



کلائی کا جوڑ کے گھسنے والا آرٹھرائٹس (Wrist) (osteoarthritis)

کلائی کا جوڑ کے گھسنے والا آرٹھرائٹس (osteoarthritis)، جس میں جوڑوں کے درمیان کی عام جگہ ختم ہو چکی 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 کا جوڑ کے گھسنے والا آرٹھرائٹس (osteoarthritis) جوڑ میں گھساؤ (wear-and-tear) کا مسئلہ ہے۔ وہ چکنی سطح جس پر کلائی کی چھوٹی ہڈیاں پھسلتی ہیں، گھس کر پتلی ہو جاتی ہے، اور ہڈی ہڈی سے رگڑ کھانے لگتی ہے۔ درد عموماً کلائی کی پشت پر یا انگوٹھے والی طرف ہوتا ہے، اور ٹھیک ٹھیک بتانا مشکل ہو سکتا ہے کہ یہ کس جگہ سے آ رہا ہے۔

درد عموماً استعمال کے ساتھ بھڑک اٹھتا ہے۔ چیزیں مضبوطی سے پکڑنا، مرتبان کا ڈھکن گھمانا، چابی گھمانا، کیتلی سے کچھ انڈیلنا، یا کرسی سے اٹھنے کے لیے ہاتھ پر زور دینا، ان سب سے درد شروع ہو سکتا ہے۔ بہت سے لوگ اسے سرگرمی کے دوران نہیں بلکہ اس کے بعد محسوس کرتے ہیں، اور کچھ لوگ دیکھتے ہیں کہ یہ انہیں رات کو جگا دیتا ہے یا صبح اٹھتے ہی کلائی میں دھن دھن ہوتی ہے، جو پھر آہستہ آہستہ کھل جاتی ہے۔ جیسے جیسے جوڑ اکڑتا جاتا ہے، روزمرہ کے کام مشکل ہوتے جاتے ہیں۔ کلائی پر بوجھ ڈالنے میں درد ہو سکتا ہے، مثلاً جب آپ نیچی کرسی سے اٹھتے ہیں یا بستر سے نکلتے ہیں۔ ہاتھ کی باریک حرکتیں، جن کے لیے کلائی کا مضبوط اور آرام دہ ہونا ضروری ہے، سست یا بے ڈھنگی ہو جاتی ہیں، اور ہو سکتا ہے آپ دیکھیں کہ آپ ان کاموں سے کترانے لگے ہیں جو پہلے آپ بغیر سوچے کر لیتے تھے۔

اگر آپ کی علامات ٹھیک نہ ہو رہی ہوں، ہفتوں کے دوران بگڑ رہی ہوں، رات کو آپ کو جگا دیتی ہوں، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا ہاتھ استعمال کرنے سے روکتی ہوں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) سے ملیں یا کسی ماہر ڈاکٹر سے معائنے کی درخواست کریں۔ اگر آپ کلینک سے رابطہ نہ کر سکیں، مثلاً کلینک کے اوقات کے بعد یا ہفتے کے آخر میں، تو اپنے قریب ترین ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔

در اصل کیا ہو رہا ہے

آپ کی کلائی دو قطاروں میں لگی آٹھ چھوٹی ہڈیوں سے بنی ہے۔ یہ سب مل کر ایک ہموار حرکت کرنے والے نظام کی طرح کام کرتی ہیں، اور بازو کے نچلے حصے (forearm) کے سب سے قریب والی قطار آپ کے ہاتھ اور بازو کے درمیان کچھ حد تک ایک گدی کا کام کرتی ہے۔ جب آپ کلائی پر زور دے کر ٹیک لگاتے ہیں یا کسی تخت چیز کو مضبوطی سے پکڑتے ہیں، تو اس بوجھ کا زیادہ تر حصہ جوڑ کی اس طرف سے گزرتا ہے جو بازو کے نچلے حصے سے ملتی ہے، اور اس کا بڑا حصہ سمٹ کر انگوٹھے کے سب سے قریب والی دو ہڈیوں سے ہو کر گزرتا ہے۔

کلائی کے جوڑ کے گھسنے والے آرٹھر انٹس میں ان ہڈیوں کے درمیان کی چکنی، پھسلنے والی سطح گھس جاتی ہے۔ پھر ہڈی ہڈی پر دباؤ ڈالتی ہے، اور جوڑ اپنی ہموار، لڑھکنے والی حرکت کھو دیتا ہے۔ اکثر یہ عمل انگوٹھے کے سب سے قریب والی ہڈیوں سے شروع ہوتا ہے، اس لیے چیزیں پکڑنے، کھمانے اور ہاتھ پر زور دے کر ٹیک لگانے میں درد خود اسی گھسائو کا نتیجہ ہے۔

گھسائو اس بات کو بھی بدل دیتا ہے کہ کلائی اپنا کام کیسے بانٹتی ہے۔ جب کوئی ہڈی اپنی عام جگہ سے سرک جاتی ہے تو وہ سطح جس پر وہ پھسلتی ہے چھوٹی ہو جاتی ہے، اور بوجھ جوڑ کی ایک تنگ پٹی پر جمع ہو جاتا ہے۔ اسی لیے جو کلائی بھی زور کو برابر جذب کر لیتی تھی، وہ اب روزمرہ کے کاموں سے بھرپور اٹھتی ہے۔ جب جوڑ کی سطحیں اور انہیں سہارا دینے والے لیگامنٹ (ligament) آزادی سے پھسلنا چھوڑ دیتے ہیں تو الٹاؤ آ جاتا ہے۔

کلائی ان نرم بافتوں پر بھی انحصار کرتی ہے جو حرکت کے دوران چھوٹی ہڈیوں کو مستحکم رکھتی ہیں۔ لیگامنٹ وہ مضبوط بندھن ہیں جو ہڈیوں کو آپس میں جوڑے رکھتے ہیں، اور جوڑ کی چھوٹی انگلی والی طرف بافت کی ایک تہہ دار گدی ہوتی ہے جو ہاتھ کھاتے وقت بازو کے نچلے حصے کی ہڈیوں کو ہموار طریقے سے کھومتے رہنے میں مدد دیتی ہے۔ جب آرٹھر انٹس اور گھسائو اس ترتیب کو بگاڑ دیتے ہیں تو کلائی پہلے کی طرح ایک ہی وقت میں بوجھ بانٹنے اور حرکت کرنے کا کام اچھی طرح نہیں کر پاتی۔ آپ کی علامات اسی مسئلے سے پیدا ہوئی ہیں، اور علاج کا مقصد اسی کو پرسکون کرنا 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، آپ کی حالت کے مطابق سب سے کم چیر پھار والے طریقوں سے آغاز کرتے ہیں۔ مریضوں کو عام طور پر ان کے فیملی ڈاکٹر (GP) ریفرل (referral) دے کر ہمارے کلینک بھیجتے ہیں؛ اگر کسی فزپوتھرپسٹ نے آپ کو ہمیں دکھانے کا مشورہ دیا ہے، تب بھی میڈیکر (Medicare) سے رقم کی واپسی (rebate) کا اہل ہونے کے لیے آپ کو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ریفرل لینا ہوگا۔ ہمارے معائنے میں آپ کی تکلیف کی تفصیل، جسمانی معائنہ، اور جہاں ضرورت ہو اسکیں شامل ہوتے ہیں۔

پہلا قدم عموماً وہ دیکھ بھال ہے جو آپ خود کر سکتے ہیں۔ کلائی استعمال کرنے کا طریقہ بدلنا، ان کاموں میں کمی کرنا جن سے درد شروع ہوتا ہے، اور اسے دنوں کے بجائے ہفتوں میں ٹھیک ہونے کا موقع دینا، یہ سب مدد کرتے ہیں۔ سہنڈ تھراپی (ہاتھ کی بحالی کے ماہر سے علاج) کا مقصد کلائی کو حرکت میں رکھنا اور اس کے ارد گرد طاقت بڑھانا ہے تاکہ روزمرہ کے بوجھ سے کم درد ہو۔ اسپلنٹ (splint) درد کے بھڑکنے کے دنوں میں یا بھاری کام کے دوران کلائی کو ساکن رکھ سکتا ہے۔ کسی اور قدم پر بات کرنے سے پہلے ہم عموماً ان طریقوں کو پورا موقع دیتے ہیں۔

درد سے آرام علاج کا دوسرا بڑا سہارا ہے۔ سادہ درد کش دوائیں اور سوزش کم کرنے والی دوائیں، اگر آپ کے فیملی ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق لی جائیں، تو بھڑکنے ہوئے درد کو ٹھیک کر سکتی ہیں اور سرگرمی کو زیادہ آرام دہ بنا سکتی ہیں۔ سوزش کم کرنے والی دوائیں خود درد کے ساتھ ساتھ ہسے ہوئے جوڑ کے اندر کی سوجن اور جلن (irritation) کو بھی نشانہ بناتی ہیں۔

اگر ان اقدامات سے آپ کو کافی بہتری نہ آئی ہو تو بات سرجری تک پہنچتی ہے۔ بڑھے ہوئے گھسائو کے لیے دو راستے ہیں: کلائی کا فوٹرن (دو ہڈیوں کو جوڑ کر ایک کر دینا)، جس میں ہڈیوں کو آپس میں جوڑ دیا جاتا ہے تاکہ وہ مزید ایک دوسرے سے نہ رگڑیں، یا جوڑ کی تبدیلی، تاکہ کچھ حرکت باقی رہے۔ ان میں سے کوئی بھی خود بخود صحیح جواب نہیں؛ انتخاب آپ کی عمر، آپ کے کام، اور اس پر منحصر ہے کہ آپ کلائی سے کیا کام لینا چاہتے ہیں۔ ہم آپ کے ساتھ دونوں پر تفصیل سے بات کریں گے اور آپ کے ساتھ مل کر فیصلہ کریں گے۔

کیا توقع رکھیں

کلائی کا جوڑ کے گھسنے والا آرٹھر انٹس ایک طویل مدتی مسئلہ ہے۔ جوڑ کا گھسائو خود بخود واپس ٹھیک نہیں ہوتا، اس لیے علاج کے بغیر استعمال کے ساتھ درد عموماً بار بار لوٹ آتا ہے، اور الٹاؤ مہینوں اور برسوں میں آہستہ آہستہ بڑھتا جاتا ہے۔ کچھ لوگوں کو درد کے بھڑکنے کے درمیان پرسکون وقفے ملتے ہیں، لیکن بنیادی گھسائو برقرار رہتا ہے۔

اچھی خبر یہ ہے کہ کلائی کی اچھی دیکھ بھال سے زیادہ تر لوگوں کو واقعی آرام ملتا ہے۔ آرام، اسپلنٹ، سادہ درد کش دوا اور اینڈ تھراپی سے بھرکے ہوئے درد کو ٹھیک کرنا اکثر روزمرہ کے کاموں کو پھر سے آرام دہ بنا دیتا ہے۔ بہت سے لوگ صرف انہی طریقوں سے برسوں تک کام چلاتے ہیں۔ اگر بعد میں سرجری کی ضرورت پڑے تو کلائی کا فیوژن اور اس کی تبدیلی، دونوں قابل اعتماد طور پر درد کم کرتے اور گرفت کی طاقت بہتر کرتے ہیں۔ فیوژن ایک دیرپا راستہ ہے، اور مجموعی طور پر لوگ اس کے نتائج سے بہت مطمئن ہوتے ہیں۔ جوڑ کی تبدیلی کچھ حرکت باقی رکھتی ہے، لیکن اس میں وقت کے ساتھ پیچیدگیوں کی شرح زیادہ ہوتی ہے، جن میں زیادہ تر امپلانٹ (جسم میں لگایا گیا مصنوعی پرزہ) کا ڈھیلا ہو جانا ہے، اس لیے انتخاب آپ کی عمر، آپ کے کام اور اس پر منحصر ہے کہ آپ کلائی سے کیا کام لینا چاہتے ہیں۔

سرجری کے بعد صحت یابی کے لیے صبر چاہیے۔ اینڈ تھراپی (ہاتھ کی بحالی کے ماہر) کے ساتھ جلد حرکت شروع کرنے سے آپ کو کلائی اور بازو کے نچلے حصے کی کارآمد حرکت جلد واپس حاصل کرنے میں مدد ملتی ہے، اور تھراپی کے لیے کم بار جانا پڑتا ہے۔ سرجری کے بعد اینڈ تھراپی Extend Rehabilitation میں Ruby Doolan کے ساتھ ہوتی ہے؛ وہ آپ کی تھراپی کی رہنمائی کرتی ہیں اور آپ کو جس اسپلنٹ کی بھی ضرورت ہو وہ بناتی ہیں۔ پہلے ہفتوں اور مہینوں میں درد اور روزمرہ کاموں میں دشواری بتدریج کم ہوتی جاتی ہے، اور گرفت کی طاقت زیادہ قابل بھروسہ ہوتی جاتی ہے۔ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ کوئی بھی آپریشن کلائی کی کارکردگی کو پوری طرح بحال نہیں کرتا، اور فیوژن والی کلائی طاقت اور آرام کے بدلے اپنی حرکت چھوڑ دیتی ہے۔

سرجری کے کچھ حقیقی خطرات بھی ہیں۔ کلائی کے فیوژن کے بعد پیچیدگیاں اتنی عام ہیں کہ آپ کو ان کے بارے میں معلوم ہونا چاہیے؛ اکثر ان کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ پٹیاں پوری طرح آپس میں نہیں جڑیں یا دھاتی پرزے جلن پیدا کرتے ہیں، اور کبھی کبھی پلیٹ نکالنے کے لیے ایک اور آپریشن کی ضرورت پڑتی ہے۔ اگر تبدیل کیا گیا جوڑ برسوں بعد ٹھس جائے یا ڈھیلا ہو جائے، تو اسے فیوژن میں بدل دینا ایک محفوظ اور موثر بچاؤ کا آپریشن (salvage) ہے۔ کوئی بھی فیصلہ کرنے سے پہلے آپ کے سرجن ان سب باتوں پر آپ سے تفصیل سے بات کریں گے۔

اگر آپ کی علامات ٹھیک نہ ہو رہی ہوں، ہفتوں کے دوران بگڑ رہی ہوں، رات کو آپ کو جگا دیتی ہوں، یا آپ کو کام کرنے یا اپنا ہاتھ استعمال کرنے سے روکتی ہوں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ملیں یا کسی ماہر ڈاکٹر سے معائنے کی درخواست کریں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

کلائی کا جوڑ کے گھسنے والا آرتھرائٹس گھساؤ کا مسئلہ ہے، اس لیے اس کی انتباہی علامات کسی خطرے کے بجائے درد اور کارکردگی سے متعلق ہیں۔ اگر آرام اور سادہ طریقوں سے آپ کی کلائی کا درد ٹھیک نہ ہو رہا ہو، اگر یہ ہفتوں کے دوران بگڑ رہا ہو، اگر یہ آپ کو رات کو جگا دیتا ہو، یا اگر یہ آپ کو کام کرنے یا اپنا ہاتھ استعمال کرنے سے روکتا ہو، تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ملیں یا کسی ماہر ڈاکٹر سے معائنے کی درخواست کریں۔ اگر لکڑاؤ بڑھ رہا ہو اور روزمرہ کے کام، جیسے چیزیں مضبوطی سے پکڑنا، مرتبان کا ڈھکن کھانا یا کلائی پر زور دے کر ٹیک لگانا، مشکل یا دردناک ہو گئے ہوں، تو دیر کرنے کے بجائے جلد معائنہ کروائیں۔ صرف ایک معمول کا چیک اپ اکثر کلائی کے درد کی وجہ نہیں ڈھونڈ پاتا، اس لیے یہ ٹھیک ٹھیک بتانا مفید ہے کہ درد کب بھرکتا ہے اور آپ اب کیا کام نہیں کر پاتے۔ اگر آپ کلینک سے رابطہ نہ کر سکیں، مثلاً کلینک کے اوقات کے بعد یا ہفتے کے آخر میں، تو اپنے قریب ترین ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔