



انٹر سیکشن سنڈروم (Intersection) (Syndrome)

انٹر سیکشن سنڈروم: کلائی سے چند سینٹی میٹر اوپر، جہاں انگوٹھے کے ٹینڈن کلائی کو پیچھے موڑنے والے ٹینڈنوں کے اوپر سے گزرتے ہیں، وہاں رگڑ سے درد اور سوجن ہوتی ہے۔

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

انٹر سیکشن سنڈروم (intersection syndrome) آپ کے بازو کے نچلے حصے (forearm) کی پشت اور انگوٹھے والی طرف، کلائی سے تھوڑا اوپر (تقریباً کلائی کی پشت پر ابھری ہوئی ہڈی سے ایک ہتھیلی کی چوڑائی جتنا اوپر) درد اور سوجن پیدا کرتا ہے۔ یہ خود کلائی کے جوڑیوں سے درد نہیں ہوتا، بلکہ اس سے اوپر، جہاں بازو کے نچلے حصے کے پیچھے ایک دوسرے کے اوپر سے گزرتے ہیں۔

درد عام طور پر اس وقت زیادہ ہوتا ہے جب آپ کلائی کو پیچھے کی طرف موڑتے ہیں یا انگوٹھا ہلاتے ہیں، اور یہ اکثر بار بار دہرائی جانے والی کسی سرگرمی کے ایک دور کے بعد شروع ہوتا ہے: کشتی رانی (rowing)، ویٹ لفٹنگ، ریکٹ مائل ٹھیل، باغبانی، یا کی بورڈ پر یا کلائی پر زیادہ زور ڈالنے والا بہت سا کام۔ بہت سے لوگ تکلیف والی جگہ پر سوجن محسوس کرتے ہیں، اور کچھ لمگ کلائی ہلاتے وقت ہلکی سی چرچراہٹ، چوں چوں یا رگڑ محسوس کرتے ہیں یا سننے بھی ہیں، جیسے کوئی چیز رگڑ رہی ہو۔ اسے بھی ”کیلے چمڑے“ جیسی آواز کہا جاتا ہے۔

دراصل کیا ہو رہا ہے

آپ کے بازو کے نچلے حصے کی پشت پر پٹھوں کے دو گروپ انگریزی حرف X کی طرح ایک دوسرے کے اوپر سے گزرتے ہیں۔ ایک گروپ آپ کے انگوٹھے تک جاتا ہے، دوسرا پیچھے کلائی کو حرکت دینے کے لیے جاتا ہے۔ جس جگہ یہ ایک دوسرے کو کاٹتے ہیں، کلائی سے چند سینٹی میٹر اوپر، وہاں ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوریاں جو پیچھے کو ہڈی سے جوڑتی ہیں، اپنے چلنے غلافوں کے اندر ایک دوسرے کے پاس سے آگے پیچھے پھسلتے ہیں۔

جب آپ کلائی کو بہت زیادہ بار بار حرکت دیتے ہیں، تو اس ملنے کی جگہ پر جلن (irritation) اور سوزش ہو جاتی ہے۔ ٹینڈن کے غلافوں کی اندرونی تہہ سوج جاتی ہے، رگڑ بڑھ جاتی ہے، اور نشوونچھونے پر درد کرنے لگتے ہیں اور پھول جاتے ہیں، جس سے درد، سوجن اور چرچراہٹ پیدا ہوتی ہے۔ یہ زیادہ استعمال کا مسئلہ ہے، کسی ایک حادثے کی چوٹ نہیں، اور یہ ڈی کوبروین (کلائی کی انگوٹھے والی طرف ٹینڈنوں کی سوزش) جیسا نہیں ہے، جو انگوٹھے والی طرف ٹینڈن کا ملتا جلتا مسئلہ ہے اور نیچے، بالکل کلائی پر ہوتا ہے۔ انٹر سیکشن سنڈروم اس سے اوپر ہوتا ہے۔

اچھی خبر یہ ہے کہ رگڑ رکنے کے بعد جلن والے ٹشو اچھی طرح ٹھیک ہو جاتے ہیں، اور زیادہ تر لوگوں میں یہ مسئلہ کوئی دیرپا نقصان نہیں چھوڑتا۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

ڈاکٹر کیرن ہیرپرا ہمارے کلینک میں اس مسئلے کے علاج کے طریقے کی رہنمائی کرتے ہیں۔ ہم سرجری کے بغیر علاج سے شروع کرتے ہیں اور سرجری پر صرف اسی صورت میں غور کرتے ہیں جب ان طریقوں کے باوجود علامات برقرار رہیں۔

تقریباً ہر کوئی سرجری کے بغیر ٹھیک ہو جاتا ہے۔ علاج کے بنیادی طریقے یہ ہیں:

- تکلیف بڑھانے والی سرگرمی سے آرام: یہ سب سے اہم قدم ہے۔ کشتی رانی، وزن اٹھانے یا بار بار دہرائے جانے والے کام کو چند ہفتوں کے لیے کم کرنے سے سوزش ٹھیک ہونے کا موقع ملتا ہے۔
- کلائی کا اسپلنٹ جو کلائی کو تھوڑا سا پیچھے کی طرف مڑا ہوا رکھتا ہے۔ اس سے ایک دوسرے کے اوپر سے گزرنے والے ٹینڈوں کو آرام ملتا ہے اور اسے اکثر چند ہفتوں تک پہنا جاتا ہے۔
- سوزش کم کرنے والی گولیاں یا جیل (NSAIDs) درد اور سوجن کو کم کرنے کے لیے۔
- برف سرگرمی کے بعد تکلیف والی جگہ پر۔

اگر ان طریقوں سے آرام نہ آئے، تو ٹینڈن کے خانے میں کورٹیکو اسٹیرائڈ (کوریٹیسون) کا انجکشن (اکثر درستی کے لیے الٹراساؤنڈ کی مدد سے) عام طور پر سوزش کو کم کر دیتا ہے۔ ان تھوڑے سے لوگوں کے لیے جن کی علامات ان سب کے باوجود بار بار لوٹ آتی ہیں، جلن والے ٹینڈن کے غلاف کو کھولنے اور صاف کرنے کا ایک چھوٹا آپریشن بہت مؤثر ہوتا ہے۔ اس کی ضرورت شاذ و نادر ہی پڑتی ہے۔

کیا توقع رکھیں

زیادہ تر لوگ سرگرمی سے آرام کرنے اور اسپلنٹ استعمال کرنے کے بعد چند ہفتوں سے دو ایک مہینوں کے اندر ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ نتائج بہت اچھے ہیں: یہ ایسا مسئلہ ہے جو واقعی ٹھیک ہو جاتا ہے، اور ٹھیک ہونے کے بعد عموماً کوئی دیرپا کمزوری یا اکڑاؤ نہیں چھوڑتا۔

اس کے دوبارہ ہونے کی سب سے بڑی وجہ اسی بھاری یا بار بار دہرائی جانے والی سرگرمی پر بہت جلدی واپس جانا ہے۔ آہستہ آہستہ واپسی، اور جہاں لاگو ہو وہاں تکنیک یا سامان کا جائزہ لینا (مثلاً کشتی رانی کرنے والوں میں چپو پکڑنے کا طریقہ، یا جسم میں راڈ پکڑنے کا طریقہ)، اسے ہمیشہ کے لیے دور رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

- بازو کے نچلے حصے کی پشت پر درد اور سوجن جو دو ایک ہفتوں کے آرام اور اسپلنٹ کے بعد بھی ٹھیک نہ ہو۔
- اس جگہ پر چرچر اہٹ یا چوں کی آواز، یا ایسا درد جو ہر بار اپنے کھیل یا کام پر واپس جانے پر بھڑک اٹھے۔
- ایسی علامات جو آرام کے باوجود بار بار لوٹ آئیں، ان کا معائنہ کروانا مفید ہے، کیونکہ الٹراساؤنڈ کی مدد سے لگایا گیا انجکشن فائدہ دے سکتا ہے۔
- کوئی بھی بخار، گرم سرخ جلد، یا تیزی سے بڑھتی ہوئی سوجن: جلد از جلد ڈاکٹر کو دکھائیں، کیونکہ یہ سادہ زیادہ استعمال کے علاوہ کسی اور مسئلے کی طرف اشارہ کرتا ہے۔