



اسکیفائیڈ ہڈی کا فریکچر (Scaphoid fracture)

اسکیفائیڈ فریکچر (scaphoid fracture) کلائی کی انگوٹھے والی طرف ایک چھوٹی ہڈی کا ٹوٹنا ہے، جو عام طور پر پھیلے ہوئے ہاتھ کے بل کرنے کے بعد ہوتا 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

اسکیفائیڈ (scaphoid) کا فریکچر (ہڈی کا ٹوٹنا) عموماً اس وقت ہوتا ہے جب آپ پھیلے ہوئے ہاتھ کے بل کرتے ہیں، یا کھیل کے دوران۔ اسکیفائیڈ آپ کی کلائی کی انگوٹھے والی طرف، انگوٹھے کی جڑ سے ذرا نیچے ایک چھوٹی ہڈی ہے۔ فریکچر اکثر کھڑے کھڑے معمولی اونچائی سے گرنے سے ہوتا ہے، اگرچہ مردوں میں یہ زیادہ تر کسی زیادہ زوردار ضرب کے بعد ہوتا ہے، جیسے تھیل یا کار کا حادثہ۔ کچھ لوگوں کو چوٹ لگنے کے لمحے ایک تیز درد کے سوا کچھ محسوس نہیں ہوتا۔

چوٹ لگنے ہی آپ کی کلائی کی انگوٹھے والی طرف درد ہوتا ہے۔ اس طرف سوجن اور نیل پڑ سکتا ہے۔ انگوٹھے کی جڑ سے ذرا نیچے کی جگہ، یعنی ایک چھوٹا سا گڑھا جسے اناٹومیکل اسنف باکس (anatomical snuffbox) کہتے ہیں، اکثر دبائے پر درد کرتی ہے۔ آپ کی کلائی کی انگوٹھی ہونی محسوس ہو سکتی ہے، اور اسے پوری طرح موڑنے، اس پر ٹیک لگانے، یا انتہائی زاویوں پر اس پر بوجھ ڈالنے سے درد ہو سکتا ہے۔ انگوٹھے اور شہادت کی انگلی کو آپس میں ملا کر چٹکی بنانا، یا انگوٹھے کی لمبائی کی سمت میں اسے دبانا بھی تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔

یہ علامات جیڑت انگلیز حد تک معمولی ہو سکتی ہیں۔ اس گڑھے میں سوجن تھوڑی سی ہو سکتی ہے، اور کچھ لوگ کلائی کو اتنی اچھی طرح ہلا لیتے ہیں کہ وہ سمجھتے ہیں کہ یہ صرف موچ ہے۔ یہ بھی ایک وجہ ہے کہ اسکیفائیڈ کے فریکچر نظر سے رہ جاتے ہیں۔ 30 سے 40 فیصد تک فریکچر پہلے ایکس رے پر نظر نہیں آتے، اور کچھ کی تصدیق بھی ہوتی ہے جب کلائی کا دوبارہ معائنہ کیا جائے اور دوبارہ تصاویر (اسکین) لی جائیں، اکثر چوٹ کے 10 سے 14 دن بعد۔

پہلے چند دنوں سے لے کر چند ہفتوں تک، درد عموماً شروع میں سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ کلائی کو ہلانے، گرفت کرنے، یا اس ہاتھ کے سہارے کر سہارے اٹھنے پر درد ہو گا۔ پہلے چند دنوں میں رات کے وقت دھن عام ہے۔ ہڈی جڑنا شروع ہونے پر درد عموماً کم ہو جاتا ہے، اگرچہ انگوٹھے کے نیچے اس گڑھے میں چھوٹے پر درد دوسرے ہفتے تک بھی رہ سکتا ہے۔

اگر آپ کی علامات کم نہیں ہو رہی ہیں، ہفتوں کے دوران بدتر ہو رہی ہیں، آپ کو رات کو جگا دیتی ہیں، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا ہاتھ استعمال کرنے سے روکتی ہیں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کو دکھائیں یا ماہر ڈاکٹر سے معائنے کے لیے کہیں۔ اگر آپ کلینک سے رابطہ نہ کر سکیں تو اپنے قریب ترین ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

اسکیفائیڈ آب کی کلائی کی انگوٹھے والی طرف ایک چھوٹی، خم دار ہڈی ہے۔ یہ خود کلائی کے جوڑے کے اندر ہوتی ہے، اور ان چھوٹی ہڈیوں کی دو قطاروں کو آپس میں ملائی ہے جن سے آپ کی کلائی بنتی ہے۔ اسے ریل گاڑی کے اگلے اور پچھلے حصے کو جوڑنے والی کڑی سمجھیں: جب یہ سالم ہو تو دونوں حصے ایک ساتھ ہمواری سے مڑتے اور سیدھے ہوتے ہیں۔ جب یہ ٹوٹ جائے تو آپ کی کلائی کے دونوں حصے ایک دوسرے سے بے ربط ہو کر حرکت کرنے لگ سکتے ہیں۔

زیادہ تر فریکچر ہڈی کے درمیانی حصے کے آر پار ہوتے ہیں، جسے ویسٹ (waist) کہتے ہیں۔ یہی وہ جگہ ہے جہاں گرتے وقت کلائی کے زبردستی پٹچھے کی طرف مڑنے پر ہڈی پر سب سے زیادہ موڑنے والا زور پڑتا ہے۔ اسکیفائیڈ کے تقریباً 70 سے 80 فیصد فریکچر ویسٹ پر ہوتے ہیں۔ باقی بازو کے پچھلے حصے (forearm) کے زیادہ قریب یا انگوٹھے کے زیادہ قریب ہوتے ہیں۔

اس ہڈی کو خون کی فراہمی غیر معمولی طریقے سے ہوتی ہے۔ خون اس میں دور والے سرے سے، یعنی انگوٹھے کے قریب سے، داخل ہوتا ہے اور ہڈی کے ساتھ ساتھ الٹی سمت میں جاتا ہے۔ فریکچر ہڈی کے اس ٹکڑے کی خون کی فراہمی کاٹ سکتا ہے جو بازو کے پچھلے حصے کے زیادہ قریب ہے۔ خون کے بغیر اس ٹکڑے کو جڑنے میں مشکل ہوتی ہے۔ اسی لیے فریکچر کی جگہ اتنی اہم ہے، اور اسی لیے چھ فریکچروں کا علاج دوسروں سے مختلف کیا جاتا ہے چاہے وہ ایکس رے پر ایک جیسے نظر آئیں۔

ہڈی دوبارہ آپس میں جڑ کر ٹھیک ہوتی ہے، بالکل اسی طرح جیسے ٹوٹا ہوا بازو۔ فریکچر کے آر پار نئی ہڈی بنتی رہتی ہے یہاں تک کہ دونوں ٹکڑے پھر سے ایک ہو جائیں۔ لیکن ایسا ہونے کے لیے ضروری ہے کہ ٹکڑے ساکن رکھے جائیں اور انہیں خون کی اچھی فراہمی ملے۔ اگر فریکچر اپنی جگہ سے ہٹ گیا ہو، یا اگر کلائی استعمال کرتے وقت دونوں ٹکڑے ایک دوسرے کے مقابل حرکت کریں، تو ہو سکتا ہے ہڈی نہ جڑے۔ اگر یہ نہ جڑے تو برسوں میں کلائی آہستہ آہستہ ٹھس سکتی ہے، کیونکہ ہڈیوں کی دونوں قطاریں ایک دوسرے سے بے ربط کام کرنی رہتی ہیں۔

مختصر اکیٹیکل مسئلہ یہی ہے: ایک ایسے جوڑے میں ٹوٹی ہوئی جوڑنے والی کڑی جس کا دار و مدار اسی کڑی پر ہے۔

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۔ اسکیفائیڈ کے کچھ فریکچر آپریشن کے بغیر اچھی طرح جڑ جاتے ہیں، اور کچھ کو چوٹ کے جلد بعد سرجری کی ضرورت ہوتی ہے، اس لیے ہر وقت معائنہ اہم ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ فریکچر کہاں ہے، کیا ٹکڑے اپنی جگہ سے ہٹ گئے ہیں، اور کام اور ٹھیک کے لیے آپ کے ہاتھ کو کیا کچھ کرنا ہوتا ہے۔ مریضوں کو عموماً ان کے فیملی ڈاکٹر ہمارے کلینک کے لیے ریفر کرتے ہیں؛ اگر کسی فزوبتھر اپسٹ نے آپ کو ہمیں دکھانے کا مشورہ دیا ہے، تب بھی میڈیکلر (Medicare) سے رقم کی واپسی کا حق دار ہونے کے لیے آپ کو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ریفرل (referral) لینا ہو گا۔

اگر آپ کا فریکچر مستحکم ہے یا بمشکل اپنی جگہ سے سرکا ہے، تو اکثر پلستر یا اسپلنٹ مناسب انتخاب ہوتا ہے۔ یہ جڑنے کے دوران ہڈی کو ساکن رکھتا ہے، اور اس دوران ہم بار بار تھپتھپاویں (اسکین) لے کر جڑنے کی جانچ کرتے ہیں۔ جو فریکچر چوٹ کے 6 ماہ کے اندر پکڑے جائیں وہ صرف پلستر سے بھی جڑ سکتے ہیں، چاہے مریض دیر سے ہوئی ہو۔ ہڈی جڑ جانے کے بعد ہینڈ تھراپسٹ (ہاتھ کی بحالی کے ماہر) مرحلہ وار حرکت کی طرف آپ کی واپسی میں رہنمائی کرتا ہے۔ شواہد سے ایک احتیاط: پہلے مہینے کے اندر لی جانے والی سوزش کم کرنے والی دوا گولیوں کا تعلق ہڈی کے نہ جڑنے کے زیادہ امکان سے پایا گیا ہے، اس لیے ہم آپ سے ایسی درد کش دوا کے بارے میں بات کریں گے جو ہڈی کے جڑنے میں رکاوٹ نہ ڈالے۔

کچھ چوٹوں میں سرجری شروع ہی سے تجویز کی جاتی ہے، بعد کے متبادل کے طور پر نہیں۔ ہڈی کے اس سرے کے قریب کے فریکچر جو بازو کے پچھلے حصے کے سب سے قریب ہے، اکثر پلستر میں نہیں جڑتے، اور ان کا آپریشن کرنے سے وہ ہمیں زیادہ بھروسے کے ساتھ جڑ جاتے ہیں۔ جن فریکچروں میں ٹکڑے اپنی جگہ سے ہٹ گئے ہوں، یا جہاں ہڈی غیر مستحکم ہو، ان کا علاج بھی سرجری سے کیا جاتا ہے تاکہ جڑنے کے دوران ٹکڑے صحیح جگہ پر ٹھہریں۔ ایک چھوٹا پیچ اندر سے ہڈی کو ساکن رکھتا ہے، جس کی بدولت کچھ لوگ جلد پلستر پہننا چھوڑ

ہفتے میں اور جلد کام پر واپس جاتے ہیں، اوسطاً تقریباً 7 ہفتے پہلے۔ دوسروں کے لیے یہ فیصلہ واقعی ہم آپ کے ساتھ مل کر کرتے ہیں: دستکرم فریکچر پلستر میں جڑ سکتا ہے، لیکن اس کا مطلب پلستر میں زیادہ ہفتے اور کام پر سست واپسی ہے، اور سرجری کے اپنے چھوٹے خطرات ہیں۔ ہم آپ کے ساتھ مل کر ان فائدوں اور نقصانات کو تولتے ہیں۔

آپ جو بھی راستہ اختیار کریں، پہلے چند ہفتے ملتے جلتے ہوتے ہیں۔ ہڈی جڑنا شروع ہونے کے دوران درد کش دوا آپ کو آرام میں رکھتی ہے۔ کلائی کی حفاظت کا مطلب ہے اسے ساکن رکھنے کے منصوبے پر پوری احتیاط سے عمل کرنا، کیونکہ ٹوٹے ہوئے ٹکڑوں کے درمیان حرکت ہی جڑنے کو روکتی ہے۔ ہینڈ تھراپی Extend Rehabilitation میں Ruby Doolan کے ساتھ مناسب مرحلے پر شروع ہوتی ہے، جب ہڈی کا جڑنا کافی دستکرم ہو جائے۔ وہ آپ کی ورزشوں کی رہنمائی کرتی ہیں اور آپ کو جس اسپلنٹ کی بھی ضرورت ہو وہ تیار کرتی ہیں۔ اگر آپ کی علامات کم نہیں ہو رہیں، ہفتوں کے دوران بدتر ہو رہی ہیں، آپ کو رات کو جگا دیتی ہیں، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا ہاتھ استعمال کرنے سے روکتی ہیں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر کو دکھائیں یا ماہر ڈاکٹر سے معائنے کے لیے کہیں۔

کیا توقع رکھیں

ہڈی کا جڑنا اس بات پر منحصر ہے کہ فریکچر کہاں ہے اور علاج کتنی جلدی شروع ہوتا ہے۔ جن فریکچروں کا علاج چوٹ کے 4 ہفتوں کے اندر ہو، وہ بعد میں علاج ہونے والے فریکچروں کے مقابلے میں زیادہ بھروسے کے ساتھ جڑتے ہیں، اور جن کا علاج چوٹ کے 31 دن سے زیادہ بعد ہو ان کے نہ جڑنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ پلستر میں ہڈی کو ساکن رکھا جاتا ہے جبکہ فریکچر کے آر پار نئی ہڈی بنتی ہے۔ سرجری میں ایک چھوٹا پیچ ٹکڑوں کو اندر سے آپس میں تھامے رکھتا ہے، اور کچھ لوگ جلد پلستر پہننا چھوڑ دیتے ہیں اور اوسطاً تقریباً 7 ہفتے پہلے کام پر واپس جاتے ہیں۔ جو دستکرم فریکچر بمشکل سر کے ہوں، ان میں دونوں راستے ایسی کلائی تک پہنچا سکتے ہیں جو اچھی طرح کام کرے، اور طویل مدت میں کسی ایک کا دوسرے پر کوئی ثابت شدہ فائدہ نہیں۔

دونوں صورتوں میں پہلے چند ہفتے تقریباً ایک جیسے ہوتے ہیں۔ آپ کی کلائی کی حفاظت کی جاتی ہے، درد آہستہ آہستہ کم ہوتا ہے، اور آپ ہاتھ پر بوجھ ڈالنے سے پرہیز کرتے ہیں۔ جیسے جیسے ہڈی جڑتی ہے، ہینڈ تھراپی اسٹ مرحلہ وار حرکت اور گرفت کی طرف آپ کی واپسی میں رہنمائی کرتا ہے۔ زیادہ تر لوگ بھاری کام پر واپس جانے سے پہلے روزمرہ کے کاموں پر واپس آ جاتے ہیں۔ ٹھیک سب سے آخر میں آتا ہے، جب ہڈی کے جڑنے کی تصدیق ہو جائے اور طاقت واپس آ جائے۔ اگر ہڈی جڑ جائے تو تقریباً تمام کلائیوں کا نیچہ اچھا ہوتا ہے، چاہے ہڈی تھوڑی بدلی ہوئی شکل میں جڑے۔

سب سے بڑا مسئلہ جو پیدا ہو سکتا ہے وہ ہڈی کا آہستہ جڑنا یا بالکل نہ جڑنا ہے، جسے ہڈی کا نہ جڑنا (nonunion) کہتے ہیں۔ یہ سرجری سے علاج کیے گئے 10 فیصد سے زیادہ فریکچروں میں ہوتا ہے، اور اس کا امکان اس وقت زیادہ ہوتا ہے جب علاج دیر سے شروع ہو یا جب فریکچر ہڈی کے اس سرے کے قریب ہو جو بازو کے نچلے حصے کے سب سے قریب ہے۔ اگر ہڈی نہ جڑے تو برسوں میں کلائی میں آہستہ آہستہ گھساؤ والا آر تھرائس (wear-and-tear arthritis) پیدا ہو سکتا ہے۔ جن لوگوں کے نہ جڑے ہوئے فریکچر کا بھی علاج نہیں ہوا، ان میں سے جنہیں پانچ سال یا اس سے زیادہ پہلے چوٹ لگی تھی، ان میں سے 97 فیصد میں آر تھرائس پیدا ہو چکا تھا۔ جڑا ہوا فریکچر دوبارہ بھی ٹوٹ سکتا ہے: ایک درج شدہ کیس میں فریکچر جڑنے کے 7 ماہ کے اندر دوبارہ ٹوٹ گیا۔ جب تک کلائی ساکن رکھی جاتی ہے الٹاؤ عام ہے، اور ہڈی کے مضبوطی سے جڑ جانے کے بعد تھراپی سے عموماً بہتر ہو جاتا ہے۔

اگر آپ کی علامات کم نہیں ہو رہیں، ہفتوں کے دوران بدتر ہو رہی ہیں، آپ کو رات کو جگا دیتی ہیں، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا ہاتھ استعمال کرنے سے روکتی ہیں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر کو دکھائیں یا ماہر ڈاکٹر سے معائنے کے لیے کہیں۔ اگر آپ کلینک سے رابطہ نہ کر سکیں تو اپنے قریب ترین ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر آپ کی کلائی واضح طور پر اپنی شکل سے ہٹی ہوئی ہو، اگر چوٹ کی جگہ پر کھلا زخم ہو، یا اگر آپ کی انگلیاں سفید پڑ جائیں، ٹھنڈی ہو جائیں، بالکل سفید یا نیلی ہو جائیں، تو فوری طبی مدد حاصل کریں۔ چوٹ کے بعد ہاتھ میں اچانک احساس یا حرکت ختم ہو جانے کی صورت میں بھی اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی میں دکھانا ضروری ہے۔

اسکیفائیڈ کی زیادہ تر چوٹوں میں صورتحال اتنی نمایاں نہیں ہوتی، اور یہی اصل دھوکا ہے۔ کلائی پھر بھی حرکت کر سکتی ہے، اور سوجن معمولی ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کا درد کم نہیں ہو رہا، یا اگر ہڈی جڑنے کے ساتھ ساتھ ہر ہفتے سوجن، حرکت یا گرفت میں بہتری نہیں آرہی، تو اپنے فیملی ڈاکٹر کو دکھائیں یا ماہر ڈاکٹر سے معائنے کے لیے کہیں۔ جو علامات ہفتوں کے دوران بدتر ہوں، آپ کو رات کو جگا دیں، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا ہاتھ استعمال کرنے سے روکیں، ان کا بھی باقاعدہ معائنہ ہونا چاہیے۔ اگر آپ کلینک سے رابطہ نہ کر سکیں تو اپنے قریب ترین ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔