



سینے کے بڑے پٹھے کا پھٹ جانا (Pectoralis) (Major Rupture)

سینے کے بڑے پٹھے کا پھٹ جانا: سینے کا پٹھا اس جگہ کے قریب پھٹتا ہے جہاں یہ بازو سے جڑتا ہے، عام طور پر بھاری بیچ پریس کے دوران۔

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

زیادہ تر لوگوں کو وہ لمحہ بالکل ٹھیک یاد رہتا ہے۔ اکثر یہ بھاری بیچ پریس (bench press) کے دوران ہوتا ہے، عین اس وقت جب سلاخ سینے کی طرف نیچے لائی جا رہی ہو، اور کندھے کے سامنے اچانک کچھ ٹوٹنے کی آواز یا پھٹنے کا احساس ہوتا ہے، اور ساتھ ہی تیز درد اٹھتا ہے۔ ایک دو دن کے اندر بازو کے سامنے سے نیچے اور سینے پر نیل پھیل جاتے ہیں، اور وہ جگہ سوج جاتی ہے۔

جیسے جیسے سوجن کم ہوتی ہے، ہو سکتا ہے آپ دیکھیں کہ آپ کے سینے کی شکل بدل گئی ہے۔ بغل کے سامنے والی عام طور پر مضبوط تہہ چپٹی ہو سکتی ہے یا غائب ہو سکتی ہے، اور خوب پٹھا سینے کی درمیانی ہڈی (breastbone) کی طرف سمٹ کر پکھا سا بن سکتا ہے، جو دوسری طرف سے دیکھنے یا چھونے میں مختلف لگتا ہے۔ دھیلنے والی حرکات کمزور محسوس ہوتی ہیں: بھاری دروازہ بند کرنا، کرسی سے ہاتھوں کے زور پر اٹھنا، یا گلے لگانے کے لیے بازو کو جسم کے سامنے سے لانا، ان میں پہلے جیسی طاقت نہیں رہتی۔ شروع کی کچھ کمزوری صرف درد کی وجہ سے ہوتی ہے، لیکن دھیلنے کی طاقت میں اصل کمی عموماً برقرار رہتی ہے۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

سینے کا بڑا پٹھا (pectoralis major) سینے کا بڑا، پٹھے کی شکل کا پٹھا ہے۔ یہ بازو کو تین بڑے طریقوں سے طاقت دیتا ہے: چیزوں کو اپنے سے دور دھکیلنا، بازو کو جسم کے سامنے سے لاکر گلے لگانا، اور بازو کو اندر کی طرف کھمکانا۔ یہ پٹھا پتلا ہو کر ایک مضبوط ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، بن جاتا ہے جو کندھے کے قریب بازو کے اوپری حصے کی ہڈی (humerus) سے جڑتا ہے۔

پھٹنے (rupture) کا مطلب ہے اس پٹھے اور ٹینڈن کے مجموعے کا پھٹ جانا، اور یہ اکثر عین اس جگہ یا اس کے قریب ٹوٹتا ہے جہاں ٹینڈن ہڈی سے جڑتا ہے۔ اس کی عام وجہ یہ ہے کہ جب پٹھا زور سے سکڑ رہا ہو، اسی وقت اس پر اچانک زوردار کھینچاؤ پڑے (بالکل وہی جو بیچ پریس کے نچلے حصے میں ہوتا ہے جب وزن نیچے لایا جاتا ہے)۔ یہ مردوں میں کہیں زیادہ عام ہے، خاص طور پر وزن اٹھانے کی ورزش کرنے والے متحرک مردوں میں، اور اینابولک اسٹیرائڈ (anabolic steroid) کا استعمال ایک تسلیتم شدہ خطرے کا عنصر ہے کیونکہ یہ ٹینڈن کو کمزور کر سکتا ہے۔

پھٹاؤ مختلف ہوتے ہیں۔ مکمل پھٹاؤ میں ٹینڈن پوری طرح ہڈی سے اکھڑ جاتا ہے، اور اسی سے سینے کی شکل میں واضح تبدیلی اور طاقت میں سب سے زیادہ کمی آتی ہے۔ جزوی پھٹاؤ میں، یا ٹینڈن کے بجائے خود پیچھے کے گودے (muscle belly) میں پھٹاؤ میں، جڑاؤ کا زیادہ حصہ سلامت رہتا ہے۔ آپ کا پھٹاؤ کس قسم کا ہے، یہ اس بات کے لیے بہت اہم ہے کہ اس کا بہترین علاج کیسے کیا جائے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

ہمارے کلینک میں ڈاکٹر کیرن ہیرا اس چوٹ کے معائنے کی قیادت کرتے ہیں، اور تشخیص کی تصدیق کے لیے آپ کی تکلیف کی تفصیلی معلومات اور معائنے سے آغاز کرتے ہیں۔ کسی متحرک شخص میں مکمل پھٹاؤ کی صورت میں عام طور پر بغیر آپریشن کا علاج آزمانے کے بعد کے بجائے جلد مرمت کا مشورہ دیا جاتا ہے، جبکہ جزوی پھٹاؤ کا علاج اکثر سرجری کے بغیر کیا جاتا ہے۔

پہلا قدم یہ معلوم کرنا ہے کہ ٹھیک ٹھیک کیا پھٹا ہے اور کہاں۔ یہ کندھے کے معائنے اور پھر ایم آر آئی اسکین سے اس کی تصدیق کر کے کیا جاتا ہے، جو دکھاتا ہے کہ پھٹاؤ جزوی ہے یا مکمل، اور ٹھیک ٹھیک بتاتا ہے کہ ٹینڈن ہڈی سے اکھڑا ہے یا پٹھے کے اندر پھٹا ہے۔

مکمل ٹینڈن پھٹاؤ والے متحرک شخص کے لیے عام طور پر ٹینڈن کو دوبارہ ہڈی سے جوڑنے کی سرجری تجویز کی جاتی ہے۔ مرمت سے دھکیلنے کی طاقت بحال ہوتی ہے اور سینے کی عام شکل دوبارہ بنتی ہے، اور شواہد مسلسل یہی بتاتے ہیں کہ مرمت کیے لئے ٹینڈن، خود بھرنے کے لیے چھوڑے گئے پھٹاؤ کی نسبت زیادہ طاقت واپس حاصل کرتے ہیں۔ یہاں سب سے اہم عنصر وقت ہے: جب مرمت جلد کی جائے تو نتائج بہترین ہوتے ہیں، مثالی طور پر پہلے چند ہفتوں کے اندر، جب ٹینڈن ابھی صحت مند ہو اور اس میں زخم کا سخت ریشہ نہ بنا ہو اور وہ پیچھے نہ پھنچا ہو۔ یہی بنیادی وجہ ہے کہ انتظار کر کے یہ دیکھنے کے بجائے کہ یہ کیسے ٹھیک ہوتا ہے، جلد معائنہ کروانا فائدہ مند ہے۔

جزوی پھٹاؤ، پٹھے کے گودے کے اندر پھٹاؤ، اور وہ لوگ جو عمر رسیدہ ہیں یا جن کی جسمانی ضروریات کم ہیں، اکثر سرجری کے بغیر بہت اچھی طرح سنبھالے جاتے ہیں: کچھ عرصہ آرام، پھر حرکت اور طاقت دوبارہ بنانے کے لیے مرحلہ وار بحالی کا پروگرام۔ اس راستے سے روزمرہ کی اچھی کارکردگی بحال ہو جاتی ہے، اگرچہ مرمت کیے گئے مکمل پھٹاؤ کے مقابلے میں اس میں عموماً دھکیلنے کی زیادہ سے زیادہ طاقت میں کچھ کمی رہ جاتی ہے۔ اگر مکمل پھٹاؤ شروع میں پکڑا نہ جائے تو بعد میں بھی مرمت ممکن ہے، لیکن یہ زیادہ مشکل ہوتی ہے اور اس کے نتائج کم قابل بھروسہ ہوتے ہیں، اور ٹھیک اسی وجہ سے جلد معائنہ اہم ہے۔

کیا توقع رکھیں

اگر آپ کی سرجری ہوتی ہے تو صحت یابی ہفتوں میں نہیں، مہینوں میں ناپی جاتی ہے۔ پہلے مرمت کو محفوظ رکھا جاتا ہے، عام طور پر تقریباً چھ ہفتے سننگ (sling) یعنی گلے سے لٹکی وہ پٹی جو بازو کو سہارا دیتی ہے، اور صرف ہلکی، رہنمائی کے ساتھ حرکت، تاکہ ٹینڈن مضبوطی سے واپس ہڈی سے جڑ جائے۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ طاقت بڑھانے کی ورزشیں شروع کی جاتی ہیں، اور زیادہ بوجھ جان بوجھ کر روکا جاتا ہے؛ دھکیلنے والی ورزشیں اور پیچ پر پریس عام طور پر چھ سے نو ماہ تک نہیں کیے جاتے۔ زیادہ تر لوگ تقریباً چھ ہفتوں تک روزمرہ کی سرگرمیوں پر واپس آ جاتے ہیں، اور چار سے چھ ماہ تک زیادہ مکمل ٹھیک یا ٹریننگ پر، جبکہ طاقت ایک سال تک بہتر ہوتی رہتی ہے۔

اس صبر کا صلہ اچھا ہے: جن لوگوں کی مرمت جلد ہو جاتی ہے، ان میں سے زیادہ تر دھکیلنے کی مضبوط طاقت، سینے کی بحال شدہ شکل، اور اپنی پسندیدہ سرگرمیوں پر واپسی حاصل کر لیتے ہیں۔ جن کا علاج سرجری کے بغیر ہوتا ہے، وہ بھی عموماً روزمرہ کی اچھی کارکردگی تک پہنچ جاتے ہیں، زیادہ سے زیادہ طاقت میں تھوڑی کمی قبول کرتے ہوئے۔ دونوں صورتوں میں نیچے کی حفاظت اسی سے ہوتی ہے کہ آپ بحالی کے پروگرام پر قائم رہیں اور بھاری وزن دھکیلنے میں جلدی نہ کریں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

• وزن اٹھاتے وقت یا زور لگاتے ہوئے سینے یا کندھے کے سامنے اچانک کچھ ٹوٹنے کی آواز یا پھٹنے کا احساس: جلد معائنہ کروائیں، کیونکہ سرجری کے بہترین نتائج جلد مرمت سے ملتے ہیں۔

• بازو یا سینے پر نیچے کی طرف پھیلتے ہوئے نیل، نمایاں سوجن، یا آپ کے سینے کی شکل یا بغل کی سامنے والی تہہ میں نظر آنے والی تبدیلی۔
• ابتدائی درد کم ہو جانے کے بعد دھکیلنے میں یا بازو کو جسم کے سامنے سے لانے میں مسلسل کمزوری۔
• پھٹنے کی کوئی بھی چوٹ جس کی شدت کے بارے میں آپ کو یقین نہ ہو: جلد اسکین سے جزوی اور مکمل پھٹاؤ میں فرق ہو جاتا ہے، اور یہ فیصلہ وقت کے لحاظ سے حساس ہے۔