



ٹری اینگولر فایبروکارٹیلج سی سی (TFCC) کی چوٹ

ٹری اینگولر فایبروکارٹیلج کمپلیکس (TFCC)، کلائی کی چھوٹی انگلی والی طرف۔

4.0 © 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 چھوٹی انگلی والی طرف ہوتا ہے، جسے الٹا والی طرف (ulnar side) کہا جاتا ہے۔ یہ اکثر اس وقت بڑھ جاتا ہے جب آپ اس طرف بوجھ ڈالتے ہیں: کرسی سے اٹھنے کے لیے زور لگانا، مرتبان کو مضبوطی سے پکڑنا، یا کوئی بھاری چیز اٹھانے ہوئے دروازے کا ہینڈل کھمانا۔ کپڑا نچوڑنے یا پیچ کس استعمال کرنے جیسی مروڑنے والی حرکتیں بھی درد شروع کر سکتی ہیں۔

کچھ لوگ محسوس کرتے ہیں کہ کلائی غیر مستحکم ہے، جیسے وہ جواب دے جانے لگی، یا بازو کا نچلا حصہ (forearm) گھومنے پر اس میں کھٹکا ہوتا ہے۔ کچھ دوسرے لوگوں کو ایسا درد رہتا ہے جو دیر تک رہتا ہے اور اسٹپن پر اس کی کوئی واضح وجہ نظر نہیں آتی، جو کلائی کے اس حصے میں عام بات ہے۔ دھن سرگرمی کے بعد زیادہ ہو سکتی ہے، اور رات کو یا صبح جاگنے پر آپ کو تنگ کر سکتی ہے۔

روزمرہ زندگی میں وہ کام مشکل ہو جاتے ہیں جن میں مضبوط گرفت اور مروڑنا دونوں شامل ہوں: پھنسا ہوا ڈھکن کھولنا، اسی طرف سودے کا بھاری تھیلا اٹھا کر لے جانا، یا بچی نشست سے کھڑے ہونے کے لیے ہاتھ پر ٹیک لگانا۔ ایسا کام جس میں اوزار استعمال ہوں یا کلائی پر بار بار زور پڑے، درد کو جاری رکھ سکتا ہے۔

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۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

آپ کی کلائی کے اندر، چھوٹی انگلی والی طرف، ایک ڈھانچہ ہوتا ہے جسے ٹری اینگولر فایبروکارٹیلج کمپلیکس (triangular fibrocartilage complex)، یا ٹی ایف سی سی (TFCC) کہتے ہیں۔ اسے ایک جھٹکا جذب کرنے والا پرزہ سمجھیں جس کے ساتھ رسیاں بندھتی ہوں۔ جھٹکا جذب کرنے والا پرزہ سخت اور چلنے کا ریلج (cartilage) کی ایک ڈسک ہے جو آپ کی الٹا (ulna)، یعنی اس طرف کی بازو کے پچلے حصے کی ہڈی، کے سرے اور کلائی کی چھوٹی ہڈیوں کے درمیان ہوتی ہے۔ رسیاں لیگامنٹس (ligaments)، یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتا ہے، ہیں جو اس ڈسک کو الٹا سے باندھے رکھتے ہیں اور اس جوڑ کو مستحکم رکھتے ہیں جہاں بازو کے پچلے حصے کی دونوں ہڈیاں کلائی پر ملتی ہیں۔

ٹی ایف سی سی ایک ساتھ دو کام کرتی ہے۔ یہ آپ کی کلائی کی الناء والی طرف سے گزرنے والے بوجھ کے لیے گدی کا کام کرتی ہے، اور جب آپ اپنی ہتھیلی اوپر اور نیچے کھاتے ہیں تو بازو کے پچھلے حصے کے اس جوڑ کو الٹھا رکھتی ہے۔ یہی دوہرا کردار ان دو اندازوں کی وضاحت کرتا ہے جن کے بارے میں آپ نے اوپر پڑھا۔ جب گدی والا حصہ پھٹ جاتا ہے، تو اس طرف بوجھ ڈالنے سے درد ہوتا ہے: کرسی سے اٹھنے کے لیے زور لگانا، پکڑنا، مروڑنا۔ جب رسیاں الناء پر اپنی جڑنے کی جگہ سے پھٹ کر الگ ہو جاتی ہیں، تو خود جوڑ کا سہارا ختم ہو جاتا ہے، اس لیے کلائی ایسی محسوس ہوتی ہے جیسے جواب دے جانے کی، یا بازو کا پچھلا حصہ کھومنے پر اس میں کھٹکا ہوتا ہے۔ دوسرا انداز زیادہ اہم ہے، کیونکہ لیگانٹ والا حصہ ہی جوڑ کو الٹھا رکھتا ہے۔

اس جگہ کے بارے میں ایک اور بات جاننے کے قابل ہے۔ ٹی ایف سی سی کے صرف بیرونی کنارے کو خون کی فراہمی ملتی ہے، جو تقریباً اس کا بیرونی 10 سے 40 فیصد حصہ ہے۔ اندرونی حصے کو تقریباً کوئی خون نہیں ملتا۔ خون ہی سے زخم بھرتا ہے، اس لیے کنارے کے قریب کے پھٹاؤ کے جڑنے کا حقیقی امکان ہوتا ہے، جبکہ درمیان کے پھٹاؤ عموماً خود سے ٹھیک نہیں ہوتے۔ اسی لیے یہاں کا پھٹاؤ دھن پیدا کرتا رہ سکتا ہے: خراب بافت ایسی جگہ پر ہوتی ہے جہاں جسم کو اس کی مرمت میں مشکل ہوتی ہے، اور ہر گرفت یا مروڑ اس پر بوجھ ڈالتا رہتا ہے۔

لہذا درد، کھٹکا اور کلائی کا جواب دے جانا الگ الگ مسائل نہیں ہیں۔ یہ اس وقت ہوتے ہیں جب گدی اور سہارے کا کام کرنے والا یہ ڈھانچہ، جو آپ کے ہاتھ کی ہر حرکت کے ساتھ بوجھ اٹھاتا ہے، اپنے دونوں کام نہیں کر پاتا۔

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۔ مریض عموماً اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) کے ذریعے ہمارے کلینک بھیجے جاتے ہیں؛ اگر کسی فزیوتھراپسٹ نے آپ کو ہمیں دکھانے کا مشورہ دیا ہے، تب بھی میڈیکینر (Medicare) کی رقم واپسی کا حق دار ہونے کے لیے آپ کو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ریفرل (referral) کی ضرورت ہوگی۔ اس پہلی ملاقات میں ہم آپ کی تکلیف کی تاریخ لیتے ہیں، آپ کی کلائی کا معائنہ کرتے ہیں، اور اگر ضرورت ہو تو اسکین کرواتے ہیں تاکہ معلوم ہو سکے کہ کیا پھٹا ہے۔

ٹی ایف سی سی کے کچھ پھٹاؤ آپریشن کے بغیر ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ اسپلنٹ کلائی کو بے حرکت رکھ سکتا ہے اور دکھتی جگہ سے بوجھ ہٹا سکتا ہے، جبکہ بیرونی کنارے کو، یعنی اس حصے کو جسے خون ملتا ہے، جڑنے کا موقع ملتا ہے۔ ہینڈ تھراپی (ہاتھ کی بحالی کا علاج) کا مقصد درد کم کرنا اور طاقت اور گرفت دوبارہ بنانا ہے تاکہ کلائی پھر سے روزمرہ کے بوجھ سنبھال سکے۔ یہ اندازہ لگانے سے پہلے کہ یہ کام کر رہا ہے یا نہیں، ہم عموماً اسے کئی ہفتوں کا مناسب وقت دیتے ہیں۔

دردکش گولیاں اور سوزش کم کرنے والی دوائیں پھٹاؤ کے ٹھیک ہونے کے دوران آپ کو حرکت میں رہنے میں مدد دے سکتی ہیں۔ یہ بافت کی مرمت نہیں کرتیں، بلکہ دنوں کو زیادہ آرام دہ بناتی ہیں۔

اگر اس کے بعد بھی درد یا کھٹکا آپ کو محدود کرتا ہو، تو ہم سرجری کے بارے میں بات کرتے ہیں۔ معیاری پہلا قدم دورین کے ذریعے آپریشن (keyhole) ہے، جسے کلائی کی آرتھروسکوپ (wrist arthroscopy) دورین سے جوڑ کے اندر دیکھ کر علاج کہتے ہیں۔ سرجن ایک ننھے کیمرے کی مدد سے چھوٹے چیلوں کے ذریعے جوڑ کے اندر دیکھتے ہیں، جو ٹی ایف سی سی کے پھٹاؤ کی تصدیق کرنے اور ساتھ ہی لیگانٹوں اور جوڑ کی سطحوں کو جانچنے کا سب سے درست طریقہ ہے۔ کچھ پھٹاؤ انہی چھوٹے چیلوں کے ذریعے تراش کر صاف کیے جاسکتے ہیں یا ان کی مرمت کی جاسکتی ہے۔ جہاں گدی ٹھس چلی ہو اور کلائی کی چھوٹی انگلی والی طرف پر بہت زیادہ بوجھ پڑ رہا ہو، وہاں ایک طریقے سے الناء کے سرے سے تھوڑا سا حصہ تراشا جاسکتا ہے تاکہ اس طرف سے دباؤ کم ہو۔ پھٹاؤ کو صاف کرنے، اس کی مرمت کرنے، یا ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، کے گرافٹ (graft)، جسم کے کسی دوسرے حصے سے لیا گیا ٹکڑا) سے اسے دوبارہ بنانے کے درمیان انتخاب اس بات پر منحصر ہے کہ پھٹاؤ کہاں ہے اور کتنے عرصے سے ہے۔

یہ فیصلہ ہم آپ کے ساتھ مل کر کرتے ہیں۔ ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ ہر طریقے میں کیا شامل ہے اور یہ کیا بدل سکتا ہے اور کیا نہیں، اور آپ فیصلہ کرتے ہیں کہ آپ کی کلائی اور آپ کی زندگی کے لیے کیا موزوں ہے۔

کیا توقع رکھیں

بہت سے لوگوں میں ٹی ایف سی سی کا پھٹاؤ وقت اور درست دیکھ بھال سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ بیرونی کنارے کے قریب کے پھٹاؤ، جہاں خون کی فراہمی ہوتی ہے، خود سے یا اسپلنٹ کی مدد سے جڑنے کا حقیقی امکان رکھتے ہیں۔ گدی میں زیادہ گہرائی والے پھٹاؤ عموماً خود سے ٹھیک نہیں ہوتے، لیکن کلائی کو آرام دینے اور اس پر کم بوجھ ڈالنے سے درد پھر بھی کم ہو سکتا ہے۔

صحت یابی اچانک کے بجائے بتدریج ہوتی ہے۔ زیادہ تر لوگ دیکھتے ہیں کہ دھن دنوں کے بجائے ہفتوں میں کم ہوتی ہے، اور کلائی کے سنبھلنے کے ساتھ گرفت اور مروڑنے کی طاقت واپس آتی ہے۔ اگر چھوٹی انگلی والی طرف کے صرف ایک الگ تھلک پھٹاؤ کے لیے آپ کا دور بین کے ذریعے آپریشن ہو، تو کام پر واپسی کا اوسط وقت 5.5 ہفتے ہے۔ کھلاڑیوں کو اپنے کھیل پر واپسی میں زیادہ وقت لگ سکتا ہے، خاص طور پر اگر کلائی کی اسی طرف دوسری چوٹیں بھی ہوں۔ ایک بات جاننے کے قابل ہے: اگر الناکا سر کلائی میں دب کر درد پیدا کر رہا ہو، تو کھیل پر واپسی کے بعد یہ درد عموماً لوٹ آتا ہے۔

اگر پھٹاؤ کو ایسے ہی چھوڑ دیا جائے، تو آگے کی صورتحال اس بات پر منحصر ہے کہ کون سا حصہ خراب ہوا ہے۔ کنارے کا پھٹاؤ پر سکون ہو سکتا ہے۔ درمیان کا پھٹاؤ، یا ایسا پھٹاؤ جس میں لیگمانٹ کی رسیاں ڈھیلی ہو کر الگ ہو گئی ہوں، اکثر ہر گرفت اور مروڑ کے ساتھ دھن پیدا کرتا رہتا ہے، کیونکہ وہ بافت ایسی جگہ پر ہوتی ہے جہاں جسم کو اس کی مرمت میں مشکل ہوتی ہے۔ کلائی کے جواب دے جانے کا احساس بھی برقرار رہ سکتا ہے۔

سرجری درد سے مکمل پاک کلائی کا وعدہ نہیں کرتی۔ جن لوگوں کا کلائی کے پرانے درد کے لیے دور بین کے ذریعے آپریشن ہوا، ان میں ایک سال پر اوسطاً تقریباً 50 فیصد بہتری آئی، اور اس وقت بھی زیادہ تر کو کچھ درد اور اکڑاؤ تھا۔ سرجری جو کام اچھی طرح کرتی ہے وہ یہ ہے کہ ٹھیک ٹھیک تصدیق کرے کہ کیا پھٹاؤ ہے اور جس کی مرمت ہو سکتی ہے اس کی مرمت کرے، جس کا مطلب عموماً کم درد اور ایسی کلائی ہوتا ہے جو پھر سے روزمرہ کے بوجھ سنبھال سکے۔

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

ٹی ایف سی سی کے زیادہ تر پھٹاؤ ایمرجنسی نہیں ہوتے۔ چند صورتیں ایمرجنسی ہوتی ہیں۔ اگر آپ کی کلائی گرم، سرخ، سوجی ہوئی اور دردناک ہو جائے، خاص طور پر بخار کے ساتھ، تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں، کیونکہ یہ ایسے انفیکشن کی طرف اشارہ ہے جس کا اسی دن علاج ضروری ہے۔ 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 کسی چوٹ کے بعد اچانک ہاتھ میں احساس یا حرکت ختم ہو جائے۔ باقی تمام صورتوں میں، وقت کا تعلق رفتار سے نہیں بلکہ اس بات سے ہے کہ تکلیف کتنی دیر سے برقرار ہے۔ اگر کلائی کی چھوٹی انگلی والی طرف درد 3 ماہ سے زیادہ عرصے سے ہو اور آرام، اسپلنٹ یا ہینڈ تھراپی سے ٹھیک نہ ہوا ہو تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ملیں۔ اگر کلائی غیر معمولی محسوس ہو، جواب دے جائے، یا ہتھیلی اوپر اور نیچے گھماتے وقت اس میں کھٹکا ہو، تو اس سے پہلے ہی ماہر سے معائنہ کروانے کا کہیں، کیونکہ اس سے لگتا ہے کہ ٹی ایف سی سی کا لیگمانٹ والا حصہ پھٹ کر الگ ہو گیا ہے۔ ایسا درد جو آپ کو کام کرنے سے روکے، رات کو جگا دے، یا دھن جاری رہنے کے باوجود اسکیں صاف آئیں، اس کے لیے بھی ماہر کی رائے لینا مناسب ہے، کیونکہ اس جگہ کو اکثر اس سے زیادہ قریب سے دیکھنے کی ضرورت ہوتی ہے جتنا صرف اسکیں دکھا سکتے ہیں۔