

ریڑھ کی ہڈی کی چوٹ اور فریکچر کی درجہ بندی

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

ریڑھ کی ہڈی کی چوٹ کے بعد درد یا چھوٹے پر درد آپ کی ریڑھ کی ہڈی میں کہیں بھی ظاہر ہو سکتا ہے، کھوپڑی کے نچلے حصے سے لے کر دُمچی کی ہڈی (tailbone) تک۔ کچھ لوگوں کو یہ ایک واضح جگہ پر محسوس ہوتا ہے۔ چھ اور لوگوں کو کمر یا گردن کے زیادہ بڑے حصے میں محسوس ہوتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کی زیادہ تر چوٹوں سے اعصابی مسائل نہیں ہوتے، لیکن صرف درد ہی اس بات کی کافی وجہ ہے کہ آپ اپنی ریڑھ کی ہڈی کا معائنہ کروائیں۔

چوٹ کہاں ہے، اسی سے طے ہوتا ہے کہ آپ کیا محسوس کرتے ہیں۔ کمر کے درمیانی اور نچلے حصے کے فریکچر (ہڈی کا ٹوٹنا) اکثر سینے اور کمر کے نچلے حصے کے ملنے کی جگہ کے آس پاس ہوتے ہیں، خاص طور پر اونچائی سے گرنے کے بعد گردن کی چوٹیں سر پر ضرب لگنے کے بعد ہو سکتی ہیں، اور بعض اوقات ان میں ریڑھ کی ہڈی کے ایک سے زیادہ مہرے شامل ہوتے ہیں۔ اگر آپ کو کوئی ایسی بیماری ہے جو ریڑھ کی ہڈی کو کمزور کر دیتی ہے، جیسے اینکائیلاؤزنگ اسپونڈیلائٹس (ankylosing spondylitis)، تو معمولی ٹکڑ کے بعد بھی فریکچر ہو سکتا ہے اور وہ پھر بھی غیر مستحکم ہو سکتا ہے۔

درد عام طور پر حرکت کرنے، وزن اٹھانے، یا ہر اس چیز سے بڑھتا ہے جو زخمی ہڈی پر بوجھ ڈالے۔ ساکن ہو کر آرام کرنے سے یہ عموماً کم ہو جاتا ہے۔ چھ چوٹوں میں رات کو یا صبح پہلی بار اٹھنے پر زیادہ دھن ہوئی ہے۔ آگے جھکنا، لمبے وقت تک بیٹھنا، اور نیچی کرسی یا بستر سے اٹھنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اگر چوٹ گردن میں ہے تو گاڑی پیچھے کرنے کے لیے سر کھمانے سے درد ہو سکتا ہے۔ خریداری کا سامان اٹھانا، سیڑھیاں چڑھنا یا کپڑے پہنانا، ان سب میں معمول سے زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔

اگر حرام مغز (spinal cord) یا اس سے نکلنے والے اعصاب متاثر ہوں تو آپ کو کمزوری، سُن پن، یا پیشاب یا پاخانے پر قابو میں تبدیلیاں محسوس ہو سکتی ہیں۔ یہ علامات اہم ہیں اور ان کے بارے میں فوراً بتانا چاہیے، کیونکہ اعصاب کی کارکردگی وقت کے ساتھ بدل سکتی ہے اور اس کا معائنہ کر کے ریکارڈ رکھنا ضروری ہے۔

آپ کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم درد والی جگہ سے ہٹ کر بھی چوٹوں کو تلاش کرے گی۔ تقریباً 10 فیصد صورتوں میں ریڑھ کی ہڈی کے کسی دوسرے مہرے پر بھی فریکچر ہوتا ہے، اس لیے اسکیں صرف درد والے حصے کا نہیں بلکہ پوری ریڑھ کی ہڈی کا کیا جاتا ہے۔

دراصل کیا ہو رہا ہے

آپ کی ریڑھ کی ہڈی 33 ہڈیوں کا ایک ستون ہے جو ایک دوسرے کے اوپر رکھی ہوتی ہیں۔ سات آپ کی گردن میں، بارہ آپ کے سینے والے حصے میں، پانچ آپ کی کمر کے نچلے حصے میں ہوتی ہیں، اور باقی نچلے سرے پر آپس میں جڑی ہوتی ہیں۔ ہر ہڈی کے اگلے حصے میں ایک ٹھوس بلاک ہوتا ہے جو آپ کا وزن اٹھاتا ہے، اور پیچھے ہڈی کا ایک حلقہ ہوتا ہے جو پیچ میں سے گزرنے والے اعصاب کی حفاظت کرتا

ہے۔ ٹشو کی مضبوط پٹیاں، جنہیں لیگامنٹ (ligament) کہتے ہیں، یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتے ہیں، پورے ڈھیر کو ایک ساتھ تھامے رکھتی ہیں۔

ہڈیاں اور لیگامنٹ خیمے کے رسوں اور بانسوں کی طرح کام کرتے ہیں۔ بانس چیزوں کو سیدھا کھڑا رکھتے ہیں، رسے شکل کو مستحکم رکھتے ہیں۔ اگر کوئی بانس پٹخ جائے یا کوئی رسا ٹوٹ جائے تو خیمہ آہستہ آہستہ جھک یا تہہ ہو سکتا ہے، چاہے پہلی نظر میں وہ ٹھیک لگے۔ غیر مستحکم ریڑھ کی چوٹ یہی ہے: ایسا نقصان جس سے ریڑھ کی ہڈی اپنی شکل کھودے یا ان اعصاب کو دبائے لگے جن کی حفاظت اس کا کام ہے۔

کچھ جگہیں دوسروں سے زیادہ زور برداشت کرتی ہیں۔ سینے اور کمر کے نچلے حصے کے ملنے کی جگہ وہاں ہے جہاں ریڑھ کی ہڈی کا ایک اکڑا ہوا حصہ، جسے پسلیاں سہارا دیتی ہیں، ایک زیادہ لچکدار حصے سے ملتا ہے، اس لیے وہاں بہت زیادہ قوت پڑتی ہے اور وہاں ہڈی زیادہ ٹوٹی ہے۔ سینے والا حصہ وہ جگہ بھی ہے جہاں اعصاب لے جانے والی نالی سب سے تنگ ہوتی ہے، اس لیے سوجن یا ہڈی کے ٹکڑوں کے لیے جگہ کم ہوتی ہے اور ان سے اعصابی مسائل پیدا ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

جب خود حرام مغز زخمی ہو تو ڈاکٹر بتاتے ہیں کہ کتنی کارکردگی ختم ہوئی ہے۔ مکمل چوٹ کا مطلب ہے کہ چوٹ سے نیچے کوئی احساس یا حرکت باقی نہیں رہی۔ نامکمل چوٹ کا مطلب ہے کہ چوٹ سے نیچے کچھ احساس یا حرکت باقی ہے، اور اس سچی ہوئی کارکردگی کا تعلق بہتر نیچے سے ہے۔ چوٹ کی جگہ بھی اہم ہے: گردن میں نقصان سے دونوں بازو اور دونوں ٹانگیں متاثر ہو سکتی ہیں، جبکہ اس سے نیچے نقصان سے ٹانگیں متاثر ہوتی ہیں۔

آپ جو درد اور اکڑاؤ محسوس کرتے ہیں وہ خود ٹوٹی ہوئی ہڈی اور کھنچے ہوئے ٹشو سے آتا ہے۔ کوئی بھی کمزوری، سُن پن، یا پیشاب یا پاخانے میں تبدیلیاں اعصاب پر پڑنے والے دباؤ یا انہیں پہنچنے والے نقصان سے آتی ہیں۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

ریڑھ کی ہڈی کے زیادہ تر فریکچر میں آپریشن کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اگر آپ کی چوٹ مستحکم ہے، اعصاب معمول کے مطابق کام کر رہے ہیں، اور ریڑھ کی ہڈی کی شکل برقرار ہے، تو ہم عام طور پر بغیر آپریشن کے علاج سے آغاز کرتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے ایک بریس یا پلستر جو آپ کی کمر کو 3 ماہ تک سیدھی تہی ہوئی حالت میں رکھتا ہے، اور 1، 2، 4 اور 6 ہفتوں پر قریبی معائنے تاکہ دیکھا جاسکے کہ ہڈی مزید نہیں دلی۔ سینے اور کمر کے نچلے حصے کے مستحکم فریکچر کے لیے بغیر آپریشن کے علاج نے سرجری کے مقابلے میں لمبے عرصے میں کم درد اور بہتر کارکردگی دکھائی ہے۔ ہم آپ سے کہیں گے کہ ہڈی کے بھرنے تک بھاری وزن اٹھانے اور ہر اس چیز سے پرہیز کریں جو زخمی ہڈی پر بوجھ ڈالے۔ جب ہڈی کافی مستحکم ہو جائے تو فیزیوتھراپی کا مقصد آپ کی حرکت اور طاقت بحال کرنا ہوتا ہے۔

کچھ چوٹوں کو بریس سے زیادہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر فریکچر غیر مستحکم ہو، اگر ہڈی دھکیل کر اعصاب لے جانے والی نالی میں چلی گئی ہو، یا اگر آپ کو کمزوری، سُن پن یا پیشاب یا پاخانے میں تبدیلیاں ہوں، تو عام طور پر سرجری تجویز کی جاتی ہے۔ آپریشن ریڑھ کی ہڈی کو مستحکم کرتا ہے تاکہ وہ اپنی شکل برقرار رکھے، اور اعصاب پر سے دباؤ ہٹاتا ہے۔ کچھ لوگوں میں یہ چوٹ کے جلد بعد کیا جاتا ہے، کیونکہ جلد استحکام سے بحالی جلدی شروع ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کو کئی مہروں پر چوٹیں ہیں، یا آپ کا ابھی دوسری سنکین چوٹوں کا علاج چل رہا ہے، تو ہو سکتا ہے ہم ریڑھ کی ہڈی کو جلد مستحکم کریں اور حتمی مرمت بعد میں مکمل کریں، جب آپ کا جسم ابتدائی صدمے سے سنبھل جائے۔ اگر اینکائیلونگ اسپونڈیلانٹس جیسی کسی بیماری نے آپ کی ریڑھ کی ہڈی کو اکڑا دیا ہو تو فریکچر اکثر غیر مستحکم ہوتا ہے اور عام طور پر اس کے لیے سرجری کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ بریس اس قسم کی ریڑھ کی ہڈی کو ساکن نہیں رکھ سکتا۔ سرجری اور بغیر سرجری کے، دونوں علاجوں کا اپنا کردار ہے، اور ہم آپ سے بات کریں گے کہ آپ کی چوٹ اور آپ کی مجموعی صحت کے لیے کون سا مناسب ہے۔ سرجری ایک مشترکہ فیصلہ ہے: ہم آپ کو سمجھائیں گے کہ اس میں کیا ہوتا ہے، اس کا مقصد کیا ہے، اور اگر آپ انتظار کریں تو کیا ہوتا ہے۔

کیا توقع رکھیں

نتیجہ دو باتوں پر منحصر ہے: کیا اعصاب متاثر ہیں، اور کیا چوٹ مستحکم ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کی زیادہ تر چوٹوں سے اعصابی مسائل نہیں ہوتے، اور ان میں معمول کا راستہ تدریج ٹھیک ہونا ہے۔ سینے یا کمر کے نچلے حصے کا مستحکم فریکچر جس کا علاج بغیر سرجری کے کیا جائے، عموماً بریس میں مہینوں کے دوران ٹھیک ہو جاتا ہے، اور ایسے لوگ اسی قسم کی چوٹ کا آپریشن کروانے والوں کے مقابلے میں لمبے عرصے میں کم درد اور بہتر کارکردگی بتاتے ہیں۔ ہڈی جڑ جاتی ہے، درد کم ہو جاتا ہے، اور آپ مرحلہ وار معمول کی سرگرمیوں پر واپس آ جاتے ہیں۔

اگر اعصاب متاثر ہوں تو صورتحال اس بات پر منحصر ہے کہ چوٹ سے نیچے کتنی کارکردگی باقی ہے۔ نامکمل چوٹ، جس میں کچھ احساس یا حرکت باقی رہتی ہے، کا تعلق بہتر نیچے سے ہے۔ مکمل چوٹ، جس میں چوٹ سے نیچے کوئی احساس یا حرکت باقی نہیں رہتی، کے امکانات کہیں زیادہ مشکل ہوتے ہیں۔ آپ کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم آپ کے اعصاب کی کارکردگی کا ایک سے زیادہ بار معائنہ کر کے ریکارڈ رکھے گی، کیونکہ یہ وقت کے ساتھ بدل سکتی ہے، اور کسی بھی تبدیلی کو جلد پکڑنا ضروری ہے۔

کچھ باتیں لمبے عرصے کے نتیجے پر اثر ڈالتی ہیں چاہے فریکچر خود اچھی طرح ٹھیک ہو جائے۔ کچھ فریکچر کے بعد برسوں میں ریڑھ کی ہڈی آہستہ آہستہ اپنی شکل کھو سکتی ہے، اس لیے اس پر نظر رکھنے کے لیے آپ کے بعد کے معائنے ہوں گے۔ اگر آپ کی عمر 70 سال یا اس سے زیادہ ہے تو کم عمر لوگوں کے مقابلے میں ریڑھ کی ہڈی کے کسی دوسرے مہرے پر نئے فریکچر کا امکان زیادہ ہوتا ہے، اس لیے اپنی ہڈیوں کی مقبوضگی کی حفاظت اہم ہے۔ اگر اینکائیلولوزنگ اسپونڈیلائٹس جیسی کسی بیماری نے آپ کی ریڑھ کی ہڈی کو اکڑا دیا ہو تو عام طور پر چوٹ کے لیے سرجری اور آپ کے مطابق بنائے گئے منصوبے کی ضرورت ہوتی ہے۔

اگر آپ کو دوسری طرح کی سنگین چوٹیں بھی آئی ہوں تو چوٹ کے 24 سے 36 گھنٹے کے اندر ریڑھ کی ہڈی کو جلد مستحکم کرنے کا تعلق کم پیچیدگیوں، ہسپتال میں کم دن رہنے، اور سانس کی مشین پر کم دن گزارنے سے ہے۔ یہ بات کسی بڑے حادثے کے بعد کے پہلے دنوں کے بارے میں ہے، آپ کی اپنی صحت یابی کے بارے میں کوئی وعدہ نہیں۔

چوٹ کچھ بھی ہو، ریڑھ کی ہڈی کی چوٹ برسوں تک آپ کی زندگی کے معیار پر اثر ڈال سکتی ہے۔ ایمانداری سے بعد کے معائنے، سمجھداری سے سرگرمی، اور کسی بھی نئی کمزوری یا سُن پن کے بارے میں فوراً بتانا آپ کو تدریج صحت یابی کا بہترین موقع دیتے ہیں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر ریڑھ کی ہڈی کی چوٹ کے بعد آپ کو نئی کمزوری، سُن پن، یا پیشاب یا پاخانے پر قابو میں تبدیلیاں ہوں، یا اگر چوٹ اونچائی سے گرنے یا سر پر ضرب لگنے کے بعد ہوئی ہو، تو فوراً ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ یہی بات اس صورت میں بھی لاگو ہوتی ہے اگر آپ کو کوئی ایسی بیماری ہے جو ریڑھ کی ہڈی کو اکڑا دیتی ہے، جیسے اینکائیلولوزنگ اسپونڈیلائٹس، کیونکہ ایسی ریڑھ کی ہڈی میں معمولی ٹکر کے بعد بھی فریکچر ہو سکتا ہے اور وہ پھر بھی غیر مستحکم ہو سکتا ہے۔ اگر کسی چوٹ کے بعد آپ کو ایسا مسلسل درد ہو جو ٹھیک نہ ہو رہا ہو، یا اگر ہفتوں بعد نئی کمزوری یا سُن پن کے ساتھ درد لوٹ آئے، تو ماہر ڈاکٹر سے معائنہ کی درخواست کریں۔ اگر آپ کی عمر 70 سال یا اس سے زیادہ ہے تو معمولی ٹھوکر کے بعد ہونے والے کسی بھی نئے کمر کے درد کا ذکر کریں کیونکہ عمر کے ساتھ کسی دوسرے مہرے پر مزید فریکچر کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ اعصاب کی کارکردگی وقت کے ساتھ بدل سکتی ہے، اس لیے کسی بھی نئی علامت کا اسی دن معائنہ ضروری ہے۔