



کندھے کا آرتھرائٹس

کندھے کے آرتھرائٹس میں گیند اور پیالے والے جوڑ کو گدی فراہم کرنے والی کارٹیلج گھس جاتی ہے، جس سے درد اور اکڑاؤ 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

کندھے کا آرتھرائٹس (جوڑ کی خرابی اور سوزش) کندھے کے بنیادی گیند اور پیالے جیسے جوڑ (ball-and-socket) میں جوڑ کے گھسنے والا آرتھرائٹس ہے۔ درد عام طور پر اچانک نہیں آتا بلکہ برسوں میں بڑھتا ہے۔ یہ کندھے کے اندر گہرائی میں ہوتا ہے، اور اس کے ساتھ عموماً اکڑاؤ بھی ہوتا ہے جو آہستہ آہستہ اس حد کو کم کرتا جاتا ہے جہاں تک آپ جوڑ کو حرکت دے سکتے ہیں۔

کچھ حرکتیں اور حالتیں اسے بڑھا دیتی ہیں۔ اوپر کی طرف ہاتھ بڑھانا، بازو کو پہلو کی طرف باہر اٹھانا، یا کندھے کے زور سے دھکیلنا، یہ سب اسے بڑھا سکتے ہیں۔ سر گرمی کے بعد اکثر دھن شروع ہو جاتی ہے اور ٹھہر جاتی ہے۔ رات کو اکثر تکلیف بڑھ جاتی ہے، اور بہت سے لوگوں کو لگتا ہے کہ کندھا انہیں نیند سے جگا دیتا ہے یا آرام سے سونے کی حالت بنانا مشکل کر دیتا ہے۔ جاگنے پر جوڑ اکڑا ہوا اور کھلنے میں سست محسوس ہو سکتا ہے۔

وہ روزمرہ کام سب سے مشکل بن جاتے ہیں جن میں ہاتھ دور تک بڑھانا پڑتا ہے۔ بال دھونا، اپنے پیچھے کی بتی بند کرنا، یا کپڑے پہننے کے لیے بازو کو اوپر اٹھا کر گھمانا واقعی مشقت والے کام بن سکتے ہیں۔ اکڑاؤ کے ساتھ ساتھ اکثر کمزوری بھی آہستہ آہستہ آ جاتی ہے، اس لیے وزن اٹھانا اور لے کر چلنا پہلے جتنا قابل بھروسہ محسوس نہیں ہوتا۔

آرتھرائٹس کا اکڑاؤ فروزن شوڈر (کندھے کا جم جانا) کے اکڑاؤ سے مختلف ہے، جو برسوں کے بجائے ہفتوں سے مہینوں میں پیدا ہوتا ہے۔ دوسری بیماریاں بھی آرتھرائٹس جیسی لگ سکتی ہیں، جن میں ریو میٹائڈ آرتھرائٹس کی سوزش بھی شامل ہے، جو کندھے کے درد اور سوجن کے ساتھ اکثر تھکاوٹ، دوسرے جوڑوں میں درد اور وزن میں کمی بھی لاتی ہے۔ آپ کے سرجن آپ کی طبی تاریخ اور معائنے کے ذریعے، اور کبھی کبھی اسکلین یا خون کے ٹیسٹ کی مدد سے، ان میں فرق کرتے ہیں۔

کچھ علامات پر زیادہ جلدی توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر کندھا گرم، سرخ، سوجا ہوا اور بہت دردناک ہو جائے، خاص طور پر بخار کے ساتھ، تو اس کے لیے اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی میں علاج ضروری ہے، اور اس کے لیے فیملی ڈاکٹر (GP) کے ریفرل (referral) کی ضرورت نہیں۔ اگر کندھے کی علامات ٹھیک نہیں ہو رہیں، ہفتوں میں بگڑ رہی ہیں، آپ کو رات کو جگا دیتی ہیں، یا آپ کو بازو استعمال کرنے یا کام کرنے سے روکتی ہیں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر کو دکھائیں یا کسی ماہر ڈاکٹر سے معائنے کا کہیں۔ اگر کلینک کے اوقات کے بعد یا ہفتے کے آخر میں آپ کلینک سے رابطہ نہ کر سکیں تو اپنے قریب ترین ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

آپ کا کندھا گیند اور پیالے جیسا جوڑ ہے۔ گیند آپ کے بازو کی ہڈی کا گول اوپری سرا ہے، اور پیالہ کندھے کی پچھلی چپٹی ہڈی (shoulder blade) پر ایک اٹھلی تھتری ہے۔ پیالہ قدرتی طور پر چھوٹا ہوتا ہے، یعنی جس گیند کو یہ تھامتا ہے اس کے سائز کا تقریباً ایک تہائی۔ اس کے کنارے کے گرد بڑے جیسے کارٹیج (cartilage)، یعنی جوڑ میں ہڈیوں کے سروں پر چلنی، لچکدار تہ، ڈھانپتا ہے، جو دونوں ہڈیوں کو تقریباً بغیر کسی رکڑ کے ایک دوسرے پر پھسلنے دیتا ہے۔

آرتھرائٹس میں یہ چکنا کار ٹلج گھس جاتا ہے۔ اسے دونوں ہڈیوں کے درمیان جھٹکا جذب کرنے والی تہ سمجھیں جو پتلی ہوتی جاتی ہے، یہاں تک کہ ہڈیاں ایک دوسرے پر رکڑ کھانے لگتی ہیں۔ جسم اس کے جواب میں جوڑ کے کناروں پر اضافی ہڈی بنا دیتا ہے، اور ہڈی کے یہ ابھار (bony spurs) اکڑاؤ کو اور بڑھا دیتے ہیں۔ جوڑ کی اندرونی جھلی میں بھی سوزش اور سوجن ہو سکتی ہے۔ ہڈی کا ہڈی پر رکڑ کھانا، ہڈی کے ابھار اور سوزش مل کر اس گہری دھن، حرکت کی سکتی حد اور رات کے درد کی وضاحت کرتے ہیں جن کے بارے میں آپ نے اوپر پڑھا۔

گھساؤ ہمیشہ برابر نہیں ہوتا۔ آرتھرائٹس والے بہت سے کندھوں میں گیند پیالے کے پچھلے حصے کی طرف کھسک جاتی ہے، اس لیے پیالے کا پچھلا کنارہ باقی حصے سے زیادہ تیزی سے گھستا ہے۔ وقت کے ساتھ جوڑ کے سامنے والے ٹشو بھی سخت ہو جاتے ہیں، جو گیند کو مزید پچھلے کی طرف مروڑ دیتے ہیں اور گھسے ہوئے حصے پر اور زیادہ بوجھ ڈالتے ہیں۔ جوڑ کے گرد کے ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوریاں جو پیچھے کو ہڈی سے جوڑتی ہیں، جنہیں روٹیر کف (rotator cuff) کہا جاتا ہے، اس قسم کے آرتھرائٹس میں عموماً سلامت رہتے ہیں، اگرچہ آرتھرائٹس کی دوسری اقسام میں یہ متاثر ہو سکتے ہیں۔

آرتھرائٹس کی شروعات کئی طرح سے ہو سکتی ہے۔ زیادہ تر صورتوں میں کوئی ایک واضح وجہ نہیں ہوتی، اگرچہ خاندانی رجحان کا کچھ کردار ہو سکتا ہے۔ کچھ صورتیں کسی پرانے فریکچر (ہڈی کا ٹوٹنا)، جوڑ کی پہلے ہو چلی سرجری، جوڑ کے بار بار اپنی جگہ سے نکل جانے (dislocation)، یا ریوٹائٹ آرتھرائٹس جیسی سوزش والی بیماریوں کے بعد پیدا ہوتی ہیں، جن میں جسم کا اپنا دفاعی نظام جوڑ کی اندرونی جھلی پر حملہ کرتا ہے اور کارٹیج کو تباہ کر دیتا ہے۔ شروعات جو بھی ہو، جوڑ میں آخری نیچے تقریباً ایک جیسا ہوتا ہے، اور یہی آپ کی علامات کا سبب بنتا 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، آپ کی حالت کے مطابق سب سے کم چیر پھاڑ والے طریقوں سے علاج شروع کرتے ہیں۔ مریضوں کو عام طور پر ان کا فیملی ڈاکٹر ہمارے کلینک میں بھیجتا ہے؛ اگر کسی فزیوتھراپسٹ نے آپ کو ہم سے ملنے کا مشورہ دیا ہے، تب بھی میڈیکر (Medicare) سے رقم کی واپسی (rebate) کا اہل ہونے کے لیے آپ کو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ریفرل لینا ہوگا۔ پہلی ملاقات پر ہم آپ کی طبی تاریخ لیتے ہیں، کندھے کا معائنہ کرتے ہیں، اور جہاں ضرورت ہو وہاں تصویریری ٹیسٹ (imaging) کا انتظام کرتے ہیں۔ علاج کی منصوبہ بندی کے لیے تقریباً ہمیشہ ایکس رے کافی ہوتے ہیں۔ کچھ صورتوں میں سی ٹی اسکین یا ایم آر آئی مزید تفصیل دیتا ہے، جیسے سرجری سے پہلے روٹیر کف کو جانچنا یا ہڈی کے گھساؤ کی پیمائش کرنا۔

ہلکے سے درمیانے درجے کے آرتھرائٹس میں ہم عام طور پر پہلے آپریشن کے بغیر علاج آزما تے ہیں۔ کندھے کو استعمال کرنے کا طریقہ بدلنے سے مدد ملتی ہے، اس لیے ہم دیکھتے ہیں کہ کون سی حرکتیں اور کام جوڑ پر بوجھ ڈالتے ہیں اور ان سے بچنے کے طریقے ڈھونڈتے ہیں۔ فزیوتھراپی کا مقصد جوڑ کو حرکت میں رکھنا اور اس کے ارد گرد طاقت بڑھانا ہے۔ سوزش کم کرنے والی دوا دھن کو کم کر سکتی ہے، اور جوڑ میں کوریٹسون کا انجکشن چند ہفتوں سے چند مہینوں تک سوزش کو ٹھنڈا کر سکتا ہے۔ سرجری پر بات کرنے سے پہلے ہم ان میں سے ہر علاج کو مناسب وقت تک آزما تے ہیں، کیونکہ سرجری اس وقت بہتر کام کرتی ہے جب اس سے پہلے آپریشن کے بغیر علاج کی حقیقی کوشش کی گئی ہو۔

سرجری پر بات اس وقت ہوتی ہے جب آپریشن کے بغیر علاج سے کوئی بہتری نہ آئی ہو اور درد یا اکڑاؤ آپ کے کاموں کو محدود کرتا رہے۔ بنیادی آپریشن کندھے کے جوڑ کی تبدیلی ہے، جس میں گیند اور پیالے کی گھسی ہوئی سطحوں کو مصنوعی پرزوں سے نئی سطح دی جاتی ہے۔ ہم کس قسم پر بات کریں گے، اس کا انحصار آپ کی عمر، آپ کے روٹیر کف کی حالت اور پیالے کی ہڈی پر ہے، اور یہ انتخاب ہم آپ کے ساتھ مل کر، ایک مشترکہ فیصلے کے طور پر، کرتے ہیں۔

کیا توقع رکھیں

آرتھرائٹس الٹی سمت میں نہیں جاتا۔ گھسا ہوا کارٹلیج دوبارہ نہیں اگتا، اس لیے بنیادی گھساؤ باقی رہتا ہے۔ جو چیز بدلتی ہے وہ یہ ہے کہ کندھا روزمرہ زندگی میں آپ کو کتنا پریشان کرتا ہے، اور اسے آپ کے حق میں بدلا جاسکتا ہے۔

علاج کے بغیر، عام طور پر اچانک بگاڑ کے بجائے برسوں میں آہستہ آہستہ کمی آتی ہے۔ دکھن اور اکڑاؤ عموماً بتدریج بڑھتے ہیں، اور جن چیزوں کو آپ نے پہلے محسوس کیا تھا، جیسے سر سے اوپر ہاتھ بڑھانا اور اسی کروٹ سونا، وہ عموماً آسان ہونے کے بجائے مشکل ہوتی جاتی ہیں۔ کچھ لوگ لمبے عرصے تک ایک ہی حالت میں رہتے ہیں، لیکن علاج کے بغیر آرتھرائٹس والے کندھے کا عمومی رخ نیچے کی طرف ہوتا ہے۔

اچھی طرح سنبھالے گئے علاج سے زیادہ تر لوگ اس سے بہتر رہتے ہیں۔ اپنے فیزیوتھراپسٹ کی رہنمائی میں جوڑ کو حرکت میں رکھنا اور اس کے ارد گرد طاقت بڑھانا علامات کو کم کر سکتا ہے اور آپ کو زیادہ دیر تک زیادہ کام کرنے کے قابل رکھ سکتا ہے۔ بہت سے لوگ برسوں تک اپنے آرتھرائٹس کو سنبھالتے رہتے ہیں اور انہیں سرجری کی بالکل ضرورت نہیں پڑتی۔

اگر سرجری ہی درست حل بن جائے تو کندھے کے جوڑ کی تبدیلی کا بالکل اسی مسئلے کے لیے ایک طویل ریکارڈ ہے۔ کندھے کے بڑھے ہوئے آرتھرائٹس میں درد کم کرنے اور کارکردگی بہتر کرنے کے لیے یہ سب سے زیادہ قابل پیش گوئی نتائج والا علاج ہے۔ لوگ عام طور پر آپریشن کے بعد نسبتاً کم وقت میں محسوس کرتے ہیں کہ ان کا کندھا بہتر کام کر رہا ہے اور ان کی مجموعی صحت بہتر محسوس ہو رہی ہے۔ پہلے ایک دو سال کے دوران طاقت بھی بہتر ہوتی ہے، اگرچہ کندھے کے سامنے والا اینڈن ہمیشہ پوری معمول کی طاقت پر واپس نہیں آتا۔

کوئی بھی علاج کامیابی کا وعدہ نہیں ہے۔ زیادہ تر لوگوں کو حقیقی آرام ملتا ہے، لیکن کچھ لوگوں میں اکڑاؤ یا کمزوری رہ جاتی ہے، اور تھوڑے سے لوگوں کو آگے چل کر مزید سرجری کی ضرورت پڑتی ہے۔ امپلانٹ جسم میں لگانے کے مصنوعی پرزے ہیں، اور وقت کے ساتھ یہ ڈھیلے ہو سکتے یا ٹھس سکتے ہیں، اور آپ جتنے کم عمر اور زیادہ سرگرم ہوں، یہ بات اتنی ہی زیادہ اہم ہے۔ آپ کے سرجن آپ سے بات کریں گے کہ خاص طور پر آپ کے کندھے کے لیے ایک حقیقت پسندانہ نتیجہ کیسا ہوگا۔

ایک بات جاننے کے لائق ہے: اگر ایکس رے پر آپ کا آرتھرائٹس ابھی ہلکا ہو تو سرجری سے عموماً اتنی بہتری نہیں آتی جتنی شدید آرتھرائٹس میں آتی ہے۔ یہ سرجری سے بچنے کی وجہ نہیں، لیکن یہ اس بات کی وجہ ضرور ہے کہ آپ واضح رکھیں کہ آپ اس سے کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں۔

اگر آپ کے کندھے کی علامات ٹھیک نہیں ہو رہیں، ہفتوں میں بگڑ رہی ہیں، آپ کو رات کو جگا دیتی ہیں، یا آپ کو بازو استعمال کرنے یا کام کرنے سے روکتی ہیں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر کو دکھائیں یا کسی ماہر ڈاکٹر سے معائنے کا کہیں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

آرتھرائٹس والے زیادہ تر کندھے طے شدہ ملاقات تک انتظار کر سکتے ہیں، لیکن کچھ علامات انتظار نہیں کر سکتیں۔ اگر کندھا گرم، سرخ، سوجا ہوا اور بہت دردناک ہو جائے، خاص طور پر بخار کے ساتھ، تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ جوڑ میں انفیکشن کے علاج میں وقت بہت اہم ہوتا ہے، اور اس کے لیے فیملی ڈاکٹر کے ریفرل کی ضرورت نہیں۔ یہی بات اس وقت بھی لاگو ہوتی ہے جب آپ کلینک کے اوقات کے بعد یا ہفتے کے آخر میں کلینک سے رابطہ نہ کر سکیں: اپنے قریب ترین ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔

اگر کندھا ٹھیک نہیں ہو رہا، ہفتوں میں بگڑ رہا ہے، آپ کو رات کو جگا دیتا ہے، یا آپ کو کام کرنے یا بازو استعمال کرنے سے روکتا ہے، تو اپنے فیملی ڈاکٹر کو دکھائیں۔ اگر درد اور اکڑاؤ برسوں میں بڑھ کر اب بال دھونے، کپڑے پہننے یا پیچھے کی طرف ہاتھ لے جانے میں رکاوٹ بن رہے ہوں تو کسی ماہر ڈاکٹر سے معائنے کا کہیں۔

کچھ صورتوں کو جلد قریب سے دیکھنا ضروری ہے۔ تیزی سے ہونے والا شدید گھساؤ ان بڑی عمر کی خواتین کو متاثر کر سکتا ہے جن کے کندھے کا درد خاموشی سے آہستہ آہستہ بڑھا ہو۔ جس شخص کو گاؤٹ (gout) ہو چکا ہو، اس میں ہڈی کا شدید کٹاؤ خود کندھے میں گاؤٹ کی طرف اشارہ کرتا ہے۔ اور اگر کندھا گرم اور دردناک ہو اور ساتھ بخار ہو، تو یہ وہی علامت ہے جس کے لیے اوپر اسی دن علاج کا بتایا گیا ہے۔

آپ کے سرجن گردن کے درد کے بارے میں، یا کہنی سے نیچے کی طرف جانے والے سُن پن اور جھنجھناہٹ کے بارے میں بھی جاننا چاہیں گے، کیونکہ یہ کندھے کے بجائے گردن سے آسکتے ہیں۔