

# ہیمیٹ ہڈی کے ہک کو نکالنے کا آپریشن (Hook of Hamate Excision)

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۔

صحت یابی ایک نظر میں۔ 18 شائع شدہ تحقیقات سے یکجا کیا گیا۔ آپ کی اپنی رفتار مختلف ہوگی۔

**حتمی نتیجے کا ٹھہراؤ**  
درد اور طاقت

**زیادہ تر روزمرہ کی سرگرمیاں**  
جسمانی مشقت والا کام، کھیل، جم

**ہلکی ڈبوٹی**  
ڈیسک کا کام، ڈرائیونگ، روزمرہ کے کام

**months 3**

زخم کے نشان کو چھونے پر درد وہ اہم چیز ہے جو سب سے آخر میں ٹھیک ہوتی ہے، عام طور پر تقریباً تین ماہ تک۔ نہ جڑنے والے فریکچرز کی ایک چھوٹی تحقیق میں ہر مریض تین ماہ پر اپنی چوٹ سے پہلے والی کارکردگی پر واپس آ گیا تھا اور اعلیٰ سطح کے شوقیہ کھلاڑیوں میں ہاتھ کے اسلپر معمول پر آنے کے لیے 80 فیصد نے بالکل کوئی درد نہ ہونے کی اطلاع دی۔

**weeks 5-7**

زیادہ تر لوگ بانج سے سات ہفتوں پر گرفت، جسمانی مشقت والے کام اور کھیل پر واپس آ جاتے ہیں۔ 2024 کے ایک میٹا اینالیس (meta-analysis) میں شامل 823 مریضوں میں سے 94.5 فیصد اوسطاً 45 دن میں واپس آ گئے؛ الگ الگ تحقیقات میں پانچ ہفتے (تین سے سات کی حد) اور چھ ہفتے (تین سے آٹھ کی حد) رپورٹ ہوئے ہیں۔ یہ اعداد و شمار زیادہ تر کھلاڑیوں سے حاصل ہوئے ہیں، جو بہت پر عزم ہوتے ہیں اور جن کی قریب سے نگرانی کی جاتی ہے۔

**weeks 1-2**

ٹائنگ اور اگر کوئی اسپلنٹ ہو تو وہ تقریباً ایک ہفتے پر نکال دیے جاتے ہیں، اور ایک تحقیق میں زخم بھر جانے کے بعد مریضوں کو دو ہفتے پر روزمرہ کی معمول کی سرگرمیوں کی اجازت دے دی گئی۔ دفتری کام اور ہاتھ کا ہلکا استعمال عام طور پر اسی عرصے میں ممکن ہو جاتا ہے۔

## یہ آپریشن کیوں تجویز کیا گیا ہے

ڈاکٹر کیرن ہیرا، جو Mater Private Hospital Rockhampton میں بازو اور ہاتھ کے سرجن (upper-limb surgeon) ہیں، علاج کو آپ کی مخصوص چوٹ کے مطابق طے کرتے ہیں۔ ہیمیٹ (hamate) ہڈی کا ہک آپ کی کلائی کی ایک چھوٹی ہڈی ہے، جو آپ کی ہتھیلی کی چھوٹی انگلی والی طرف ہوتی ہے۔ اس ہڈی کے ٹوٹے ہوئے ٹکڑے کو نکالنے کو ہیمیٹ کے ہک کو نکالنے کا آپریشن (hook of hamate excision) کہتے ہیں۔ ہم عام طور پر پہلے بغیر آپریشن کا علاج آزما رہے ہیں، جیسے پلستر یا اسپلنٹ، اور جب اس سے کافی بہتری نہ آئے تو سرجری پر غور کرتے ہیں۔ کچھ تازہ فریکچرز (ہڈی کا ٹوٹنا) کے لیے فوراً سرجری کا مشورہ دیا جاسکتا ہے۔ مریضوں کو عام طور پر ان کا فیملی ڈاکٹر (GP) ہمارے کلینک بھیجتا ہے؛ اگر کسی فیزیوتھراپسٹ نے آپ کو ہم سے ملنے کا مشورہ دیا ہے، تب بھی میڈیکیر (Medicare) کی رقم کی واپسی کا حق دار ہونے کے لیے آپ کو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ریفرل (referral) کی ضرورت ہوگی۔ کلینک میں معائنہ، جس میں آپ کی طبی تاریخ، جسمانی معائنہ اور ضرورت ہو تو امیجنگ (اسلین) شامل ہیں، تشخیص طے کرتا ہے۔

اس آپریشن کا مقصد درد سے نجات دینا اور ہاتھ کا معمول کا کام بحال کرنا ہے۔ یہ اکثر ان کھلاڑیوں کو پیش کیا جاتا ہے جو مضبوطی سے گرفت کرتے ہیں، جیسے یس بال کے کھلاڑی۔ 94.5 فیصد مریضوں کی کھیل پر واپسی ریکارڈ کی گئی۔ بہت سے لوگ سرجری کے 5 سے 7 ہفتوں کے

درمیان کھیل پر واپس آجاتے ہیں۔ ہم بات کریں گے کہ کیا یہ آپریشن آپ کے لیے مناسب ہے، اور آپ کے ساتھ مل کر فیصلہ کریں گے۔

## آپریشن سے پہلے

سرجری سے پہلے، آپ کو کچھ امیجنگ کی ضرورت ہوگی تاکہ ہم آپریشن کی منصوبہ بندی کر سکیں۔ اس میں ایکس رے، ایسم آر آئی اسکین (ایسا اسکین جو ہڈی اور نرم بافتوں کو تفصیل سے دکھاتا ہے) یا الٹراساؤنڈ شامل ہو سکتا ہے۔ زیادہ تر مریضوں کو اس کے علاوہ کسی چیز کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اگر آپ کو دوسری طبی بیماریاں ہیں تو آپ کو خون کے ٹیسٹ یا بے ہوشی کے ڈاکٹر (anaesthetist)، یعنی وہ ڈاکٹر جو آپ کو بے ہوشی کی دوا دیتا ہے، سے معائنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ براہ کرم اپنی ملاقات پر اپنی تمام موجودہ دواؤں کی فہرست ساتھ لائیں۔ آپ کا سرجن آپ کو بتائے گا کہ سرجری سے پہلے کون سی دوائیں اور کب بند کرنی ہیں۔ آپریشن سے سات گھنٹے پہلے تک کچھ نہ کھائیں اور نہ پئیں۔ ہم کچھ کے بجائے سات گھنٹے اس لیے کہتے ہیں تاکہ اگر آپریشن کی فہرست وقت سے پہلے چل رہی ہو تو ہم آپ کو پہلے بلا سکیں۔ بعد میں آپ کو گھر لے جانے کے لیے کسی کو گاڑی چلانے کا انتظام کریں۔ اس دن ڈھیلے، آرام دہ کپڑے پہنیں۔

## آپریشن کے دن

آپ ہسپتال کے سرجیکل داخلے کے شعبے میں پہنچیں گے۔ وہاں عملہ آپ کا اندراج کرے گا اور آپ کو آپریشن تھیٹر کے لیے تیار کرے گا۔ پھر آپ بے ہوشی کے ڈاکٹر سے ملیں گے، یعنی وہ ڈاکٹر جو آپ کو بے ہوشی کی دوا دیتا ہے۔ یہ آپریشن جنرل اینسٹھیٹیزیا (مکمل بے ہوشی) میں کیا جاتا ہے۔ آپریشن کے دوران آپ پوری طرح سوتے ہوئے ہوں گے۔ کچھ مریضوں کو آپریشن کے بعد درد سے آرام کے لیے ریتجنل اعصابی بلاک (nerve block)، یعنی ایک انجکشن جو جسم کے ایک حصے کو سن کر دیتا ہے، بھی دیا جاسکتا ہے؛ بے ہوشی کے ڈاکٹر آپ کے انفرادی حالات کی بنیاد پر اسی دن یہ فیصلہ کرتے ہیں۔

اس کے بعد آپ کو آپریشن تھیٹر لے جایا جائے گا، جہاں آپریشن کیا جاتا ہے۔ جب یہ ختم ہو جائے گا تو آپ ریکوری روم میں جاگیں گے۔ وہاں نرسیں آپ کی نگرانی کریں گی جب تک بے ہوشی کی دوا کا اثر ختم ہو رہا ہو۔ جب آپ کی حالت مستحکم ہو جائے گی تو آپ یا تو وارڈ میں جائیں گے یا گھر۔ ان میں سے کیا ہوگا، یہ آپریشن اور آپ کی صحت یابی پر منحصر ہے۔

## آپریشن میں کیا کیا جاتا ہے

آپ کا سرجن آپ کی ہتھیلی میں، چھوٹی انگلی والی طرف ہاتھ کی جڑ کے قریب، بالکل ہیمیٹ کے ہک کے اوپر ایک چیرا لگاتا ہے۔ ہک ہڈی کا ایک چھوٹا خمدار ٹکڑا ہے جو آپ کی ہتھیلی میں گہرائی میں ہوتا ہے۔ اس چیرے کے ذریعے آپ کا سرجن احتیاط سے النر عصب (ulnar nerve) اور النر شریان کو تلاش کرتا ہے، یعنی دو اہم ساختیں جو ہک کے بالکل ساتھ گزرتی ہیں، اور پورے آپریشن کے دوران انہیں محفوظ رکھتا ہے۔

اس کے بعد، آپ کا سرجن ہڈی کے ٹوٹے ہوئے ٹکڑے کو اس سے جڑی نرم بافتوں سے الگ کر کے نکال دیتا ہے۔ پھر ہڈی کے باقی کنارے کو ہموار کیا جاتا ہے تاکہ آپ کے ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوریاں جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہیں، اس پر اٹکے بغیر سرک سکیں۔ آپ کی انگلیوں کو موڑنے والے ٹینڈن اس ہڈی کے قریب سے گزرتے ہیں، اور کھردرا کنارہ ان میں جلن (irritation) پیدا کر سکتا ہے، اس لیے اسے ہموار کرنا اہم ہے۔

پھر آپ کا سرجن چیرے کو ٹانگوں سے بند کر دیتا ہے۔ زخم پر پٹی لگائی جاتی ہے، اور ہم آپ کو بتائیں گے کہ یہ کب اتاری جائے گی۔

آپ کے نقطہ نظر سے آپریشن سیدھل سادہ ہے: آپ سوتے ہوئے ہوتے ہیں، ٹوٹا ہوا ٹکڑا نکال دیا جاتا ہے، اور آپ ریکوری روم میں اپنی ہتھیلی پر گدے داربٹی کے ساتھ جاتے ہیں۔

## آپریشن کے بعد

جب آپ جاگیں گے تو آپ کو ریکوری وارڈ میں منتقل کیا جائے گا، جہاں نرسیں آپ کی دیکھ بھال کریں گی اور آپ کو آرام میں رکھیں گی۔ ہم آپ کو درد کش دوا دیں گے تاکہ حالت پر سکون رہے، اور زیادہ تر لوگوں کو تکلیف معمولی لگتی ہے جو پہلے چند دنوں میں کم ہو جاتی ہے۔ آپ کے ہاتھ پر گدے دارپٹی ہوگی، اور آپ آپریشن کے کچھ ہی دیر بعد اپنی انگلیاں آہستہ سے ہلا سکتے ہیں۔ یہ عام طور پر ایک دن کا آپریشن ہوتا ہے، اس لیے آپ اسی دن گھر جانے کی توقع رکھ سکتے ہیں، اگرچہ کبھی کبھار مریض رات ہسپتال میں رکھتے ہیں۔ ہم پٹی تقریباً 10 دن تک لگی رہنے دیتے ہیں؛ براہ کرم اس سے پہلے اسے نہ اتاریں جب تک ہم نہ کہیں۔ جب ہم آپ کو دیکھتے ہیں تو اسے بدلتے یا اتارتے ہیں۔ براہ کرم گھر پہنچنے کے بعد پہلے 24 گھنٹوں کے لیے کسی کو اپنے ساتھ رہنے کا انتظام کریں۔

## صحت یابی

زیادہ تر لوگوں کو لگتا ہے کہ ہڈی کا ٹوٹا ہوا ٹکڑا نکل جانے کے بعد ان کی ہتھیلی کا درد مسلسل کم ہوتا جاتا ہے۔ تکلیف عام طور پر معمولی ہوتی ہے اور پہلے چند دنوں میں کم ہو جاتی ہے۔ زخم کے ارد گرد کچھ سوجن اور چھونے پر درد معمول کی بات ہے۔ ہاتھ کو آرام دینا، جب ممکن ہو اسے اونچا رکھنا (دل کی سطح سے اوپر)، اور ہماری دی ہوئی درد کش دوا لینا مددگار ہوگا۔

آپ ہتھیلی پر گدے دارپٹی کے ساتھ گھر جائیں گے۔ اسے صاف اور خشک رکھیں، اور جب تک ہم آپ کو نہ دیکھ لیں اسے لگا رہنے دیں۔ آپ آپریشن کے کچھ ہی دیر بعد اپنی انگلیاں آہستہ سے ہلا سکتے ہیں، اور حالت سنبھلنے کے دوران ہلکی حرکت مدد کرتی ہے۔ سرجری کے بعد ہینڈ تھراپی Extend Rehabilitation میں Ruby Doolan کے ساتھ ہوتی ہے۔ Ruby ایک ہینڈ تھراپسٹ (ہاتھ کی بحالی کی ماہر) ہیں: وہ آپ کی ورزشوں میں رہنمائی کریں گی اور آپ کو جس اسپلنٹ کی ضرورت ہو وہ بنائیں گی۔ گھر پر، جب آپ آرام محسوس کریں تو آپریشن والے ہاتھ سے روزمرہ کے ہلکے کام کر سکتے ہیں، لیکن جب تک آپ کی تھراپسٹ اور ہم اجازت نہ دیں، بھاری گرفت، وزن اٹھانے اور ٹھیل سے پرہیز کریں۔

سنگ میل سادہ ہیں۔ جب زخم آرام دہ ہو اور آپ ہاتھ کو بچائے بغیر اسٹینڈنگ وہیل پکڑ اور گھما سکیں، تو عام طور پر دوبارہ گاڑی چلانا ٹھیک ہوتا ہے؛ ہمارا صفحہ [بازو اور ہاتھ کی سرجری کے بعد گاڑی چلانا](#) دیکھیں۔ جیسے جیسے سوجن کم ہوتی ہے اور گرفت کی طاقت واپس آتی ہے، آپ آہستہ آہستہ جسمانی مشقت والے کام، ٹھیل اور جسم کی طرف واپس جاسکتے ہیں۔ حتیٰ نیچے اس وقت سامنے آتا ہے جب آپ کے درد اور طاقت میں بہتری رک جاتی ہے۔

صحت یابی ہر شخص میں مختلف ہوتی ہے۔ آپ کا وقت مختلف ہو سکتا ہے، اور ہم اور آپ کی ہینڈ تھراپسٹ راستے میں آپ کی رہنمائی کریں گے۔

## کیا مسائل پیدا ہو سکتے ہیں

زیادہ تر مریض ٹھیک رہتے ہیں، لیکن کبھی کبھار مسائل ہو سکتے ہیں۔ آپ کا سرجن اور ٹیم آپ کی قیاب سے نگرانی کرتے ہیں تاکہ کسی بھی مسئلے کو جلد پکڑا جاسکے۔

جس اہم چیز پر ہم نظر رکھتے ہیں وہ خود زخم کا کوئی مسئلہ ہے۔ یہ چیرے سے باہر کی طرف پھیلتی ہوئی سرنخی کی صورت میں ہو سکتا ہے، یا اس جگہ کا ارد گرد کی جلد سے زیادہ گرم محسوس ہونا۔ پٹی پر کچھ رطوبت یا صاف رساؤ بھی ایک علامت ہو سکتا ہے۔ اگر آپ ان میں سے کچھ بھی دیکھیں تو اپنی اگلی ملاقات کا انتظار کرنے کے بجائے کلینک کو فون کریں۔

جو درد معمول کے انداز پر نہ چلے، وہ بھی بتانے کی چیز ہے۔ اس آپریشن کے بعد تکلیف عام طور پر معمولی ہوتی ہے اور پہلے چند دنوں میں کم ہو جاتی ہے۔ گہرا، دھڑکتا ہوا درد جو سادہ درد کش دواؤں سے کم نہ ہو، یا درد جو بہتر ہونے کے بجائے بڑھتا جائے، اس کے لیے فون کرنا مناسب ہے۔ ہمیں بتائیں کہ آپ کیا محسوس کرتے ہیں اور یہ کب شروع ہوا، اور ضرورت ہو تو ہم آپ کو جلد دیکھیں گے۔

چونکہ اعصاب اور خون کی نالیاں نکالی جانے والی ہڈی کے قریب سے گزرتی ہیں، اس لیے آپ کی چھوٹی انگلی اور انگوٹھی والی انگلی میں احساس یا رنگ کی تبدیلی بھی اہم ہے۔ سُن پن، سوتیاں چھنے جیسا احساس، یا انگلیاں جو سفید پڑ جائیں یا نیلی نظر آئیں، اس کی اطلاع فوراً دینی چاہیے۔ کام کے اوقات میں کلینک کو فون کریں، یا اگر ایسا رات کو یا ہفتے کے آخر میں ہو تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔

ابتدائی دنوں میں زخم کے ارد گرد کچھ چھونے پر درد اور سوجن معمول کی بات ہے۔ لیکن سوجن جو اچانک بڑھ جائے، یا ہاتھ جو صرف پھولا ہوا ہونے کے بجائے تنا ہوا اور سخت محسوس ہو، اس کا معائنہ ہونا چاہیے۔ جتنی جلدی ہو سکے ہمیں اس کے بارے میں بتائیں۔

اگر آپ کو اپنی صحتیابی کے بارے میں کچھ بھی غلط لگے تو اپنے احساس پر بھروسہ کریں اور ہم سے رابطہ کریں۔ کسی چھوٹی فکر کو جلد جانچ لینا ہمیشہ بعد میں کسی بڑے مسئلے سے نمٹنے سے آسان ہوتا ہے۔

اگر آپ تفصیلات جاننا چاہیں تو اس صفحے پر پیچیدگیوں کی جدول میں عام شرحیں درج ہیں۔

## ہمیں کب فون کریں

اگر آپ کو بخار ہو، یا زخم زیادہ سرخ، گرم یا رسنے والا ہو جائے تو ہمیں فون کریں۔ اگر درد اچانک بہت بڑھ جائے تو ہمیں فون کریں۔ اگر آپ کو پنڈلی کے پچھلے حصے میں سوجن یا درد ہو، یا سانس پھولے، تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ اگر آپ کی چھوٹی انگلی یا انگوٹھی والی انگلی سُن ہو جائے، اس کا رنگ بدل جائے، یا آپ اپنی انگلیاں نہ ہلا سکیں، تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ اگر کچھ بھی غلط محسوس ہو تو اس احساس پر بھروسہ کریں اور ہم سے رابطہ کریں۔



# ہیپیڈ ہڈی کے ہک کو نکالنے کا آپریشن (Hook of Hamate) (Excision)

## شائع شدہ طبی تحقیق سے ہیپیڈ گیماں کی شرح

18 شائع شدہ تحقیقات سے یکجا کیا گیا۔ یہ آبادی کی سطح کی شرحیں ہیں، آپ کا انفرادی خطرہ نہیں۔ آپ پر کیا لاگو ہوتا ہے، اس پر آپ کا سرجن آپ سے بات کرے گا۔

| نوٹ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ہیپیڈ گیماں کی شرح | رپورٹ شدہ شرح                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------|
| 2024 کے میٹا اینالیس میں 9.4 فیصد (381 میں سے 36) اور 2026 کے منظم جائزے (systematic review) میں 11.8 فیصد (363 میں سے 43)، جن میں سے زیادہ تر مزید علاج کے بغیر ٹھیک ہو گئیں۔ ایک ہی مرکز کی 79 مریضوں پر مستقل ایک تحقیق میں 25 فیصد رپورٹ ہوئیں، اور وہاں ہیپیڈ گیماں کھلاڑیوں (69 میں سے 14) کے مقابلے میں غیر کھلاڑیوں (10 میں سے 6) میں کہیں زیادہ عام تھیں۔ | 9-12%              | کوئی بھی ہیپیڈ گیماں (زیادہ تر معمولی اور عارضی)         |
| الٹرنیٹو عصب (ulnar nerve) اور اس کی حرکت والی شاخ ہک کے بالکل ساتھ گزرتی ہیں۔ عصب کی عارضی علامات سب سے عام ہیپیڈ گیماں تھیں: 2026 کے جائزے میں 363 میں سے 21 (5.8 فیصد)، اور 2024 کے میٹا اینالیس میں 381 میں سے 14 کو بھینٹا ہٹ اور 6 کو کمزوری ہوئی۔ تقریباً سب ٹھیک ہو گئیں؛ کھلاڑیوں کی ایک تحقیق میں بھینٹا ہٹ پانچ ہفتوں تک ختم ہو چکی تھی۔                | 5-6%               | الٹرنیٹو عصب کی وجہ سے عارضی سُن پن، بھینٹا ہٹ یا کمزوری |
| دونوں جائزوں میں 363 میں سے 13 (3.6 فیصد) اور 381 میں سے 11 (2.9 فیصد)، اور ایک تحقیق میں 41 میں سے 2 (4.9 فیصد)۔ نشان کے ٹھیک ہونے تک اس کی مالش اور گرفت کے دوران گدی کا استعمال مدد کرتے ہیں۔                                                                                                                                                                   | 3-5%               | زخم کے نشان کو چھونے پر درد یا دردناک نشان               |
| 2026 کے جائزے میں 363 میں سے 6، جو کھلاڑیوں کے دوبارہ پیشگی شروع کرنے پر پسینہ گرم (pisiform) ہڈی کے ارد گرد درد کے طور پر رپورٹ ہوا۔ یہ خود بخود ٹھیک ہو گیا۔                                                                                                                                                                                                     | 1.7%               | سخت گرفت پر واپس جانے پر ہتھیلی کی جڑ میں درد            |
| 623 میں سے 3 کھلاڑیوں (0.5 فیصد) کو ہڈی کے رہ جانے والے ٹکڑے یا الٹرنیٹو عصب پر دباؤ ڈالنے والے زخم کے سخت ریشے (scar tissue) کی وجہ سے ایک اور آپریشن کی ضرورت پڑی۔                                                                                                                                                                                               | 0.5%               | مزید سرجری                                               |
| 2026 کے جائزے میں 363 مریضوں میں سے ایک کو سطحی انفیکشن اور ایک کا زخم کھل گیا (wound dehiscence)، دونوں معمولی تھے۔                                                                                                                                                                                                                                               | 0.3-0.6%           | زخم کا انفیکشن یا زخم کا کھل جانا                        |
| یہ صرف انفرادی کیسوں کی رپورٹوں اور بہت چھوٹی تحقیقات میں رپورٹ ہوا ہے، اس لیے اس کی کوئی قابل اعتماد شرح موجود نہیں: دو کھلاڑی جن کا ہک نکالے جانے کے بعد دوبارہ بن گیا اور پھر ٹوٹ گیا، اور ایک تحقیق میں پانچ مریضوں میں سے ایک کے باقی رہ جانے والے ہک کا دوبارہ فریکچر۔                                                                                       | —                  | ہک کا دوبارہ بن جانا اور نیا فریکچر                      |

میں نے یہ معلومات پڑھ لی ہیں اور مجھے ڈاکٹر ہیرا سے اس طریقہ کار، اس کے بعد متوقع صحت یابی، اور اوپر درج پیچیدگیوں کے بارے میں سوالات پوچھنے کا موقع ملا ہے۔

تاریخ

دستخط

مریض - نام (صاف حروف میں)