



بازو کی اوپری ہڈی کے سرے کا فریکچر (Proximal) (Humerus Fracture)

بازو کی اوپری ہڈی کے سرے کا فریکچر (proximal humerus fracture) بازو کے اوپری حصے کی ہڈی کے بالکل اوپر، کندھے کے ذریعے، ہڈی کا ٹوٹنا ہے، جو اکثر گرنے 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

بازو کی اوپری ہڈی کے سرے کا فریکچر (proximal humerus fracture) بازو کی ہڈی کے اوپری حصے کا ٹوٹنا ہے، کندھے سے ذریعے۔ یہ عام طور پر گرنے کے دوران ہوتا ہے، اکثر کندھے کے بل یا پھیلتے ہوئے بازو کے بل۔ یہ ہڈی اچانک ٹوٹی ہے، وقت کے ساتھ آہستہ آہستہ نہیں۔

سب سے پہلے آپ کو بازو کے اوپری حصے اور کندھے میں درد محسوس ہوتا ہے۔ یہ اکثر گرنے کے لمحے ہی شروع ہو جاتا ہے۔ اگلے ایک دو دن میں کندھا سوج سکتا ہے اور اس پر نیل پڑ سکتا ہے، اور نیل بازو میں نیچے تک پھیل سکتا ہے۔ اگر ٹوٹے ہوئے ٹکڑے اپنی جگہ سے ہٹ گئے ہوں تو آپ کا بازو بے ڈھنگا نظر آ سکتا ہے۔ غالباً آپ بازو کو ہلانا نہیں چاہیں گے، اور سادہ کام مشکل ہو جاتے ہیں: کپڑے پہننا، الماری میں ہاتھ ڈالنا، سودا سلف کا تھیلا اٹھا کر لے جانا، یا بستر میں کروٹ لے کر اس طرف ہونا۔

ابتدائی دنوں میں درد اکثر رات کو زیادہ ہوتا ہے، اور آرام وہ حالت ڈھونڈنا مشکل ہو سکتا ہے۔ شروع میں بازو کو ہلانے سے درد ہوتا ہے۔ پہلے چند ہفتوں میں، جیسے جیسے ہڈی جڑنا شروع ہوتی ہے، درد عام طور پر آہستہ آہستہ کم ہو جاتا ہے۔ جب تک درد کم ہوتا ہے، کندھا اکثر اکڑا ہوا محسوس ہوتا ہے، کیونکہ وہ ساکن رہا ہوتا ہے۔

ان میں سے زیادہ تر فریکچر 70 سال سے زیادہ عمر کی خواتین میں ہوتے ہیں، اور یہ ان ہڈیوں میں عام ہیں جو عمر کے ساتھ پتلی اور نازک ہو گئی ہوں (اسے ہڈیوں کی کمزوری، یعنی osteoporosis، کہتے ہیں)۔ اگر آپ کی کوئی ہڈی پہلے ٹوٹ چکی ہے، یا یہ ہڈی ٹوٹی ہے، تو یہ آئندہ کسی اور فریکچر کے زیادہ امکان کی نشاندہی کر سکتا ہے۔ یہ بات اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کے سامنے اٹھانا فائدہ مند ہے، جو آپ کی ہڈیوں کی صحت کی جانچ کر سکتے ہیں۔

کچھ فریکچروں میں ہڈی کئی ٹکڑوں میں ٹوٹی ہے، اور کچھ میں ٹکڑے اپنی جگہ سے ہٹ جاتے ہیں۔ آپ کا سرجن معائنے اور ایکس رے سے، اور کبھی کبھی سی ٹی اسکین (یعنی ایک تفصیلی اسکین جو ہڈی کو زیادہ واضح دکھاتا ہے) سے، فریکچر کی قسم معلوم کرتا ہے۔ ان میں سے زیادہ تر فریکچر آپریشن کے بغیر ٹھیک ہو جاتے ہیں، اور اس طرح علاج کیے گئے 90 فیصد سے زیادہ کیسوں میں ہڈی جڑ جاتی ہے۔

کچھ علامات پر نظر رکھیں جن کے لیے اسی دن طبی مدد ضروری ہے۔ اگر آپ کا ہاتھ یا انگلیاں سفید پڑ جائیں، ٹھنڈی ہو جائیں، بالکل سفید یا نیلی ہو جائیں، یا اگر چوٹ کے بعد بازو میں اچانک احساس یا حرکت ختم ہو جائے، تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ یہی بات اس صورت میں بھی ہے اگر فریکچر کے اوپر کی جلد پھٹ گئی ہو، یا ہڈی نظر آ رہی ہو۔

دراصل کیا ہو رہا ہے

آپ کے بازو کی ہڈی کا اوپری سرا ایک گیند کی شکل کا ہے جو آپ کے کندھے کی پچھلی چپٹی ہڈی (shoulder blade) میں ایک اٹھلے سا کھوکھلے میں بیٹھا ہوتا ہے۔ ساکٹ چھوٹا ہوتا ہے، گیند کے تقریباً ایک تہائی سائز کا، اس لیے جوڑ آزادی سے حرکت کرتا ہے لیکن اسے مستحکم رکھنے کے لیے نرم بافتوں پر انحصار کرتا ہے۔ چار ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوریاں جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہیں، گیند کے گرد لپٹے رہتے ہیں اور اسے نیچے دبانے رکھتے ہیں جبکہ بڑے پٹھے بازو کو اٹھاتے ہیں۔ جب ہڈی ٹوٹی ہے تو یہ مل جل کر کام کرنے کا نظام بگڑ جاتا ہے۔

یہ فریکچر عام طور پر اس لیے ہوتا ہے کہ گرنے کا زور بازو کی ہڈی کو ساکٹ سے ٹکراتا ہے، جو اپنے آس پاس کی ہڈی سے زیادہ سخت ہوتا ہے۔ بازو کی ہڈی ایسے ٹکراتی ہے جیسے تھوڑا لوہار کی اہرن پر پڑتا ہے، اور وہاں سے ٹوٹ جاتی ہے جہاں ہڈی سب سے کمزور ہو۔ پھر ٹوٹے ہوئے ٹکڑوں کو ان سے جڑے ٹینڈن پیچتے ہیں۔ ہر ٹینڈن اپنے ٹکڑے کو اپنی سمت میں پھینچتا ہے، اسی لیے کچھ فریکچروں میں ہڈی کئی ہٹے ہوئے ٹکڑوں میں بٹ جاتی ہے۔

ٹکڑے اپنی صحیح جگہ کے قریب رہیں تب بھی کندھا کچھ عرصے کے لیے معمول کے مطابق کام کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ جوڑ کے گرد ٹینڈنوں کو کام کرنے کے لیے ہموار، پھسلنے والی سطحوں کی ضرورت ہوتی ہے، اور سوجن اور ٹوٹی ہوئی ہڈی اس میں خلل ڈالتی ہیں۔ وہ اندرونی تھیلیاں (bursa) جن کی مدد سے ٹینڈن ہڈی پر پھسلتا ہے، موٹی ہو سکتی ہیں اور ان میں زخم بھرنے سے بننے والا سخت ریشہ (scar tissue) بن سکتا ہے، اور کندھے کے اگڑ جانے کی ایک وجہ یہی ہے۔ جب آپ کا سرجن کہے کہ یہ محفوظ ہے تو بازو کو جلد حرکت دینا اس سخت ریشے کو محدود رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

ہڈی دوبارہ آپس میں جڑ کر ٹھیک ہوتی ہے، جیسے جسم میں کہیں بھی ٹوٹی ہوئی ہڈی جڑتی ہے۔ فریکچر کے آر پار نئی ہڈی بنتی ہے اور ہفتوں سے مہینوں میں مضبوط ہوتی جاتی ہے۔ اگر کوئی ٹینڈن ہڈی کے ایک ٹکڑے سمیت اٹھڑا لیا ہو، تو جیسے جیسے وہ ٹکڑا اپنی جگہ پر واپس جڑتا ہے، ٹینڈن بھی ٹھیک ہو جاتا ہے۔ کندھا تھوڑا ٹیڑھا جڑ جانے کو کافی حد تک برداشت کر لیتا ہے، کیونکہ یہ ایسا جوڑ نہیں جس پر جسم کا وزن پڑتا ہو اور ارد گرد کے پٹھے کام کا بڑا حصہ کرتے ہیں۔

کچھ اقسام صورتحال بدل دیتی ہیں۔ گیند کی بالکل جڑ پر فریکچر اس کی خون کی فراہمی کاٹ سکتا ہے، جس سے ہڈی کے جڑنے پر اثر پڑتا ہے۔ نیچے کی طرف کے فریکچر عام طور پر خون کی فراہمی کو برقرار رہنے دیتے ہیں۔ اگر ٹکڑے بری طرح اپنی جگہ سے ہٹے ہوئے یا غیر مستحکم ہوں، یا اگر خود گیند ٹوٹ کر الگ ہو گئی ہو، تو آپریشن پر غور کیے جانے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

ڈاکٹر کیرن ہیرپرا، 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۔ کچھ فریکچر آپریشن کے بغیر جڑ جاتے ہیں، اور کچھ میں چوٹ کے کچھ ہی عرصے بعد سرجری کی ضرورت ہوتی ہے، اس لیے بروقت معائنہ اہم ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ ہڈی کتنے ٹکڑوں میں ہے، ٹکڑے کتنے ہٹے ہوئے ہیں، فریکچر مستحکم ہے یا نہیں، اور آپ کے بازو کو کیا کچھ کرنا ہوتا ہے۔ آپ کی اپنی صحت، اور یہ کہ آپ کتنا درد برداشت کرنے کو تیار ہیں، یہ بھی اس فیصلے کا حصہ ہیں۔

ان میں سے بہت سے فریکچروں کا علاج سرجری کے بغیر کیا جاتا ہے، جن میں کچھ ایسے بھی شامل ہیں جن میں ٹکڑے اپنی جگہ سے ہٹ گئے ہوں۔ بغیر آپریشن کے علاج کا مطلب ہے سلنگ (sling)، یعنی گلے سے لٹکی وہ پیٹی جو بازو کو سہارا دیتی ہے، تاکہ ہڈی جڑنے کے دوران بازو ساکن رہے؛ اسپلنٹ یا پلستر نہیں۔ اس کا مطلب آپ کو ایلا چھوڑ دینا نہیں؛ ہم آپ کو باقاعدگی سے دیکھتے ہیں اور بار بار ایکس رے کے ذریعے فریکچر کی جانچ کرتے ہیں تاکہ یقینی بنایا جاسکے کہ یہ قابل قبول حالت میں جڑ رہا ہے۔ جب آپ کا سرجن کہے کہ ہڈی تیار ہے، تو ایک

فزیو تھراپسٹ مرحلہ وار حرکت کی طرف واپسی میں آپ کی رہنمائی کرتا ہے: پہلے ہلکی، مدد کے ساتھ کی جانے والی حرکت، پھر جیسے جیسے ہڈی مضبوط ہوتی ہے، آپ کی اپنی حرکت۔ اس طرح علاج کیے گئے ہر دس میں سے نو سے زیادہ کیسوں میں ہڈی جڑ جاتی ہے، اور مضبوطی سے جڑنے کا اوسط وقت 14 ہفتے ہے۔ 7 فیصد امکان ہے کہ ہڈی دیر سے جڑے یا نہ جڑے، اور اس طرح علاج کیے گئے تقریباً 5.6 فیصد لوگوں کو آخر کار آپریشن کی ضرورت پڑ ہی جاتی ہے۔

کچھ چوٹوں میں سرجری شروع ہی سے تجویز کی جاتی ہے: ایسے فریکچر جو بری طرح ہٹے ہوئے اور غیر مستحکم ہوں، ایسے فریکچر جن میں جوڑ کی کینڈ ٹوٹ کر الگ ہو گئی ہو، ایسے فریکچر جن کے ساتھ جوڑ بھی اپنی جگہ سے نکل گیا ہو (fracture-dislocation)، اور کم عمر یا زیادہ متحرک لوگوں کی چوٹیں جن کے بازو کو زیادہ کام کرنا ہوتا ہے۔ آپریشن کا مقصد جڑنے کے دوران ٹکڑوں کو بہتر حالت میں تھامے رکھنا ہے، یا بڑی عمر کے مریضوں میں فریکچر کی کچھ شدید اقسام میں جوڑ کو تبدیل کرنا۔ کچھ صورتوں میں فیصلہ واقعی ہم آپ کے ساتھ مل کر کرتے ہیں: بغیر آپریشن کا علاج ممکن ہو سکتا ہے، لیکن ہو سکتا ہے کہ اس دوران ہونے والا درد یا کینڈھے کی آخری حالت آپ کے لیے قابل قبول نہ ہو۔ کوئی فیصلہ کرنے سے پہلے ہم آپ کے ساتھ دونوں راستوں پر تفصیل سے بات کریں گے۔

آپ جو بھی راستہ اختیار کریں، پہلے چند ہفتے ملتے جلتے ہوتے ہیں۔ شروع میں درد پر قابو اہم ہے، اور ہم آپ کو ایسی حالتیں اور سادہ تدابیر ڈھونڈنے میں مدد دیں گے جن سے آپ سو سکیں اور روزمرہ کام سنبھال سکیں۔ ہڈی جڑنے کے دوران آپ بازو کی حفاظت کرتے ہیں، اور چیزیں اٹھانے اور اچانک حرکتوں سے پرہیز کرتے ہیں۔ فزیو تھراپی آپ کی چوٹ کے لیے مناسب مرحلے پر، آپ کے فزیو تھراپسٹ کی رہنمائی میں شروع ہوتی ہے، اور یہ علاج کا وہ حصہ ہے جس پر آپ کا سب سے زیادہ اختیار ہے۔

مریضوں کو عام طور پر ان کے فیملی ڈاکٹر ہمارے کلینک بھیجتے ہیں؛ اگر کسی فزیو تھراپسٹ نے آپ کو ہمیں دکھانے کا مشورہ دیا ہے، تب بھی میڈیکینئر (Medicare) کی رقم کی واپسی (rebate) کا اہل ہونے کے لیے آپ کو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ریفرل (referral) لینا ہوگا۔

کیا توقع رکھیں

ہڈی آہستہ آہستہ جڑتی ہے۔ سرجری کے بغیر علاج کیے جانے والے زیادہ تر لوگوں میں مضبوطی سے جڑنے کا اوسط وقت 14 ہفتے ہے، اور ہر دس میں سے نو سے زیادہ کیسوں میں ہڈی جڑ جاتی ہے۔ پہلے چند ہفتوں میں درد آہستہ آہستہ کم ہوتا ہے، اگرچہ جب تک ایسا ہوتا ہے گندھا اثر اڑا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ اگلے مہینوں میں ایک فزیو تھراپسٹ مرحلہ وار حرکت کی طرف واپسی میں آپ کی رہنمائی کرتا ہے، اور جیسے جیسے ہڈی مضبوط ہوتی ہے، کپڑے پہننے اور ہلکی چیزیں اٹھا کر لے جانے جیسے روزمرہ کام دوبارہ ممکن ہو جاتے ہیں۔

اگر آپ کا آپریشن ہو، تو پہلے چند ہفتے ملتے جلتے ہوتے ہیں: جڑنے کے دوران بازو کی حفاظت، پھر اپنے فزیو تھراپسٹ کے ساتھ مرحلہ وار حرکت۔ کینڈھے کو دوبارہ مستحکم محسوس ہونے میں مہینے لگ سکتے ہیں، اور اس دوران کڑاؤ عام ہے۔ سرجری جڑنے کے دوران ٹکڑوں کو بہتر حالت میں تھامے رکھتی ہے، لیکن اس کے اپنے خطرات ہیں، جن میں بعد میں ایک اور آپریشن کی ضرورت پڑنے کا زیادہ امکان بھی شامل ہے۔ بڑی عمر کے مریضوں میں فریکچر کی کچھ شدید اقسام کے لیے جوڑ کی تبدیلی کا مقصد طویل مدت میں بہتر نتیجہ ہوتا ہے، اگرچہ جوڑ کی تبدیلی کے بعد صحت یابی اپنا الگ عمل ہے۔

کچھ باتیں اہم انداز سے جان لینا فائدہ مند ہے۔ اس بات کا امکان ہے کہ ہڈی دیر سے جڑے یا نہ جڑے، اور سرجری کے بغیر علاج کیے جانے والے کچھ لوگوں کو آخر کار آپریشن کی ضرورت پڑ ہی جاتی ہے۔ جو گندھا تھوڑی ٹیڑھی حالت میں جڑ جائے وہ اکثر پھر بھی اچھا کام کرتا ہے، کیونکہ یہ ایسا جوڑ نہیں جس پر جسم کا وزن پڑتا ہو اور ارد گرد کے کپڑے کام کا بڑا حصہ کرتے ہیں۔ دونوں راستوں میں سب سے عام شکایت کڑاؤ ہے، اسی لیے حرکت کی ورزشیں اہم ہیں۔

اس چوٹ سے صحت یابی عام طور پر ہفتوں کے بجائے مہینوں میں ناپی جاتی ہے۔ زیادہ تر لوگ بازو کا آرام دہ روزمرہ استعمال دوبارہ حاصل کر لیتے ہیں، اگرچہ کچھ لوگوں میں کڑاؤ یا دھن رہ جاتی ہے جو ختم نہیں ہوتی۔ اگر آپ کی علامات کم نہیں ہو رہیں، ہفتوں کے دوران بدتر ہو رہی ہیں، یا آپ کو بازو استعمال کرنے سے روکتی ہیں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر کو دکھائیں یا ماہر ڈاکٹر سے معائنے کے لیے کہیں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر چوٹ کے بعد آپ کا بازو واضح طور پر بے ڈھنگا نظر آئے، اگر فریکچر کے اوپر کی جلد پھٹ گئی ہو، اگر ہڈی نظر آرہی ہو، یا اگر آپ کا ہاتھ یا انگلیاں سفید پڑ جائیں، ٹھنڈی ہو جائیں، بالکل سفید یا نیلی ہو جائیں، تو فوری طبی مدد حاصل کریں۔ چوٹ کے بعد بازو میں اچانک احساس یا حرکت ختم ہو جانے کی صورت میں بھی اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی میں دکھانا ضروری ہے۔ اگر آپ کلینک سے رابطہ نہ کر سکیں تو اپنے قریب ترین ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔

اگر درد کم نہیں ہو رہا، یا ہڈی جڑنے کے ساتھ ساتھ ہر ہفتے سوجن، حرکت یا بازو کے استعمال میں بہتری نہیں آرہی، تو اپنے فیملی ڈاکٹر کو دکھائیں یا ماہر ڈاکٹر سے معائنے کے لیے کہیں۔ جو علامات ہفتوں کے دوران بدتر ہوں، آپ کو رات کو جگا دیں، یا آپ کو کام کرنے یا بازو استعمال کرنے سے روکیں، ان کا بھی معائنہ ہونا چاہیے۔