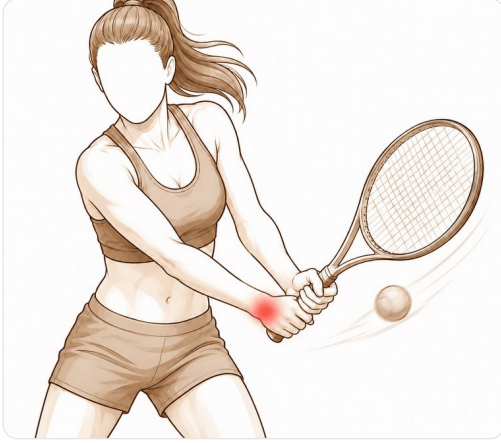




ایسی چھوٹی انگلی والی طرف ایک کم گہرے کھانچے میں جلتا ہے، جسے اس کی اپنی آستین دبائے رکھتی ہے۔ اس پر بوجھ اس وقت پڑتا ہے جب کلائی چھوٹی انگلی کی طرف مڑی ہو اور گرفت کے ساتھ بازو کا پچھلا حصہ ٹھوم رہا ہو۔ یہاں دکھائی گئی پوزیشن۔ اس لیے درد یا تو ٹینڈن میں جلن سے ہوتا ہے، یا اس کے اپنے کھانچے سے بھٹنے کے ساتھ اندر باہر ہونے سے۔

ایسی بو ٹینڈن علاقہ کی چھوٹی انگلی والی طرف ایک کم گہرے کھانچے میں جلتا ہے، جسے اس کی اپنی آستین دبائے رکھتی ہے۔ اس پر بوجھ اس وقت پڑتا ہے جب کلائی چھوٹی انگلی کی طرف مڑی ہو اور گرفت کے ساتھ بازو کا پچھلا حصہ ٹھوم رہا ہو۔ یہاں دکھائی گئی پوزیشن۔ اس لیے درد یا تو ٹینڈن میں جلن سے ہوتا ہے، یا اس کے اپنے کھانچے سے بھٹنے کے ساتھ اندر باہر ہونے سے۔

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

یہ کلائی کی پشت پر چھوٹی انگلی والی طرف درد ہے۔ وہ طرف جس کے سب سے قریب آپ کی گھڑی کا پٹا ہوتا ہے اگر آپ گھڑی کلائی پر نیچے پہنتے ہیں۔ یہ عام طور پر اس وقت سب سے زیادہ ہوتا ہے جب آپ اپنی ہتھیلی اوپر کی طرف کھاتے ہیں اور کلائی کو چھوٹی انگلی کی طرف موڑتے ہیں، اور بالکل یہی حرکت ٹینس کے بیک ہینڈ، گالف کے سونگ، یا کپڑا نچوڑتے وقت ہوتی ہے۔

اس مسئلے کی دو صورتیں ہیں، اور بہت سے لوگوں میں دونوں کا کچھ نہ کچھ حصہ ہوتا ہے۔

ٹینڈن میں جلن (irritation)۔ اس میں درد ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، کی لمبائی کے ساتھ ساتھ دھکن کی صورت میں ہوتا ہے، کبھی کبھی ایسی سوجن کے ساتھ جسے آپ چھو کر محسوس کر سکتے ہیں، اور جب کوئی چیز روک رہی ہو تو اس کے خلاف کلائی کو پیچھے کی طرف موڑنے میں درد ہوتا ہے۔ یہ عموماً کسی ایک لمحے میں شروع ہونے کے بجائے بار بار استعمال سے ہفتوں میں آہستہ آہستہ بڑھتا ہے۔

ٹینڈن جو اپنے کھانچے سے پھسل کر نکل جاتا ہے۔ اس صورت میں جب آپ بازو کا پچھلا حصہ (forearm) کھاتے ہیں تو ایک واضح چٹخ، کلک یا ٹھٹھکے کی آواز آتی ہے۔ اکثر یہ ایسی چیز ہوتی ہے جو آپ خود کر کے دکھا سکتے ہیں، اور اکثر آپ نے اسے پہلی بار کسی خاص واقعے کے بعد محسوس کیا ہوتا ہے، جیسے گالف اسٹک کا زمین میں اٹک جانا یا زور دار بیک ہینڈ۔ یہ پریشان کن محسوس ہو سکتا ہے، جیسے کوئی چیز جواب دے رہی ہو۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

اس میں شامل ٹینڈن کا نام ایکسٹینسر کارپائی النارس (extensor carpi ulnaris) ہے، جسے عام طور پر مختصراً ای سی یو (ECU) کہا جاتا ہے۔ یہ بازو کے نچلے حصے کے پٹھے سے شروع ہو کر کلائی کی چھوٹی انگلی والی طرف نیچے آتا ہے، اور الناء (ulna)، یعنی اسی طرف کی بازو کے نچلے

حصے کی ہڈی، کے سرے میں ایک کم گہرے کھانچے (groove) میں بیٹھا ہوتا ہے۔ ٹشو کی ایک چھوٹی سی آستین، یعنی اس کی اپنی الگ سرنگ، اسے اس کھانچے میں تھامے رکھتی ہے۔

یہ کھانچا واقعی کم گہرا ہے، اوسطاً صرف تقریباً ڈیڑھ ملی میٹر گہرا، اس لیے ٹینڈن کو اپنی جگہ پر رکھنے کا زیادہ تر کام یہ آستین کرتی ہے۔ اگر آستین پھٹ جائے یا کھینچ جائے۔ عام طور پر ہتھیلی اوپر کی طرف کھینچے ہوئے اور کلائی مڑی ہوئی حالت میں زوردار مروڑ سے۔ تو ٹینڈن کھانچے سے اوپر نکل کر جھٹکے سے واپس اندر آسکتا ہے۔ اس کے برعکس اگر بار بار بوجھ پڑنے سے ٹینڈن اور اس کی اندرونی تہہ میں جلن ہو جائے اور وہ موٹے ہو جائیں، تو ٹینڈن کا پھسلنا تکلیف دہ ہو جاتا ہے، اور یہی ٹینڈن کی خرابی (tendinopathy) والی صورت ہے۔

یہ ایک اہم بات ہے جو جاننا ضروری ہے، کیونکہ اس سے ٹیسٹوں کو سمجھنے کا طریقہ بدل جاتا ہے: ٹینڈن کی ایک خاص حد تک چمکت بالکل نارمل ہے۔ جب محققین نے 755 ایسے لوگوں کا معائنہ کیا جنہیں کلائی کی کوئی بھی علامت نہیں تھی، تو تقریباً ہر 15 میں سے 1 شخص میں ای سی یو ٹینڈن چمکتا تھا، اور ان میں سے تقریباً آدھے لوگوں میں الٹراساؤنڈ پر ٹینڈن واضح طور پر اپنے کھانچے سے نکلتا دکھائی دیا۔ بغیر کسی درد اور بغیر کسی مسئلے کے۔ صرف پینچ کی آواز اس بات کا ثبوت نہیں کہ کچھ غلط ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

ڈاکٹر کیرن ہیرپرا، Mater Private Hospital Rockhampton میں، تشخیص زیادہ تر اسکین کے بجائے معائنے کی بنیاد پر کریں گے، اور اس کی وجہ بتانا مفید ہے۔

یہاں اسکین کو بہت احتیاط سے سمجھنا ضروری ہے۔ کلائی کے 4,000 سے زیادہ ایسم آر آئی اسکینوں کی ایک تحقیق میں، ای سی یو ٹینڈن میں تبدیلیاں تقریباً ہر آٹھ میں سے ایک اسکین میں نظر آئیں، ان لوگوں میں بھی جن کا اسکین کسی بالکل مختلف وجہ سے ہو رہا تھا۔ اگر آپ ایسم آر آئی پر غیر معمولی نظر آنے والا ای سی یو ٹینڈن لیں اور پوچھیں کہ کتنی بار اس شخص کو واقعی ای سی یو کی تکلیف ہوتی ہے، تو ٹیلج جواب صرف تقریباً 6 فیصد ہے۔ ایسم آر آئی کلائی کی اس طرف درد کی دوسری وجوہات کو خارج کرنے کے لیے واقعی مفید ہے۔ مثلاً کارٹیلاج (cartilage)، ایک سخت لچکدار ٹشو) کا پھٹاؤ۔ لیکن ٹینڈن پر کوئی نشان بذات خود جواب نہیں ہے۔ الٹراساؤنڈ اکثر زیادہ مددگار ہوتا ہے، کیونکہ جب آپ پینچ کو دوبارہ پیدا کرتے ہیں تو ہم ٹینڈن کو اسی وقت حرکت کرتے ہوئے دیکھ سکتے ہیں۔

زیادہ تر لوگ سرجری کے بغیر ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ علاج عام طور پر اس سرگرمی میں تبدیلی سے شروع ہوتا ہے جو تکلیف کو بھڑکاتی ہے، اور کچھ عرصہ اسپلنٹ یا پلستر میں رکھنے سے۔ جو ٹینڈن اپنے کھانچے سے پھسل رہا ہو، اس کے لیے پوزیشن ایسم ہے: کلائی کو عام طور پر اس طرح رکھا جاتا ہے کہ بازو کا نچلا حصہ ہتھیلی نیچے کی طرف کھینچا ہوا ہو اور کلائی تھوڑی سی پیچھے کی طرف اٹھی ہوئی ہو، تقریباً چار سے چھ ہفتوں تک، کیونکہ یہ اس پوزیشن کا الٹ ہے جو ٹینڈن کو باہر نکلنے دیتی ہے۔

اسٹیرائڈ (کورٹیسون) کا انجکشن ٹینڈن کے غلاف میں لگانا، ٹینڈن میں جلن والی صورت کے لیے ایک معقول اگلا قدم ہے۔ دستیاب بہترین تحقیق میں، تصدیق شدہ تشخیص والے 13 مریضوں میں سے سب کو کچھ نہ کچھ آرام ملا، ان میں سے 10 کو مکمل آرام ملا، اور کسی کو بھی بعد میں سرجری کی ضرورت نہیں پڑی۔ اور زیادہ تر لوگ چار سے پانچ سال بعد بھی آرام سے تھے۔ ایک مفید ابتدائی اشارہ: اگر پہلا انجکشن تکلیف کو مکمل طور پر ختم کر دے، تو یہ آرام عموماً دیرپا ہوتا ہے۔ اگر یہ صرف آدھا کام کرے، تو اکثر کچھ باقی ماندہ دھن رہ جاتی ہے۔

ہم انجکشنوں کی تعداد زیادہ سے زیادہ تقریباً تین تک محدود رکھتے ہیں، اور گیند پھینکنے والے اور ریکٹ والے کھیلوں کے کھلاڑیوں میں زیادہ احتیاط کرتے ہیں، کیونکہ ایک خدشہ موجود ہے۔ جو اعداد و شمار سے ثابت نہیں، لیکن رپورٹ کیا گیا ہے۔ کہ اس ٹینڈن کے گرد بار بار اسٹیرائڈ لگانا آخر کار اس کے پھٹنے میں کردار ادا کر سکتا ہے۔

سرجری صرف ان لوگوں کے لیے رکھی جاتی ہے جن کے ٹینڈن کا ڈھیلا پن (instability) پلستر کے ساتھ مناسب آزمائشی علاج کے باوجود درد کا باعث بنتا رہے، اور اس کا اندازہ عام طور پر تقریباً دو ماہ پر لگایا جاتا ہے۔ آپریشن میں اس آستین کو دوبارہ بنایا یا مضبوط کیا جاتا ہے جو ٹینڈن کو کھانچے میں تھامے رکھتی ہے۔ اس کے کئی طریقے موجود ہیں اور سب کے اچھے نتائج رپورٹ ہوئے ہیں۔

کیا توقع رکھیں

سرجری کے بغیر علاج سے صحت یابی اس بات پر منحصر ہے کہ تکلیف کتنی آسانی سے بھڑکتی ہے۔ ہلکے مسئلہ والے کھلاڑی اکثر دو سے تین ہفتوں میں کھیل پر واپس آ جاتے ہیں؛ زیادہ شدید صورتوں میں چھ سے آٹھ ہفتے لگتے ہیں؛ اور پلستر سے علاج کیے گئے مکمل پھسلاؤ میں ٹینس جیسے سخت کھیل پر واپسی سے پہلے پانچ سے چھ ماہ لگ سکتے ہیں۔

سرجری کے بعد، تقریباً چار سے چھ ہفتے پلستر یا اسپلنٹ میں رہنے کی توقع رکھیں جس میں بازو کا نچلا حصہ ہتھیلی نیچے کی طرف رکھا جاتا ہے، پھر حرکت کی بتدریج واپسی، تقریباً دو ماہ سے طاقت بڑھانے کی ورزشیں، اور تین سے چار ماہ پر اپنے کھیل سے متعلق مخصوص مشقیں۔ شائع شدہ تحقیقات کے مطابق لوگ تقریباً ڈھائی سے ساڑھے تین ماہ میں اپنی پچھلی سرگرمی پر واپس آ گئے۔

سرجری کے بارے میں دو سچی باتیں۔ پہلی، عملی طور پر ہر شائع شدہ تحقیق یہ بتاتی ہے کہ چٹخ واپس نہیں آتی۔ لیکن وہ واحد تحقیق جس نے آپریشن کے بعد لوگوں کا اسکین کیا، اس میں تقریباً آدھے لوگوں میں ٹینڈن اب بھی اپنے کھانچے سے باہر تھا، حالانکہ وہ مطمئن تھے اور ان کے اسکور اچھے تھے۔ دوسرے لفظوں میں، آپریشن قابل اعتماد طور پر علامات میں آرام دیتا ہے، لیکن ہمیشہ اندرونی ساخت کو بالکل پہلے والی جگہ پر واپس نہیں لاتا۔ دوسری، گرفت کی طاقت اور حرکت کی حدیں بہتری معمولی ہوتی ہے؛ آپریشن درد اور چٹخ کے لیے کیا جاتا ہے، کلائی کو زیادہ طاقتور بنانے کے لیے نہیں۔

پیچیدگیاں کم ہوتی ہیں لیکن حقیقی ہیں: کلائی کی پشت پر جلد کے ایک چھوٹے عصب میں جلن کی وجہ سے سُن پن یا کوئی ایسی جگہ جسے چھونے پر درد ہو، الٹاؤ، اور شاذ و نادر ہی ایک مستقل درد کا سنڈروم۔

اگر آپ کی کلائی کی چٹخ میں درد نہیں ہوتا، تو غالباً اسے ٹھیک کرنے کی ضرورت نہیں سرجن لوگوں کا ای سی یو ٹینڈن بغیر درد کے چٹختا ہے، وہ عام طور پر صرف ٹیپ لگا کر اور نگرانی کے ساتھ اعلیٰ سطح پر اپنی سرگرمیاں جاری رکھتے ہیں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) سے ملیں اگر کلائی کی چھوٹی انگلی والی طرف کا درد اس سرگرمی کو کم کرنے کے چند ہفتوں بعد بھی ٹھیک نہ ہوا ہو جس سے یہ شروع ہوتا ہے، یا اگر یہ آپ کے کھیل یا کام کو محدود کر رہا ہو۔

ہاتھ کی سرجری کے ماہر کی رائے لیں اگر بازو کا نچلا حصہ گھماتے وقت کلائی درد کے ساتھ چٹختی یا کھٹکتی ہو، اگر درد کسی خاص مروڑ والی چوٹ کے بعد شروع ہوا ہو، یا اگر آپ آرام، اسپلنٹ اور انجکشن پہلے ہی آزما چکے ہوں اور دیرپا فائدہ نہ ہوا ہو۔

جلد از جلد ڈاکٹر کو دکھائیں اگر کلائی گرم، سرخ اور سوجی ہوئی ہو جائے، اگر ہاتھ میں سُن پن یا کمزوری پیدا ہو، یا اگر آپ نے اچانک کلائی کے جواب دے جانے کے ساتھ فوراً طاقت ختم ہوتی محسوس کی ہو۔ یہ آخری علامت اس بات کی نشانی ہو سکتی ہے کہ ٹینڈن خود پھٹ گیا ہے۔