



بائیس ٹینڈن کی خرابی اور لمبے سر کا ٹوٹ جانا (biceps tendinopathy and long-head (rupture)

بائیس کے لمبے سر کا ٹوٹنا ہوا ٹینڈن پٹھے کو بازو کے اوپری حصے میں کوڑے کی شکل میں سمیٹ کر 'پوپائی' (Popeye) جیسا ابھارنا سکتا ہے۔

James Heilman, MD / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

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

بائیس (biceps) آپ کے بازو کے اوپری حصے کے سامنے والا پٹھا ہے۔ اس کے ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، کا لمبا سر (long head) بازو کی ہڈی کے اوپر سے گزر کر کندھے کے جوڑ میں جاتا ہے، اور یہاں مسئلہ اسی حصے میں ہوتا ہے۔ سب سے عام شکایت گہرا، مسلسل ستانے والا کندھے کے سامنے والے حصے میں درد ہے، اکثر کندھے کی نوک سے چند سینٹی میٹر نیچے۔ سر سے اوپر ہاتھ بڑھانے، وزن اٹھانے یا کچھ اٹھا کر لے جانے پر اس میں دھن ہو سکتی ہے، اور بعض اوقات یہ درد بازو کے اوپری حصے کے سامنے سے نیچے کی طرف پھیلتا ہے۔ بہت سے لوگوں کو کسی ایک خاص جگہ کی نشاندہی کرنا مشکل لگتا ہے۔ چونکہ بائیس کا ٹینڈن روٹیر کف (rotator cuff)، یعنی ٹینڈنوں کا وہ گروپ جو کندھے کو تھامتا اور کھاتا ہے، کے بالکل ساتھ ہوتا ہے، اس لیے یہ درد اکثر روٹیر کف کے مسائل کے ساتھ ہوتا ہے، اور معائنے کے بغیر دونوں میں فرق کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔

بعض اوقات کوئی زیادہ ڈرامائی واقعہ ہوتا ہے۔ گھسا ہوا ٹینڈن اچانک ٹوٹ سکتا ہے، عام طور پر بڑی عمر کے لوگوں میں، اور اکثر حیرت انگیز طور پر کم درد کے ساتھ۔ جب ایسا ہوتا ہے تو پٹھے کا گوشت والا حصہ بازو میں نیچے کی طرف آ جاتا ہے اور ایک نرم ابھار بنا دیتا ہے جو ایک چھوٹی کینڈیا کرٹے ہوئے پٹھے جیسا لگتا ہے۔ یہ مشہور "پوپائی" علامت (Popeye sign) ہے۔ اسے دیکھ کر گھبراہٹ ہو سکتی ہے، لیکن اکیلے یہ شاذ و نادر ہی اتنی سنکین ہوتی ہے جتنی نظر آتی ہے۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

ٹینڈن مضبوط ڈوریاں ہیں جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہیں، اور بہت زیادہ استعمال ہونے والی کسی بھی رسی کی طرح وقت کے ساتھ ان کے ریشے ادھڑ سکتے ہیں۔ بائیس ٹینڈن کی خرابی (biceps tendinopathy) میں لمبے سر کا ٹینڈن اس جگہ سوزش کا شکار ہو کر ٹھس جاتا ہے

جہاں یہ بازو کی ہڈی کے اوپر ایک تنگ نالی سے گزر کر کندھے میں جاتا ہے۔ یہی گھساؤ آپ کو کندھے کے سامنے والے درد کی صورت میں محسوس ہوتا ہے۔ چونکہ یہ ٹینڈن اس بھڑواالی جگہ کو روٹھ کف کے ساتھ بانٹتا ہے، اس لیے دونوں اکثر ساتھ ساتھ ٹھستے ہیں، اسی لیے بائیسپس کا درد اور روٹھ کف کا درد انہی کثرت سے ایک ساتھ ہوتے ہیں۔

اگر ریشوں کا یہ ادھڑنا جاری رہے تو آخر کار ٹینڈن مکمل طور پر ٹوٹ سکتا ہے۔ جب لمبا سر ٹوٹ جاتا ہے تو پٹھا اوپر سے بندھا نہیں رہتا، اس لیے وہ بازو میں نیچے کھسک آتا ہے اور پوپائی والا ابھار بنا دیتا ہے۔ تسلی کی بات یہ ہے: بائیسپس دراصل کندھے پر دو جگہ سے جڑا ہوتا ہے (لمبا سر اور چھوٹا سر)، اور چھوٹا سر سلامت رہتا ہے۔ اس لیے جب لمبا سر ٹوٹتا ہے تو بازو کی زیادہ تر طاقت برقرار رہتی ہے، اور تبدیلی زیادہ تر ظاہری شکل میں ہوتی ہے۔

یہ ایک اہم فرق ہے۔ اوپری سرے (proximal) کا ٹوٹنا (کندھے والے سرے پر) عام طور پر ایک معمولی مسئلہ ہے۔ سرے کے دوسرے سرے پر، یعنی ہنسی پر ٹوٹنا (distal biceps rupture) بالکل مختلف صورت حال ہے: اس سے طاقت میں حقیقی کمی ہو سکتی ہے اور اکثر سرجری سے مرمت کی ضرورت ہوتی ہے۔ ابھار ملتا جلتا نظر آ سکتا ہے، اس لیے یہ اہم ہے کہ اصل میں کون سا سرا پھٹا ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

ہمارے کلینک میں ڈاکٹر کیرن ہیرا میضوں کو ایک واضح راستے پر لے کر چلتے ہیں جو تشخیص کی تصدیق کے لیے مکمل معائنے سے شروع ہوتا ہے۔ پرانے مسائل میں ہم عام طور پر سرجری کے بغیر علاج سے شروع کرنے کا مشورہ دیتے ہیں، اور سرجری صرف تب کرتے ہیں جب ان اقدامات سے کافی آرام نہ ملا ہو۔

بائیسپس ٹینڈن کی خرابی کے لیے پہلے قدم آسان ہیں اور ان میں سرجری نہیں ہوتی، اور زیادہ تر لوگوں کو ان سے آرام آ جاتا ہے: سرگرمیوں میں تبدیلی: سرے اوپر کی اور بھاری وزن اٹھانے والی ان حرکات کو کم کرنا جن سے تکلیف بڑھتی ہے، اور ساتھ ساتھ کندھے کو حرکت دیتے رہنا۔

فزیوتھراپی: رہنمائی میں کی جانے والی ورزشیں جو ٹینڈن کو پرسکون کریں اور کندھے کا توازن بحال کریں، خاص طور پر جب روٹھ کف بھی متاثر ہو۔

سوزش کم کرنے والی دوا: ایک گولی جو درد اور سوزش کی شدت کم کرے۔

انجکشن: بعض اوقات کسی ضدی بھڑکاؤ کو پرسکون کرنے کے لیے ٹینڈن کے ارد گرد یا کندھے میں کورٹیکوسٹیروئید (اسٹیرائڈ) کا انجکشن لگایا جاتا ہے۔

سرجری صرف اس مسلسل درد کے لیے رکھی جاتی ہے جو ان اقدامات سے ٹھیک نہ ہوا ہو۔ جب اس کی ضرورت ہو تو دو اہم راستے ہیں۔ ٹینڈن کو کاٹا جاسکتا ہے تاکہ وہ دھکنے والی جگہ کو مزید نہ بھینچے (ٹینوٹومی، tenotomy)، جس سے اکثر پوپائی والا ابھار رہ جاتا ہے لیکن درد میں قابل اعتماد طور پر آرام آتا ہے۔ یا اسے بازو کی ہڈی پر نیچے کسی جگہ دوبارہ جوڑا جاسکتا ہے (ٹینوڈیسس، tenodesis)، جس سے پٹھے کی معمول کی شکل برقرار رہتی ہے اور ابھار نہیں بنتا، لیکن صحت یابی میں زیادہ وقت لگتا ہے۔ یہ طریقے اکثر روٹھ کف کی سرجری کے ساتھ ہی کیے جاتے ہیں، کیونکہ یہ دونوں مسائل اکثر ایک ساتھ ہوتے ہیں۔

اوپری سرے پر لمبے سر کے ٹوٹنے میں عام مشورہ یہ ہے کہ سرجری بالکل نہ کی جائے۔ طاقت میں بہت کمی ہوتی ہے، اور ابھار زیادہ تر صرف ظاہری شکل کا معاملہ ہے۔ کچھ کم عمر یا زیادہ متحرک لوگ، یا وہ جو اس کی شکل یا پٹھے کے اٹھنے سے پریشان ہوں، دوبارہ جوڑنے کا طریقہ چن سکتے ہیں، لیکن زیادہ تر لوگوں کے لیے اسے ویسے ہی چھوڑ دینا درست فیصلہ ہے۔

کیا توقع رکھیں

بائسپس ٹینڈن کی خرابی زیادہ تر صبر اور درست ورزشوں سے بہتر ہو جاتی ہے۔ یہ سست ہو سکتی ہے (چند ہفتوں کے بجائے چند مہینے)، لیکن امید افزا ہے، اور زیادہ تر لوگ سرجری سے مکمل طور پر بچ جاتے ہیں۔ جب بائسپس کا مسئلہ روٹیر کف کے کسی بڑے مسئلے کا حصہ ہو تو صحت یابی روٹیر کف کے مطابق چلتی ہے، اور دونوں کا ایک ساتھ علاج بہترین نتیجہ دیتا ہے۔

اگر آپ کا لمبا سر اوپری سرے پر ٹوٹا ہے اور آپ نے سرجری نہ کروانے کا فیصلہ کیا ہے تو آپ توقع کر سکتے ہیں کہ ابتدائی درو چند ہفتوں میں ختم ہو جائے گا، آپ کی طاقت تقریباً معمول پر آجائے گی، اور پو پائی والا ابھار ایک مستقل لیکن بے ضرر نشانی کے طور پر رہے گا۔ یہ وقت کے ساتھ بدتر نہیں ہوتا، اور اسے ٹھیک کروانے کی ضرورت نہیں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

- کندھے کے سامنے والا درو جو ٹھیک نہ ہو، خاص طور پر سر سے اوپر ہاتھ بڑھانے یا وزن اٹھانے پر: اس کا معائنہ کروانا بہتر ہے، کیونکہ یہ اکثر بائسپس یا روٹیر کف کے ایسے مسئلے کی علامت ہوتا ہے جو علاج سے اچھی طرح ٹھیک ہو جاتا ہے۔
- بازو کے اوپری حصے میں اچانک ابھار جس کے ساتھ کمزوری ہو: اس کا معائنہ ضروری ہے تاکہ تصدیق ہو سکے کہ یہ کندھے پر لمبے سر کا بے ضرر ٹوٹنا ہے اور کہنی پر پھٹنا نہیں ہے، جو ایک مختلف چوٹ ہے جس کے لیے سرجری کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔
- کسی کم عمر یا متحرک شخص میں ٹینڈن کا ٹوٹنا: اوپری سرے کا ٹوٹنا بھی معائنے کے لائق ہے، تشخیص کا یقین کرنے کے لیے بھی اور اس پر بات کرنے کے لیے بھی کہ آپ کے لیے مرمت فائدہ مند ہے یا نہیں۔
- ٹینڈن ٹوٹنے کا پتا چلنے کے بعد بائسپس کا مسلسل اینٹھنا یا دکھن: عام طور پر معمولی بات ہے، لیکن اگر یہ آپ کو پریشان کرے تو اس کا علاج کیا جا سکتا ہے۔