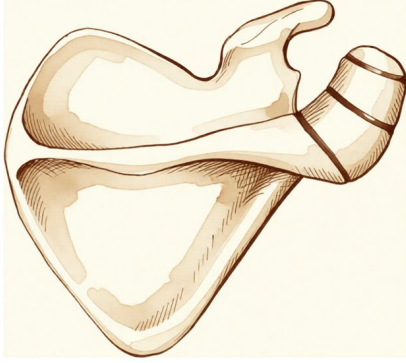




اوس ایکرومیالی (Os Acromiale)

اوس ایکرومیالی: ڈھانچے کی نشوونما مکمل ہونے کے دوران ایکرومیون کا اگلا حصہ باقی ایکرومیون سے نہیں جڑا۔

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

اوس ایکرومیالی (os acromiale) میں درد عموماً آپ کے کندھے کے سامنے اور پہلو میں، جوڑ کی ہڈی والی چھت کے اوپر محسوس ہوتا ہے۔ سر سے اوپر کے کاموں سے یہ بڑھ جاتا ہے۔ اونچے سیلف تک ہاتھ بڑھانا، دھلے کپڑے لٹکانا، یا کوئی چیز کندھے کی اونچائی سے اوپر اٹھانا، یہ سب درد شروع کر سکتے ہیں۔ بہت سے لوگوں کو رات کو بھی درد محسوس ہوتا ہے، اور جب آپ اس طرف لیٹیں تو یہ آپ کو جگا سکتا ہے۔

یہ درد کندھے کے اوپر ہڈی کے ایک چھوٹے ٹکڑے سے آتا ہے جو بڑھنے کی عمر کے دوران باقی ہڈی سے کبھی نہیں جڑا۔ جب آپ بازو اٹھاتے ہیں تو ایک پٹھا اس ڈھیلے ٹکڑے کو کھینچتا ہے اور یہ تھوڑا سا ہلتا ہے، جس سے اس کے نیچے موجود ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، پر دباؤ پڑتا ہے۔ ہڈی کے دونوں ٹکڑوں کے درمیان کے ملاپ کو چھوٹے پر بھی درد ہو سکتا ہے، اور اسے براہ راست دبانے سے درد شروع ہو سکتا ہے۔

روزمرہ زندگی میں ہو سکتا ہے آپ کو محسوس ہو کہ بازو کو پہلو کی طرف باہر اٹھاتے وقت یا اسے باہر کی طرف گھماتے وقت یہ کمزور ہے۔ دردناک قوس (painful arc) عام ہے: بازو اٹھاتے ہوئے راستے کے درمیان میں کندھے میں درد ہوتا ہے، پھر بازو مزید اوپر جانے پر درد کم ہو جاتا ہے۔ چونکہ اس کی علامات کندھے کی چھت کے نیچے والے ٹینڈن کے کھساؤ سے بہت ملتی جلتی ہیں، اس لیے اس مسئلے کو آسانی سے روٹیٹر کف (rotator cuff)، یعنی ٹینڈنوں کا وہ گروپ جو کندھے کو تھامتا اور گھماتا ہے، کا مسئلہ سمجھ لیا جاتا ہے، اور اس کے علاج کے بعد بھی یہ درد دیتا رہ سکتا ہے۔

اس طرح کی ہڈی کی بناوٹ والے زیادہ تر لوگوں کو کبھی کچھ محسوس نہیں ہوتا۔ اکثر اس کا پتا کسی اور وجہ سے کیے گئے اسکین پر اتفاقاً چلتا ہے۔ جب یہ درد کا سبب بنتا ہے تو عموماً کم عمر بالغوں میں ظاہر ہوتا ہے، اکثر کسی چوٹ کے بغیر، اور اگر آپ کے کندھے کا درد فزیوتھراپی، کھیل سے آرام، یا انجکشن سے ٹھیک نہیں ہوا تو اس پر شک کرنا مناسب ہے۔

اگر آپ کی علامات ٹھیک نہیں ہو رہیں، ہفتوں کے دوران بدتر ہو رہی ہیں، رات کو آپ کو چگاتی ہیں، یا آپ کو کام کرنے یا بازو استعمال کرنے سے روکتی ہیں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کو دکھائیں یا کسی ماہر سے معائنے کی درخواست کریں۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

آپ کے کندھے کی ہڈی والی چھت ہڈی کے ایک ہی ٹکڑے کے طور پر نہیں بنتی۔ یہ تین الگ الگ مراکز سے شروع ہوتی ہے جو آہستہ آہستہ آپس میں جڑتے ہیں؛ یہ عمل تقریباً 15 سال کی عمر میں شروع ہوتا ہے اور عموماً 25 سال کی عمر تک مکمل ہو جاتا ہے۔ تقریباً 8 فیصد لوگوں میں ان میں سے ایک ملاپ بھی بند نہیں ہوتا۔ یہ خلا ہڈی کے بجائے سخت ریشے دار بافت سے بھر جاتا ہے، جس سے چھت کا ایک چھوٹا ٹکڑا ٹھوس ہڈی کے بجائے ایک لچکدار کڑی کے ذریعے جڑا رہ جاتا ہے۔

اسے ایک ایسے تختے کی طرح سمجھیں جو دیوار پر ایک ڈھیلے پیچ سے لگا ہو۔ یہ ٹکا رہتا ہے، لیکن جب آپ اس پر ٹیک لگاتے ہیں تو تھوڑا سا ہلتا ہے۔ جو پٹھا آپ کے بازو کو پہلو کی طرف باہر اٹھاتا ہے وہ اسی چھت سے جڑا ہوتا ہے، اس لیے جب بھی آپ بازو اٹھاتے ہیں، وہ پٹھا ڈھیلے ٹکڑے کو پھینچتا ہے اور یہ تھوڑا سا کچلتا ہے۔ یہ حرکت چھت کے نیچے سے گزرنے والے ٹینڈن کو نیچے دباتی ہے، اور یہ رکڑ اس میں جلن (irritation) پیدا کرتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سر سے اوپر کے کاموں میں درد ہوتا ہے اور درد کندھے کے سامنے اور پہلو میں محسوس ہوتا ہے۔

لچکدار کڑی خود بھی مسئلہ بن سکتی ہے۔ یہ بذات خود چھونے پر درد کرنے لگ سکتی ہے، بالکل کسی گھسے ہوئے جوڑ کی طرح، اور اسے دبانے سے درد شروع ہو جاتا ہے۔ اس طرح کی ہڈی کی بناوٹ والے زیادہ تر لوگوں کو بھی کچھ محسوس نہیں ہوتا، اور بظاہر یہ نہ تو بذات خود کندھے میں درد پیدا کرتا ہے اور نہ ٹینڈن کے پھنسنے کا امکان بڑھاتا ہے۔ لیکن جب ڈھیلا ٹکڑا معمول سے زیادہ ہلنے لگے، چاہے اپنی بناوٹ کی وجہ سے یا اس جگہ چوٹ لگنے کے بعد، تو یہ ہر بار بازو اٹھانے پر ٹینڈن پر دباؤ ڈال سکتا ہے۔ یہی اوپر بیان کیا گیا دردناک قوس اور رات کا درد پیدا کرتا ہے۔

چونکہ ڈھیلا ٹکڑا عین اس جگہ ہوتا ہے جہاں ٹینڈن ہوتا ہے، اس لیے یہ دونوں مسائل اکثر ایک ساتھ سامنے آتے ہیں۔ اگر آپ کے کندھے کا ٹینڈن کے کسی مسئلے کے لیے پہلے ہی علاج ہو چکا ہے اور درد ٹھیک نہیں ہوا، تو اس نہ جڑے ہوئے ٹکڑے کی جانچ کروانا فائدہ مند ہے، کیونکہ صرف ٹینڈن کا آپریشن کرنے سے اس کے اوپر ہلنے والا ہڈی کا ٹکڑا پرسکون نہیں ہوگا۔

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 کا آغاز ان سب سے کم چیر پھاڑ والے طریقوں سے کرتے ہیں جو آپ کے مسئلے کے لیے موزوں ہوں۔ مریض عام طور پر اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کے ریفرل (referral) پر ہمارے کلینک آتے ہیں؛ اگر کسی فیزیوتھراپسٹ نے آپ کو ہمیں دکھانے کا مشورہ دیا ہے، تب بھی میڈیکیشن (Medicare) کی رقم کی واپسی (rebate) کا اہل ہونے کے لیے آپ کو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ریفرل لینا ہوگا۔ پہلی ملاقات پر ہم آپ سے آپ کی تکلیف اور صحت کی تفصیل پوچھتے ہیں، آپ کے کندھے کا معائنہ کرتے ہیں، اور جہاں ضرورت ہو ایکسرے یا اسکن کا انتظام کرتے ہیں۔

پہلا قدم عموماً یہ ہوتا ہے کہ آپ اپنے کندھے کو استعمال کرنے کا طریقہ بدلیں اور فیزیوتھراپی کو پوری طرح آزمائیں۔ فیزیوتھراپی کا مقصد ہڈی والی چھت کے نیچے کی جلن کو کم کرنا اور آپ کے کندھے کے ارد گرد کے پٹھوں کو مضبوط کرنا ہے تاکہ وہ سر سے اوپر کے کاموں کو بہتر طور پر سہہ سکیں۔ کسی اور چیز کے بارے میں سوچنے سے پہلے اسے مناسب وقت تک آزمائیں۔

درد کی دوا اس دوران آپ کو حرکت جاری رکھنے میں مدد دے سکتی ہے۔ سوزش کم کرنے والی سادہ دوائیں، جو آپ کے فیملی ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق لی جائیں، دھن کو کم کرتی ہیں تاکہ آپ آرام سے اپنی ورزشیں کر سکیں۔ اگر درد ٹھیک نہیں ہو رہا، ہفتوں کے دوران بڑھ رہا ہے، رات کو آپ کو جگاتا ہے، یا آپ کو کام کرنے یا بازو استعمال کرنے سے روکتا ہے، تو اپنے فیملی ڈاکٹر کو دکھائیں یا کسی ماہر سے معائنے کی درخواست کریں۔

جب سرجری کے بغیر علاج سے کافی بہتری نہ آئی ہو تو ہم سرجری پر غور کرتے ہیں۔ اس سے پہلے ہم سادہ ایکسرے سے تشخیص کی تصدیق کرتے ہیں، جو نہ جڑے ہوئے ٹکڑے کو دکھانے کے لیے تقریباً ہمیشہ کافی ہوتے ہیں۔ بغل کے نیچے سے لیا گیا ایکسرے کا زاویہ جوڑ کی شکل اور چھت کا اگلا حصہ صاف دکھاتا ہے، اور یہ اس لیے اہم ہے کہ چوٹ ہڈی کے دونوں ٹکڑوں کے درمیان کے ملاپ کو نقصان پہنچا سکتی

ہے۔ الٹراساؤنڈ چھت کے نیچے سے گزرنے والے ٹینڈن کو جانچنے کا ایک آسان اور درست طریقہ ہے، اور ایسم آر آئی اسکیٹن اس ٹینڈن اور ارد گرد کی نرم بافتوں کی زیادہ مکمل تصویر دیتا ہے۔

ہم جو آپریشن سب سے زیادہ تجویز کرتے ہیں وہ دوہین کے ذریعے (keyhole، arthroscopic) جوڑ کا معائنہ اور برسا ہٹانے کا عمل (bursectomy) ہے، یعنی چھت کے نیچے کی جگہ سے سوزش والی بافت صاف کرنا، اور پھر ایک چھوٹے کھلے چیرے کے ذریعے ہڈی کی پیوندکاری (bone grafting) اور فیکسیشن (fixation)، یعنی ڈھیلے ٹکڑے کو ساکن تھامے رکھنا تاکہ یہ ہڈی کے باقی حصے سے جڑ سکے۔ اسے ساکن رکھنے سے دونوں ٹکڑے آپس میں جڑ سکتے ہیں۔ اگر ڈھیلے ٹکڑا چھوٹا ہو تو ہم اسے جمانے کے بجائے نکال سکتے ہیں۔ بڑے ٹکڑے کو جمانے میں احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ بازو اٹھانے والا پٹھا اسے مسلسل کھینچتا رہتا ہے اور ٹکڑا پتلا ہوتا ہے۔ کبھی کبھی فیکسیشن کے بعد ٹکڑا نہیں جڑتا، جسے ہڈی کا نہ جڑنا (non-union) کہتے ہیں۔ ہم آپ سے تفصیل سے بات کریں گے کہ کون سا طریقہ آپ کے کندھے کے لیے مناسب ہے، اور آپ کے ساتھ مل کر فیصلہ کریں گے۔

کیا توقع رکھیں

اس طرح کی ہڈی کی بناوٹ والے زیادہ تر لوگوں کو کبھی کوئی تکلیف نہیں ہوتی، اور اس کے لیے کسی علاج کی ضرورت نہیں ہوتی۔ جب یہ درد کا سبب بنتا ہے تو آگے کی صورت حال اس پر منحصر ہے کہ ڈھیلے ٹکڑا کتنا بڑا ہے یا نہیں، اور آیا یہی واقعی آپ کے درد کی وجہ ہے۔

درد دینے والے ٹکڑے کا علاج عموماً سرجری کے بغیر شروع ہوتا ہے۔ کندھے کو استعمال کرنے کا طریقہ بدلنے، فیزیوتھراپی اور درد کی سادہ دوا سے بہت سے لوگوں کو آرام آجاتا ہے۔ اگر مناسب وقت تک آزمانے کے بعد بھی اس سے فائدہ نہ ہوا ہو تو سرجری سے درد میں واضح کمی اور کندھے کی بہتر کارکردگی حاصل ہو سکتی ہے۔ جب ڈھیلے ٹکڑے کو ساکن رکھا جائے اور یہ ہڈی کے باقی حصے سے جڑ جائے تو کندھے کی کارکردگی کے پیمانوں پر لوگوں کے نتائج اس صورت سے بہتر ہوتے ہیں جب دونوں ٹکڑے الگ رہیں۔ تاہم سرجری ہمیشہ حل نہیں ہوتی۔ اس مسئلے کے ساتھ ساتھ ٹینڈن کے پھٹاؤ والے کچھ لوگوں میں سرجری کے بعد نتائج ملے جلتے رہے ہیں، اور مجموعی طور پر 53 فیصد لوگوں کو اطمینان بخش نتائج ملے۔

اگر اسے ایسے ہی چھوڑ دیا جائے اور یہ آپ کو تکلیف دیتا رہے تو درد عموماً خود سے ختم نہیں ہوتا۔ اسے نظر انداز کرنا بھی آسان ہے: جب علاج کے بعد بھی کندھے کا درد ٹھیک نہ ہوا ہو، بشمول ٹینڈن کے کسی مسئلے کی سرجری کے بعد، تو اس مسئلے پر شک کرنا چاہیے، کیونکہ صرف ٹینڈن کا آپریشن کرنے سے اس کے اوپر ہلنے والا ہڈی کا ٹکڑا پرسکون نہیں ہوگا۔

سرجری کے بعد صحت یابی آہستہ آہستہ ہوتی ہے۔ آپ اپنے فیزیوتھراپسٹ کے ساتھ کام کریں گے، پہلے حرکت بحال کریں گے اور پھر طاقت، اور سر سے اوپر وزن اٹھانے کی صلاحیت ہفتوں سے مہینوں میں آہستہ آہستہ واپس آنے کی۔ مقصد ایک ایسا کندھا ہے جو روزمرہ زندگی کا ساتھ دے سکے، اور بازو اٹھاتے وقت وہ تیز درد نہ ہو جس کی وجہ سے آپ ہمارے پاس آئے تھے۔

اگر آپ کی کوئی انگلی، ہاتھ یا بازو گرم، سرخ، سوجا ہوا اور دردناک ہو جائے، خاص طور پر بخار کے ساتھ، تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ اس کے لیے فیملی ڈاکٹر کے ریفرل کی ضرورت نہیں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اس طرح کی ہڈی کی بناوٹ والے زیادہ تر لوگوں کو کبھی علاج کی ضرورت نہیں پڑتی، لیکن اگر آپ کے کندھے کا درد ٹھیک نہیں ہو رہا، ہفتوں کے دوران بدتر ہو رہا ہے، رات کو آپ کو جگاتا ہے، یا آپ کو کام کرنے یا بازو استعمال کرنے سے روکتا ہے، تو اپنے فیملی ڈاکٹر کو دکھائیں یا کسی ماہر سے معائنے کی درخواست کریں۔ اگر درد کندھے کے سامنے اور پہلو میں ہو، سر سے اوپر کے کاموں سے بڑھ جائے، یا اس طرف لیٹنے پر بار بار آپ کو جگاتا ہو، تو جلد معائنہ کروائیں۔ معائنہ کروانا اس صورت میں بھی فائدہ مند ہے اگر کندھے کے اوپر دھننے والی جگہ کو دبائے پر درد ہو، اگر بازو کو پہلو کی طرف باہر اٹھاتے یا باہر کی طرف کھماتے وقت یہ کمزور محسوس ہو، یا اگر بازو اٹھاتے ہوئے راستے کے درمیان میں کندھے میں درد ہو۔ ان علامات والے کم عمر بالغوں کا، جنہیں کوئی چوٹ نہ لگی ہو، اس مسئلے کے لیے معائنہ ہونا چاہیے، خاص

طور پر اگر فزیو تھراپی، کھیل سے آرام یا انجکشن سے فائدہ نہ ہوا ہو۔ اگر کوئی انگلی، ہاتھ یا بازو گرم، سرخ، سوجا ہوا اور دردناک ہو جائے، خاص طور پر بخار کے ساتھ، تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں؛ اس کے لیے فیمیلی ڈاکٹر کے ریفرل کی ضرورت نہیں۔