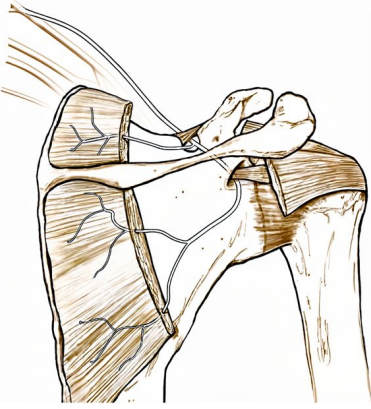




سپر اسکپولر عصب کی خرابی (Suprascapular) (neuropathy)

سپر اسکپولر عصب، جو کندھے کی پچھلی چوٹی ہڈی کے خم (notch) پر دب سکتا 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

سپر اسکپولر عصب کی خرابی (suprascapular neuropathy) کا مطلب ہے کہ وہ عصب جو آپ کے کندھے کے دوپٹھوں کو کام کرنے کا پیغام پہنچاتا ہے، بچ رہا ہے یا دب رہا ہے۔ یہ عموماً درد، کمزوری، یا دونوں کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے۔ درد عموماً کندھے کے پیچھے، کندھے کی پچھلی چوٹی ہڈی (shoulder blade) کے اوپری کونے کے قریب ہوتا ہے، اور یہ اکثر تیز چبھن کے بجائے دھن (dull ache) ہوتی ہے۔

سر سے اوپر کی سرگرمی اسے بدتر بنا سکتی ہے، اس لیے کسی اونچے شیلف تک ہاتھ بڑھانا، دھلے ہوئے کپڑے لٹکانا، یا کتے کے لیے گیند پھینکنا جیسے کام آپ کی علامات کو بھڑکا سکتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو حرکت کرتے وقت کندھے میں اٹلنا، جام ہو جانا یا کلک کی آواز محسوس ہوتی ہے۔ رات کے وقت کی دھن جو نیند خراب کرے، کندھے کے مسائل میں عام طور پر پائی جاتی ہے، اور اگر درد آپ کو رات کو جگا دیتا ہو یا ہفتوں میں ٹھیک نہ ہو رہا ہو، تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) سے ملیں یا کسی ماہر ڈاکٹر سے معائنے کی درخواست کریں۔

جب عصب میں لمبے عرصے سے جلن (irritation) رہی ہو، تو جن پٹھوں کو یہ پیغام پہنچاتا ہے وہ سوکھ سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ کو پیچھے کی طرف کندھے کی پچھلی ہڈی کے ابھار (scapular spine) کے نیچے لٹھیا یا اندر کو دبئی ہوئی جگہ نظر آئے، یا آپ دیکھیں کہ بازو کو پہلو کی طرف باہر پھیلا کر رکھنے پر وہ جلد تھک جاتا ہے۔ بازو اٹھانے اور بازو کے نچلے حصے (forearm) کو باہر کی طرف کھانے میں کمزوری اس مسئلے کی عام علامت ہے۔ کچھ لوگوں میں یہ سوکھنا بہت لمبے عرصے تک نظر میں نہیں آتا۔

جن روزمرہ کاموں کے لیے طاقت یا ہاتھ دور تک بڑھانے کی ضرورت ہو، وہ مشکل ہو جاتے ہیں: کیتلی اٹھانا، جرسی سر کے اوپر سے کھینچ کر پہننا، یا فون کو دیر تک کان سے لگائے رکھنا۔ اگر آپ کی علامات ہفتوں کے دوران بگڑ رہی ہوں یا آپ کو اپنا بازو استعمال کرنے سے روک رہی ہوں، تو انتظار کرنے کے بجائے معائنہ کروانا بہتر ہے۔

ایک فوری توجہ والی علامت ایسی ہے جس کے بارے میں آپ کو معلوم ہونا چاہیے۔ اگر آپ کا بازو، ہاتھ یا انگلیاں گرم، سرخ، سوجی ہوئی اور دردناک ہو جائیں، خاص طور پر بخار کے ساتھ، تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

سپرائسکیپولر عصب ایک چھوٹا عصب ہے جو آپ کے کندھے کی پچھلی چوٹی ہڈی کی پشت پر سے گزرتا ہے اور آپ کے کندھے کے دو پٹھوں کو پیغام پہنچاتا ہے۔ یہ ایک پیچ دار راستے پر چلتا ہے اور دو تنگ جگہوں سے گزرتا ہے جہاں اس کے اوپر کی بافت پنی ہوئی ہوتی ہے، جیسے کوئی تار کسی پٹے کے نیچے سے گزر رہی ہو۔ پہلی تنگ جگہ پر، کندھے کی پچھلی چوٹی ہڈی کے اوپری حصے کے قریب، ایک لیگمانٹ (ligament)، یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتا ہے، عصب کے اوپر سے گزرتا ہے۔ آگے چل کر، دوسری تنگ جگہ پر، اس مقام کے قریب جہاں کندھا اس چوٹی ہڈی سے ملتا ہے، بافت کی ایک اور پٹی اس کے اوپر ہوتی ہے۔

چونکہ عصب ان تنگ جگہوں سے دب کر گزرتا ہے، اس لیے کوئی بھی چیز جو اس حصے میں جگہ گھیر لے، اس پر دباؤ ڈال سکتی ہے۔ سیال سے بھری ایک پھیلی، جسے گینگلیئن سسٹ (ganglion cyst) کہتے ہیں، کندھے کے ساکٹ (socket) کے گرد کاربنج (cartilage) کے کنارے میں پھٹاؤ سے بڑھ کر بن سکتی ہے اور عصب کو اس کے راستے میں دبا سکتی ہے۔ پہلی تنگ جگہ کے اوپر والا لیگمانٹ سخت ہو کر ہڈی بھی بن سکتا ہے، یا یہ جگہ خود غیر معمولی طور پر تنگ ہو سکتی ہے، جس سے عصب کے لیے لم جگہ بچتی ہے۔ کندھے کی پچھلی چوٹی ہڈی کے قریب خون کا بڑا جمناؤ بھی یہی کر سکتا ہے۔

عصب دبنے کے بجائے کھینچ بھی سکتا ہے۔ سر سے اوپر کی حرکتیں بار بار کرنا، جیسے ٹینس میں سروس کرنا یا والی بال میں اچھل کر زور سے گیند مارنا (spike)، بازو کے اوپر اور پیچھے جاتے وقت عصب کو کھینچتا ہے۔ روتیٹر کف (rotator cuff)، یعنی ٹینڈنوں کا وہ گروپ جو کندھے کو تھامتا اور کھماتا ہے، کا پرانا پھٹاؤ بھی یہی اثر ڈال سکتا ہے، کیونکہ جب ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، ہڈی سے الگ ہو کر ہٹ جاتا ہے تو پٹھا سرک جاتا ہے اور عصب کو اس جگہ کھینچتا ہے جہاں وہ اس پٹے کے نیچے بندھا ہوا ہے۔ کوئی اچانک چوٹ بھی یہی کر سکتی ہے جو کندھے کو زور سے پیچھے کی طرف بٹھکا دے جبکہ دوسری طرف مڑ رہا ہو۔

وجہ کچھ بھی ہو، نتیجہ ایک ہی ہوتا ہے۔ عصب اپنے پیغامات ٹھیک سے پہنچانا بند کر دیتا ہے، اس لیے وہ دو پٹھے جنہیں یہ پیغام پہنچاتا ہے، جو آپ کا بازو اٹھاتے ہیں اور بازو کے نچلے حصے کو باہر کی طرف کھماتے ہیں، کمزور ہو جاتے ہیں اور سوکھ سکتے ہیں۔ اسی وجہ سے آپ کے کندھے کے پیچھے درد ہوتا ہے اور وہ کمزوری ہوتی ہے جو آپ نے اوپر والے حصے میں دیکھی۔

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 میڈیکلر (Medicare) کی رقم واپسی کا حق دار ہونے کے لیے آپ کو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ریفرل (referral) لینا ہوگا۔ کلینک کی ملاقات میں ہم آپ کی طبی تاریخ لیتے ہیں، آپ کے کندھے کا معائنہ کرتے ہیں، اور جہاں ضرورت ہو تشخیص کی تصدیق کے لیے اسکلین کرواتے ہیں۔

زیادہ تر لوگ سرجری کے بغیر علاج سے شروع کرتے ہیں۔ آپ کندھے کو آرام دیتے ہیں اور ان سرگرمیوں میں تبدیلی کرتے ہیں جو آپ کی علامات کو بھڑکاتی ہیں، جیسے بار بار سر سے اوپر کام کرنا۔ سوزش کم کرنے والی گولیاں تھوڑے عرصے کے لیے درد کو کم کر سکتی ہیں۔ فیزیوتھراپی کا مقصد آپ کے کندھے کو آزادی سے حرکت کرتا رکھنا اور کندھے کی پچھلی چوٹی ہڈی کے ارد گرد کے پٹھوں کو مضبوط کرنا ہے، جن میں وہ پٹھے بھی شامل ہیں جو اسے پسلیوں کے ساتھ جما کر رکھتے ہیں۔ سرجری کے بارے میں سوچنے سے پہلے ہم عموماً اس طریقے کو کم از کم 6 ماہ کا پورا موقع دیتے ہیں، سوائے اس کے کہ عصب پر دباؤ ڈالنے والی کوئی واضح وجہ موجود ہو یا آپ کے کندھے کے پیچھے کا پٹھا سوکھنا شروع ہو چکا ہو؛ ایسی صورت میں ہم یہ آزمائشی مدت مختصر رکھتے ہیں، 3 ماہ سے زیادہ نہیں، تاکہ عصب کو مستقل نقصان نہ پہنچے۔

اگر ان اقدامات سے آپ کو کافی آرام نہ ملا ہو تو سرجری پر غور کیا جا سکتا ہے۔ آپریشن میں عصب پر دباؤ ڈالنے والی بافت کی تنگ پٹی کو کاٹ کر آزاد کیا جاتا ہے، جس سے عصب کو زیادہ جگہ ملتی ہے۔ یہ کمرے کی مدد سے چھوٹے چھوٹے ذریعے، یعنی دوربین کے ذریعے آپریشن (keyhole)، یا کبھی کبھار ایک چھوٹے کھلے چیرے سے کیا جاتا ہے۔ ہم آپ کے ساتھ تفصیل سے بات کریں گے کہ یہ آپ کے کندھے کے لیے موزوں ہے یا نہیں، اور آپ کے ساتھ مل کر فیصلہ کریں گے۔

سرجری کے بعد آرام کے لیے آپ کا بازو ایک سادہ سلنگ (sling)، یعنی گلے سے لٹکی وہ پٹی جو بازو کو سہارا دیتی ہے، میں رہتا ہے، اور ہلکی پینڈولم ورزشیں (pendulum)، بازو کو لٹکا کر آہستہ سے جھلانا فوراً شروع ہو جاتی ہیں۔ 1 ہفتے بعد آپ ہمیں دوبارہ دکھاتے ہیں تاکہ آپ کی طاقت جانچی جاسکے اور آپ اپنے فزیوتھراپسٹ کے ساتھ فزیوتھراپی شروع کرتے ہیں، جس کا آغاز سہارے کے ساتھ کی جانے والی حرکتوں اور پٹھوں کو کسنے والی ورزشوں سے ہوتا ہے۔ مزاحمت والی ورزشیں اور سر سے اوپر کی سرگرمی آپریشن کے 4 سے 8 ہفتے بعد کے درمیان کسی وقت شروع ہوتی ہیں۔

کیا توقع رکھیں

زیادہ تر لوگوں میں اس مسئلے کا علاج سرجری کے بغیر شروع ہوتا ہے۔ کندھے کو آرام دینا، ان سرگرمیوں میں تبدیلی جو آپ کی علامات کو بھڑکاتی ہیں، سوزش کم کرنے والی گولیاں اور فزیوتھراپی عام طور پر پہلے قدم ہوتے ہیں۔ اس طریقے سے اکثر درد کم ہو جاتا ہے اور کندھا دوبارہ معمول کے مطابق کام کر سکتا ہے۔

اگر عصب دبا ہی رہے تو اس پر دباؤ ڈالنے والی بافت کی تنگ پٹی کو آزاد کرنے کی سرجری درمیان آرام دے سکتی ہے اور کندھے کو دوبارہ معمول کے مطابق کام کرنے کے قابل بنا سکتی ہے۔ صحت یابی میں دن نہیں بلکہ مہینے لگتے ہیں۔ دونوں متاثرہ پٹھوں میں طاقت آہستہ آہستہ واپس آتی ہے، اور آپ کے فزیوتھراپسٹ کی رہنمائی میں کی جانے والی ورزشیں صحت یابی کے دوران کندھے کی حفاظت کرتی ہیں۔ جہاں پٹھے سوکھ چکے ہوں، وہاں کندھے کی پچھلی چپٹی ہڈی کے پیچھے والا کڑھا عموماً عصب کے بحال ہونے کے ساتھ بہتر ہو جاتا ہے، اگرچہ درد ختم ہونے کے بعد بھی کچھ سوکھنا باقی رہ سکتا ہے۔

اگر روٹیر کف کا کوئی بڑا پھٹاؤ بھی مسئلے کا حصہ ہو، تو پٹھے ہونے ٹینڈن کی مرمت، چاہے جزوی ہی کیوں نہ ہو، عصب پر سے کھینچاؤ ہٹا سکتی ہے اور اسے آپ کے کندھے کے کام کے ساتھ ساتھ بحال ہونے کا موقع دے سکتی ہے۔

اگر کچھ نہ کیا جائے تو جس عصب میں جلن ہو وہ ہمیشہ خود بخود ٹھیک نہیں ہوتا۔ عصب پر لمبے عرصے تک دباؤ ان پٹھوں میں دیرپا تبدیلیاں لا سکتا ہے جنہیں یہ پیغام پہنچاتا ہے، اس لیے جو علامات ہفتوں میں ٹھیک نہ ہو رہی ہوں، ان کے خود ٹھیک ہونے کا انتظار کرنے کے بجائے معائنہ کروانا بہتر ہے۔ اگر آپ کی علامات بگڑ رہی ہوں، آپ کو رات کو جاگ رہی ہوں، یا آپ کو اپنا بازو استعمال کرنے سے روک رہی ہوں، تو اپنے فیمیلی ڈاکٹر سے ملیں یا کسی ماہر ڈاکٹر سے معائنے کی درخواست کریں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر آپ کے کندھے کے پیچھے ایسا درد ہو جو ہفتوں میں ٹھیک نہ ہو رہا ہو، یا بازو اٹھانے یا بازو کے نچلے حصے کو باہر کی طرف گھمانے میں کمزوری ہو، تو اپنے فیمیلی ڈاکٹر سے ملیں یا کسی ماہر ڈاکٹر سے معائنے کی درخواست کریں۔ اگر آپ کی کندھے کی پچھلی چپٹی ہڈی کے نیچے کا کڑھا واضح طور پر سوکھتا دکھائی دے، یا آپ کو کندھے میں اٹکنے، جام ہونے یا کلک کی آواز کے ساتھ دھن ہو، جو ساکٹ کے گرد کاربیج کے کنارے میں پھٹاؤ کی طرف اشارہ کر سکتی ہے، تو جلدی معائنہ کروائیں۔ اس طرح کے عصب کے مسئلے میں انتظار کرنے کے بجائے عصب کا ٹیسٹ کروا کر جانچ کرنا بہتر ہے، کیونکہ لمبے عرصے کا دباؤ پٹھوں میں دیرپا تبدیلیاں پھوڑ سکتا ہے۔ اگر آپ کا بازو، ہاتھ یا انگلیاں گرم، سرخ، سوجی ہوئی اور دردناک ہو جائیں، خاص طور پر بخار کے ساتھ، تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔