری میں ایسی کوئی خطرے کی علامات نہیں جن پر نظر رکھنی ہو اور جن کے لیے اسی دن دکھانا ضروری ہو۔ اہم بات یہ ہے کہ درد کم ہوتا ہے یا نہیں۔ اگر بھاری وزن اٹھانے سے چند ہفتے آرام کے بعد بھی آپ کے کندھے کے اوپر کا درد بہتر نہیں ہو رہا، یا اسی طرف لیٹنے پر یہ بار بار آپ کو جگا دیتا ہے، تو اپنے فیملی ڈاکٹر کو دکھائیں۔ اگر دو کھن ہفتوں کے دوران بڑھ رہی ہو، آپ کو کام کرنے یا بازو کو معمول کے مطابق استعمال کرنے سے روک رہی ہو، یا اگر کام کم کرنے کے باوجود وزن اٹھانا اور جسم کے آر پار ہاتھ بڑھانا تکلیف دہ رہے، تو کسی باہر ڈاکٹر سے معائنے کا کہیں۔ اگر آپ کا کندھا گرم، سرخ، سوجا ہوا اور دردناک ہو جائے، خاص طور پر بخار کے ساتھ، تو یہ آرٹھرائٹس نہیں ہے، اور اس کے لیے اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی میں دکھانا ضروری ہے۔