



# ہنسل کی ہڈی کا فریکچر

ہنسل کی ہڈی (clavicle, collarbone) کا فریکچر اکثر کندھے کے بل کرنے کے بعد ہوتا ہے۔

4.0 © ① © 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

ہنسل کی ہڈی (collarbone) کا فریکچر (ہڈی کا ٹوٹنا) عام طور پر کندھے کے بل کرنے یا کندھے پر براہ راست چوٹ لگنے سے ہوتا ہے۔ کھیل، سائیکل چلانا اور سڑک کے حادثات اس کی عام وجوہات ہیں۔ ہنسل کی ہڈی آپ کے کندھے کے اگلے حصے میں جلد کے بالکل نیچے ہوتی ہے، اس لیے ٹوٹنے پر اکثر ایک گانٹھ یا شعل میں تبدیلی نظر آتی ہے۔ اگر ہڈی لمبی جگہ سے ہٹ جائے تو ایک ٹکڑا آپ کی گردن کے ایک پٹھے کی وجہ سے اوپر کھینچ جاتا ہے جبکہ آپ کے بازو کا وزن دوسرے ٹکڑے کو نیچے کھینچتا ہے۔ اس سے ہڈی کے ساتھ ساتھ ایک نظر آنے والا ابھار رہ سکتا ہے۔

درد فوراً شروع ہوتا ہے اور عام طور پر تیز ہوتا ہے۔ چند منٹ تک آپ کو متلی محسوس ہو سکتی ہے یا سانس پھول سکتا ہے۔ کندھا سوجا ہوا ہو سکتا ہے اور اس پر نیل پڑ سکتے ہیں، اور اس کی شکل آپ کی دوسری طرف سے مختلف نظر آ سکتی ہے سرغالباً آپ اپنا بازو ہلانا نہیں چاہیں گے، اور کپڑے پہننا، تھیلہ اٹھانا یا اس طرف لیٹ کر سونا جیسے سادہ کام بھی تکلیف دیتے ہیں۔ زیادہ تر فریکچر ہڈی کے درمیانی حصے میں ہوتے ہیں۔ تقریباً 80 فیصد وہیں ہوتے ہیں، جبکہ تقریباً 15 فیصد کندھے کے قریب باہر والے سرے پر اور 5 فیصد سینے کی ہڈی (breastbone) کے قریب اندر والے سرے پر ہوتے ہیں۔

پہلے دنوں میں حرکت کرنے پر اور رات کو درد سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ سونے کی آرام دہ پوزیشن تلاش کرنا اکثر سب سے مشکل کام ہوتا ہے۔ اگلے ہفتوں میں، جیسے جیسے ہڈی جڑنا شروع ہوتی ہے، درد کم ہو جاتا ہے۔ جہاں ہڈی جڑی ہو وہاں کی گانٹھ باقی رہ سکتی ہے، لیکن وقت کے ساتھ عام طور پر یہ لوگوں کو کم پریشان کرتی ہے۔

چند خطرے کی علامات پر جلد کارروائی ضروری ہے۔ اگر فریکچر کے اوپر کی جلد پھٹ گئی ہو یا ہڈی نظر آرہی ہو، اگر آپ کا ہاتھ یا انگلیاں سفید پڑ جائیں، ٹھنڈی ہو جائیں، بالکل سفید یا نیلی ہو جائیں، یا اگر چوٹ کے بعد اچانک آپ کے بازو میں احساس یا حرکت ختم ہو جائے، تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ یہ علامات شاذ و نادر ہوتی ہیں، لیکن ان کا فوراً معائنہ ضروری ہے۔ اگر درد کم نہ ہو رہا ہو، ہفتوں کے دوران بڑھ رہا ہو، رات کو آپ کو جگا دیتا ہو، یا آپ کو کام کرنے یا بازو استعمال کرنے سے روکتا ہو، تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کو دکھائیں یا ماہر ڈاکٹر (specialist) سے معائنے کا کہیں۔

## در اصل کیا ہو رہا ہے

آپ کی ہنسل کی ہڈی ایک پتلا سہارا ہے جو سینے کی ہڈی کو کندھے کی پچھلی چوٹی ہڈی (shoulder blade) سے جوڑتا ہے۔ یہی وہ ڈھانچہ ہے جو آپ کے کندھے کو سینے سے باہر کی طرف تھامے رکھتا ہے، اس لیے جب یہ ٹوٹی ہے تو پورا کندھا اپنا سہارا کھو دیتا ہے۔ فزیکچر عام طور پر وہاں ہوتا ہے جہاں ہڈی سب سے پتلی ہوتی ہے اور اس کے گرد سب سے کم پچھے ہوئے ہیں، اسی لیے زیادہ تر فزیکچر درمیان میں ہوتے ہیں۔

ہڈی ٹوٹنے کے بعد پٹھے اپنا زور لگاتے ہیں اور ٹکڑوں کو ایک دوسرے سے الگ کھینچتے ہیں۔ آپ کی گردن کا ایک پٹھا اندر والے ٹکڑے کو اوپر اٹھاتا ہے، جبکہ آپ کے بازو کا وزن باہر والے ٹکڑے کو نیچے اور اندر آپ کے سینے کی طرف کھینچتا ہے۔ خیمے کے اوپر والے اس ڈنڈے کا تصور کریں جو بیچ میں سے ٹوٹ گیا ہو: دونوں حصے الگ ہو کر پھیل جاتے ہیں اور کپڑا نیچے لٹک جاتا ہے۔ اسی لیے آپ کا کندھا جھکا ہوا اور ابھرا ہوا نظر آتا ہے، اور اسی لیے بازو ابھی معمول کے مطابق کام نہیں کرتا۔ جب تک ہڈی دوبارہ جڑ نہ جائے، یہ کندھے کو مستحکم نہیں رکھ سکتی۔

ہڈی فزیکچر کے آر پار نئی ہڈی بنا کر جڑتی ہے، کچھ اسی طرح جیسے لکڑی کے جوڑ میں لگی گوند جم جاتی ہے۔ اس میں ہفتے لگتے ہیں، اور اس دوران ٹکڑوں کا ساکن رہنا ضروری ہے۔ اگر ٹکڑے ایک دوسرے سے الگ رہیں یا ایک دوسرے پر چڑھ جائیں تو ہڈی چھوٹی اور ٹیڑھی حالت میں جڑ سکتی ہے۔ اس سے ایک مستقل ابھار رہ جاتا ہے، اور کندھا تھوڑا سا چھوٹا ہو سکتا ہے۔ زیادہ تر لوگوں کا بازو پھر بھی اچھی طرح کام کرتا ہے، لیکن کچھ لوگ اس کی شکل سے یا ابھار پر جلد کے رگڑ کھانے سے پریشان ہوتے ہیں۔

فزیکچر کی جگہ سے صورتحال بدل جاتی ہے۔ درمیان کے فزیکچر عام طور پر سلنگ (sling)، یعنی گلے سے لٹکی وہ پٹی جو بازو کو سہارا دیتی ہے، اور وقت کے ساتھ اچھی طرح جڑ جاتے ہیں۔ کندھے کے قریب باہر والے سرے کے فزیکچر مختلف ہوتے ہیں: ٹوٹا ہوا ٹکڑا چھوٹا ہوتا ہے اور اسے تھامنے والے لیگامنٹ (ligament)، یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتے ہیں، اکثر پھٹ جاتے ہیں، اس لیے اس ٹکڑے کے بالکل نہ جڑنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ سینے کی ہڈی کے قریب اندر والے سرے کے فزیکچر کم ہوتے ہیں اور عام طور پر بڑے حادثوں سے ہوتے ہیں۔

آپ کے سرجن دیکھیں گے کہ ٹکڑے کتنا ہٹ گئے ہیں اور آپ کو سمجھائیں گے کہ صرف آرام اور سرجری میں سے کس سے آپ کو سیدھی اور جڑی ہوئی ہڈی کا بہتر موقع ملتا 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، علاج کو آپ کی مخصوص چوٹ کے مطابق طے کرتے ہیں۔ صحیح انتخاب اس پر منحصر ہے کہ ہڈی کہاں سے ٹوٹی ہے، ٹکڑے کتنا ہٹ گئے ہیں، اور آپ کے بازو کو کیا کام کرنا ہے۔ کچھ فزیکچر آپریشن کے بغیر اچھی طرح ٹھیک ہو جاتے ہیں، اور کچھ کو چوٹ کے جلد بعد سرجری کی ضرورت ہوتی ہے، اس لیے بروقت معائنہ اہم ہے۔ مریضوں کو عام طور پر ان کے فیملی ڈاکٹر (GP) ہمارے کلینک میں ریفر کرتے ہیں؛ اگر کسی فزیکچر آپسٹ نے آپ کو ہم سے ملنے کا مشورہ دیا ہے تو بھی میڈیکلیم (Medicare) سے رقم کی واپسی کا اہل ہونے کے لیے آپ کو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ریفرل (referral) لینا ہو گا۔

بہت سے فزیکچر کا علاج سرجری کے بغیر کیا جاتا ہے۔ اگر ٹکڑے ایک دوسرے کے قریب ہوں تو دردم ہونے تک ہم بازو کو سلنگ میں سہارا دیتے ہیں، جس میں عموماً 1 سے 3 ہفتے لگتے ہیں۔ دردم ہونے کے بعد ہم آپ کو کندھے کو حرکت دینا شروع کرنے کی ترغیب دیتے ہیں، اور ہڈی جڑنے کے دوران آپ کا فزیکچر آپسٹ آپ کی رہنمائی کرتا ہے۔ سادہ سلنگ آٹھ کے ہندسے کی شکل والی پٹی (figure-of-eight bandage) سے زیادہ آرام دہ ہے، کیونکہ اس پٹی سے زیادہ درد ہوتا ہے اور یہ ہڈی کو کسی بہتر حالت میں بھی نہیں رکھتی۔ سینے کی ہڈی کے قریب اندر والے سرے کے فزیکچر کا علاج بھی تقریباً ہمیشہ اسی طرح کیا جاتا ہے، یعنی آرام کے لیے سلنگ دی جاتی ہے اور کندھے کی حرکت 2 سے 6 ہفتے تک روک کر رکھی جاتی ہے۔ کم از کم 2 سے 3 ماہ تک ایسے تھیلوں سے پرہیز کریں جن میں کھلاڑی آپس میں ٹکراتے ہیں (contact sport)، تاکہ ہڈی پوری طرح ٹھیک ہو جائے۔

جب فریکچر شدید ہو تو شروع ہی سے سرجری کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ اگر ہڈی 2 سینٹی میٹر یا اس سے زیادہ چھوٹی ہو گئی ہو، اپنی پوری چوڑائی جتنی ہٹ گئی ہو، یا کئی ٹکڑوں میں ٹوٹ گئی ہو، تو آپریشن ٹکڑوں کو جڑنے کے دوران معمول کی حالت میں تھامے رکھتا ہے۔ یہ ان کچھ چوٹوں کے لیے بھی مناسب ہے جن میں اعصاب یا خون کی نالیوں کو نقصان پہنچا ہو، اور ان لوگوں کے لیے بھی جنہیں اپنا بازو جلد دوبارہ کام کرتا ہوا چاہیے۔ آپریشن میں ہنسلی کی ہڈی کی شکل کے مطابق بنی ایک پلیٹ استعمال ہوتی ہے جو تھجوں سے لگائی جاتی ہے۔ سرجری سے ہڈی کے جڑنے کا امکان بڑھ جاتا ہے اور آپ بازو کو جلد استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ فیصلہ واقعی ہم آپ کے ساتھ مل کر کرتے ہیں: کچھ فریکچر سرجری کے بغیر جڑ سکتے ہیں، لیکن ہڈی چھوٹی یا ٹیڑھی حالت میں جڑ سکتی ہے، جس سے ایک مستقل ابھار رہ جاتا ہے۔

دونوں راستوں میں ابتدائی ہفتے ایک جیسے ہوتے ہیں۔ درد کی دوا آپ کو آرام میں رکھتی ہے، اور سونے کا کوئی طریقہ ڈھونڈنا اکثر سب سے مشکل کام ہوتا ہے۔ ہڈی جڑنے کے دوران آپ بازو کو محفوظ رکھتے ہیں، اور پھر مناسب مرحلے پر اپنے فیزیوتھراپسٹ کے ساتھ طاقت اور حرکت دوبارہ بحال کرتے ہیں۔

## کیا توقع رکھیں

ہنسلی کی ہڈی کے زیادہ تر فریکچر اچھی طرح ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ سلنگ اور وقت کے ساتھ ہڈی ہفتوں کے دوران فریکچر کے آر پار جڑ جاتی ہے، اور اس کے ساتھ ساتھ درد کم ہوتا جاتا ہے۔ ابتدائی درد کم ہونے کے بعد آپ کا فیزیوتھراپسٹ کندھے کی حرکت دوبارہ شروع کرنے میں آپ کی رہنمائی کرتا ہے، اور اس کے بعد طاقت دوبارہ بحال کرنے کا مرحلہ آتا ہے۔ کپڑے پہننا اور چیزیں اٹھانا جیسے روزمرہ کے کام ہڈی جڑنے کے ساتھ ساتھ آہستہ آہستہ واپس آ جاتے ہیں۔ کم از کم 2 سے 3 ماہ تک ایسے کھیلوں سے پرہیز کریں جن میں کھلاڑی آپس میں ٹکراتے ہیں، تاکہ ہڈی پوری طرح ٹھیک ہو جائے۔ ہنسلی کی ہڈی کے پچانوے فیصد فریکچر بغیر کسی مسئلے کے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

کچھ باتیں ہڈی کے جڑنے کو سست یا پیچیدہ بنا سکتی ہیں۔ اگر ہڈی 2 سینٹی میٹر سے زیادہ چھوٹی ہو گئی ہو تو اس کے بالکل نہ جڑنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے، یا یہ ایسی چھوٹی حالت میں جڑ سکتی ہے جس سے کندھا ہلانے پر درد اور کمزوری رہ جاتی ہے۔ ہڈی کے باہر والے سرے کے فریکچر کے نہ جڑنے کا امکان درمیان والے فریکچر کے مقابلے میں زیادہ ہوتا ہے۔ جڑی ہوئی ہڈی ٹیڑھی یا چھوٹی حالت میں بھی رہ سکتی ہے، جس سے ایک مستقل ابھار رہ جاتا ہے۔ بچوں میں ہڈی عام طور پر خود اپنی شکل درست کر لیتی ہے اور شکل ٹھیک ہو جاتی ہے۔ بالغوں میں شکل کی معمولی تبدیلی کو عام طور پر قبول کرنا پڑتا ہے، سوائے اس کے کہ ابھار بہت نمایاں ہو یا جلد سے رگڑ کھاتا ہو۔

سرجری ٹکڑوں کو جڑنے کے دوران معمول کی حالت میں ساکن رکھتی ہے، اس لیے ہڈی کے جڑنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے اور آپ اپنا بازو جلد استعمال کر سکتے ہیں۔ جن لوگوں کی سرجری ہوتی ہے وہ اکثر ان لوگوں سے پہلے کام پر واپس آ جاتے ہیں جو بازو کو آرام دیتے ہیں۔ اس کا بنیادی نقصان یہ ہے کہ سرجری کے اپنے خطرات ہوتے ہیں۔ پلیٹ یا پیچ ہنسلی کی ہڈی کے اوپر کی جلد میں جلن (irritation) پیدا کر سکتے ہیں، اور کچھ لوگوں کو زخم کے نشان کے آس پاس سن پن محسوس ہوتا ہے۔ تھوڑے سے لوگوں کو ہڈی جڑ جانے کے بعد دھات نکلوانے کے لیے ایک اور آپریشن کی ضرورت پڑتی ہے۔ مجموعی طور پر، ہنسلی کی ہڈی کی سرجری کروانے والے ہر 100 میں سے تقریباً 8 لوگوں کو پہلے 30 دنوں میں کوئی پیچیدگی ہوتی ہے۔

آپ جو بھی راستہ اختیار کریں، جب تک آپ کندھے کو دوبارہ مضبوط کرتے ہیں، یہ ہفتوں تک اکڑا ہوا اور کمزور محسوس ہو سکتا ہے۔ اگر درد کم نہ ہو رہا ہو، ہفتوں کے دوران بڑھ رہا ہو، رات کو آپ کو جگا دیتا ہو، یا آپ کو کام کرنے یا بازو استعمال کرنے سے روکتا ہو، تو اپنے فیمیلی ڈاکٹر کو دکھائیں یا ماہر ڈاکٹر سے معائنے کا کہیں۔

## ڈاکٹر کو کب دکھائیں

ہنسلی کی ہڈی کے زیادہ تر فریکچر چوٹ کے جلد بعد دیکھے جاتے ہیں، عام طور پر ہسپتال کی ایمرجنسی میں یا آپ کے فیمیلی ڈاکٹر کے پاس۔ اگر فریکچر کے اوپر کی جلد پھٹ گئی ہو، اگر آپ کا ہاتھ یا انگلیاں سفید پڑ جائیں، ٹھنڈی ہو جائیں، بالکل سفید یا نیلی ہو جائیں، یا اگر چوٹ کے بعد اچانک آپ کے بازو میں احساس یا حرکت ختم ہو جائے، تو فوری طبی مدد حاصل کریں۔ ان علامات میں اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی میں دکھانا ضروری ہے۔ ہنسلی کی ہڈی کے ساتھ ساتھ واضح ٹیڑھاپن ہو تو اس کا بھی جلد معائنہ ضروری ہے۔

ایک بار دکھانے کے بعد، ہڈی کے جڑنے میں ہفتے لگتے ہیں۔ اگر درد کم نہ ہو رہا ہو، ہفتوں کے دوران بڑھ رہا ہو، رات کو آپ کو جگا دیتا ہو، یا آپ کو کام کرنے یا بازو استعمال کرنے سے روکتا ہو، تو اپنے فیملی ڈاکٹر کو دکھائیں یا ماہر ڈاکٹر سے معائنے کا لہیں۔ یہی بات اس صورت میں بھی لاگو ہوتی ہے اگر ہڈی جڑنے کے دوران سوجن، حرکت یا طاقت ہر ہفتے بہتر نہ ہو رہی ہو۔ اگر آپ دفتری اوقات کے بعد یا ہفتے کے آخر میں کلینک سے رابطہ نہ کر سکیں تو اپنے قریب ترین ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔