



سب ایکرومیٹل اپنچمنٹ اور نرساکی سوزش (Subacromial) Impingement and (Bursitis)

سب ایکرومیٹل اپنچمنٹ (subacromial impingement): روٹٹر کف ایکرومیٹل کے نیچے دب جاتا ہے۔

4.0 © 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

سب ایکرومیٹل اپنچمنٹ (subacromial impingement)، کندھے میں ٹینڈن کا رگڑ کھانا کی بنیادی علامت کندھے کے سامنے والے حصے میں درد ہے۔ یہ اکثر اس وقت ظاہر ہوتا ہے جب آپ بازو اٹھاتے ہیں، سر سے اوپر ہاتھ بڑھاتے ہیں، یا بازو کو جسم سے دور رکھ کر استعمال کرتے ہیں۔ بہت سے لوگوں کو کندھے اور بازو میں کمزوری بھی محسوس ہوتی ہے۔

درد عموماً ایک خاص انداز میں ہوتا ہے۔ یہ ایک "تکلیف دہ قوس" (painful arc) کے دوران بھڑک سکتا ہے، یعنی حرکت کی وہ پٹی جس میں بازو اٹھانے سے درد ہوتا ہے، جو پہلو کی طرف باہر یا آپ کے سامنے تقریباً 40 سے 120 ڈگری کے درمیان ہوتی ہے۔ اس پٹی سے باہر حرکت اکثر آسان ہوتی ہے۔ رات کو درد ہونا عام ہے، اور سرگرمی کے بعد یا جاگنے پر کندھے میں دھن ہو سکتی ہے۔ جو کام مشکل ہو جاتے ہیں ان میں دھلے ہوئے کپڑے لٹکانا، کسی اونچے شیلف تک ہاتھ پہنچانا، یا کیتلی اٹھانا شامل ہیں۔

آپ کے کندھے کی حرکت کی حد عموماً نارمل رہتی ہے، یعنی آپ اب بھی اسے اس کی پوری قوس میں حرکت دے سکتے ہیں، اگرچہ اس قوس کے کچھ حصوں میں درد ہوتا ہے۔ کندھے کے سامنے والے حصے پر چھونے سے درد ہونا عام ہے۔

اگر آپ کی علامات ٹھیک نہ ہو رہی ہوں، ہفتوں کے دوران بگڑ رہی ہوں، رات کو آپ کو جگا دیتی ہوں، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا بازو استعمال کرنے سے روکتی ہوں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) سے ملیں یا کسی ماہر ڈاکٹر سے معائنے کی درخواست کریں۔

کندھے کے دوسرے مسائل بھی ایسے ہی محسوس ہو سکتے ہیں، جن میں فروزن شولڈر (کندھے کا جم جانا)، روٹٹر کف (rotator cuff)، یعنی ٹینڈنوں کا وہ گروپ جو کندھے کو تھامتا اور گھماتا ہے، کا مکمل پھٹاؤ (یعنی ٹینڈن tendon) کا آر پار پھٹ جانا، اور جوڑ کا ڈھیلا پن (instability)، یعنی ایسا کندھا جو اپنی جگہ سے پھسلتا ہے یا ڈھیلا محسوس ہوتا ہے شامل ہیں۔ احتیاط سے کیا گیا معائنہ یہ طے کرتا ہے کہ آپ کو ان میں سے کون سا مسئلہ ہے۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

آپ کا کندھا ہڈی کی ایک محراب کے نیچے ہوتا ہے۔ یہ محراب ایکرومیشن (acromion)، کندھے کے اوپر ہڈی کا چھجا) سے بنتی ہے، جو سامنے کی طرف ایک لیگامنٹ (ligament)، یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتا ہے، کے ذریعے ایک اور ہڈی سے جڑی ہوتی ہے۔ اس محراب کے نیچے کی جگہ میں سے آپ کے روٹٹر کف کے ٹینڈن پھسلتے ہیں، یعنی چار ٹینڈنوں کا وہ گروپ جو حرکت کے دوران جوڑ کی کینڈ کو مرکز میں رکھتا ہے، اور سیال سے بھری ایک چھوٹی گدی بھی، جسے سب ایکرومیشنل برسا (subacromial bursa) کہتے ہیں۔ برسا کچھ حد تک ایک کیسٹ (gasket) کی طرح کام کرتا ہے، جو ٹینڈنوں کو ہڈی سے رگڑ کھانے کے بجائے اس کے نیچے آسانی سے پھسلنے دیتا ہے۔

اس مسئلے میں یہ گدی سوزش کا شکار ہو کر سوج جاتی ہے، اور ٹینڈن بھی موٹے ہو سکتے ہیں۔ موٹا ٹینڈن محراب کے نیچے کی تنگ جگہ کا زیادہ حصہ گھیر لیتا ہے، اس لیے پھسلنے کے لیے کم جگہ بچتی ہے۔ یہ اس سے میل کھاتا ہے جو آپ محسوس کرتے ہیں: بازو اٹھاتے وقت کندھے کے سامنے والے حصے میں درد، جو اوپر بیان کی گئی تکلیف دہ قوس میں سب سے زیادہ ہوتا ہے، کیونکہ ٹھیک اسی وقت محراب کے نیچے کی جگہ سب سے زیادہ تنگ ہوتی ہے۔ یہ جگہ اس وقت سب سے تنگ ہوتی ہے جب آپ کا بازو تقریباً 90 ڈگری تک، یعنی لگ بھگ کندھے کی سیدھ تک، اٹھا ہوا ہو۔

یہ جاننا فائدہ مند ہے کہ محراب اور ٹینڈنوں کے درمیان کچھ نہ کچھ رگڑ ہر کندھے میں ہوتی ہے، صحت مند کندھوں میں بھی۔ کچھ خاص حرکتوں میں، جیسے پہلو کی طرف یا پیچھے کی طرف ہاتھ بڑھاتے وقت، دباؤ بس بڑھ جاتا ہے۔ اس بارے میں بحث بھی جاری ہے کہ کیا ٹینڈن کے اوپر کی ہڈی کی بناوٹ واقعی اس کی وجہ ہے، کیونکہ ہڈی کی بناوٹ اور ٹینڈن کے مسائل کے درمیان تعلق ابھی طے نہیں ہوا۔ اب بہت سے ماہرین اس مسئلے کو سب ایکرومیشنل پین سنڈروم (subacromial pain syndrome) کہتے ہیں، یہ نام بتاتا ہے کہ درد کہاں ہوتا ہے، اس کی وجہ جاننے کا دعویٰ نہیں کرتا۔

اسی لیے علاج عموماً آپریشن کے بغیر، ورزش اور سرجری کے بغیر دوسرے طریقوں سے شروع ہوتا ہے۔ محراب کے نچلے حصے سے ہڈی پھسلنے کی سرجری، جسے سب ایکرومیشنل ڈی کمپریشن (subacromial decompression) کہتے ہیں، منتخب مریضوں کے ایک چھوٹے گروپ کو پیش کی جا سکتی ہے جن کا درد ٹھیک نہیں ہوا۔ ایمانداری سے یہ کہنا چاہیے کہ جن ٹرائلز میں اس آپریشن کا موازنہ ایک فرضی آپریشن (sham) سے کیا گیا، جس میں سرجن کندھے کے اندر دیکھتا ہے لیکن کوئی ہڈی نہیں نکالتا، ان میں خود ہڈی نکالنے سے بہت کم اضافی فائدہ ملا۔

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 کے مسئلے کے لحاظ سے سب سے کم چیر پھاڑ والے طریقوں سے شروع کرتے ہیں۔ مریضوں کو عام طور پر ان کے فیملی ڈاکٹر (GP) ہمارے کلینک بھیجتے ہیں؛ اگر کسی فیزیوتھراپسٹ نے آپ کو ہمیں دکھانے کا مشورہ دیا ہے تو بھی میڈیکر (Medicare) کی رقم واپسی کا حق دار ہونے کے لیے آپ کو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ریفرل (referral) لینا ہوگا۔ آپ کی پہلی ملاقات پر ہم آپ کی طبی تاریخ لیتے ہیں، آپ کے کندھے کا معائنہ کرتے ہیں، اور جہاں ضرورت ہو امیجنگ کا انتظام کرتے ہیں۔ اس جیسے دیرینہ مسئلے میں ہم عموماً پہلے آپریشن کے بغیر علاج آزما تے ہیں، اور سرجری پر صرف تب غور کرتے ہیں جب اس سے کافی بہتری نہ آئی ہو۔

پہلا قدم بازو کے استعمال کا طریقہ بدلنا اور فیزیوتھراپسٹ کے ساتھ کندھے کی طاقت بڑھانا ہے۔ مقصد جلن (irritation) والی بافت کو پرسکون کرنا اور آرام دہ حرکت بحال کرنا ہے، درد کے باوجود زور لگاتے رہنا نہیں۔ کوئی رائے قائم کرنے سے پہلے اسے کئی مہینوں تک پورا موقع دیں۔ آپ کے معمول کے علاج کے اوپر کندھے کو مضبوط کرنے کی بہت زیادہ ورزش شامل کرنے سے نتائج بہتر نہیں ہوتے، اس لیے باقاعدہ، اچھی رہنمائی میں کی گئی ورزش ہی اصل چیز ہے۔

جب تک ورزشیں اپنا کام کرتی ہیں، درد کم کرنے والی دوائیں آپ کو حرکت جاری رکھنے میں مدد دے سکتی ہیں۔ اس مسئلے کے لیے ہم کوریٹسون کے انجکشن استعمال نہیں کرتے۔

اگر آپریشن کے بغیر علاج کی حقیقی آزمائش کے بعد بھی درد آپ کو محدود کر رہا ہو، تو ہم سرجری پر بات کرتے ہیں۔ آپریشن سب ایکرومیشنل ڈی کمپریشن ہے، جس میں ٹینڈنوں کو زیادہ جگہ دینے کے لیے محراب کے نچلے حصے سے ہڈی پھیل جاتی ہے، اور ساتھ ہی سوزش والا برسا

نکال دیا جاتا ہے۔ یہ فیصلہ آپ ہمارے ساتھ مل کر کرتے ہیں، یہ تو لیتے ہوئے کہ آپریشن میں کیا کیا جاتا ہے اور یہ کیا بدل سکتا ہے اور کیا نہیں۔

کیا توقع رکھیں

زیادہ تر لوگوں میں یہ مسئلہ سرجری کے بجائے وقت اور باقاعدہ ورزش سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ کوئی رائے قائم کرنے سے پہلے آپریشن کے بغیر علاج کو کئی مہینوں تک پورا موقع دیں۔ بہت سے لوگ اتنے بہتر ہو جاتے ہیں کہ آپریشن کے بغیر اپنی معمول کی سرگرمیوں پر واپس آ جاتے ہیں۔ اگر ورزش اور سرجری کے بغیر دوسرے طریقوں کی حقیقی آزمائش کے بعد بھی درد ٹھیک نہ ہوا ہو تو سرجری پر بات ہو سکتی ہے، لیکن جن ٹرانلز میں اس کا موازنہ فرضی آپریشن سے کیا گیا، ان میں خود ہڈی نکالنے سے بہت کم اضافی فائدہ ملا۔

اس مسئلے کے بعد صحت یابی سوچ سمجھ کر سنبھالی جاتی ہے، جلد بازی میں نہیں۔ آپریشن کروانے والے زیادہ تر لوگ 6 ہفتوں کے اندر کام پر واپس آ جاتے ہیں، اور 90 فیصد سے زیادہ لوگ 4 ہفتوں کے اندر دوبارہ گاڑی چلانے لگتے ہیں، تاہم کندھے کی سرجری کے بعد کم از کم چھ ہفتے تک آپ کو گاڑی نہیں چلانی چاہیے، اور اس کے بعد بھی صرف اس وقت جب آپ کے سرجن اجازت دے دیں۔ زیادہ تر لوگ اپنے پچھلے کھیلوں میں بھی واپس آ جاتے ہیں، جن میں سر سے اوپر والے کھیل کھیلنے والوں میں سے 90 فیصد، اور کندھے پر کم بوجھ ڈالنے والے کھیل اور ایسے کھیل جن میں کھلاڑی آپس میں ٹکراتے ہیں (contact sport) کھیلنے والے سب لوگ شامل ہیں۔ آپ کو خود محسوس ہونے والی کندھے کی کارکردگی بحال ہونے میں اوسطاً لگ بھگ 3 ماہ لگتے ہیں۔ کورا کو ایکرومیٹل لیگامنٹ (coracoacromial ligament)، یعنی محراب کے نیچے بافت کا پٹا، سرجری کے بعد کافی جلدی دوبارہ بن سکتا ہے، لیکن اسے اپنی طاقت واپس پانے میں وقت لگتا ہے۔

اگر اس مسئلے کو یوں ہی چھوڑ دیا جائے تو کچھ لوگوں کو آتا جاتا درد جاری رہتا ہے، خاص طور پر سر سے اوپر کی سرگرمی کے ساتھ۔ مخصوص ورزشوں والا علاج سرجری کی ضرورت کم کر سکتا ہے، اور اس کے نتائج 10 سال بعد بھی برقرار رہتے ہیں۔ گردن کو جھٹکا لگنے سے ہونے والی چوٹ (whiplash injury) والے لوگوں میں نتائج سست اور مجموعی طور پر کمزور ہوتے ہیں۔ سرجری کے دوران ملنے والے روٹیر کف کے جزوی پھٹاؤ کا علاج ضروری نہیں ہو سکتا، کیونکہ دونوں گروپوں کا آخری نتیجہ ملتا جلتا تھا۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

یہاں کندھے کا زیادہ تر درد ایمرجنسی نہیں ہوتا، لیکن چند علامات پر فوری توجہ کی ضرورت ہے۔ اگر آپ کا بازو گرم، سرخ، سوجا ہوا اور دردناک ہو جائے، خاص طور پر بخار کے ساتھ، یا اگر آپ کی انگلیاں یا ہاتھ سفید پڑ جائیں، ٹھنڈے ہو جائیں، بالکل سفید یا نیلے ہو جائیں، تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ یہی بات اس صورت میں بھی لاگو ہوتی ہے اگر چوٹ کے بعد اچانک بازو میں احساس یا حرکت ختم ہو جائے۔

اگر درد ٹھیک نہ ہو رہا ہو، ہفتوں کے دوران بگڑ رہا ہو، رات کو آپ کو جگا دیتا ہو، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا بازو استعمال کرنے سے روکتا ہو، تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ملیں۔ اگر کئی مہینوں کے بعد بھی سادہ طریقوں سے فائدہ نہ ہوا ہو، یا اگر آپ کی تکلیف کا انداز اوپر بیان کی کئی تکلیف وہ قوس جیسا لگتا ہو، تو ماہر ڈاکٹر سے معائنے کے لیے لہیں۔

ماہر ڈاکٹر کا معائنہ کوئی بھی فیصلہ کرنے سے پہلے دوسری وجوہات کو بھی خارج کر سکتا ہے، جیسے روٹیر کف کا پھٹاؤ یا فروزن شولڈر۔