



اسکیفولونایت لیگامنٹ کی چوٹ (Scapholunate) (ligament injury)

اسکیفولونایت لیگامنٹ کی چوٹ عموماً پھیلے ہوئے ہاتھ کے بل کرنے کے بعد ہوتی ہے، اور درد کلائی کی پشت پر محسوس ہوتا ہے۔

4.0 © ① ② 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

زیادہ تر لوگوں کو یہ پہلی بار پھیلے ہوئے ہاتھ کے بل کرنے کے بعد محسوس ہوتا ہے، یعنی گرتے وقت ہاتھ ٹکا کر خود کو بچانے والا وہی عام انداز جس سے کلائیوں کی پٹیاں بھی ٹوٹی ہیں۔ کلائی کی پشت پر، عموماً تھوڑا انگوٹھے والی طرف، درد ہوتا ہے، اور یہ عموماً اس وقت زیادہ ہوتا ہے جب آپ ہاتھ سے دھکیلتے ہیں، گرفت کرتے ہیں، یا ہاتھ پر وزن ڈالتے ہیں: جیسے ڈنڈ (push-up) لگانا، ہاتھوں کے زور سے کرسی سے اٹھنا، بھاری دروازہ کھولنا، یا لیتلی اٹھانا۔

کلائی اکثر کمزور اور ناقابل بھروسہ محسوس ہوتی ہے۔ کچھ لوگ بتاتے ہیں کہ کلائی کو کسی خاص طرح ہلانے پر کلک، کھٹکے یا اٹکنے کا احساس ہوتا ہے، جیسے اندر کوئی چیز اپنی جگہ سے سرک رہی ہو۔ تھوڑی سوجن ہو سکتی ہے، اور کلائی کی پشت پر دو چھوٹی ہڈیوں کے درمیان والی جگہ کو دبانے پر اکثر درد ہوتا ہے۔ شروع میں اسے ایسی موج سمجھ کر نظر انداز کرنا آسان ہوتا ہے جو ”بس ٹھیک ہی نہیں ہو رہی“، اور یہی اصل پھندا ہے: اس میں شامل لیگامنٹ خود بخود ٹھیک نہیں ہوتا۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

آپ کی کلائی آٹھ چھوٹی ہڈیوں کا ایک مجموعہ ہے جنہیں چھوٹے، مضبوط لیگامنٹ (ligaments)، یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتے ہیں، بالکل درست سیدھ میں رکھتے ہیں۔ ان میں سب سے اہم میں سے ایک اسکیفولونایت لیگامنٹ (scapholunate ligament) ہے، جو کلائی کے درمیان ان میں سے دو ہڈیوں (اسکیفائیڈ اور لونایت، scaphoid اور lunate) کو آپس میں باندھتا ہے۔ یہ محراب کے اس درمیانی پتھر کی طرح کام کرتا ہے جو کلائی کی ہڈیوں کے پورے مجموعے (carpus) کو ایک مربوط اکائی کی طرح حرکت میں رکھتا ہے۔

جب یہ لیگامنٹ پھٹ جاتا ہے تو دونوں ہڈیوں کا آپس کا رابطہ ختم ہو جاتا ہے۔ اسکیفائیڈ آگے کی طرف جھک جاتی ہے اور ہڈیاں اپنی معمول کی سیدھ سے ہٹنے لگتی ہیں۔ شروع میں یہ صرف اس وقت ظاہر ہو سکتا ہے جب کلائی پر کسی خاص حالت میں زور پڑے (ایک ”حرکت کے دوران ظاہر ہونے والا“ یعنی dynamic مستقل)؛ وقت کے ساتھ ہڈیوں کے درمیان کا فاصلہ مستقل ہو سکتا ہے (ایک ”مستقل“ یعنی static مستقل)۔ درد معمولی ہو تب بھی ہم اسے سنجیدگی سے لیتے ہیں، اور اس کی وجہ عرصے کا اثر ہے: جس کلائی کی ہڈیاں درست سیدھ میں نہ رہیں وہ غیر برابر طریقے سے تھستی ہے، اور برسوں کے دوران یہ غیر معمولی بوجھ کا رینج (cartilage)، یعنی جوڑ میں ہڈیوں کے سروں پر چلنی،

لچکدار تہ، کو گھسا سکتا ہے اور کلائی کے آرتھرائٹس (جوڑی خرابی اور سوزش) کی ایک خاص قسم کا سبب بن سکتا ہے۔ لیگانٹ کا جلد علاج دراصل اسی سے بچاؤ کے لیے ہے۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

ڈاکٹر کیرن ہیرا Mater Private Hospital Rockhampton میں بازو اور ہاتھ کے سرجن (upper-limb surgeon) ہیں اور ہمارے کلینک میں اس مسئلے کے علاج کی رہنمائی کرتے ہیں۔ مریضوں کو عموماً ان کے فیملی ڈاکٹر (GP) ہمارے کلینک کے لیے ریفر کرتے ہیں؛ اگر کسی فیزیوتھراپسٹ نے آپ کو ہمیں دکھانے کا مشورہ دیا ہے، تب بھی میڈیکیر (Medicare) سے رقم کی واپسی کا حق دار ہونے کے لیے آپ کو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ریفرل (referral) لینا ہوگا۔ اس سے ہم آپ کی طبی تاریخ، معائنے اور تصاویر (اسکین) کے مکمل جائزے سے آغاز کر پاتے ہیں۔ چونکہ حالیہ پھٹاؤ کی اکثر براہ راست مرمت کی جاسکتی ہے، اس لیے ہماری کوشش ہوتی ہے کہ نئی چوٹ کا معائنہ جلد کیا جائے؛ پرانی چوٹوں کا علاج مختلف طریقے سے کیا جاتا ہے، جیسا کہ نیچے بیان کیا گیا ہے۔

درست علاج کا بہت زیادہ انحصار اس پر ہے کہ چوٹ کتنا عرصہ پہلے لگی اور کیا ہڈیاں اب بھی سیدھ ہیں ہیں، اسی لیے درست تشخیص اہم ہے۔ ہم عموماً معائنے کے ساتھ ایسرسے کرواتے ہیں (بھی بھی خاص ”بناؤ والی“ تصاویر جو کھینچنے کے دوران لی جاتی ہیں) اور اکثر ایس آر آئی بھی۔ لیگانٹ کو براہ راست دیکھنے کا سب سے قابل اعتماد طریقہ کلائی کی آرتھروسکوپ (دوربین سے جوڑے اندر دیکھ کر علاج) ہے، یعنی دوربین کے ذریعے آپریشن (keyhole)، جو حتمی تشخیص کا ذریعہ بھی بنتی ہے اور بہت سی صورتوں میں علاج بھی۔

• حالیہ چوٹیں جن میں لیگانٹ کی اب بھی مرمت ہو سکتی ہو، سب سے اچھی صورت ہوتی ہیں۔ پچھلے ہوئے لیگانٹ کو ٹانگوں سے واپس اس کی جگہ پر لگا دیا جاتا ہے (اب زیادہ تر دوربین کے ذریعے کیے جانے والے طریقوں سے)، کبھی کبھی قریبی ٹشو سے اسے مضبوط کیا جاتا ہے، اور جب تک یہ جڑ رہا ہو ہڈیوں کو عارضی تاروں سے اپنی جگہ پر رکھا جاتا ہے۔

• پرانی چوٹیں جن میں لیگانٹ کی سادہ مرمت اب ممکن نہ ہو، لیکن ہڈیوں کو اب بھی واپس سیدھ میں لایا جاسکتا ہو، ان کا علاج عموماً لیگانٹ کو دوبارہ بنا کر لیا جاتا ہے۔ سرجن آپ کے اپنے کسی ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، کی ایک پٹی یا قریبی ٹشو استعمال کرتے ہیں، اسے بن کر اپنی جگہ پر لگاتے ہیں تاکہ رابطہ بحال ہو اور اسکیفائیڈ واپس سیدھی کھڑی ہو جائے۔

• بہت پرانی چوٹیں جن میں ہڈیاں غلط حالت میں اکڑ چکی ہوں، یا آرتھرائٹس پہلے ہی شروع ہو چکا ہو، مرمت یا دوبارہ بنانے کے مرحلے سے آگے نکل چکی ہوتی ہیں۔ یہاں ہم بچاؤ کے آپریشنوں (salvage operations) کی طرف جاتے ہیں جن کا مقصد آپ کو ایک مضبوط اور بہت کم درد والی کلائی دینا ہوتا ہے، کچھ منتخب چھوٹی ہڈیوں کو جوڑ کر ایک کر دینے (فیوژن) یا نکال دینے کے ذریعے، اور دیرپا آرام کے بدلے حرکت میں کچھ کمی قبول کی جاتی ہے۔

بلکہ کیس جو اتفاقاً سامنے آئیں اور کوئی تکلیف نہ دے رہے ہوں، کبھی کبھی صرف زیر نگرانی رکھے جاسکتے ہیں، اور ہینڈ تھراپی کے ذریعے ان پٹھوں کو مضبوط کیا جاتا ہے جو کلائی کو مضبوط رکھنے میں مدد کرتے ہیں۔

کیا توقع رکھیں

یہ کلائی کی ایسی چوٹ ہے جس کو جلد پکڑنے کا بہت فائدہ ہوتا ہے۔ جب تازہ پھٹاؤ کی مرمت کی جائے یا ایسی چوٹ جس میں ہڈیاں واپس سیدھ میں لائی جاسکیں، دوبارہ بنائی جائے، تو مقصد ایک مضبوط، آرام دہ کلائی ہوتا ہے جس سے آپ زیادہ تر سرگرمیوں پر واپس جاسکیں، اگرچہ حرکت کی حد کے آخری سرے میں تھوڑی کمی ہو جانا عام بات ہے، اور صحت یابی ہفتوں میں نہیں بلکہ مہینوں میں نالی جاتی ہے۔ سرجری کے بعد آپ کو کچھ عرصہ پکستریا اسپلنٹ میں رہنا ہو گا جب تک مرمت جڑ نہ جائے، اور اس کے بعد حرکت اور طاقت واپس لانے کے لیے ہینڈ تھراپی کا ایک منظم پروگرام ہوگا۔ اگر تائیں لگائی گئی ہوں تو عموماً کئی ہفتوں بعد کلینک میں نکال دی جاتی ہیں۔

سچی بات یہ ہے: کوئی آپریشن کلائی کو بالکل پہلے جیسا نہیں بنا دیتا اور چوٹ کا علاج جتنا جلد ہو، نتائج عموماً اتنے ہی بہتر ہوتے ہیں۔ اگر آپ بچاؤ کے آپریشن کے مرحلے تک پہنچ چکے ہیں تو یہ سودا حقیقی ہے لیکن فائدہ مند ہے: بہت کم درد اور ایسی کلائی جس پر آپ بھروسہ کر سکیں،

اور اس کی قیمت کچھ اکڑاؤ ہے۔ سب سے اہم بات آپریشن کو آپ کی مخصوص چوٹ کے مطابق چننا ہے، اور اس پر ٹھیک سے بات کرنا ضروری ہے۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

- ایسی کلائی جو گرنے کے بعد چند ہفتوں سے زیادہ دردناک، کمزور یا "کلک کرنے والی" رہے، خاص طور پر دھکیلنے یا گرفت کرنے پر کلائی کی پشت پر درد۔ یہ نہ سمجھیں کہ ٹھیک نہ ہونے والی "موچ" بے ضرر ہے۔
- اگر آپ کی کلائی ٹوٹ چکی ہو (ریڈیوس کے نچلے سرے کا فریکچر، distal radius fracture) اور ہڈی جڑنے کے بعد بھی کلائی میں درد رہے یا وہ غیر مستحکم ہو۔ یہ لیگانٹ کی چوٹیں اکثر ساتھ ساتھ ہوتی ہیں اور نظر سے رہ سکتی ہیں۔
- مسلسل کھٹکا، اٹکنا یا کلائی کے اچانک جواب دے جانے کا احساس۔
- اسکینولونٹ کی معلوم چوٹ کے ساتھ نیا یا بڑھتا ہوا درد، یا ایسی سوجن جو کم نہ ہو: بڑھنے سے پہلے دوبارہ معائنہ کروانا فائدہ مند ہے۔