



ایس ایل اے سی اوپر ایس این اے سی کلائی (SLAC and SNAC) (wrist)

کلائی کے SLAC اور SNAC آرتھرائٹس کے مراحل۔

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

درد آپ کی کلائی کی انگلی والی طرف ہوتا ہے، جوڑ کے کناروں پر نہیں بلکہ اس کے درمیان میں سرے ایک دم آنے کے بجائے عموماً برسوں میں بڑھتا ہے۔ کلائی کے درد والے بہت سے لوگ لمبے عرصے تک کسی واضح وجہ کے بغیر رہتے ہیں، کیونکہ اس قسم کا آرتھرائٹس (جوڑ کی خرابی اور سوزش) شروع میں عام ایکس رے پر ہمیشہ نظر نہیں آتا۔

کچھ خاص حرکیں درد شروع کر دیتی ہیں۔ ہاتھ کو پیچھے کی طرف موڑ کر کلائی پر بوجھ ڈالنا، جیسے کرسی سے اٹھنے کے لیے زور لگانا یا سوئمنگ پول سے باہر نکلنا، گھسی ہوئی سطحوں کو آپس میں دبا دیتا ہے۔ کسی چیز کو مضبوطی سے پکڑ کر ساتھ ساتھ گھمانا بھی درد کی ایک عام وجہ ہے: دروازے کا ہینڈل گھمانا، کپڑا بچھڑانا، یا پیچ کس استعمال کرنا۔ آرام سے یہ عموماً کم ہو جاتا ہے، اگرچہ دھن رات کو آپ کو جگا سکتی ہے، یا صبح جانے پر کچھ دیر تک کرتی ہے اور پھر کلائی کے کھلنے پر کم ہو جاتی ہے۔

جیسے جیسے گھساؤ پھیلتا ہے، روزمرہ کے کام مشکل ہوتے جاتے ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ سودے کے تھیلے اٹھاتے، کیتلی سے پانی انڈیلتے، یا مرتبان کھمکتے وقت اپنی گرفت کمزور محسوس کریں۔ ہاتھ پر ٹپک لگانے کے لیے کلائی کو پیچھے موڑنا، یا اپنا پورا وزن اس پر ڈالنا تکلیف دہ ہو جاتا ہے۔ کچھ لوگوں کی کلائی کی حرکت کی ہمواری اور پھرتی ختم ہو جاتی ہے، اور وہ ہر اس کام سے بچنے لگتے ہیں جس میں ہاتھ پر کسی زاویے سے بوجھ پڑے۔

اگر آپ کی علامات کم نہیں ہو رہیں، ہفتوں کے دوران بدتر ہو رہی ہیں، رات کو آپ کو جگا دیتی ہیں، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا ہاتھ استعمال کرنے سے روکتی ہیں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) سے ملیں یا ماہر سے معائنہ کروانے کا کہیں۔

دراصل کیا ہو رہا ہے

آپ کی کلائی آٹھ چھوٹی ہڈیوں سے بنی ہے جو دو قطاروں میں ترتیب دی گئی ہیں۔ بازو کے نچلے حصے (forearm) کے سب سے قریب والی قطار آپ کے بازو کے نچلے حصے اور ہاتھ کے درمیان ایک گدی کی طرح کام کرتی ہے، جو بوجھ کو پھیلاتی اور حرکت کو ہموار بناتی ہے۔ ان

میں سے دو ہڈیوں کو لیگامنٹ (ligament)، یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتا ہے، کی ایک مضبوط پٹی آپس میں تھامے رکھتی ہے تاکہ یہ قطار ایک اکائی کی طرح کام کر سکے؛ یہ کلائی کا وہ لیگامنٹ ہے جسے سب سے زیادہ چوٹ لگتی ہے۔

ایس ایل اے سی (SLAC) کلائی کا مسئلہ اس وقت شروع ہوتا ہے جب یہ پٹی خراب ہو جائے، عموماً کسی پرانی چوٹ کی وجہ سے۔ جن دو ہڈیوں کو یہ آپس میں جوڑے رکھتی تھی وہ ایک دوسرے سے دور سرکھنے لگتی ہیں۔ ان میں سے ایک، اسکیفائیڈ (scaphoid)، پوری قطار کی حرکت کا طریقہ بدل دیتی ہے، اور جو بوجھ پہلے برابر پھیلتا تھا وہ اب جوڑے کے ایک چھوٹے سے حصے پر مرکوز ہو جاتا ہے۔ ایسی این اے سی (SNAC) کلائی کا مسئلہ بھی اسی راستے پر چلتا ہے، لیکن اس کا آغاز اسکیفائیڈ کے ایسے فریکچر (ہڈی کا ٹوٹنا) سے ہوتا ہے جو ابھی نہیں جڑا، اور یہ بھی اسی طرح دونوں قطاروں کا آپس کا ربط توڑ دیتا ہے۔

یہ مرکوز بوجھ کارٹیلج (cartilage)، یعنی جوڑے میں ہڈیوں کے سروں پر چکنی، لچکدار تہ، کو گھسا دیتا ہے؛ یہ وہی جوڑے کے گھسنے والا آرتھرائٹس (wear-and-tear arthritis) ہے جو گھسنے میں بھی ہو سکتا ہے۔ جب آپ کلائی پر بوجھ ڈالتے ہیں تو گھسی ہوئی سطحیں آپس میں رگڑ کھاتی ہیں، اور یہی وہ درد ہے جو آپ کرسی سے اٹھنے کے لیے زور لگاتے یا پیچ کس گھماتے وقت محسوس کرتے ہیں۔ جیسے جیسے گھساؤ انگوٹھے والی طرف سے کلائی کے درمیان کی طرف پھیلتا ہے، گرفت کمزور ہوتی جاتی ہے اور حرکت میں الرٹاؤ آتا جاتا ہے۔

اس مسئلے کو مراحل (stages) میں بیان کیا جاتا ہے، اور مرحلہ اس بات پر منحصر ہوتا ہے کہ گھساؤ جوڑے کی کن سطحوں تک پہنچ چکا ہے۔ شروع میں یہ کلائی کے بیرونی کنارے تک محدود ہوتا ہے۔ بعد میں یہ ہاتھ کے درمیان والے جوڑے تک پہنچ جاتا ہے۔ یہ اس لیے اہم ہے کہ سرجری مرحلے کے مطابق چنی جاتی ہے: جہاں ایک اہم جوڑا ابھی تختہ مند ہو، وہاں ہڈیوں کی گھسی ہوئی قطار نکال دینا کارگر ہو سکتا ہے، اور جہاں گھساؤ مزید پھیل چکا ہو، وہاں اس کے بجائے باقی ہڈیوں میں سے کچھ کو جوڑ کر ایک ٹھوس بلاک بنا دیا جاتا 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، سب سے کم چیر پھاڑ والے ان طریقوں سے آغاز کرتے ہیں جو آپ کی حالت کے لیے موزوں ہوں۔ 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 میڈیکس (Medicare) سے رقم کی واپسی کا حق دار ہونے کے لیے آپ کو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ریفرل (referral) لینا ہو گا۔ ہم آپ کی طبی تاریخ لیتے ہیں، آپ کی کلائی کا معائنہ کرتے ہیں، اور جہاں ضرورت ہو گھساؤ کا مرحلہ معلوم کرنے کے لیے اسکین کرواتے ہیں۔ اس جیسے پرانے مسئلے میں ہم عموماً پہلے بغیر آپریشن کے علاج آزما تے ہیں، اور سرجری پر اس وقت غور کرتے ہیں جب اس سے کافی بہتری نہ ملی ہو۔

پہلا قدم کلائی پر بوجھ ڈالنے کا طریقہ بدلنا ہے۔ کرسی سے اٹھنے کے لیے زور لگانا، کپڑا نچوڑنا اور پیچ کس استعمال کرنا گھسی ہوئی سطحوں کو آپس میں دباتے ہیں، اس لیے ان کاموں کا طریقہ بدلنے سے دباؤ کم ہوتا ہے۔ اسپلنٹ کام کرتے یا سوتے وقت کلائی کو بے حرکت رکھ سکتا ہے۔ ہینڈ تھراپی (ہاتھ کی بحالی کا علاج) کا مقصد کلائی کو حرکت میں رکھنا اور اس کے ارد گرد کی طاقت بڑھانا ہے۔ سرجری کے بارے میں سوچنے سے پہلے ہم عموماً اسے ہفتوں سے مہینوں تک مناسب طور پر آزما تے ہیں۔

اس کے ساتھ ساتھ درد کی دوا بھی مدد کر سکتی ہے۔ جب آپ کلائی کو معمول سے زیادہ استعمال کرتے ہیں تو سوزش کم کرنے والی سادہ دوائیں دھن کو کم کر دیتی ہیں۔ ہم آپ سے بات کریں گے کہ آپ کے لیے، اور آپ کی دوسری دواؤں کے ساتھ، کیا موزوں ہے۔

جب ان اقدامات سے کافی آرام نہ ملے، تو سرجری پر غور کیا جاتا ہے۔ مقصد جوڑے کی ان گھسی ہوئی سطحوں کو ختم کرنا ہے جو درد کا سبب ہیں، اور ساتھ ہی کلائی کی زیادہ سے زیادہ کارآمد حرکت برقرار رکھنا ہے۔ جہاں ایک اہم جوڑا ابھی صحت مند ہو، وہاں ہڈیوں کی گھسی ہوئی قطار نکال دینے سے کلائی ایک نئے، زیادہ ہموار سطح کے ساتھ کام کرنے لگتی ہے۔ جہاں گھساؤ مزید پھیل چکا ہو، وہاں باقی ہڈیوں میں سے کچھ کو جوڑ کر ایک ٹھوس بلاک بنا دینے سے کلائی مستحکم ہو جاتی ہے اور بوجھ اٹھا سکتی ہے۔ یہ دونوں حرکت برقرار رکھنے والے طریقے ہیں، اور حرکت اور طاقت کے درمیان سودا ایک مشترکہ فیصلہ ہے جو ہم آپ کے ساتھ مل کر کرتے ہیں۔ اگر گھساؤ ان دونوں میں سے کسی کے لیے بھی بہت زیادہ پھیل چکا ہو، تو کلائی کا مکمل فلوئڈ (ہڈیوں کو جوڑ کر ایک کر دینا) غیر معمولی حالات کے لیے رکھا جاتا ہے، اور جہاں مریض کے لیے موزوں ہو وہاں جوڑے کی تبدیلی ایک متبادل ہو سکتی ہے۔

کیا توقع رکھیں

یہ جوڑ کے کھسنے والے آرتھرائٹس کی ایک دیرینہ قسم ہے، اس لیے یہ خود بخود جلدی ٹھیک نہیں ہوتا۔ اگر اسے ایسے ہی چھوڑ دیا جائے تو جیسے جیسے گھسائو کلائی کے بیرونی کنارے سے درمیان کی طرف پھیلتا ہے، درد عموماً برسوں میں بڑھتا جاتا ہے۔ اس دوران گرفت کمزور ہوتی جاتی ہے اور حرکت میں اکڑاؤ آتا جاتا ہے۔ بغیر آپریشن کا علاج ہفتوں سے مہینوں میں دھن کو کم کر سکتا ہے، لیکن یہ گھسائو کو روکنے کے بجائے صرف علامات کو قابو میں رکھتا ہے۔

علاج کے ساتھ، آگے کی صورتحال اس بات پر منحصر ہے کہ گھسائو کتنا پھیل چکا ہے اور آپ کے مرحلے کے لیے کون سا آپریشن موزوں ہے۔ جہاں ایک اہم جوڑ ابھی صحت مند ہو، وہاں ہڈیوں کی گھسی ہوئی قطار نکال دینے سے دیر یا نتاج مل سکتے ہیں۔ جہاں کچھ ہڈیوں کو جوڑ کر ایک ٹھوس بلاک بنا دیا جائے، وہاں زیادہ تر کلائیوں میں ہڈیاں مضبوطی سے جڑ جاتی ہیں اور کلائی رکڑ والے درد کے بغیر بوجھ اٹھا لیتی ہے۔ اکڑاؤ کم رکھنے کے لیے سینڈ تھراپی سرجری کے بعد جلد شروع ہو جاتی ہے، کبھی کبھی پہلے ہفتے کے اندر، اور ہڈیوں کے جڑنے کے دوران کلائی کو تقریباً دو مہینے بے حرکت رکھا جاتا ہے۔ اس کے بعد بھی بہتری آتی رہتی ہے: کچھ لوگوں کی کلائی کی کارکردگی علاج کے بعد 3 سال سے زیادہ عرصے تک بہتر ہوتی رہتی ہے۔

ایمانداری کی بات یہ ہے کہ ہر کلائی پوری طرح ٹھیک نہیں ہوتی سی فیوژن کے بعد بعض اوقات کچھ ہڈیاں نہیں جڑتیں، جس کے لیے مزید سرجری کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ فیوژن کو تھامنے کے لیے لگائی گئی دھات بھی کلائی کی پشت پر درد کا سبب بن سکتی ہے، اور کبھی کبھار اسے نکالنا پڑتا ہے۔ جن لوگوں کا حرکت برقرار رکھنے والا کوئی آپریشن ہو چکا ہو، ان میں سے تھوڑے سے لوگوں کو درد برقرار رہنے پر بعد میں پھر بھی کلائی کا مکمل فیوژن کروانا پڑتا ہے۔ اور کچھ کلائیوں میں ہڈیاں اچھی طرح جڑ جانے کے باوجود درد باقی رہتا ہے۔

کلائی کی کسی بھی سرجری کے بعد خطرے کی علامات پر جلدی قدم اٹھانا ضروری ہے۔ اگر آپ کی انگلی، ہاتھ یا بازو گرم، سرخ، سوجا ہوا اور دردناک ہو جائے، خاص طور پر بخار کے ساتھ، تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں؛ اس کے لیے فیملی ڈاکٹر کے ریفرل کی ضرورت نہیں۔ یہی بات اس وقت بھی لاگو ہوتی ہے اگر آپ کی انگلیاں یا ہاتھ سفید پڑ جائیں، ٹھنڈے ہو جائیں، بالکل سفید یا نیلے ہو جائیں، یا اگر اچانک ان میں احساس یا حرکت ختم ہو جائے۔

اگر آپ کی علامات کم نہیں ہو رہیں، ہفتوں کے دوران بدتر ہو رہی ہیں، رات کو آپ کو جگا دیتی ہیں، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا ہاتھ استعمال کرنے سے روکتی ہیں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ملیں یا ماہر سے معائنہ کروانے کا کہیں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

یہ مسئلہ آہستہ آہستہ بڑھتا ہے، اس لیے زیادہ تر انتہائی علامات اچانک خطرے کے بجائے تبدیلی سے متعلق ہوتی ہیں۔ اگر آرام اور کلائی پر بوجھ ڈالنے کا طریقہ بدلنے سے آپ کی کلائی کا درد کم نہیں ہو رہا، یا ہفتوں کے دوران بدتر ہو رہا ہے، تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ملیں۔ اگر درد رات کو آپ کو جگا دیتا ہے، آپ کو کام کرنے سے روکتا ہے، یا آپ کی گرفت کمزور ہوتی جا رہی ہے اور روزمرہ کے کام مشکل ہوتے جا رہے ہیں، تو ماہر سے معائنہ کروانے کا کہیں۔

کلائی کی کسی بھی سرجری کے بعد، کچھ علامات میں اسی دن طبی دیکھ بھال ضروری ہے۔ اگر آپ کی انگلی، ہاتھ یا بازو گرم، سرخ، سوجا ہوا اور دردناک ہو جائے، خاص طور پر بخار کے ساتھ، تو ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔ یہی بات اس وقت بھی لاگو ہوتی ہے اگر آپ کی انگلیاں یا ہاتھ سفید پڑ جائیں، ٹھنڈے ہو جائیں، بالکل سفید یا نیلے ہو جائیں، یا اگر اچانک ان میں احساس یا حرکت ختم ہو جائے۔ 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۔

خود آرتھرائٹس کی کوئی ہنگامی علامت نہیں ہوتی۔ ڈاکٹر کو دکھانے کی وجہ یہ ہے کہ گھسائو وقت کے ساتھ پھیلتا ہے، اور سب سے زیادہ حرکت برقرار رکھنے والے طریقے اس وقت بہترین کام کرتے ہیں جب گھسائو ابھی کلائی کے درمیان تک نہ پہنچا ہو۔