

اسکیلفائیڈ کے علاوہ کلائی کی دوسری ہڈیوں کے

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 چوٹیں عموماً پھیلے ہوئے ہاتھ پر گرنے، کلائی پر سیدھی ضرب لگنے، یا ہاتھ پر اچانک بھاری بوجھ پڑنے سے ہوتی ہیں۔ کچھ لوگوں کو چوٹ کے لمحے ٹوٹنے یا کلک کی آواز سنائی دیتی ہے یا ایسا محسوس ہوتا ہے۔ زیادہ زور دار ٹکڑ، جیسے اونچائی سے گرنا یا سڑک کا حادثہ، کلائی کی ایک سے زیادہ چھوٹی ہڈیوں کو ایک ساتھ توڑ سکتی ہے۔

کلائی میں فوراً درد ہوتا ہے۔ عموماً زخمی جگہ کے ارد گرد سوجن اور نیل ہوتا ہے۔ درد عموماً ایک ایسی جگہ پر ہوتا ہے جس کی طرف آپ انگلی سے اشارہ کر سکیں، اور اس جگہ کو دبانے سے درد ہونا سب سے قابل اعتماد نشانی ہے کہ کچھ خرابی ہے۔ کلائی ہلانے، گرفت کرنے، یا ہاتھ کے زور پر دھکیلنے سے درد بڑھ جاتا ہے۔ اگر چوٹ زیادہ شدید ہو تو کلائی کی شکل واضح طور پر بگڑی ہوئی نظر آسکتی ہے، اور ہو سکتا ہے آپ ہاتھ کو بالکل استعمال نہ کرنا چاہیں۔

پہلے دنوں سے ہفتوں تک درد اکثر آرام کی حالت میں بھی رہتا ہے اور رات کو آپ کو جگا سکتا ہے۔ روزمرہ کے وہ کام جو کلائی پر بوجھ ڈالتے ہیں، جیسے کرسی سے ہاتھوں کے زور پر اٹھنا، سودا اٹھا کر لے جانا، یا دروازے کا ہینڈل کھانا، تکلیف دیتے ہیں۔ ہڈی کے جڑنے کے ساتھ درد عموماً آہستہ آہستہ کم ہو جاتا ہے، اگرچہ گرفت کرنے یا مروڑنے پر کلائی کچھ عرصے تک دکھتی رہ سکتی ہے۔

ایک بات جاننا مفید ہے: یہ فیکچر (ہڈی کا ٹوٹنا) آسانی سے نظر سے رہ جاتے ہیں۔ یہ کم ہوتے ہیں، اور عام ایکسرے پر یہ چھوٹی ہڈیاں ایک دوسرے پر چڑھی نظر آتی ہیں، اس لیے نارمل ایکسرے سے ہمیشہ ثابت نہیں ہوتا کہ فیکچر نہیں ہے۔ ان میں سے کچھ فیکچر، جیسے ٹریپیزیم (trapezium) یا ٹریپیزائیڈ (trapezoid) کے، مجبوری تصویروں پر دیکھنا ہی مشکل ہوتا ہے۔ اگر چوٹ کے بعد بھی آپ کی کلائی میں درد ہو تو ہو سکتا ہے آپ کے سرجن زیادہ قریب سے دیکھنے کے لیے ایم آر آئی یا سی ٹی اسکین جیسا کوئی اسکین کروائیں۔

بعض خطرے کی علامات پر فوری طبی مدد ضروری ہے۔ اگر آپ کا ہاتھ یا بازو گرم، سرخ، سوجا ہوا اور دردناک ہو جائے، خاص طور پر بخار کے ساتھ، یا اگر انگلیاں یا ہاتھ سفید پڑ جائیں، ٹھنڈے ہو جائیں، بالکل سفید ہو جائیں یا نیلے پڑ جائیں، یا اگر چوٹ کے بعد اچانک احساس یا حرکت ختم ہو جائے، تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ اگر علامات کم نہیں ہو رہیں، ہفتوں کے دوران بگڑ رہی ہیں، رات کو آپ کو جگا دیتی ہیں، یا آپ کو کام کرنے یا ہاتھ استعمال کرنے سے روکتی ہیں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) سے ملیں یا ماہر سے معائنے کی درخواست کریں۔

دراصل کیا ہو رہا ہے

آپ کی کلائی ایک جوڑ نہیں ہے۔ یہ آٹھ ہڈیوں کا ایک چھوٹا سا مجموعہ ہے جو دو قطاروں میں آپ کے بازو کے نچلے حصے (forearm) اور ہاتھ کے درمیان ہوتی ہیں۔ ہر قطار کی ہڈیاں ریشے کی مضبوط پٹیوں سے آپس میں بندھی ہوتی ہیں جنہیں لیگامنٹ (ligament) کہتے ہیں، اور جب

آپ کلائی موڑتے، سیدھی کرتے یا گھماتے ہیں تو پورا مجموعہ ایک جڑے ہوئے نظام کی طرح حرکت کرتا ہے۔ جب ان میں سے کوئی ہڈی ٹوٹ جائے، یا قطاروں کو آپس میں جوڑے رکھنے والے لیگامنٹ پھٹ جائیں، تو یہ جڑا ہوا نظام ہموار طریقے سے کام کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ کلائی اپنی معمول کی ہم آہنگی کھودیتی ہے، اس لیے اس پر بوجھ ڈالنے سے درد ہوتا ہے اور گرفت کمزور یا ناقابلِ اعتماد محسوس ہوتی ہے۔

ان میں سے زیادہ تر فریکچر پھیلے ہوئے ہاتھ پر گرنے سے ہوتے ہیں۔ زور ہاتھ سے ہوتا ہوا کسی ایک چھوٹی ہڈی میں جا پہنچتا ہے، اور وہ ہڈی چٹخ جاتی ہے۔ بعض اوقات یہ زور ہڈی توڑنے کے بجائے، یا اس کے ساتھ ساتھ، لیگامنٹ پھاڑ دیتا ہے۔ ٹرائیکوٹرم (triquetrum)، جو کلائی کی چھوٹی انگلی والی طرف ہوتی ہے، سب سے زیادہ ٹوٹنے والی ہڈی ہے۔ باقی ہڈیاں، یعنی لیونیٹ (lunate)، کیپٹیٹ (capitate)، ٹریپیٹرم، ٹریپیڈائیڈ اور پیسینفارم (pisiform)، بہت کم ٹوٹی ہیں۔

کلائی کو ہلاکوں کے ایک ڈھیر کی طرح سمجھیں جنہیں بڑبندوں سے آپس میں باندھا گیا ہو۔ اگر کوئی ہلاک چٹخ جائے لیکن اپنی جگہ پر رہے تو دراڑ کے دوبارہ جڑنے کے دوران بھی ڈھیر وزن سنبھال سکتا ہے۔ ہڈی اسی طرح جڑتی ہے: دونوں کناروں سے خلا کے آر پار نئی ہڈی بنتی ہے، جو ہفتوں میں آہستہ آہستہ مضبوط ہوتی ہے۔ لیکن اگر کوئی ہلاک سیدھ سے ہٹ جائے، یا ڈھیر کو باندھ رکھنے والے بڑبند ٹوٹ جائیں، تو ڈھیر خود کو سیدھ میں نہیں رکھ سکتا۔ ہڈیاں ایسے انداز میں سرک سکتی ہیں جس کے لیے وہ بھیجی بنی ہی نہیں تھیں، اور اگر اسے درست نہ کیا جائے تو یہی دیرپا تکلیف کا سبب بنتا ہے۔

اسی لیے فریکچر کی نوعیت اہم ہے۔ صاف فریکچر جو اپنی جگہ سے نہ ہٹا ہو، اکثر جڑنے کے دوران پلستر میں ٹھیک ہو سکتا ہے۔ جو فریکچر اپنی جگہ سے ہٹ گیا ہو، یا جس کے ساتھ لیگامنٹ پھٹے ہوں، اس میں جڑنے کے دوران ٹکڑوں کو ساکن رکھنے کے لیے سرجری کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ صورتحال کا جلد پتہ چلنا بھی اہم ہے، کیونکہ ان میں سے کچھ چوٹیں شروع میں آسانی سے نظر سے رہ جاتی ہیں اور اگر ان کا علاج نہ ہو تو بعد میں زیادہ تکلیف دیتی ہیں۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

ڈاکٹر کیرن ہیرپارا، 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۔ ان میں سے کچھ فریکچر آپریشن کے بغیر جڑ جاتے ہیں، اور کچھ کے لیے چوٹ کے جلد بعد سرجری کی ضرورت ہوتی ہے، اس لیے بروقت معائنہ اہم ہے۔ مریضوں کو عام طور پر ان کا فیملی ڈاکٹر ہمارے کلینک بھیجتا ہے؛ اگر کسی فزیتھراپسٹ نے آپ کو ہم سے ملنے کا مشورہ دیا ہے، تب بھی میڈیکینر (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 کی کلائی کا معائنہ کرتے ہیں، اور جہاں ضرورت ہو امیجنگ (اسکین) کرواتے ہیں تاکہ معلوم ہو سکے کہ کون سی ہڈی ٹوٹی ہے اور کیا وہ اپنی جگہ سے ہٹی ہے۔

اگر فریکچر مستحکم ہو اور ٹکڑے اپنی جگہ سے نہ ہٹے ہوں تو ہم عموماً اس کا علاج سرجری کے بغیر کریں گے۔ اس کا مطلب ہے ہڈی کے جڑنے تک کلائی کو ساکن رکھنے کے لیے اسپلنٹ یا پلستر، جو ان میں سے بعض چوٹوں میں اکثر تقریباً 4 ہفتے کے لیے ہوتا ہے۔ ہو سکتا ہے اس دوران ہم دوبارہ تصویری ٹیسٹ (imaging) سے جڑنے کا جائزہ لیں۔ جتنا آرام سے ممکن ہو، آپ کلائی کو اکڑنے سے بچانے کے لیے ہلکے اسٹریچ اور حرکت شروع کرتے ہیں۔ ایک ہینڈ تھراپسٹ (ہاتھ کی بحالی کے ماہر) حرکت کی طرف اس مرحلہ وار واپسی میں رہنمائی کرتے ہیں اور جس اسپلنٹ کی بھی ضرورت ہو اسے بناتے ہیں۔

آپریشن شروع ہی سے اس وقت تجویز کیا جاتا ہے جب ٹوٹے ہوئے ٹکڑے اپنی جگہ سے ہٹ گئے ہوں، جب کلائی کی ہڈیاں یا لیگامنٹ غیر مستحکم ہوں، یا جب چوٹ کی نوعیت ایسی ہو کہ جڑنے کے دوران پڈیوں کو بالکل درست حالت میں تھامنا ضروری ہو۔ زیادہ زور دار چوٹیں جو کئی ہڈیاں توڑ دیں یا لیگامنٹ پھاڑ دیں، اکثر اسی گروپ میں آتی ہیں۔ مقصد ہڈیوں کو دوبارہ سیدھ میں لانا اور انہیں ساکن رکھنا ہے تاکہ وہ صحیح حالت میں جڑ سکیں۔ بعض اوقات واقعی انتخاب موجود ہوتا ہے: فریکچر پلستر میں جڑ سکتا ہے، لیکن ہو سکتا ہے دریا ہڈی کی آخری حالت آپ کے کام یا تھیل کے لیے مناسب نہ ہو، اور ہم اس پر آپ کے ساتھ تفصیل سے بات کریں گے۔

آپ جو بھی راستہ اختیار کریں، پہلے ہفتوں میں توجہ آرام اور حفاظت پر ہوتی ہے۔ سوچن کم ہونے تک درد کی دوا آپ کو آرام میں رکھتی ہے۔ جب تک ہم ایکس رے تصدیق نہ کر لیں کہ ہڈی جڑ گئی ہے، آپ اسپلنٹ یا پلستر اور منصوبے پر قائم رہتے ہیں، چاہے کلائی اس سے پہلے بہتر محسوس ہونے لگے۔ صحیح مرحلے پر ہینڈ تھراپی آپ کو چوٹ پر بہت جلد بوجھ ڈالے بغیر حرکت اور طاقت واپس حاصل کرنے میں مدد دیتی ہے۔

کیا توقع رکھیں

جڑنے کا وقت دنوں میں نہیں بلکہ ہفتوں اور مہینوں میں ناپا جاتا ہے۔ ان میں سے بعض فریکچروں میں کلائی اس سے بہت پہلے بہتر محسوس ہو سکتی ہے اور اچھی طرح کام کر سکتی ہے کہ ایکس رے دکھائے کہ ہڈی پوری طرح جڑ گئی ہے۔ جب تک ہم ایکس رے پر تصدیق نہ کر لیں کہ ہڈی جڑ گئی ہے، اسپینٹ یا پلستر اور منصوبے پر قائم رہیں، چاہے آپ کی کلائی ٹھیک محسوس ہو۔

اگر آپ کا فریکچر پلستر یا اسپینٹ میں جڑ رہا ہو تو ہڈی عموماً کئی ہفتوں میں جڑ جاتی ہے۔ اسکیفائیڈ (scaphoid) اور ٹریپیزیم کے ایک ساتھ ٹوٹنے کے ایک رپورٹ شدہ کیس میں ہڈیاں چھ ہفتے بعد جڑ گئیں، اور سولہ ہفتوں تک کلائی اور انگوٹھے کی پوری حرکت اور معمول کی گرفت واپس آ گئی تھی۔ جیسے جیسے ہفتے گزرتے ہیں، پہلے درد کم ہوتا ہے، پھر ہینڈ تھراپی کے ساتھ حرکت اور طاقت واپس آتی ہے۔ زیادہ تر لوگ جتنا آرام سے ممکن ہو روزمرہ کے کاموں کی طرف لوٹ آتے ہیں، اور بھاری کام یا تھیل بعد میں، ہڈی کے مضبوط ہو جانے پر، شروع ہوتا ہے۔

اگر آپ کا آپریشن ہو تو ہڈی کو پھر بھی جڑنے کے لیے وقت چاہیے، لیکن اس دوران ٹکڑوں کو ساکن رکھا جاتا ہے۔ صحت یابی مہینوں پر پھیلی ہوتی ہے۔ اسکیفائیڈ اور لیونیٹ کے ایک ساتھ فریکچر کے ایک کیس میں، آپریشن کے 10 ماہ بعد دونوں ہڈیاں جڑ چکی تھیں اور کلائی کی حرکت اور گرفت کی طاقت برقرار تھی۔ کلائی کی کئی ہڈیوں کے گرد ایک اور پیچیدہ چوٹ کا نتیجہ درمیانے درجے کا رہا، جس نے چار سال بعد کلائی کے کام کے ایک تہائی پر 100 میں سے 75 اسٹور کیا، جبکہ ایسی ہی ایک چوٹ نے دو سال بعد 100 میں سے 85 اسٹور کیا۔ سرجری کے بغیر علاج کیے گئے ٹریپیزائیڈ کے ایک فریکچر کے بعد، 12 ماہ پر مریض کو کوئی درد نہیں تھا اور کلائی کی پوری حرکت موجود تھی۔

اس طرح کے زیادہ تر اکیلے فریکچر اچھی طرح ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ جو مسائل پیدا ہو سکتے ہیں ان میں ہڈی کا نہ جڑنا، غلط حالت میں جڑنا، یا کلائی کا بعد میں اڑ جانا شامل ہیں۔ جب کئی ہڈیاں یا لیگانٹ ایک ساتھ زخمی ہوں تو یہ خطرات بڑھ جاتے ہیں، اسی لیے آپ کے فریکچر کی نوعیت منصوبے کو طے کرنی سب سے اہم اگر فریکچر نظر سے رہ جائے یا علاج میں تاخیر ہو تو ہو سکتا ہے ہڈی نہ جڑے، اس کی خون کی فراہمی ختم ہو جائے، یا کلائی کی ہڈیاں غیر مستحکم ہو جائیں۔ اسی لیے ہم اس دوران جڑنے کا جائزہ لیتے رہتے ہیں اور آپ سے کہتے ہیں کہ اگر علامات کم نہیں ہو رہیں، ہفتوں کے دوران بگڑ رہی ہیں، رات کو آپ کو جگا دیتی ہیں، یا آپ کو کام کرنے یا ہاتھ استعمال کرنے سے روکتی ہیں تو دوبارہ آئیں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر آپ کی کلائی کی شکل واضح طور پر بگڑی ہوئی نظر آئے، اگر چوٹ کے اوپر جلد پھٹی ہوئی ہو، یا اگر چوٹ کے بعد آپ کے ہاتھ میں اچانک احساس یا حرکت ختم ہو جائے، تو فوری طبی مدد حاصل کریں۔ ان چوٹوں کے ساتھ اعصاب یا خون کی نالیوں کا مسئلہ بھی ہو سکتا ہے، اس لیے سن پن، جھنجھناہٹ، یا ہاتھ کا سفید پڑ جانا یا ٹھنڈا ہو جانا، ان سب کا اسی دن معائنہ ضروری ہے۔

اگر درد کم نہ ہو رہا ہو، یا ہڈی کے جڑنے کے دوران سوجن، حرکت یا گرفت ہفتہ بہ ہفتہ بہتر نہ ہو رہی ہو، تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ملیں یا ماہر سے معائنے کی درخواست کریں۔ چونکہ فریکچر پہلے ایکس رے پر آسانی سے نظر سے رہ جاتے ہیں، اس لیے جو کلائی چوٹ کے بعد دکھتی رہے اسے زیادہ غور سے دیکھنا چاہیے۔ جلد کیے گئے اسکین وہ چیز دکھا سکتے ہیں جو سادہ تصویروں میں نظر نہیں آتی، اور بلا تاخیر معائنہ ان سست جڑنے اور ڈھیلے پن (instability) کے مسائل سے بچنے میں مدد دیتا ہے جو تشخیص میں تاخیر کے ساتھ آتے ہیں۔