

بالغوں میں ریڑھ کی ہڈی کا ٹیڑھا پن (adult spinal deformity)

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

بالغوں میں ریڑھ کی ہڈی کے ٹیڑھے پن (adult spinal deformity) کا مطلب ہے کہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی میں ایک ایسا خم پیدا ہو گیا ہے جو نہیں ہونا چاہیے۔ یہ خم ایک طرف کو ہو سکتا ہے، جسے اسکولیوسس (scoliosis) کہا جاتا ہے، یا آگے کی طرف، جسے کائفوسس (kyphosis) کہا جاتا ہے۔ کچھ لوگوں میں دونوں کا ملاپ ہوتا ہے۔ ہو سکتا ہے یہ خم برسوں سے بغیر کسی تکلیف کے موجود ہو، یا ہو سکتا ہے یہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی کے جوڑوں اور ڈسکوں (مہروں کے درمیان گدیوں) کے ٹھسنے کے ساتھ آہستہ آہستہ پیدا ہوا ہو۔

سب سے عام علامت کمر کا درد ہے۔ یہ اکثر کمر کے نچلے حصے میں ہوتا ہے، جہاں خم پٹھوں اور جوڑوں پر غیر متوازن بوجھ ڈالتا ہے۔ کچھ دیر کھڑے رہنے یا چلنے سے یہ بڑھ سکتا ہے، کیونکہ خم کے مقابلے میں آپ کو سیدھا رہنے کے لیے آپ کے جسم کو زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے۔ بہت سے لوگ دیکھتے ہیں کہ دھن شروع ہونے سے پہلے وہ اتنی دیر کھڑے نہیں رہ سکتے جتنا پہلے رہ لیتے تھے۔ بیٹھنے یا آگے جھکنے سے اس میں آرام آ سکتا ہے۔

یہ خم آپ کی ریڑھ کی ہڈی کے اعصاب پر بھی دباؤ ڈال سکتا ہے۔ اس سے ٹانگ میں نیچے کی طرف جاتا ہوا درد، جھنجھناہٹ یا سن پن ہو سکتا ہے، جو کبھی کبھار ٹھنسنے سے بھی نیچے تک جاتا ہے۔ کچھ لوگ محسوس کرتے ہیں کہ تھوڑا سا فاصلہ چلنے کے بعد ان کی ٹانگیں بھاری یا تھکی ہوئی لگتی ہیں، اور ٹانگوں کو سکون ملنے سے پہلے انہیں بیٹھنا یا آگے جھکنا پڑتا ہے۔

جیسے جیسے خم بڑھتا ہے، تبدیلیاں نظر آنے لگتی ہیں اور روزمرہ زندگی پر اثر ڈالتی ہیں۔ ایک کندھا یا کوہا دوسرے سے اونچا ہو سکتا ہے، یا آپ کی کمر کی لکیر ٹیڑھی نظر آ سکتی ہے۔ آپ کا دھڑ آپ کے پیٹھ (pelvis) کی ایک طرف سرک سکتا ہے۔ کپڑے مختلف طریقے سے لٹک سکتے ہیں۔ ایسے کام جن میں توازن اور برداشت کی ضرورت ہو، مشکل ہو جاتے ہیں: شاپنگ سینٹر میں چلنا، باورچی خانے کے کاؤنٹر پر کھڑے ہو کر کھانا پکانا، سیرھیاں چڑھنا، یا کام پر پورا دن پیروں پر گزارنا۔ کچھ لوگ دیکھتے ہیں کہ ان کا قدم ہو گیا ہے، یا وہ چلتے وقت آگے دیکھ سکنے کے لیے زیادہ آگے جھکتے ہیں۔

اگر خم شدید ہو تو یہ سینے کی جگہ تنگ کر کے سانس لینے پر اثر ڈال سکتا ہے، اور بیٹھنے کو بے آرام یا غیر مستحکم بنا سکتا ہے۔ اعصاب پر دباؤ سے ٹانگوں میں کمزوری بھی ہو سکتی ہے۔

اگر ان میں سے کوئی بھی علامت وقت کے ساتھ بگڑ رہی ہو تو اس پر قدم اٹھانا ضروری ہے۔ بڑھتا ہوا خم اور اعصاب کا دباؤ وہ دو تبدیلیاں ہیں جن کا آپ کا سرجن جائزہ لینا چاہے گا۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

آپ کی ریڑھ کی ہڈی ایک کے اوپر ایک رکھی ہڈیوں سے بنی ہے، جن میں سے ہر ایک کو ایک ڈسک الگ کرتی ہے جو ان کے درمیان گدی کا کام کرتی ہے۔ ڈسکیں اور ان کے پیچھے موجود پھوٹے جوڑ مل کر آپ کے جسم کا بوجھ اٹھاتے ہیں۔ جب سب کچھ ٹھیک سیدھا میں ہو تو یہ بوجھ ریڑھ کی ہڈی سے برابر طور پر نیچے آپ کے کوہوں تک جاتا ہے۔

بالغوں میں ریڑھ کی ہڈی کے ٹیڑھے پن میں یہ ڈھیر اپنی سیدھا سے ہٹ جاتا ہے۔ بلکہ قدرتی خموں والے سیدھے ستون کے بجائے، آپ کی ریڑھ کی ہڈی میں ایک طرف کو جھکاؤ، آگے کی طرف کبڑا پن، یا دونوں پیدا ہو جاتے ہیں۔ خم کو ایکسرے پر زاویے کے طور پر ناپا جاتا ہے، اور مکمل بڑھے ہوئے بالغ میں 10 ڈگری سے زیادہ کا خم ریڑھ کی ہڈی کا ٹیڑھا پن شمار ہوتا ہے۔

اس کی دو بنیادی وجوہات ہیں۔ کچھ لوگوں میں خم برسوں پہلے، اکثر نوجوانی میں شروع ہوا تھا اور بالغ ہونے تک خاموش رہا۔ دوسرے میں خم نیا ہوتا ہے، جو وقت کے ساتھ کمر کے پچھلے حصے کی ڈسکوں اور جوڑوں کے گھسنے سے پیدا ہوتا ہے۔ گھسے ہوئے جوڑ ریڑھ کی ہڈی کو محکم نہیں رکھ پاتے، اس لیے ایک سطح آہستہ آہستہ اپنے ساتھ والی سطح پر پھسلتی اور جھکتی ہے، اور وہیں سے خم بڑھتا ہے۔

مسئلہ یہ ہے کہ سیدھا سے ہٹی ہوئی ریڑھ کی ہڈی بوجھ کو برابر نہیں اٹھاتی۔ ریڑھ کی ہڈی کے کچھ حصے اپنے حصے سے زیادہ بوجھ اٹھاتے ہیں، اسی لیے کھڑے رہنے اور چلنے سے دھن بڑھتی ہے۔ بالغوں میں خم کم عمر لوگوں کے مقابلے میں زیادہ سخت بھی ہوتا ہے، اس لیے لیٹنے پر یہ خود بخود سیدھا نہیں ہو جاتا۔

خم سے جہتی بھی ہوتا ہے۔ جب ریڑھ کی ہڈی ایک طرف کو جھکتی ہے تو اس میں بل بھی آتا ہے، اور یہی بل آگے جھکنے پر ایک طرف پسلی یا ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ والے پٹھوں کو ابھار دیتا ہے۔ بل اور ایک طرف کو سرکنا ریڑھ کی ہڈی کے اندر اعصاب کے گرد کی جگہ کو تنگ کر سکتے ہیں، اور یہیں سے ٹانگ کا درد، سمجھنا ہٹ اور بھاری پن آتا ہے۔

آپ کا جسم اس کی تلافی کی کوشش بھی کرتا ہے۔ آپ کی آنکھوں کو سیدھا اور توازن کو برقرار رکھنے کے لیے آپ کے کولہے اور کمر کا پچھلا حصہ اپنی حالت بدلتے ہیں، اور یہ تبدیلیاں ان جوڑوں پر اضافی زور ڈالتی ہیں جو پہلے ہی گھسے ہوئے ہیں۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

کھڑے ہو کر لیے گئے ایکسرے سے ہم خم کو ناپ سکتے ہیں اور دیکھ سکتے ہیں کہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی آپ کو کس طرح سیدھا رکھتی ہے۔ ایس آر آئی جیسے اسکین دکھا سکتے ہیں کہ آیا اعصاب دب رہے ہیں۔

بہت سے لوگوں کے لیے ہم سرجری کے بغیر علاج سے شروع کرتے ہیں۔ سرگرمیوں میں تبدیلی، فزیو تھراپی اور درد کی دوا خود خم کو چھڑے بغیر علامات کو پرسکون کر سکتی ہیں۔ فزیو تھراپی کا مقصد وہ طاقت اور برداشت بنانا ہے جس کی آپ کی کمر کو دن بھر آپ کا بوجھ اٹھانے کے لیے ضرورت ہے، اور کھڑے رہنے اور چلنے سے بڑھنے والی دھن کو کم کرنا ہے۔ ہم عام طور پر سرجری کی بات کرنے سے پہلے اسے مناسب موقع دینے کا مشورہ دیتے ہیں۔ سرجری کے بغیر علاج عام طور پر کارکردگی کو بہتر کرنے کے بجائے حالت کو محکم رکھتا ہے، اس لیے ہم وقت کے ساتھ آپ کی علامات اور خم پر نظر رکھیں گے اور اگر ان میں سے کوئی بھی بگڑے تو قدم اٹھائیں گے۔

سرجری کی بات اس وقت ہوتی ہے جب خم یا اس کی علامات آپ کو روزمرہ زندگی سنبھالنے سے روکنے لگیں، جب خم مسلسل بڑھ رہا ہو، یا جب اعصاب کا دبنا ٹانگ میں ایسا درد پیدا کر رہا ہو جو سرجری کے بغیر علاج سے ٹھیک نہیں ہوا۔ آپ کی عمومی صحت بھی اہم ہے، کیونکہ شدید ہڈیوں کی کمزوری (osteoporosis) جیسے مسائل ریڑھ کی ہڈی کو درست حالت میں رکھنا مشکل بنا سکتے ہیں۔ ایسی صورتوں میں ہو سکتا ہے ہم بڑے آپریشن کے خلاف مشورہ دیں۔

ایک سے زیادہ قسم کے آپریشن ہیں، اور ہم آپریشن کو آپ کی ریڑھ کی ہڈی کے مطابق چنتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو صرف اعصاب پر سے دباؤ ہٹانے کی ضرورت ہوتی ہے، جسے ڈیکمپریشن (decompression) کہا جاتا ہے۔ دوسروں کو ڈیکمپریشن کے ساتھ چند سطحوں تک محدود فیوژن (fusion)، دو ہڈیوں کو جوڑ کر ایک کر دینا کی ضرورت ہوتی ہے۔ بڑے یا زیادہ سخت خموں کے لیے لمبے فیوژن کی ضرورت ہوتی ہے جو ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا کرتا ہے اور ہڈیوں کے آپس میں جڑنے تک اسے اسی حالت میں تھامے رکھتا ہے۔ بہت سخت خموں کے لیے ہو سکتا ہے ہم

توازن بحال کرنے کے لیے ایک مہرے کے کچھ حصے کو کاٹ کر نئی شکل دیں۔ ہر راستے کے اپنے مختلف خطرات ہیں، اور ہم ان پر آپ سے تفصیل سے بات کریں گے۔

بالغوں میں ریڑھ کی ہڈی کے ٹیڑھے پن کی سرجری ایک بڑی سرجری ہے، اور ہم چاہتے ہیں کہ فیصلہ کرنے سے پہلے آپ کے سامنے پوری تصویر ہو۔ ان آپریشنوں میں پیچیدگیاں عام ہیں، اور بعد میں دوسرا آپریشن ایک حقیقی امکان ہے۔ ہم سرجری کے دوران اور بعد میں خون کے ضیاع کو کم کرنے اور انفیکشن کے امکان کو کھٹانے کے لیے کئی اقدامات بھی کرتے ہیں، اور پورے آپریشن کے دوران آپ کے اعصاب کی نگرانی کرتے ہیں۔ زیادہ تر پیچیدگیاں آپ کی زندگی کے معیار کو دیرپا نقصان پہنچانے بغیر ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ یہ ایک مشترکہ فیصلہ ہے، جو ہم آپ کے ساتھ مل کر کرتے ہیں، اس بنیاد پر کہ آپ کی علامات، آپ کے اسکیٹن اور روزمرہ زندگی کے لیے آپ کے مقاصد ہمیں کیا بتا رہے ہیں۔

کیا توقع رکھیں

بالغوں میں ریڑھ کی ہڈی کا ٹیڑھا پن علم طور پر خود ختم نہیں ہوتا۔ جو خم پہلے ہی پیدا ہو چکا ہو وہ عام طور پر برقرار رہتا ہے، اور کچھ خم وقت کے ساتھ آہستہ آہستہ بگڑتے ہیں۔ یہ لگنی تیزی سے ہوتا ہے، اس کا انحصار خم کی وجہ پر ہے۔ بالغوں میں کچھ خم بدلنا بند ہو جاتے ہیں، جبکہ دوسرے، خاص طور پر وہ جو ریڑھ کی ہڈی کی ڈسکوں اور چھوٹے جوڑوں کے ہسٹاؤ کے ساتھ پیدا ہوئے، آہستہ آہستہ بڑھتے رہ سکتے ہیں۔

علاج کے بغیر آگے کی صورت حال مختلف ہوتی ہے۔ کچھ خم ہلکے رہتے ہیں اور کم تکلیف دیتے ہیں۔ دوسرے مسلسل بگڑتے ہیں، اور آپ کی موجودہ علامات، جسے کھڑے رہنے سے کمزوری اور اعصاب کے دباؤ سے ٹانگ کا درد، کم ہونے کے بجائے بڑھتی جاتی ہیں۔ آگے کی طرف شدید خم کو اگر ویسے ہی چھوڑ دیا جائے تو یہ سینے کی جگہ تنگ کر کے سانس لینے پر اثر ڈال سکتا ہے، اور بیٹھنا اور توازن رکھنا مشکل بنا سکتا ہے۔ اعصاب کا دباؤ اگر نہ ہٹایا جائے تو ٹانگوں میں دیرپا کمزوری پیدا ہو سکتی ہے۔ یہی وہ تبدیلیاں ہیں جن پر آپ کا سرجن معائنے کے وقت نظر رکھے گا۔

علاج سے بہت سے لوگوں کو حقیقی آرام ملتا ہے۔ فزیو تھراپی اور دردی دوا جیسا سرجری کے بغیر علاج عام طور پر صلاحیت کو بہتر کرنے کے بجائے مستحکم رکھتا ہے، اس لیے یہ اس وقت بہترین کام کرتا ہے جب آپ کی علامات ہلکی ہوں اور آپ کا خم مستحکم ہو۔ سرجری کا مقصد ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا کرنا، اعصاب سے دباؤ ہٹانا اور کھڑے ہونے پر آپ کا توازن بحال کرنا ہے۔ یہ آگے کی طرف کبڑے پن کو درست کر سکتی ہے اور وقت کے ساتھ درد اور کارکردگی میں دیرپا بہتری لاسکتی ہے جہاں خم سینے کی جگہ تنگ کر رہا ہو، وہاں ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا کرنے سے سانس لینا بھی بہتر ہو سکتا ہے، اور یہ شدید خم کی روزمرہ مشکلات کو کم کر سکتی ہے، جیسے بیٹھنے میں آرام اور روزمرہ دیکھ بھال کے لیے درکار مدد۔

سرجری کوئی فوری حل نہیں ہے، اور اس کے حقیقی خطرات ہیں، جیسا کہ اس صفحے پر پہلے بیان کیا گیا ہے۔ کچھ لوگوں کو آگے چل کر دوسرے آپریشن کی ضرورت پڑتی ہے۔ آپ کا سرجن آپ کو بتائے گا کہ آپ کی اپنی صورت حال کے بارے میں شواہد کیا کہتے ہیں، کیونکہ درست انتخاب آپ کی علامات، آپ کے خم اور آپ کی عمومی صحت پر منحصر ہے۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر آپ کو کمزور یا ایسا درد ہو جو کھڑے ہونے یا چلنے پر بڑھتا جائے، یا ٹانگ میں درد، جھنجھٹ یا سن پن ہو جو چند ہفتوں کے بعد بھی ٹھیک نہ ہوا ہو، تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کو دکھائیں۔ اگر ایک کندھا یا گولہا دوسرے سے اونچا ہو، آپ کی کمر کی لکیر ٹیڑھی نظر آئے، یا آپ کا قد واضح طور پر کم ہو گیا ہو یا آپ آگے جھکنے لگے ہوں، تو یاہر ڈاکٹر سے معائنے کا کہیں۔ یہ تبدیلیاں ظاہر کرتی ہیں کہ خم بڑھ رہا ہے۔ اگر تھوڑا چلنے کے بعد آپ کی ٹانگیں بھاری یا کمزور محسوس ہوں، اگر سیدھا کھڑے رہنے کے لیے آپ کو چیزوں کا سہارا لینا پڑے، یا اگر خم تیزی سے بدل رہا ہو، تو جلد معائنے کا کہیں۔ اگر آپ کی ٹانگوں میں اچانک احساس یا حرکت ختم ہو جائے، یا آپ کا اپنے مٹانے یا آتوں پر قابو ختم ہو جائے، تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ اعصاب کے شدید دباؤ کا اسی دن معائنہ ضروری ہے۔