

ہیمیٹ ہڈی کے ہک کا فریکچر (Hook of) (Hamate Fracture)

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

ہیمیٹ ہڈی کے ہک کا فریکچر (hook of hamate fracture)، یعنی کلائی کی ایک چھوٹی ہڈی کے ہک نما ابھار کا ٹوٹنا، ایک ہی لمحے میں ہوتا ہے۔ اس کی عام وجہ آپ کے ہاتھ کی ہتھیلی والی طرف، چھوٹی انگلی کی جڑ کے قریب، براہ راست ضرب لگنا ہے۔ ہر چوٹ بیس بال کے کھلاڑیوں اور گالف کھیلنے والوں میں عام ہے، جہاں بیٹ، کلب یا ریکٹ اس جگہ پر زور سے دباتا ہے۔ ہتھیلی کے لیگامنٹس (ligaments)، یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتے ہیں، اور ٹینڈنوں (tendons)، یعنی وہ مضبوط ڈوریاں جو پٹھوں کو ہڈی سے جوڑتی ہیں، پر اچانک پڑنے والی قوت سے بھی یہ ہو سکتا ہے۔

شروع ہی سے آپ کو ہاتھ کی ہتھیلی والی طرف، چھوٹی انگلی کے قریب جڑ میں درد محسوس ہوتا ہے۔ اس جگہ کو چھونے پر درد ہوتا ہے۔ زیادہ تر نئے (acute) فریکچروں میں چھوٹے پرچہ درد ہر بار موجود ہوتا ہے۔ ہاتھ سے دھکیلنے یا کھینچنے میں درد ہوتا ہے، اس لیے دروازے کا ہینڈل پکڑنا، کافی کامگ تھامنا یا مرتبان کا ڈھکن کھمانا مشکل ہو جاتا ہے۔ ہو سکتا ہے آپ کو سوجن نظر آئے۔ درد شروع میں تیز ہوتا ہے، پھر کم ہو کر گہری دھن میں بدل جاتا ہے۔

پہلے دن اور ہفتے پریشان کن ہو سکتے ہیں۔ ہاتھ استعمال کرنے پر درد ہوتا ہے، اور شروع میں دھن آپ کی نیند میں خلل ڈال سکتی ہے۔ یہ چوٹ لم ہوئی ہے، اور اکثر کلائی کے عام ایکسرے میں نظر نہیں آتی۔ اس کا مطلب ہے کہ شروع میں یہ نظر انداز ہو سکتی ہے، خاص طور پر جب ایکسرے نارمل نظر آئیں۔ اگر آپ کی علامات اس انداز سے ملتی ہوں، تو ایک خاص زاویے سے لیا گیا ایکسرے یا سی ٹی اسکین فریکچر کو ڈھونڈ سکتا ہے۔ اس چوٹ کے لیے سی ٹی اسکین بہت درست ہوتا ہے۔

کچھ خطرے کی علامات میں فوری طبی امداد ضروری ہے۔ اگر آپ کا ہاتھ یا بازو گرم، سرخ، سوجا ہوا اور دردناک ہو جائے، خاص طور پر بخار کے ساتھ، تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ اگر چوٹ کی جگہ پر جلد پھٹ گئی ہو، ہڈی نظر آرہی ہو، یا شکل واضح طور پر بگڑی ہوئی ہو، تو اسی دن ایمرجنسی جائیں۔ اگر آپ کی انگلیاں یا ہاتھ سفید پڑنے لگیں، ٹھنڈے ہو جائیں، بالکل سفید یا نیلے ہو جائیں، یا اچانک احساس یا حرکت ختم ہو جائے، تو اسی دن ایمرجنسی جائیں۔

اگر آپ کی علامات کم نہ ہو رہی ہوں، ہفتوں کے دوران بڑھ رہی ہوں، آپ کو رات کو جگا رہتی ہوں، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا ہاتھ استعمال کرنے سے روکتی ہوں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) سے ملیں یا ماہر سے معائنہ کروانے کا کہیں۔ اگر آپ دفتری اوقات کے بعد یا ہفتے کے آخر میں کلینک سے رابطہ نہ کر سکیں، تو اپنے قریب ترین ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

آپ کی کلائی میں گہرائی میں، ہتھیلی والی طرف، ایک چھوٹی خمدار ہڈی ہوتی ہے جسے ہیمیٹ (hamate) کہتے ہیں۔ اس میں ہڈی کا ایک چھوٹا سا ہک ہوتا ہے جس کا رخ آگے آپ کی ہتھیلی کی طرف ہوتا ہے۔ یہ ہک چھوٹی انگلی کو حرکت دینے والے پچھلے لگانوں اور پٹھوں کے جڑنے کی جگہ ہے، اور جب آپ گرفت کرتے ہیں تو آپ کی انگلیوں کے ٹینڈن بالکل اس کے ساتھ لگ کر سرکتے ہیں۔

جب آپ ہاتھ کے بل گرتے ہیں یا بیٹ، کلب یا ریکٹ گھماتے ہیں، تو یہ ہک دباؤ برداشت کرتا ہے۔ ایک ہی زوردار ضرب اس میں دراڑ ڈال سکتی ہے۔ ایک ہی طرح سے ہزاروں بار گھمانا بھی اسے آہستہ آہستہ کمزور کر سکتا ہے یہاں تک کہ وہ ٹوٹ جائے، جیسے پیرکلب کو بار بار آگے پیچھے موڑا جائے تو وہ ٹوٹ جاتا ہے۔ یہ ہڈی چھوٹی ہے، اور کلائی کی ہڈیوں کے فریکچروں میں سے صرف تقریباً 2 فیصد یہاں ہوتے ہیں۔

ہک کو خون کی فراہمی کم ہوتی ہے، اور یہ بات اہم ہے۔ جسم کے کسی بھی دوسرے حصے کی طرح ہڈی کو دوبارہ جڑنے کے لیے خون کی ضرورت ہوتی ہے۔ گرفت کرتے وقت ہک بلتا بھی ہے، کیونکہ اس پر دباؤ ڈالنے والے ٹینڈن ٹوٹے ہوئے سروں کو ہلاتے رہتے ہیں۔ جو فریکچر بلتا رہے اور جسے خون کم ملے، وہ اکثر مشکل سے جڑتا ہے۔ ڈاکٹر اسے نان یونین (nonunion) کہتے ہیں، یعنی ہڈی ابھی نہیں جڑی۔

اگر ٹوٹے ہوئے ٹکڑے اپنی معمول کی جگہ پر ہوں، تو شروع میں ہاتھ کو ساکن رکھنے سے ہڈی اب بھی جڑ سکتی ہے۔ اگر ٹکڑے ایک دوسرے سے ہٹ گئے ہوں، یا فریکچر کا دیر سے پتہ چلے، تو سادہ طریقے سے جڑنے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں علاج کا مطلب عموماً یا تو ہڈی کو ایک چھوٹے پیچ سے جوڑ کر رکھنا ہوتا ہے، یا ہک کو مکمل طور پر نکال دینا۔ اسے نکالنا سننے میں سخت قدم لگتا ہے، لیکن ہاتھ اس چھوٹے ہک کے بغیر اچھی طرح کام کر لیتا ہے، اور بہت سے لوگ اپنے پچھلے معیار پر پھیل میں واپس آ جاتے ہیں۔

ایک اور بات جاننے کے قابل ہے۔ ٹوٹے ہوئے ہک کا کھر درا، نہ جڑا ہوا کنارہ بالکل آپ کی انگلیوں کے ٹینڈنوں کے ساتھ لگا ہوتا ہے۔ وقت کے ساتھ یہ انہیں کھسا سکتا ہے، جیسے کوئی رسی کسی تیز دھار چٹان پر رگڑ کھاتی ہے۔ اگر کوئی ٹینڈن ٹوٹ جائے، تو ٹوٹا ہوا ہک نکال دیا جاتا ہے اور ہڈی کو ہموار کر دیا جاتا ہے تاکہ ٹینڈن دوبارہ کام کر سکے۔

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، علاج کو آپ کی مخصوص چوٹ کے مطابق طے کرتے ہیں۔ ہیمیٹ ہڈی کے ہک کے کچھ فریکچر آپریشن کے بغیر ٹھیک ہو جاتے ہیں، اور کچھ کے لیے جلد سرجری کی ضرورت ہوتی ہے، اس لیے بروقت معائنہ اہم ہے۔ مریضوں کو عام طور پر ان کا فیملی ڈاکٹر (GP) ہمارے کلینک بھیجتا ہے؛ اگر کسی فزیکل تھراپسٹ نے آپ کو ہم سے ملنے کا مشورہ دیا ہے، تب بھی میڈیکر (Medicare) کی رقم کی واپسی کا حق دار ہونے کے لیے آپ کو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ریفرل (referral) کی ضرورت ہوگی۔ کلینک میں ہم آپ کی طبی تاریخ لیتے ہیں، آپ کے ہاتھ کا معائنہ کرتے ہیں، اور جہاں ضرورت ہو وہاں امیجنگ کا انتظام کرتے ہیں۔ چونکہ یہ فریکچر اکثر عام ایکس رے میں چھپا رہتا ہے، اس لیے اسے واضح طور پر دیکھنے کے لیے ہم ایک خاص زاویے سے لیا گیا ایکس رے یا سی ٹی اسکین استعمال کر سکتے ہیں۔

اگر ٹوٹے ہوئے ٹکڑے اپنی معمول کی جگہ پر ہوں اور فریکچر کا جلد پتہ چل جائے، تو ہم آپ کے ہاتھ کو اسپلنٹ یا پلستر میں ساکن رکھ سکتے ہیں تاکہ ہڈی جڑ سکے۔ ہم بار بار امیجنگ کے ذریعے ہڈی کے جڑنے پر نظر رکھتے ہیں، اور اسپلنٹ یا پلستر (ہاتھ کی بحالی کی ماہر)، Extend Rehabilitation کی Ruby Doolan، آپ کو جس اسپلنٹ کی ضرورت ہو وہ بناتی ہیں اور صحیح مرحلے پر حرکت کی طرف واپسی میں آپ کی رہنمائی کرتی ہیں۔ کھلاڑی بعض اوقات فریکچر کے ساتھ ٹھیکے رہنے اور نہ جڑے ہوئے ٹکڑے کا علاج بعد میں کروانے کا انتخاب کرتے ہیں، اور ہم آپ سے بات کریں گے کہ آپ کے لیے اس کا کیا مطلب ہے۔

اگر ٹکڑے ایک دوسرے سے ہٹ گئے ہوں، یا فریکچر غیر مستحکم ہو، تو ہم شروع ہی سے سرجری تجویز کر سکتے ہیں۔ ایک راستہ ہڈی کے ہک کو نکال دینا ہے، جس سے آپ نسبتاً جلد اپنے پھیل میں واپس جا سکتے ہیں۔ دوسرا راستہ ہڈی کو ایک چھوٹے پیچ سے جوڑ کر رکھنا ہے، جو ہم کم عمر مریضوں کے لیے گرفت کی طاقت برقرار رکھنے کی خاطر تجویز کر سکتے ہیں۔ ان میں سے کسی بھی آپریشن کے دوران ہماری کوشش ہوتی ہے

کہ قبضی عصب اور خون کی فراہمی محفوظ رہے۔ ان راستوں کے درمیان انتخاب ایک ایسا فیصلہ ہے جو ہم واقعی آپ کے ساتھ مل کر کرتے ہیں: بھی اسپینٹ کام کر سکتا ہے، لیکن ہو سکتا ہے درد یا ہڈی کی آخری پوزیشن آپ کے ہاتھ یا آپ کے کھیل کے لیے مناسب نہ ہو۔

آپ جو بھی راستہ اختیار کریں، ابتدائی ہفتے ملتے جلتے ہوتے ہیں۔ ہم درد پر قابو پانے میں آپ کی مدد کریں گے، اور ہڈی جڑنے کے دوران آپ اپنے ہاتھ کی حفاظت کریں گے۔ ریح مرحلے پر Ruby کے ساتھ ہینڈ تھراپی شروع ہوتی ہے، تاکہ آپ کی گرفت اور حرکت محفوظ طریقے سے واپس آئے۔ اگر آپ کی علامات کم نہ ہو رہی ہوں، ہفتوں کے دوران بڑھ رہی ہوں، آپ کو رات کو جگا دیتی ہوں، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا ہاتھ استعمال کرنے سے روکتی ہوں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ملیں یا ماہر سے معائنہ کروانے کا کہیں۔

کیا توقع رکھیں

صحت یابی اس بات پر منحصر ہے کہ آپ اس سفر میں کس مرحلے پر ہیں۔ اگر آپ کے فریکچر کا جلد پتا چل جائے اور ٹکڑے اپنی معمول کی جگہ پر ہوں، تو ہاتھ کو لم اسپینٹ یا پکسٹر میں ساکن رکھنے سے ہڈی کو جڑنے کا موقع ملتا ہے۔ اگر فریکچر کا در سے پتا چلے، یا ٹکڑے ہٹ گئے ہوں، تو ہو سکتا ہے ہڈی بھی خود سے نہ جڑے۔ ایسی صورت میں سرجری کا مطلب عموماً یا تو ہڈی کو جوڑ کر رکھنے کے لیے ایک چھوٹا بیج ہوتا ہے یا ہیک کو مکمل طور پر نکال دینا۔

اگر ہیک نکلنے کے لیے آپ کی سرجری ہو، تو زیادہ تر لوگ نسبتاً جلد اپنے کھیل میں واپس آجاتے ہیں۔ اعلیٰ سطح کے شوقیہ کھلاڑیوں میں سرجری کے بعد وہ چوٹ سے پہلے والی کارکردگی کی سطح پر کھیل میں واپس آسکتے ہیں، ٹیسٹ کرنے پر ان کے ہاتھ کی کارکردگی نارمل ہوتی ہے، درد کم ہوتا ہے، اور وہ بیچے سے مطمئن ہوتے ہیں۔ ایک پیشہ ور باؤلر (bowler) کے ہاتھ کی کارکردگی ہیک نکلنے کے 2.5 ماہ بعد تسلی بخش تھی۔ جلد اور دیر سے کی کئی دونوں طرح کی سرجری کے بعد لوگ چوٹ سے پہلے والی سرگرمی کی سطح پر واپس آجاتے ہیں۔ ہڈی کو بیچ سے جوڑ کر رکھنا بھی اچھا کام کر سکتا ہے اور اس کے بعد مسائل کم ہوتے ہیں، اور نہ جڑے ہوئے فریکچر کی مرمت گرفت کی طاقت برقرار رکھ سکتی ہے اور درد کو مکمل طور پر دور کر سکتی ہے۔

صحت یابی بتدریج واپسی ہے، کوئی بٹن دبانے سے ہونے والی چیز نہیں۔ شروع میں آپ کے ہاتھ میں دکھن ہوگی، اور یہ دکھن ہفتوں میں کم ہو جاتی ہے۔ ہینڈ تھراپسٹ کی رہنمائی میں ہاتھ کو دوبارہ استعمال کرنے سے گرفت کی طاقت واپس آتی ہے۔ مگ تھامنے یا چابی کھانے جیسے روزمرہ کام اس وقت آسان ہو جاتے ہیں جب ٹوٹے ہوئے ٹکڑے کی وجہ سے ٹینڈنوں میں ہونے والی جلن (irritation) ختم ہو جاتی ہے۔

کچھ حقیقی خطرات ہیں جنہیں جاننا ضروری ہے۔ ہیک کو خون کی فراہمی کم ہوتی ہے، اس لیے سب سے بڑی فکر ہڈی کا دیر سے جڑنا یا نہ جڑنا ہے۔ اگر ہڈی نہ جڑے تو اس کا ٹھہرا کٹنا آپ کی انگلیوں کے ٹینڈنوں سے رگڑ کھا سکتا ہے۔ پچھلی انگلی کا ٹینڈن اصل چوٹ کے 6 ماہ سے 25 سال بعد تک کسی بھی وقت ٹوٹا ہے، اور اس کے بعد گرفت کی طاقت اوسطاً دوسرے ہاتھ کی 83 فیصد تھی۔ اگر کوئی ٹینڈن واقعی ٹوٹ جائے، تو ٹوٹا ہوا ہیک نکال دیا جاتا ہے اور ہڈی کو ہموار کر دیا جاتا ہے تاکہ ٹینڈن دوبارہ کام کر سکے۔ خود سرجری میں معمولی پیچیدگیوں کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ اگر آپ کی علامات کم نہ ہو رہی ہوں، ہفتوں کے دوران بڑھ رہی ہوں، آپ کو رات کو جگا دیتی ہوں، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا ہاتھ استعمال کرنے سے روکتی ہوں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ملیں یا ماہر سے معائنہ کروانے کا کہیں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر چوٹ کی جگہ پر کھلا زخم ہو، ہڈی نظر آرہی ہو، یا شکل واضح طور پر بگڑی ہوئی ہو، تو فوری طبی امداد حاصل کریں۔ اگر آپ کی انگلیاں یا ہاتھ سفید پڑنے لگیں، ٹھنڈے ہو جائیں، بالکل سفید یا نیلے ہو جائیں، یا اچانک احساس یا حرکت ختم ہو جائے، تو اسی دن ایمرجنسی جائیں۔ ان علامات کے لیے ہسپتال کی ایمرجنسی ضروری ہے، کسی کلینک کی انتظار گاہ میں انتظار کرنا نہیں۔

باقی ہر چیز کے لیے پہلے اپنے فیملی ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ اگر درد کم نہ ہو رہا ہو، یا ہڈی جڑنے کے دوران سوجن، حرکت یا گرفت میں ہفتہ بہ ہفتہ بہتری نہ آرہی ہو، تو ماہر سے معائنہ کروانے کا کہیں۔ یہ چوٹ عام ایلکسے میں چھپ چکا ہے، اس لیے پہلا نتیجہ نارمل آنے سے اس کا امکان ختم نہیں ہو جاتا۔ سی ٹی اسکین اسے 95 فیصد معاملات میں ڈھونڈ لیتا ہے، اور جلد تشخیص بعد میں آپ کی گرفت اور ٹینڈنوں کی حفاظت کرتی ہے۔