



کلائی کی الناولی طرف کا درد اور الناکا ٹکراؤ (Ulnar (Impaction)

ٹی ایف سی سی (TFCC) اور کلائی کی الناولی (چھوٹی انگلی والی) طرف، جو کلائی کی اس طرف کے درد کی ایک عام وجہ ہے۔

Elatmani s / Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0

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

کلائی کی چھوٹی انگلی والی طرف (الناولی طرف، ulnar side) درد بہت عام ہے، اور اس کی کئی ممکنہ وجوہات ہیں۔ یہ صفحہ ان میں سے سب سے اہم میرکائی وجہ کے بارے میں ہے: ایک حالت جسے الناکا ٹکراؤ (ulnar impaction) کہتے ہیں (اسے ulnocarpal abutment بھی کہا جاتا ہے)۔

درد عموماً کلائی کے بیرونی کنارے پر گہرائی میں، ہاتھ کی پشت کی طرف محسوس ہوتا ہے۔ یہ اکثر اس وقت زیادہ ہوتا ہے جب آپ مضبوطی سے پکڑتے ہیں، بازو کو موڑتے ہیں، یا کلائی کو چھوٹی انگلی کی طرف موڑتے ہیں، اس لیے روزمرہ کے کام جیسے مرتبان کھولنا، چابی کھمانا، پیچ کس استعمال کرنا، کپڑا بچھونا، یا کرسی سے اٹھنے کے لیے ہاتھ پر زور دینا، یہ سب درد شروع کر سکتے ہیں۔ بہت سے لوگ بعض حرکتوں کے ساتھ کلائی میں کلک یا پھٹنے کی آواز بھی محسوس کرتے ہیں، اور بھاری استعمال کے ایک دن کے بعد کلائی میں دھن ہو سکتی ہے۔ کلائی پر وزن ڈالنا (پلینک، پش اپ، یا بھاری دروازہ دھکیلنے میں) اسے بڑھانے والی ایک عام وجہ ہے۔

یہ عموماً کسی ایک چوٹ سے شروع ہونے کے بجائے آہستہ آہستہ بڑھتا ہے، اگرچہ یہ کلائی کے فریکچر (ہڈی کا ٹوٹنا) کے بعد بھی ہو سکتا ہے۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

بازو کے نچلے حصے کی دو ہڈیاں کلائی تک آتی ہیں: ریڈیوس (radius) (انگوٹھے والی طرف) اور الناولی (ulna) (چھوٹی انگلی والی طرف)۔ کلائی کے ہموار طریقے سے کام کرنے کے لیے ان دونوں ہڈیوں کے سرے تقریباً ایک ہی سطح پر ہونے چاہییں۔ الناکا ٹکراؤ میں الناولی، ریڈیوس کے مقابلے میں نسبتاً زیادہ لمبی ہوتی ہے، اس حالت کو ڈاکٹر مثبت الناولی ویریئنس (positive ulnar variance) کہتے ہیں۔

کچھ لوگ پیدائشی طور پر ہی قدرے لمبی الناولی کے ساتھ ہوتے ہیں۔ دوسروں میں یہ بعد میں پیدا ہوتی ہے: زیادہ تر اس وقت جب ٹوٹی ہوئی کلائی قدرے چھوٹی ہو کر جڑتی ہے، جس سے ریڈیوس پہلے سے تھوڑی چھوٹی رہ جاتی ہے اور الناولی عملاً باہر کو نکلی رہتی ہے۔

وجہ جو بھی ہو، اس تھوڑی سی اضافی لمبائی کا مطلب یہ ہے کہ جب بھی آپ کلائی پر وزن ڈالتے ہیں، الناکا سر اپنے ساتھ والی کلائی کی چھوٹی ہڈیوں (lunate اور triquetrum) سے رگڑ کھاتا ہے۔ ان ہڈیوں کے درمیان کاربج (cartilage) کی ایک گدی ہوتی ہے جسے ٹی ایف

سی سی (TFCC) (ٹرائینگولر فائبر و کارٹیلج کمپلیکس) کہتے ہیں، جو جھٹکا جذب کرنے کا کام کرتی ہے۔ بار بار کا ٹکراؤ آہستہ آہستہ اس گدی کو گھسا دیتا ہے، ٹی ایف سی سی کو پھاڑ سکتا ہے، اور وقت کے ساتھ ہیچ کی ہڈی میں چوٹ کا اثر پیدا کرتا ہے اور اس میں چھوٹے سسٹ (سیال سے بھری تھیلیاں) بھی بنا دیتا ہے۔ یہی گھساؤ کا عمل درد، کلک کی آواز، اور پکڑنے اور مروڑنے میں آرام کی کمی پیدا کرتا ہے۔ (ہمارے پاس ٹی ایف سی سی کی چوٹوں پر ایک الگ صفحہ ہے، جو اکثر اس حالت کے ساتھ ساتھ ہوتی ہیں۔)

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

ڈاکٹر کیرن ہیرا Mater Priyate Hospital Rockhampton میں ہماری بازو اور ہاتھ (upper limb) کی سروس کی قیادت کرتے ہیں، جہاں ہم کلائی کی الناء والی طرف کے درد کا علاج ایک واضح طریقہ کار کے مطابق کرتے ہیں۔ مریض عموماً اپنے فیمیلی ڈاکٹر (GP) کے ذریعے ہمارے کلینک بھیجے جاتے ہیں؛ اگر کسی فیزیوتھراپسٹ نے آپ کو ہمیں دکھانے کا مشورہ دیا ہے تب بھی میڈیکر (Medicare) کی رقم واپسی کا حق دار ہونے کے لیے آپ کو اپنے فیمیلی ڈاکٹر سے ریفرل (referral) کی ضرورت ہوگی۔ ہم تشخیص کی تصدیق کے لیے مکمل معائنے سے آغاز کرتے ہیں، اور پرانے مسائل میں سرجری پر غور کرنے سے پہلے ہمیشہ بغیر آپریشن کا علاج آزما لیتے ہیں۔

اچھی خبر یہ ہے کہ زیادہ تر لوگ بغیر آپریشن کے علاج سے ٹھیک ہو جاتے ہیں، اور ہم ہمیشہ یہیں سے آغاز کرتے ہیں۔

درد کو کم کرنا۔ پہلے قدم سادہ ہیں: کچھ عرصے کے لیے ان سرگرمیوں میں تبدیلی کریں جو کلائی کی الناء والی طرف پر زور ڈالتی ہیں (خاص طور پر بھاری چیزیں پکڑنا، مروڑنا اور وزن ڈالنا)، جوڑ کو آرام دینے کے لیے کلائی کا اسپلنٹ پہنیں، اور درد اور سوجن کم کرنے کے لیے سوزش کم کرنے والی دوا استعمال کریں۔ کبھی کبھی جوڑ میں اسٹیرائڈ انجکشن سوزش کے سلسلے کو توڑنے میں مدد کرتا ہے۔

تشخیص کی تصدیق۔ علاج کے ساتھ ساتھ ہم عموماً ایک سرے کرواتے ہیں تاکہ ٹھیک ٹھیک ناپا جاسکے کہ دونوں ہڈیاں ایک دوسرے کے مقابلے میں کس طرح ہیں (بھی بھئی ایک خاص ”گرفت“ والی تصویر کے ساتھ جو ٹکراؤ کو نمایاں کرتی ہے)، اور اکثر کارٹیج، ٹی ایف سی سی اور نیچے کی ہڈی کو دیکھنے کے لیے ایسم آر آئی بھی۔ کبھی کبھی یہ تصدیق کرنے کے لیے کیا ہو رہا ہے اور اسی وقت اس کا علاج کرنے کے لیے دور بین سے جوڑ کے اندر دیکھا جاتا ہے (آرٹھروسکوپ)۔

اگر مسئلہ برقرار رہے۔ جب اچھے بغیر آپریشن کے علاج سے بھی بات نہ بنے، تو سرجری کا مقصد کلائی کی الناء والی طرف سے دباؤ ہٹانا ہوتا ہے۔ سب سے زیادہ آزمودہ طریقہ الناء کو چھوٹا کرنے کا آپریشن (ulnar-shortening osteotomy) ہے، جس میں سرینج الناء کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا نکال کر اسے صحیح لمبائی پر واپس لاتے ہیں اور ہڈی جڑنے تک اسے ایک چھوٹی پلیٹ سے تھامے رکھتے ہیں۔ منتخب صورتوں میں ایک کم چیر پھاڑ والا متبادل دور بین کے ذریعے کیا جانے والا ”ویفر“ طریقہ (wafer procedure) ہے، جو دور بین کے ذریعے آپریشن سے الناء کے بالکل سرے سے تھوڑی سی ہڈی چھیل دیتا ہے۔ دونوں طریقے ہڈی کو کلائی سے رگڑ کھانے سے روک کر کام کرتے ہیں۔

کیا توقع رکھیں

زیادہ تر لوگوں کے لیے الناء کا ٹکراؤ ایک ایسا مسئلہ ہے جس پر ہم قابو پاسکتے ہیں۔ بغیر آپریشن کے طریقوں سے کیسوں کا ایک بڑا حصہ ٹھیک ہو جاتا ہے، اور جب جوڑ پر بار بار حد سے زیادہ زور پڑنا بند ہو جائے تو علامات کم ہو جاتی ہیں۔

جب سرجری کی ضرورت ہو تو الناء کو چھوٹا کرنا ایک قابل اعتماد آپریشن ہے اور جن تحقیقات میں مریضوں کو کئی سال تک دیکھا گیا ان میں درد میں اچھا اور دیر پا آرام اور زیادہ اطمینان بتایا گیا ہے۔ ہڈی کو جڑنے کے لیے وقت چاہیے، اس لیے ہڈی کے کٹے ہوئے حصے کے جڑنے تک چند ہفتوں کا صحت یابی کا دورانیہ اسپلنٹ یا پلستر میں گزارنا ہے، جس کے بعد آہستہ آہستہ پکڑنے اور وزن ڈالنے کی طرف واپسی ہوتی ہے۔ جن اہم باتوں سے آگاہ رہنا چاہیے یہ ہیں کہ کبھی کبھی ہڈی کو جڑنے میں توقع سے زیادہ وقت لگتا ہے، اور یہ کہ چھوٹی پلیٹ کبھی کبھی جلد کے نیچے محسوس ہو سکتی ہے اور کبھی کبھی سب کچھ ٹھیک ہو جانے کے بعد نکال دی جاتی ہے۔ مجموعی طور پر، لوگوں کی بہت بڑی اکثریت درد ختم ہونے کے ساتھ اپنی روزمرہ سرگرمیوں پر واپس آ جاتی ہے۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

- کلانی کی الناءى طرف كا ايسا درد جو ٹھيڪ نه هو چند هفتوں ميں، يا جو پكڑنے اور مروڑنے سے بار بار واپس آتا رهے۔
- ايسا درد جو كلانى كے پرانے فريكچر كے بعد شروع هو، خاص طور پر اگر اس كے بعد سے كلانى كبھي پوري طرح ٹھيڪ محسوس نه هونى هو۔
- كلانى كى چھوٹى انگلى والى طرف مسلسل لك، كھٹكا يا انگلنے كا احساس، خاص طور پر وزن ڈالنے پر۔
- ايسا درد جو آپ كو اپنا كام يا روزمره سرگرمياں كرنے سے روك رها هو۔ يهي وه مرحله هے جب يه جاننا فائده مند هے كه اس كى وجه كيا هے اور كيا كيا جا سكتا هے۔