

کندھے کا سب ایکرومیٹل یعنی اوپری حصے کا درد / روٹیٹر کف درد

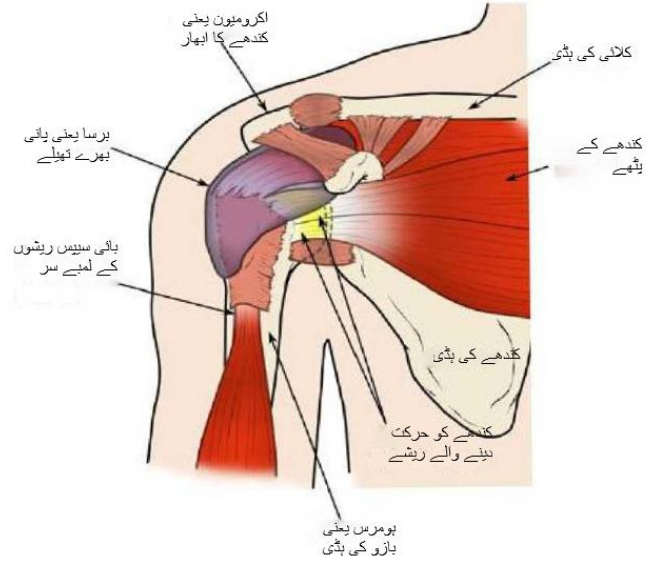
مریض کے لیے معلوماتی شیٹ

(Shoulder Subacromial Pain/ Rotator Cuff Pain - Urdu)

- سب ایکرومیٹل 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 پھیل سکتا ہے۔

کندھے کی ساخت

- آپ کے کندھے میں تین ہڈیاں شامل ہیں: اوپری بازو کی ہڈی (ہیومرس)، کندھے کی ہڈی (سکیولا)، اور کالر ہڈی (کلائویکل)۔
- آپ کا بازو آپ کے کندھے کی جوڑ میں آپ کے روٹیٹر 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 بلیڈ) سے جوڑتے ہیں۔
- کندھے کے عضلات (روٹیٹر 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 ایکرومیٹل درد کیا ہے؟

- سب ایکرومیٹل / روٹیٹر کف درد کندھے کا ایک عام مسئلہ ہے۔
- درد کی وجوہات میں شامل ہو سکتی ہیں:
 - ٹینڈائٹس / ٹینڈینوپیتھی: روٹیٹر کف یا کندھے کے ریشے میں جلن یا نقصان ہو سکتا ہے، مثلاً عضلے میں دراڑ کی وجہ سے۔

- برسائٹس: برسہ میں سوجن آ سکتی ہے اور زیادہ مائع جمع ہونے سے درد ہوتا ہے۔
- ایمپنجنٹ یعنی دباؤ: جب آپ اپنا بازو کندھے کی سطح تک اٹھاتے ہیں، کندھے کے اندر جگہ تنگ ہو جاتی ہے۔ اکرومیون ہڈی ریشوں اور برسہ میں جلن پیدا کر سکتی ہے۔

وجہ کیا ہے؟

- سب ایکرومیئل درد کئی وجوہات 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 پیٹنگ، انہیں سب ایکرومیئل 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 لیٹنے 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/سوزش کم کرنے والی دوا، فزیوتھراپی اور/یا سٹیرائیڈ انجیکشن شامل ہو سکتے ہیں۔
- اس قسم کے علاج کے کام کرنے میں کئی ہفتے یا مہینے لگ سکتے ہیں۔ کئی مریض آہستہ 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 آنبیوپروفین اور نیپروکسین درد اور سوجن کو کم کرتی ہیں۔

فزیوتھراپی

- فزیوتھراپسٹ 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 پٹھوں میں کسی بھی سختی اور اسکاپولا کے مسائل کا جائزہ لیں گے۔
- جب آپ کا درد بہتر ہو رہا ہو تو فزیوتھراپسٹ آپ کے روٹیٹر کف کے پٹھوں کے لیے مضبوطی کا پروگرام شروع کر سکتے ہیں۔

اسٹیرائیڈ انجیکشن

- اگر فزیوتھراپی 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 فزیوتھراپی 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 آرتھوپیدک سرجن کے ساتھ بات کی جا سکتی ہے۔

فزیوتھراپی کیوں اہم ہے؟

- سب ایگرومیٹل 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 فزیوتھراپی ہی ہوگی جو آپ کی حرکت کو دوبارہ بحال کرنے اور کندھے کو مضبوط بنانے کا مقصد رکھتی ہے۔
- اس لیے، انجیکشن کے ساتھ فزیوتھراپی 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 تکیے پر رکھیں اور پیٹھ کے پیچھے تکیہ رول کریں تاکہ آپ درد والے کندھے پر نہ لیٹیں۔
- چیزوں تک پہنچنے کے لیے کھینچنے کی بجائے قدم بڑھائیں، 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 سلائڈ



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

تعاون یافتہ 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 زاویے پر ہو۔
- اپنا بازو اوپر اٹھائیں جب تک کہ وہ سیدھا اوپر کی طرف نہ ہو، پھر آہستہ آہستہ ہاتھ کو دوبارہ میز پر نیچے لے آئیں۔



- شروع کریں بیٹھ کر یا کھڑے ہو کر، بازو/ہاتھ کو کاؤنٹر یا میز پر سہارا دے کر۔
- آہستہ آہستہ اپنا بازو آگے سلائڈ کریں جب تک کہ کھنچاؤ محسوس نہ ہو۔
- رگڑ کم 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>

ورس آرتھرائٹس ویب سائٹ

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

ہماری سروس سے رابطہ کریں

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

ہمارے ٹرسٹ سے رابطہ کریں

اگر آپ کے پاس تعریف، شکایت یا کوئی تشویش ہو تو براہ کرم ہمارے پیشنٹ ایڈوائس اینڈ لائن 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 پرنت، آڈیو یا ترجمہ شدہ کاپی چاہیے، تو براہ کرم ای میل کریں whh-tr.patient-information@nhs.net 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: 2025/21/90 | دوبارہ جائزہ کی تاریخ: 2027/06/19 | حوالہ: ACS/MSKCATS/ShoulSPRCP/01- Urdu
© Whittington Health NHS Trust. براہ کرم ری سائیکل کریں۔