



کلائی کے لیگامنٹ کی چوٹیں (Wrist ligament injuries)

اسکیفولیونٹ لیگامنٹ (scapholunate ligament) اسکیفونڈ اور لیونٹ ہڈیوں کو آپس میں جوڑے رکھتا ہے۔ جب یہ پھٹ جاتا ہے تو یہ دونوں ہڈیاں ایک دوسرے سے دور سرک جاتی ہیں اور کلائی غیر ہموار طریقے سے ہلنے لگتی 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

کلائی کے لیگامنٹ (ligament)، یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتا ہے، کی چوٹ عموماً پھیلے ہوئے ہاتھ کے بل کرنے، کلائی کے مڑ جانے، یا کلائی پر بھاری وزن پڑنے کے بعد ہوتی ہے۔ درد کلائی کی انگوٹھے والی طرف یا چھوٹی انگلی والی طرف ہو سکتا ہے، اس پر منحصر ہے کہ کون سا لیگامنٹ زخمی ہوا ہے۔ کچھ لوگوں کو کلائی کو پہلو کی طرف حرکت دیتے وقت کلک یا ٹھٹ کا احساس ہوتا ہے۔ کلائی کمزور محسوس ہو سکتی ہے، اور گرفت کی طاقت کم ہو سکتی ہے۔ زخمی حصے پر اکثر سوجن آجاتی ہے، اور اگر چوٹ کو کچھ وقت گزر چکا ہو تو یہ زیادہ ہو سکتی ہے۔

کچھ حرکتیں درد کو بھڑکا دیتی ہیں۔ کلائی کو چھوٹی انگلی کی طرف موڑنا، بازو کے نچلے حصے (forearm) کو گھمانا، یا کلائی پر اپنے جسم کا وزن ڈالنا، یہ سب درد کو بڑھا سکتے ہیں۔ آرام اور کلائی کو ساکن رکھنے سے یہ اکثر کم ہو جاتا ہے۔ چوٹ کے بعد پہلے چند دنوں میں کلائی کی حرکت عموماً درد کی وجہ سے محدود ہوتی ہے۔ زیادہ عرصہ گزرنے کے بعد ہو سکتا ہے کلائی معمول کے مطابق حرکت کرے لیکن حرکت کی حد کے آخر میں درد ہو، یا اس میں تھوڑی سی رگڑ محسوس ہو۔

روزمرہ کے وہ کام مشکل ہو جاتے ہیں جن میں مضبوط گرفت کی ضرورت ہو یا جن میں مڑی ہوئی کلائی پر وزن پڑے۔ کرسی سے اٹھنے کے لیے ہاتھ سے زور لگانا، سودے کے پھیلے اٹھا کر لے جانا، زور لگا کر دروازے کا دستہ گھمانا، یا پھسلتے وقت ہاتھ کے سہارے خود کو سنبھالنا، یہ سب کلائی میں درد پیدا کر سکتے ہیں۔ کچھ لوگ محسوس کرتے ہیں کہ جانے پر کلائی اکڑی ہوئی ہوتی ہے، یا استعمال کے بعد اس میں دھن ہوتی ہے۔ جو درد آپ کو رات کو جگا دے، یا جو کئی ہفتوں میں ٹھیک نہ ہو، اس کا معائنہ کروالینا چاہیے۔

چند خطرے کی علامات پر نظر رکھیں۔ اگر آپ کا ہاتھ یا انگلیاں سفید پڑنے لگیں، ٹھنڈی ہو جائیں، بالکل سفید یا نیلی ہو جائیں، اگر چوٹ کے بعد اچانک ہاتھ میں احساس یا حرکت ختم ہو جائے، اگر چوٹ کے اوپر جلد پھٹی ہوئی ہو اور ہڈی نظر آ رہی ہو یا شکل واضح طور پر بگڑی ہوئی ہو، یا اگر ہاتھ 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 (GP) کے ریفرل (referral) کی ضرورت نہیں۔ اگر آپ کی علامات کم نہ ہو رہی ہوں، ہفتوں کے دوران بڑھ رہی ہوں، آپ کو رات کو جگا دیتی ہوں، یا آپ کو کام کرنے یا ہاتھ استعمال کرنے سے روکتی ہوں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ملیں یا ماہر سے معائنہ کروانے کا کہیں۔ اگر آپ کلینک کے اوقات کے بعد یا ہفتے کے آخر میں کلینک سے رابطہ نہ کر سکیں، تو اپنے قریب ترین ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

آپ کی کلائی ایک چھوٹا مگر بہت مصروف جوڑ ہے۔ آپ کے بازو کے نچلے حصے اور ہاتھ کے درمیان آٹھ چھوٹی ہڈیاں ہوتی ہیں، جو دو قطاروں میں ترتیب دی گئی ہیں۔ لیگانٹ، جو ٹشو کی مضبوط پٹیاں ہیں، ان ہڈیوں کو آپس میں جوڑے رکھتے ہیں اور انہیں ایک اکائی کی طرح حرکت کرواتے ہیں۔ جب آپ ہاتھ کے بل کرتے ہیں یا کلائی زور سے مڑ جاتی ہے تو ان میں سے کوئی لیگانٹ کھینچ سکتا ہے یا پھٹ سکتا ہے۔

دونوں قطاروں کو ایک ساتھ تھامے رکھنے کا زیادہ تر کام دو لیگانٹ کرتے ہیں۔ ایک انگوٹھے والی طرف اسکیفوئڈ (scaphoid) اور لیونٹ (lunate) ہڈیوں کو جوڑتا ہے۔ دوسرا چھوٹی انگلی والی طرف لیونٹ اور ٹرائیکلوٹرم (triquetrum) ہڈیوں کو جوڑتا ہے۔ اگر ان میں سے کوئی پھٹ جائے تو جن ہڈیوں کو وہ تھامے ہوئے تھا وہ ایک ساتھ حرکت کرنے کے بجائے الگ الگ حرکت کرنے لگتی ہیں۔ اسی وجہ سے آپ کی کلائی میں کلک یا کھٹ ہو سکتی ہے، اور اسی وجہ سے وزن پڑنے پر وہ کمزور محسوس ہوتی ہے یا جواب دے جاتی ہے۔

کلائی کی چھوٹی انگلی والی طرف سخت، بڑ جیسے ٹشو کی ایک گدی بھی ہوتی ہے، جسے ٹرائی اینگولر فائبر وکار ٹلیج کمپلیکس (triangular fibrocartilage complex) کہتے ہیں۔ اسے بازو کے نچلے حصے کی دونوں ہڈیوں اور کلائی کی چھوٹی ہڈیوں کے درمیان ایک سکسٹ سمجھیں۔ یہ جوڑ کو گدی کی طرح سہارا دیتی ہے اور جب آپ بازو کے نچلے حصے کو کھماتے ہیں تو سب کچھ محکم رہتی ہے۔ یہاں پھٹاؤ سے اس طرف درد ہوتا ہے، اکثر اٹلنے کے احساس کے ساتھ۔

کچھ لیگانٹ جوڑ کے باہر ہوتے ہیں اور کچھ اس کے اندر۔ باہر والے لیگانٹ رہنما رسیوں کی طرح کام کرتے ہیں جو ہڈیوں کو کچھ فاصلے سے ان کی جگہ پر تھامے رکھتی ہیں۔ اندر والے لیگانٹ ہر قطار کی ہڈیوں کو براہ راست ایک دوسرے سے جوڑتے ہیں۔ دونوں میں سے کسی بھی قسم کے پھٹاؤ سے ہڈیاں سیدھ سے ہٹ کر سرک سکتی ہیں۔ وقت کے ساتھ، غلط طریقے سے حرکت کرنے والی ہڈیاں ایک دوسرے سے رگڑ کھا کر کھس سکتی ہیں، اور جوڑ اڑ سکتا ہے اور اس میں درد رہ سکتا ہے۔

کلائی کی ان میں سے کچھ چھوٹی ہڈیوں کو خون کی فراہمی بھی محدود ہوتی ہے، اور یہ ایک وجہ ہے کہ لیگانٹ کی کچھ چوٹیں دیر سے ٹھیک ہوتی ہیں اور ان کا جلد معائنہ کروانا بہتر 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 جتنے ہیں۔ کلائی کے لیگانٹ کی کچھ چوٹیں آپریشن کے بغیر ٹھیک ہو جاتی ہیں، اور کچھ میں چوٹ کے جلد بعد سرجری کی ضرورت ہوتی ہے، اس لیے جلد معائنہ اہم ہے۔ مریضوں کو عام طور پر ان کے فیملی ڈاکٹر ریفرل دے کر ہمارے کلینک بھیجتے ہیں؛ اگر کسی فزیوتھراپسٹ نے آپ کو ہمیں دکھانے کا مشورہ دیا ہے، تب بھی میڈیٹینر (Medicare) سے رقم کی واپسی (rebate) کا اہل ہونے کے لیے آپ کو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ریفرل لینا ہوگا۔ کلینک میں ہم آپ سے آپ کی تکلیف کی تفصیل پوچھتے ہیں، آپ کی کلائی کا معائنہ کرتے ہیں، اور جہاں ضرورت ہو اسلین کرواتے ہیں تاکہ معلوم ہو سکے کہ کون سا لیگانٹ زخمی ہے اور کس حد تک پھٹا ہے۔

کچھ چوٹیں سرجری کے بغیر ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ لیگانٹ کے معمولی کھینچاؤ کا علاج پلستر سے کیا جا سکتا ہے جو ٹھیک ہونے تک کلائی کو ساکن رکھتا ہے۔ چھوٹی انگلی والی طرف ٹشو کی گدی کے تازہ پھٹاؤ کا علاج بھی شروع میں اسپلنٹ اور سوزش کم کرنے والی دوا سے کیا جا سکتا ہے، جو درد اور سوجن کم کرتی ہے۔ ہینڈ تھراپی (ہاتھ کی بحالی کا علاج) کا مقصد طاقت اور حرکت کو بحال کرنا ہے، اور جب زخم بھرنے کا عمل اجازت دے تو ہلکے روزمرہ کاموں کے لیے ہاتھ کا نرمی سے استعمال مددگار ہوتا ہے۔

سرجری پر اس وقت غور کیا جاتا ہے جب لیگانٹ پوری طرح پھٹ گیا ہو، جب کلائی کی چھوٹی ہڈیاں سیدھ سے ہٹ گئی ہوں، یا جب چوٹ لگنے کے جلد بعد اس کا پتا چل جائے اور کلائی کے اڑنے سے پہلے اس کی مرمت ضروری ہو۔ ان میں سے بہت سے آپریشن دو رہن کے ذریعے آپریشن (keyhole) سے کیے جاتے ہیں، جس میں ایک چھوٹا کیمرا کلائی کے اندر رکھا جاتا ہے تاکہ چوٹ کو براہ راست دیکھ کر اس کی مرمت کی جا سکے۔ کچھ پھٹاؤ میں اس کے بجائے ایک چھوٹے کھلے چیرے کی ضرورت ہوتی ہے، اور پرانے پھٹاؤ میں لیگانٹ کو دوبارہ

بنانے کے لیے ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، کے ایک ٹکڑے کی پیوند کاری درکار ہو سکتی ہے۔ ہم آپ سے بات کریں گے کہ آپ کی چوٹ کے لیے کون سا راستہ مناسب ہے، اور آپ کے ساتھ مل کر منصوبہ طے کریں گے۔

کسی بھی آپریشن کے بعد آپ کی بحالی ہینڈ تھراپی کے ذریعے ہوتی ہے، فزیو تھراپی کے ذریعے نہیں۔ سرجری کے بعد ہینڈ تھراپی Extend Rehabilitation میں Ruby Doolan کے ساتھ ہوتی ہے۔ روبی آپ کی ورزشوں کی رہنمائی کرتی ہیں اور صحت یابی کے دوران آپ کو جس اسپینٹ کی ضرورت ہو وہ بتاتی ہیں۔

کیا توقع رکھیں

نتیجہ اس پر منحصر ہے کہ لیگانٹ کتنا زیادہ پھٹا ہے اور اس کا علاج کتنی جلدی ہوتا ہے۔ کچھ معمولی چوٹیں آرام اور اسپینٹ یا پلستر سے کئی ہفتوں میں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ دوسری چوٹیں تب تک درد اور کمزوری کا باعث بنتی رہتی ہیں جب تک ان کا مناسب معائنہ اور مرمت نہ ہو جائے۔ جس کلائی کے لیگانٹ پھٹے ہوئے ہی چھوڑ دیے جائیں وہ غیر مستحکم رہ سکتی ہے، اور برسوں کے دوران ہڈیاں سیدھ سے ہٹ کر ایک دوسرے سے رکڑکھا کر ٹھس سکتی ہیں۔

صحت یابی اچانک نہیں بلکہ آہستہ آہستہ ہوتی ہے۔ پہلے چند ہفتوں میں کلائی اکثر اکڑی ہوئی اور کمزور رہتی ہے، اور روزمرہ کے کام، جیسے سودا اٹھا کر لے جانا یا کرسی سے اٹھنے کے لیے ہاتھ سے زور لگانا، اب بھی درپیدا کر سکتے ہیں۔ اگلے مہینوں میں حرکت اور گرفت کی طاقت عموماً تھوڑی تھوڑی کر کے واپس آتی ہے۔ کلائی کی انگوٹھے والی طرف پھٹے ہوئے لیگانٹ کو دوبارہ بنانے کی سرجری کے بعد لوگ عموماً آگے کی طرف موڑنے میں تقریباً 44 ڈگری اور پیچھے کی طرف موڑنے میں 58 ڈگری تک حرکت، اور دوسرے ہاتھ کی تقریباً 88 فیصد گرفت کی طاقت دوبارہ حاصل کر لیتے ہیں۔ کچھ لوگ محسوس کرتے ہیں کہ ہاتھ کی جڑ کے آس پاس چوٹ کے بعد انگلیوں کو سیدھا کرنے کی صلاحیت 3 ماہ سے زیادہ عرصے تک کمزور رہتی ہے، چاہے خود کلائی جلدی ٹھیک ہو جائے۔

اس بارے میں ایمانداری سے بات کرنا ضروری ہے کہ علاج کیا کر سکتا ہے اور کیا نہیں۔ پرانے پھٹاؤ کے لیے لیگانٹ کو دوبارہ بنانے کے آپریشن (reconstruction) کے بعد کلائی کو مستحکم اور زیادہ آرام دہ بنا دیا جاتا ہے، لیکن وہ دوبارہ ایک نارمل کلائی نہیں بن جاتی۔ زیادہ تر لوگوں کو ایسی کلائی ملتی ہے جو کم درد اور بہتر طاقت کے ساتھ روزمرہ زندگی کے لیے کام کرتی ہے۔ اگر سرجری میں برسوں کی تاخیر ہو جائے اور آرتھرائس (جوڑ کی خرابی اور سوزش) شروع ہو چکا ہو، تو لیگانٹ کو دوبارہ بنانے کے نتائج عموماً جلدی کئی سرجری کے مقابلے میں کمزور ہوتے ہیں، اس لیے بہت زیادہ انتظار نہ کرنا ہی بہتر ہے۔

اگر آپ کی علامات کم نہ ہو رہی ہوں، ہفتوں کے دوران بڑھ رہی ہوں، آپ کو رات کو جگا دیتی ہوں، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا ہاتھ استعمال کرنے سے روکتی ہوں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ملیں یا باہر سے معائنہ کروانے کا کہیں۔ اگر آپ کلینک کے اوقات کے بعد یا ہفتے کے آخر میں کلینک سے رابطہ نہ کر سکیں، تو اپنے قریب ترین ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

کلائی کے لیگانٹ کی کچھ چوٹیں ایمرجنسی ہوتی ہیں، اور کچھ آہستہ آہستہ بڑھنے والے مسائل ہوتے ہیں جن کے لیے پھر بھی جلد معائنہ کا وقت لینا چاہیے۔ اگر آپ کا ہاتھ یا انگلیاں سفید پڑنے لگیں، ٹھنڈی ہو جائیں، بالکل سفید یا نیلی ہو جائیں، اگر چوٹ کے بعد اچانک ہاتھ میں احساس یا حرکت ختم ہو جائے، اگر چوٹ کے اوپر جلد پھٹی ہوئی ہو اور ہڈی نظر آرہی ہو یا شکل واضح طور پر بگڑی ہوئی ہو، یا اگر ہاتھ 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۔ کرنے کے بعد بری طرح سوجی ہوئی، دردناک کلائی کا جلد معائنہ ضروری ہے، چاہے آپ اسے اب بھی ہلا سکتے ہوں، کیونکہ کچھ سنکین چوٹیں عام ایکس رے پر نظر نہیں آتیں۔ اگر درد ہفتوں میں کم نہ ہو رہا ہو، بڑھ رہا ہو، آپ کو رات کو جگا دیتا ہو، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا ہاتھ استعمال کرنے سے روکتا ہو، تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ملیں یا باہر سے معائنہ کروانے کا کہیں۔ یہی بات اس صورت میں بھی لاگو ہوتی ہے اگر کلائی میں بار بار کلک یا کھٹ ہوتی رہے، وزن پڑنے پر وہ کمزور محسوس ہو، یا چیزیں اٹھا کر لے جاتے وقت جواب دے جائے۔ اگر آپ کلینک کے اوقات کے بعد یا ہفتے کے آخر میں کلینک سے رابطہ نہ کر سکیں، تو اپنے قریب ترین ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔