

سننے کے بڑے پٹھے کی مرمت (Pectoralis) (Major Repair)

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۔

صحت یابی ایک نظر میں۔ 15 شائع شدہ تحقیقات سے یکجا کیا گیا۔ آپ کی اپنی رفتار مختلف ہوگی۔

حتی نتیجے کا ٹھہراؤ درد اور طاقت	زیادہ تر روزمرہ کی سرگرمیاں جسمانی مشقت والا کام، کھیل، جسم	ہلکی ڈیوٹی ڈیسک کا کام، ڈرائیونگ، روزمرہ کے کام
months 9-12 دھکیلنے کی پوری طاقت - پیچ پر پریس (bench press) اور اس جیسی ورزشیں - سب سے آخر میں واپس آتی ہے اور تقریباً ایک سال تک بہتر ہوتی رہتی ہے۔	months 5-6 سننے کے پٹھے پر وزن ڈالنا تقریباً ہفتہ 9 سے اور طاقت بڑھانے کی ورزشیں ہفتہ 14 سے دوبارہ شروع ہوتی ہیں، اور کلینک کے طریقہ کار کے مطابق کھیل پر ابتدائی واپسی 5 سے 6 ماہ پر ہوتی ہے۔	weeks 4-6 پہلے 3 ہفتے سلنگ پہننی ہوتی ہے، اور 6 ہفتے تک اسے آہستہ آہستہ چھوڑ دیا جاتا ہے؛ دفتری کام سلنگ پہننے ہونے جلد ہی ممکن ہے، اور سلنگ اترنے کے ساتھ روزمرہ کا ہلکا استعمال واپس آ جاتا ہے۔

یہ آپریشن کیوں تجویز کیا گیا ہے

ڈاکٹر کیرن ہیرپرا، جو Mater Private Hospital Rockhampton میں بازو اور ہاتھ کے سرجن (upper-limb surgeon) ہیں، علاج کو آپ کی مخصوصی چوٹ کے مطابق طے کرتے ہیں۔ سننے کا بڑا پٹھا (pectoralis major) وہ بڑا پٹھا ہے جو آپ کے بازو کو جسم کے سامنے سے دوسری طرف کھینچتا ہے۔ جب یہ ہڈی سے اکٹھا جاتے یا اپنی لمبائی میں چر جاتے، تو سرجری کا مطلب ہے پٹھے ہونے سروں کو ٹانگوں سے واپس ان کی صحیح جگہ پر جوڑنا۔ مریض عام طور پر اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کے ریفرل (referral) پر ہمارے کلینک آتے ہیں؛ اگر کسی فزیوتھراپسٹ نے آپ کو ہمیں دکھانے کا مشورہ دیا ہے، تب بھی میڈیکر (Medicare) کی رقم کی واپسی (rebate) کا اہل ہونے کے لیے آپ کو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ریفرل لینا ہوگا۔ ہم آپ کی تکلیف کی تفصیل، معائنے، اور جہاں ضرورت ہو اسکین کے ذریعے پٹھاؤ کی تصدیق کرتے ہیں۔

یہ آپریشن عام طور پر ان متحرک لوگوں کو پیش کیا جاتا ہے جن کا پٹھا پوری طرح پھٹ گیا ہو اور جنہیں کام یا کھیل کے لیے اپنی پوری طاقت کی ضرورت ہو۔ پٹھاؤ کو یوں ہی چھوڑ دینے کے مقابلے میں مرمت سے طاقت زیادہ بہتر طور پر واپس آتی ہے، اور اس سے سننے کی قدرتی شکل بھی بحال ہو جاتی ہے۔ پرانے پٹھاؤ میں، جہاں سروں کو براہ راست ٹانگانہ جاسکے، ہم عطیہ کی گئی بافت (donor tissue) سے ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، دوبارہ بنا سکتے ہیں۔ مرمت سب سے اچھا کام تب کرتی ہے جب چوٹ کے جلد بعد کی جائے، اگرچہ بعد میں مرمت بھی ممکن ہے۔ زیادہ تر لوگ کام پر واپس چلے جاتے ہیں، اوسطاً 1.6 ماہ میں، اور فوج میں خدمت انجام دینے والے افراد پر ایک تحقیق میں 94 فیصد اپنی پوری ذمہ داریوں پر واپس آ گئے۔ ہم ان اعداد و شمار پر آپ سے بات کریں گے تاکہ آپ ہمارے ساتھ مل کر فیصلہ کر سکیں کہ آپ کے مقاصد کے لیے کیا مناسب ہے۔

آپریشن سے پہلے

آپ کا آپریشن طے ہو جانے کے بعد ہم آپ کو واضح ہدایات دیں گے جن پر آپ کو عمل کرنا ہوگا۔ آپ کو سرجری سے سات گھنٹے پہلے کھانا پینا بند کرنا ہوگا۔ ہم چھ کے بجائے سات گھنٹے اس لیے کہتے ہیں تاکہ اگر آپریشن کی فہرست وقت سے پہلے چل رہی ہو تو ہم آپ کو پہلے بلا سکیں۔ کچھ دوائیں سرجری سے پہلے روکنی پڑتی ہیں، اور ہم آپ کو بتائیں گے کہ آپ کے معاملے میں کون سی۔ آپ جو کچھ بھی لیتے ہیں اس سبب کی فہرست ساتھ لائیں، جس میں گولیاں، قطرے اور قدرتی نسخے بھی شامل ہوں۔ آپریشن کے بعد آپ کو گاڑی میں گھر لے جانے کے لیے کسی کا انتظام کریں، کیونکہ آپ خود گاڑی نہیں چلا سکیں گے۔ ڈھیلے، آرام دہ کپڑے پہنیں جنہیں اتارنا آسان ہو۔ اگر آپ کو دوسری طبی بیماریاں ہیں تو ہو سکتا ہے آپ کو خون کے ٹیسٹ کی، یا بے ہوشی کے ڈاکٹر (anaesthetist) سے معائنے کی ضرورت ہو۔ زیادہ تر لوگوں کو ان میں سے کسی کی بھی ضرورت نہیں ہوتی۔

آپریشن کے دن

آپ ہسپتال کے سرجری کے مریضوں کے داخلے کے شعبے میں پہنچیں گے، جہاں آپ کا اندراج کیا جاتا ہے اور آپ کو آپریشن تھیٹر کے لیے تیار کیا جاتا ہے۔ پھر آپ بے ہوشی کے ڈاکٹر سے ملیں گے، یعنی وہ ڈاکٹر جو آپ کو بے ہوش کرنے میں اور سرجری کے دوران آپ کو آرام میں رکھنے میں۔ آپریشن جنرل اینسٹھیٹیزیا (مکمل بے ہوشی) میں کیا جاتا ہے۔ آپریشن کے بعد درد میں آرام کے لیے بھی ساتھ میں ایک علاقائی اعصابی بلاک (nerve block)، یعنی ایک انجکشن جو جسم کے ایک حصے کو سن کر دیتا ہے، بھی دیا جاتا ہے۔ بے ہوشی کے ڈاکٹر اس دن آپ سے اس پر بات کریں گے۔ پھر آپ کو آپریشن تھیٹر لے جایا جاتا ہے، جہاں آپریشن کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد آپ ریکوری روم میں جا لیں گے، جہاں نرسیں بے ہوشی کی دوا کا اثر ختم ہونے تک آپ پر نظر رکھتی ہیں۔ جب آپ کی حالت مستحکم ہو جائے تو آپ یا تو وارڈ میں منتقل ہو جائیں گے یا گھر چلے جائیں گے، اس پر منحصر ہے کہ آپریشن کون سا تھا اور آپ کی بحالی کیسی جا رہی ہے۔

آپریشن میں کیا کیا جاتا ہے

آپریشن کا مقصد پھٹے ہوئے ٹینڈن کو ٹانگوں سے واپس آپ کے بازو کے اوپری حصے کی ہڈی پر جوڑنا ہے، تاکہ پٹھا دوبارہ صحیح طرح کھینچ سکے۔ آپ کے سرجن پھٹے ہوئے سروں تک پہنچنے کے لیے آپ کے سینے اور کندھے کے سامنے ایک چیرا لگاتے ہیں۔ پھر ٹینڈن کو مضبوط ٹانگوں سے واپس اسی جگہ ٹانگا جاتا ہے جہاں سے وہ اکھڑا تھا، اور یہ ٹانگے اس کے بھرنے تک اسے ہڈی سے تھامے رکھتے ہیں۔ اگر پٹھا کچھ عرصہ پہلے ہوا ہو اور ٹینڈن کے سرے سکڑ گئے ہوں، تو ہو سکتا ہے وہ براہ راست ایک دوسرے تک نہ پہنچ سکیں۔ اس صورت میں آپ کے سرجن عطیہ کی کئی بافت سے ٹینڈن دوبارہ بنا سکتے ہیں، یا مرمت کو مضبوط کرنے کے لیے تیار شدہ بافت کی ایک شیٹ استعمال کر سکتے ہیں۔ انتخاب اس پر منحصر ہے کہ آپ کے سرجن کو آپریشن کے دوران کیا ملتا ہے۔

چیرے کو ٹانگوں سے بند کر کے اس پر زخم کی پٹی لگا دی جاتی ہے۔

آپریشن کے بعد

جاگنے پر آرام کے لیے آپ کا بازو ایک سادہ سلنگ (sling)، یعنی گلے سے لٹکی وہ پٹی جو بازو کو سہارا دیتی ہے، میں ہوگا۔ سلنگ ورزش اور نہانے دھونے کے لیے اتار دی جاتی ہے۔ آپ کی ٹیم آپ کو بتائے گی کہ آپ اسی دن گھر جائیں گے یا ایک رات ہسپتال میں رہیں گے۔ نرسیں درد کی دوا سے آپ کو آرام میں رکھیں گی، اور چہرے کے آس پاس کی جگہ چند دن تک دھتی رہ سکتی ہے۔ براہ کرم پہلے 24 گھنٹے اپنے ساتھ رہنے کے لیے کسی کا انتظام کریں۔ جتنا آپ کر سکیں، بازو سلنگ میں رکھتے ہوئے گھر میں چل پھر سکتے ہیں۔ ہم زخم کی پٹی تقریباً 10 دن تک لگی رہنے دیتے ہیں؛ براہ کرم اس سے پہلے اسے نہ اتاریں، جب تک ہم آپ کو ایسا کرنے کو نہ کہیں۔ جب ہم آپ کو دیکھیں گے تو اسے بدل دیں گے یا اتار دیں گے۔

صحت یابی

پہلے چند دن آپ کے سینے اور کندھے میں درد اور سوجن محسوس ہوگی۔ درد کی دوا اسے قابل برداشت رکھتی ہے، اور یہ درد تقریباً پہلے ہفتے کے اندر کم ہو جاتا ہے۔ بازو کو سہارا دے کر آرام کرنا مدد دیتا ہے، اور برف کی ٹھیلیاں (ice packs) سوجن کم کر سکتی ہیں۔

آرام کے لیے آپ کا بازو ایک سادہ سلنگ میں رہتا ہے۔ یہ ورزش اور نہانے دھونے کے لیے اتار دی جاتی ہے۔ آپ کا فزیوتھراپسٹ شروع میں ہلکی حرکات، اور پھر جیسے جیسے مرمت بھرتی جاتے، طاقت بڑھانے والی ورزشیں کروائے گا۔ جتنا آپ کر سکیں گھر میں چل پھر سکتے ہیں، لیکن کچھ عرصے تک بھاری کاموں کے لیے آپ کو مدد کی ضرورت ہوگی۔ شروع کے دنوں میں پیٹھ کے بل ٹیک لگا کر اونچا ہو کر سونا اکثر زیادہ آرام دہ ہوتا ہے۔

جیسے جیسے سوجن کم ہوتی ہے اور حرکت واپس آتی ہے، روزمرہ کے کام آسان ہوتے جاتے ہیں۔ جب آپ کے سرجن مرمت کے بھرنے سے مطمئن ہوں گے، تو آپ آہستہ آہستہ وزن اٹھانے، کام اور کھیل کی طرف واپس آئیں گے۔ گاڑی چلانا بعد میں آتا ہے، جب آپ سلنگ سے باہر ہوں، دونوں ہاتھوں سے اسٹینڈنگ تھام سکیں اور ہنگامی بریک لگانے کی صورت میں فوری رد عمل دے سکیں، اور جب آپ تیز دردلش دوائیں لینا چھوڑ چکے ہوں۔ ہماری گائیڈ بازو اور ہاتھ کی سرجری کے بعد گاڑی چلانا اس کی تفصیل بتاتی ہے۔

صحت یابی ہر شخص میں مختلف ہوتی ہے۔ آپ کا وقت مختلف ہو سکتا ہے، اور آپ کے سرجن اور فزیوتھراپسٹ ہر قدم پر آپ کی رہنمائی کریں گے۔

کیا مسائل پیدا ہو سکتے ہیں

زیادہ تر مریض ٹھیک رہتے ہیں، لیکن کبھی کبھار مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ آپ کے سرجن اور ٹیم آپ پر قریب سے نظر رکھتے ہیں تاکہ کسی بھی مسئلے کو جلد پہچانا جاسکے۔

کبھی کبھی مرمت قائم نہیں رہتی اور ٹینڈن دوبارہ پھٹ جاتا ہے۔ ہو سکتا ہے آپ کو سینے میں اچانک کچھ ٹوٹنے کی آواز یا احساس ہو، یا کچھ جواب دیتا محسوس ہو، اور دھکیلتے یا پھینچتے وقت طاقت کم ہو جائے۔ اگر ایسا ہو تو فوراً اپنے سرجن کو بتائیں۔

زخم کے گرد انفیکشن ہو سکتا ہے۔ ان علامات پر نظر رکھیں: چہرے سے باہر کی طرف پھیلتی ہوئی سرخی، گرمی، بڑھتا ہوا درد، یا زخم سے رطوبت کا اخراج۔ ہو سکتا ہے آپ کو بخار جیسا یا عمومی طور پر طبیعت خراب محسوس ہو۔ اگر آپ کو ان میں سے کوئی بھی علامت نظر آنے تو کلینک کو فون کریں، کیونکہ انفیکشن کا جلد علاج ضروری ہے۔

سرجری کے بعد زخم کے نیچے خون جمع ہو سکتا ہے۔ یہ چہرے کے قریب ایک سخت سوجن کی طرح نظر آتا ہے جسے چھونے پر درد ہوتا ہے، اور اس میں ٹھنڈا یا دھڑکن محسوس ہو سکتی ہے۔ اپنے معائنے پر اس کا ذکر کریں، یا اگر یہ تیزی سے بڑھے یا بہت تکلیف دہ ہو تو اس سے پہلے ہی کلینک کو فون کریں۔

مرمت اچھی طرح بھر جانے کے بعد بھی ہو سکتا ہے سینے کی شکل بعد میں بالکل پہلے جیسی نہ لگے۔ کچھ لوگ آئینے میں دیکھتے ہوئے پاپٹھا اگڑاتے وقت پیچھے کی بناوٹ میں ہلکا سا فرق محسوس کرتے ہیں۔ یہ عام طور پر درد کا نہیں بلکہ ظاہری شکل کا مسئلہ ہوتا ہے، اس لیے اگر یہ آپ کو پریشان کرے تو اپنے اگلے معائنے پر اس کا ذکر کریں۔

سرجری کے کچھ ہفتوں بعد کندھا اگڑ سکتا ہے اور اس میں درد ہو سکتا ہے، اس حالت کو فروزن شوولڈر (کندھے کا جم جانا) کہتے ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ کو اوپر، کمر کے پیچھے، یا پہلو کی طرف ہاتھ بڑھانا مشکل لگے، اور اگر اوڑا آپ کی نیند خراب کر سکتا ہے۔ اپنے فزیوتھراپسٹ یا سرجن کو بتائیں، کیونکہ جلد علاج حرکت واپس لانے میں مدد دیتا ہے۔

اگر آپ تفصیل جاننا چاہیں تو اس صفحے پر پیچیدگیوں کا جدول ان کی عام شرحیں بتاتا ہے۔

ہمیں کب فون کریں

اپنے احساس پر بھروسہ کریں۔ اگر کچھ غلط محسوس ہو تو ہمیں فون کریں۔ کلینک کو فون کریں اگر آپ کو بخار ہو، یا زخم زیادہ سرخ، گرم یا تکلیف دہ ہو جائے، یا اس سے رطوبت رسنے لگے۔ ہمیں فون کریں اگر چیرے کے قریب کوئی سوجن تیزی سے بڑھے یا بہت تکلیف دہ ہو۔ اگر آپ کے سینے یا بازو میں اچانک شدید درد ہو، پنڈلی میں سوجن یا درد ہو، یا سانس پھول رہا ہو تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ اگر آپ کا بازو سُن ہو جائے، اس کا رنگ بدل جائے، یا آپ اسے ہلانہ سکیں تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ اگر آپ کو سینے میں اچانک کچھ ٹوٹنے کا احساس ہو اور طاقت کم ہو جائے تو فوراً ہمیں فون کریں۔

سینے کے بڑے پٹھے کی مرمت (Pectoralis Major Repair)

شائع شدہ طبی تحقیق سے پیچیدگیوں کی شرح

15 شائع شدہ تحقیقات سے یکجا کیا گیا۔ یہ آبادی کی سطح کی شرحیں ہیں، آپ کا انفرادی خطرہ نہیں۔ آپ پر کیا لاگو ہوتا ہے، اس پر آپ کا سرجن آپ سے بات کرے گا۔

پیچیدگی	رپورٹ شدہ شرح	نوٹ
دوبارہ پھٹ جانا	3.1%	664 چوٹوں پر مبنی میٹا اینالیس (meta-analysis) میں مرمت کے بعد دوبارہ پھٹنے کی مجموعی شرح 3.08 فیصد تھی۔
مجموعی پیچیدگیاں	14.2%	اسی میٹا اینالیس میں آپریشن کے ذریعے علاج کی مجموعی پیچیدگیوں کی شرح 14.21 فیصد تھی، جن میں سے زیادہ تر معمولی تھیں۔ چوٹ کے جلد بعد کی کئی مرمت، دیر سے کی گئی مرمت کے مقابلے میں کارکردگی اور ظاہری شکل دونوں میں بہتر نتائج دستی ہے، اسی لیے جلد ریفرل اہم ہے۔
اکڑاؤ اور ظاہری شکل میں عدم توازن	—	اچھی مرمت کے بعد بھی پٹھے کی بناوٹ میں کچھ فرق باقی رہ سکتا ہے، خاص طور پر پرانے پھٹاؤ میں۔
انفیکشن / زخم کے مسائل	—	پہلی بار کی کئی مرمت میں کم ہوتے ہیں۔

میں نے یہ معلومات پڑھ لی ہیں اور مجھے ڈاکٹر ہرپرا سے اس طریقہ کار، اس کے بعد متوقع صحت یابی، اور اوپر درج پیچیدگیوں کے بارے میں سوالات پوچھنے کا موقع ملا ہے۔

تاریخ

دستخط

مریض - نام (صاف حروف میں)