

کندھے کا سب ایکرومیئل یعنی اوپری حصے کا درد / روٹر کف درد

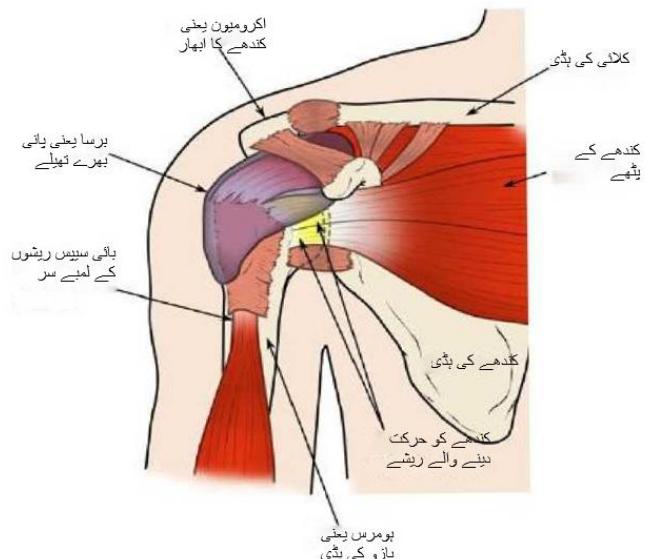
مریض کے لیے معلوماتی شیٹ

(Shoulder Subacromial Pain/ Rotator Cuff Pain - Urdu)

- سب ایکرومیئل درد بہت عام ہے اور کندھے اور اوپری بازو میں درد پیدا کرتا ہے۔
- یہ درد بازو کے نیچے کی طرف اور گردن اور کندھے کی ہڈی کی طرف بھی پہیل سکتا ہے۔

کندھے کی ساخت

- آپ کے کندھے میں تین بُٹیاں شامل ہیں: اوپری بازو کی ہڈی (بیومرس)، کندھے کی ہڈی (سکیپولا)، اور کالر ہڈی (کلائیویکل)۔
- آپ کا بازو آپ کے کندھے کی جوڑ میں آپ کے روٹر کف کے ذریعے محفوظ رکھا جاتا ہے۔ یہ عضلات اور ٹینڈن آپ کے اوپری بازو کی ہڈی کے سر کے گرد ایک حفاظتی پرت بناتے ہیں اور اسے آپ کے کندھے کی ہڈی (شولڈر بلیٹ) سے جوڑتے ہیں۔
- کندھے کے عضلات (روٹر کف) اور کندھے کی اوپری ہڈی (اکرومیون) کے درمیان ایک چھوٹی، نرم تھیلی ہوتی ہے جسے برسہ کہتے ہیں۔ یہ تھیلی عضلات کو آسانی سے حرکت کرنے میں مدد دیتی ہے۔



سب ایکرومیئل درد کیا ہے؟

- سب ایکرومیئل / روٹر کف درد کندھے کا ایک عام مسئلہ ہے۔
 - درد کی وجوہات میں شامل ہو سکتی ہیں:
- **ٹینڈنائش / ٹینڈنوبیتھی:** روٹر کف یا کندھے کے ریشے میں جلن یا نقصان ہو سکتا ہے، مثلاً عضله میں دراٹ کی وجہ سے۔

- ▶ برسائنس: برسے میں سوجن آ سکتی ہے اور زیادہ مائے جمع ہونے سے درد ہوتا ہے۔
- ▶ ایمپنجمنٹ یعنی دیاو: جب آپ اپنا بازو کندھے کی سطح تک اٹھاتے ہیں، کندھے کے اندر جگہ تنگ ہو جاتی ہے۔ اکرومیون بڈی ریشوں اور برسے میں جلن پیدا کر سکتی ہے۔

وجہ کیا ہے؟

- سب ایکرو میئل درد کئی وجوبات کی بنا پر ہو سکتا ہے۔ یہ اس وجہ سے ہو سکتا ہے کہ پٹھے صحیح طریقے سے کام نہیں کر رہے، اپنے کندھے کا زیادہ استعمال، عمر کے ساتھ معمولی خرابیاں، آپ کی جسمانی ساخت میں فرق، پچھلے زخم، یا دیگر صحت کے مسائل۔
- درد چھوٹے اور نظر انداز کیے جانے والے زخم کی وجہ سے بھی پیدا ہو سکتا ہے۔
- کبھی کبھار، یہ بغیر کسی واضح وجہ کے بھی ہو جاتا ہے۔
- ایسے لوگ جو زیادہ وزن اٹھاتے ہیں یا بازو اوپر کر کے کام کرتے ہیں، جیسے کاغذ لگانا، تعمیرات، یا پینٹنگ، انہیں سب ایکرو میئل درد ہو سکتا ہے۔
- تقریباً ہر پانچ میں سے ایک شخص اپنی زندگی میں کبھی نہ کبھی اس کے علامات محسوس کرے گا۔

عام علامات کیا ہیں؟

- حرکت کرتے وقت اور آرام کے دوران درد۔
- درد جو کندھے کے سامنے سے شروع ہو کر بازو کی طرف بڑھتا ہے۔
- کچھ اٹھاتے وقت یا کپڑے پہننے، بالوں کو برش کرنے، یا گاڑی چلانے کے دوران اچانک درد محسوس ہونا۔

مسئلہ بڑھنے کے ساتھ علامات بھی بڑھ جاتی ہیں:

- رات کے وقت درد اور متاثرہ جانب لیٹتے میں دشواری۔
- طاقت اور حرکت میں کمی۔
- ایسی سرگرمیاں کرنا مشکل ہو جانا جو بازو کو پیچھے لے جائیں، جیسے بٹن لگانا۔
- اگر درد فوراً شروع ہو تو کندھا بہت درد کرے گا حرکت کرنا مشکل اور تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔

علاج کیا ہے؟

- زیادہ تر لوگوں کے لیے پہلا علاج غیر جراحی (non-surgical) ہوتا ہے اور اس میں آرام، درد کم کرنے والی/سوژش کم کرنے والی دوا، فزیوٹھرائپی اور/یا سٹیرائیڈ انجیکشن شامل ہو سکتے ہیں۔
- اس قسم کے علاج کے کام کرنے میں کئی بفتے یا مہینے لگ سکتے ہیں۔ کئی مریض آہستہ بہتری محسوس کرتے ہیں اور اپنی حرکت میں واپس آتے ہیں۔
- مزید معلومات کے لیے نیچے مختلف علاج دیکھیں:

آرام

- آپ کا ڈاکٹر آرام اور سرگرمی میں تبدیلی (سرگرمی کو مختلف طریقے سے کرنا) تجویز کر سکتا ہے، جیسے کہ اوپر کی طرف کرنے والی سرگرمیوں سے بچنا۔

نان سٹیرائیڈل اینٹی انفلیمیٹری ادویات

- ایسی دوائیں جیسے آبوبروفین اور نیپروکسین درد اور سوجن کو کم کرتی ہیں۔

فزیوٹھرائپی

- فزیوٹھرائپٹ آپ کی ورزش اور روزمرہ کے کام کرنے کی تعلیم پر توجہ دیں گے۔
- کندھے کی عام حرکت کو برقرار رکھنا اور اسے واپس لانا اہم مقصد ہے۔
- وہ آپ کے پیٹھوں میں کسی بھی سختی اور اسکاپولا کے مسائل کا جائزہ لیں گے۔
- جب آپ کا درد بہتر ہو رہا ہو تو فزیوٹھرائپٹ آپ کے روٹھٹر کف کے پیٹھوں کے لیے مضبوطی کا پروگرام شروع کر سکتے ہیں۔

اسٹیرائیڈ انجیکشن

- اگر فزیوٹھرائپی اور درد کم کرنے والی دوائیں درد کم نہ کریں تو کورٹیکوسٹیرائیڈ کا انجیکشن مددگار ہو سکتا ہے۔
- کورٹیکوسٹیرائیڈ ایک بہت مؤثر اینٹی انفلیمیٹری دوا ہے۔
- اس کا انجیکشن کندھے میں، یعنی ایکرومین کے نیچے موجود برسہ میں درد کم کرنے اور سوجن گھٹانے میں مدد دیتا ہے، جس سے فزیوٹھرائپی پروگرام پر عمل کرنا آسان ہوتا ہے۔
- درد کم ہونے سے نیند بہتر ہوتی ہے، آپ کی بھلائی میں بہتری آتی ہے اور روزمرہ کے کام کرنے کی صلاحیت بہتر ہوتی ہے۔

جراحی طریقہ علاج

- کبھی کبھار جراحی والے علاج کی ضرورت پڑتی ہے۔
- اس پر آرٹھوپیڈیک سرجن کے ساتھ بات کی جا سکتی ہے۔

فزیوتھرائپی کیوں اہم ہے؟

- سب ایکرومیٹل یا روٹیٹر کف درد کا علاج کئی عوامل پر منحصر ہوتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ اس کے کئی عوامل ہو سکتے ہیں (جسمانی صحت، کام، ذہنی دباؤ، ادویات) اور اس لیے اس کا کوئی ایک مخصوص علاج نہیں ہے۔
- اگر آپ کورٹیکوسٹیرائڈ انجیکشن لینے کا انتخاب کرتے ہیں، تو یہ صرف درد کم کرنے اور سوجن کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔
- یہ فزیوتھرائپی ہی بوگی جو آپ کی حرکت کو دوبارہ بحال کرنے اور کندھے کو مضبوط بنانے کا مقصد رکھتی ہے۔
- اس لیے، انجیکشن کے ساتھ فزیوتھرائپی کا ملا جلا علاج بہتری کے لیے بہترین طریقہ ہے۔

دیگر اہم مشورے

- صبر کریں! درد میں بڑی تبدیلی دیکھنے میں 6 سے 12 ہفتے لگ سکتے ہیں، اس لیے صبر کے ساتھ جاری رکھیں۔
- کندھے کو حرکت دیتے رہیں - پٹھوں کو صحت مند رکھنے کے لیے حرکت ضروری ہے۔
- اگر نیند خراب ہے تو اپنا بازو نکیے پر رکھیں اور پیٹھے کے پیچھے تکیہ رول کریں تاکہ آپ درد والے کندھے پر نہ لیٹیں۔
- چیزوں تک پہنچنے کے لیے کہینچنے کی بجائے قدم بڑھانیں، تاکہ آپ کے کندھے کی حرکت آسان ہو جائے۔
- عمومی ورزش آپ کی صحتیابی میں مدد کرتی ہے، اس لیے دوسری سرگرمیاں جاری رکھیں۔
- اگر باقاعدگی سے ورزش نہیں کرتے تو وقت نکالیں۔ ہفتے میں تین بار 20 منٹ کی تیز چلنا بھی مددگار ہے۔

ورزشیں

بینڈ کے ساتھ دیوار پر سلائیڈ



- وزن آگے والے پاؤں پر منتقل کریں اور باتھوں کو دیوار پر اوپر کی طرف سلائیڈ کریں۔ اٹھاتے وقت باتھوں کے درمیان فاصلے کو برقرار رکھیں یا تھوڑا فاصلہ بڑھا دیں۔
- پھر شروعاتی مقام پر واپس آئیں اور دبڑائیں۔ آپ دو برانے کا آدھا حصہ ایک ٹانگ آگے رکھ کر کریں اور باقی آدھا حصہ دوسری ٹانگ آگے رکھ کر کریں۔

تعاون یافته کندھے کی باہر کی گردش



- میز کے کنارے بیٹھیں اور بازو کو میز پر رکھیں (کہنی کے نیچے تولیہ رکھ سکتے ہیں)۔ ایسی اونچائی پر بیٹھیں کہ بازو جسم سے 45 ڈگری زاویہ پر ہو۔
- اپنا بازو اوپر اٹھائیں جب تک کہ وہ سیدھا اوپر کی طرف نہ ہو، پھر آہستہ آہستہ باتھ کو دوبارہ میز پر نیچے لے آئیں۔



- شروع کریں بیٹھ کر یا کھڑے ہو کر، بازو/باتھ کو کاؤنٹر یا میز پر سہارا دے کر۔
- آہستہ آہستہ اپنا بازو اگے سلائیڈ کریں جب تک کہ کہنچاؤ محسوس نہ ہو۔
- رکڑ کرنے کے لیے تولیہ یا پلاسٹک بیگ استعمال کریں۔

مزید معلومات کے لیے:

مریض معلومات کی ویب سائٹ:

<https://patient.info/bones-joints-muscles/rotator-cuff-disorders>

ورسنس آرٹھرائٹس ویب سائٹ

<https://versusarthritis.org/about-arthritis/conditions/shoulder-pain/>

ہماری سروس سے رابطہ کریں

ایم ایس کے کیش اور فزیوتھرائپی سروسز (MSK CATS and Physiotherapy Services) ٹیلی فون: 0207 3317 288، ای میل: whh-tr.mskinterfaceservice@nhs.net

ہمارے ٹرست سے رابطہ کریں

اگر آپ کے پاس تعریف، شکایت یا کوئی تشویش ہو تو براہ کرم ہمارے پیشنت ایڈوائس اینڈ لائزنس سروس (PALS) سے رابطہ کریں: ٹیلی فون: **020 7288 5551** یا ای میل: whh-tr.PALS@nhs.net

اگر آپ کو اس لیف لیٹ کی بڑی پرنٹ، آڈیو یا ترجمہ شدہ کاپی چاہیے، تو براہ کرم ای میل کریں ہم اپنی پوری کوشش کریں گے کہ آپ کی ضروریات پوری ہوں۔

020 7272 3070 | Whittington Health NHS Trust, Magdala Avenue, London, N19 5NF
www.whittington.nhs.uk | x.com/WhitHealth | facebook.com/WhittingtonHealth

دستاویز کی معلومات

شائع ہونے کی تاریخ: 2025/01/21 | دوبارہ جائزہ کی تاریخ: 19/06/2027 | حوالہ: ACS/MSKCATS/ShouISPRCP/01- Urdu © Whittington Health NHS Trust