

அகில்லிஸ் தசைநாண் தேய்மானம் (Achilles Tendinopathy)

இந்தப் பக்கம் இயந்திரத்தால் மொழிபெயர்க்கப்பட்டது; இன்னும் மருத்துவரால் சரிபார்க்கப்படவில்லை.
ஆங்கிலப் பதிப்பே அதிகாரப்பூர்வமானது.

நீங்கள் உணர்வது

இந்த வலி பொதுவாக ஒரே ஒரு காயத்தால் வருவதில்லை; மெதுவாகவே கூடிக்கொண்டே வரும். உங்கள் கணுக்காலின் பின்புறத்தில், குதிகாலுக்குச் சற்று மேலே அல்லது தசைநாண் குதிகால் எலும்புடன் இணையும் இடத்திலேயே இதை நீங்கள் உணரலாம். குதிகாலுக்குச் சற்று மேலே உள்ள இடம் — தசைநாணில் சுமார் 2 முதல் 6 செ.மீ மேலே — ஒரு பொதுவான பிரச்சினைப் பகுதி; அங்கே இரத்த ஓட்டம் குறைவு, தசைநாணும் எளிதில் தேய்மானம் அடைகிறது.

காலையில் படுக்கையிலிருந்து முதன்முதலில் எழுந்திருக்கும்போது, அல்லது சிறிது நேரம் அசையாமல் உட்கார்ந்திருந்த பிறகு, வலி பெரும்பாலும் அதிகரிக்கும். உடல் சூடேறி நீங்கள் நடமாடத் தொடங்கும்போது அது தணிவது வழக்கம்; பின்னர் செயல்பாட்டுக்குப் பிறகு மீண்டும் வரலாம். ஓடுவதும், விளையாட்டிலோ வேலையிலோ திரும்பத் திரும்பச் சுமை ஏற்றுவதும் பொதுவாக இதை மோசமாக்குகின்றன. குதிகாலில் உள்ள வலிக்கும் இடத்தில் அழுத்துவதால், பின்புறம் மூடிய காலணிகள் சிலருக்கு அசௌகரியமாக இருக்கும்.

தசைநாணில் தடிமனான, கட்டி போன்ற ஒரு பகுதியை நீங்கள் தொட்டுணரலாம் அல்லது பார்க்கலாம். சில சமயங்களில் தசைநாணின் மேல் சிவப்பும் சூடும் இருக்கும். காலப்போக்கில் தசைநாணுக்குள் கால்சியம் படியலாம், அல்லது தசைநாண் இணையும் இடத்தில் குதிகாலில் ஓர் எலும்பு மேடு உருவாகலாம். அந்த மேடு காலணி அணிவதைப் படிப்படியாகக் கடினமாக்கலாம்.

படிக்கட்டுகள் ஏறுவது, மேட்டில் நடப்பது, ஓடுவதற்காகத் தரையை உதைத்துத் தள்ளுவது போன்ற — தசைநாணுக்குச் சுமை ஏற்றும் அன்றாட வேலைகள் கடினமாகிவிடலாம். இந்தப் பிரச்சினை விரைவில் தணிவதற்குப் பதிலாக, நீண்ட காலத்துக்குத் தொடர்ந்து தொல்லை கொடுத்துக்கொண்டே இருப்பதே வழக்கம்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் அகில்லிஸ் தசைநாண் (Achilles tendon) என்பது கணுக்காலின் பின்புறத்தில் தொட்டுணரக்கூடிய தடிமனான கயிறு போன்ற அமைப்பு. இது உடலிலேயே மிகப் பெரிய தசைநாண். உங்கள் கெண்டைக்கால் (calf) தசைகளைக் குதிகால் எலும்புடன் இது இணைக்கிறது; நீங்கள் பாதத்தால் தரையை உதைத்துத் தள்ளும் ஒவ்வொரு முறையும், உங்களை முன்னோக்கி நகர்த்த அது அந்த எலும்பை இழுக்கிறது.

ஒரே திசையில் செல்லும் பல மெல்லிய இழைகளால் ஆன ஒரு கயிறாக இதை நினைத்துக்கொள்ளுங்கள். திரும்பத் திரும்பக் கனமாகப் பயன்படுத்தும்போது, அந்தக் கயிற்றில் நுண்ணிய கிழிவுகள் தோன்றலாம். அவற்றைப் போதுமான வேகத்தில் தசைநாணால் சரிசெய்ய முடியாவிட்டால், அதன் அமைப்பு மெல்ல மெல்லத் தேய்ந்து தடிமனாகிறது. இது தொற்றோ அடிபட்ட காயமோ அல்ல, தேய்மானப் பிரச்சினை; அதனால்தான் “டெண்டினைட்டிஸ் (tendinitis)” எனும் பழைய பெயர் இதற்கு உண்மையில் பொருந்துவதில்லை.

நீங்கள் ஏற்கெனவே படித்த அதே பகுதிதான் — குதிகாலுக்கு 2 முதல் 6 செ.மீ மேலே உள்ள பகுதிதான் — பொதுவாகப் பிரச்சினைக்குரிய இடம். தசைநாணின் மற்ற பகுதிகளைவிட இந்தப் பகுதிக்கு இரத்த ஓட்டம் குறைவு; எனவே சரிசெய்தல் மெதுவாக நடக்கிறது, சேதமும் சேர்ந்துகொண்டே போகலாம். தசைநாண் குதிகால் எலும்புடன் இணையும் இடத்தில் வேறு வகையான பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்; பெரும்பாலும் காலணியில் உரசும் ஓர் எலும்பு மேடும் உடன் இருக்கும். குதிகாலுக்கு அருகில் தசைநாணுக்குத் தலையணை போலச் செயல்படும் சிறிய திரவப் பைகளும் (bursae) எரிச்சலடைந்து வலியை அதிகரிக்கலாம்.

தசைநாண் வீக்கமடைவதற்குப் பதிலாக அதுவே தேய்ந்துகொண்டிருப்பதால், சேதமடைந்த அமைப்பிலிருந்தும், உடல் சமாளிக்க முயலும்போது தேய்ந்த பகுதிக்குள் வளரும் நுண்ணிய நரம்புகளிலிருந்தும் வலி வருகிறது. அதனால்தான் ஓய்வு மட்டும் பெரும்பாலும் இதைத் தணிப்பதில்லை; நீங்கள் கவனித்த காலை வலியும் தடிமனும் நீடிப்பதும் அதனால்தான்.

நல்ல செய்தி என்னவென்றால், இந்தப் பிரச்சினைகளில் பெரும்பாலானவை அறுவை சிகிச்சைக்கு அல்ல, பயிற்சி சார்ந்த சிகிச்சைக்கே பலனளிக்கின்றன. சரியான முறையில், படிப்படியாகச் சுமை ஏற்றப்படும்போது தசைநாண் தகவமைத்து வலிமை பெற முடியும். சரியான அறுவை சிகிச்சை அல்லாத கவனிப்பைக் குறைந்தது 6 மாதங்கள் பெற்ற பிறகும் வலி தணியாத, எண்ணிக்கையில் சிறிய குழுவின்ருக்கே அறுவை சிகிச்சை பொதுவாக ஒதுக்கப்படுகிறது.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

இது போன்ற நீண்ட நாள் பிரச்சினைக்கு, நாங்கள் பொதுவாக அறுவை சிகிச்சை அல்லாத கவனிப்பிலிருந்தே தொடங்குகிறோம். உங்கள் வலியை அதிகரிக்கும் செயல்பாடுகளைக் குறைப்பது, அதிகம் ஓய்வெடுப்பது, காலணியில் சிறிய குதிகால் உயர்த்தியைப் (heel lift) பயன்படுத்துவது ஆகியவற்றிலிருந்து நீங்கள் தொடங்கலாம். சிலருக்குச் சிறிது

காலத்துக்கு நடைப் பூட் (walking boot) தேவைப்படும். இயன்முறை சிகிச்சையே இதன் அடித்தளம்: சுமையின் கீழ் கெண்டைக்காலையும் தசைநாணையும் வலுப்படுத்துவதில், பெரும்பாலும் மெதுவான, கட்டுப்படுத்தப்பட்ட பயிற்சிகளுடன், உங்கள் திட்டம் கவனம் செலுத்தும். இது சுமார் 50% முதல் 70% பேருக்குப் பலனளிக்கிறது. இதற்கு நியாயமான வாய்ப்புக் கொடுங்கள்; ஏனெனில் தசைநாண் மெதுவாகவே தகவமைகிறது, முன்னேற்றமும் நாட்களில் அல்ல, மாதங்களில்தான் கூடுகிறது. தசைநாணை நோக்கி ஒலி அலைகள் செலுத்தப்படும் அதிர்வலை சிகிச்சையும் (shock wave therapy) உங்கள் திட்டத்தில் நாங்கள் சேர்க்கக்கூடிய மற்றொரு தேர்வு. தசைநாணின் மேல் உள்ள தோலில் ஒட்டப்படும் நைட்ரோகிளிசரின் ஒட்டுத்தாள் (nitroglycerin patch), செயல்பாட்டின்போதும் இரவிலும் ஏற்படும் வலியைக் குறைக்கவும் செய்யும்.

இந்த நிலைக்கு நாங்கள் தட்டணு-செறிவூட்டப்பட்ட பிளாஸ்மா (platelet-rich plasma, PRP) ஊசிகளைப் பயன்படுத்துவதில்லை. PRP என்பது உங்கள் சொந்த இரத்தத்திலிருந்து தயாரிக்கப்படுவது; அகில்லிஸ் தசைநாண் தேய்மானத்துக்கு அது மருந்தற்ற போலி மருந்தைவிட (placebo) சிறப்பாகச் செயல்படுகிறது என்பதை ஆய்வுச் சான்றுகள் காட்டவில்லை.

சரியான அறுவை சிகிச்சை அல்லாத கவனிப்பைக் குறைந்தது 6 மாதங்கள் பெற்ற பிறகும் உங்கள் வலி மேம்படவில்லை என்றால், அறுவை சிகிச்சை பற்றி உங்களுடன் பேசுவோம். தசைநாணின் எந்த இடத்தில் தேய்மானம் உள்ளது, எவ்வளவு பகுதி பாதிக்கப்பட்டுள்ளது என்பதைப் பொறுத்தே நாங்கள் பரிந்துரைக்கும் அறுவை சிகிச்சை அமையும். சேதமடைந்த திசுவை அகற்றுவது, குதிகாலில் உள்ள எலும்பு மேட்டை நீக்குவது, இறுகிய கெண்டைக்கால் தசையை நீட்டுவது, அல்லது அருகிலுள்ள ஒரு தசைநாணை இடம்மாற்றிப் பொருத்தி (tendon transfer) தசைநாணை மீண்டும் கட்டியமைப்பது — இவற்றில் ஏதேனும் அதில் அடங்கலாம். எந்த முடிவும் எடுக்கப்படுவதற்கு முன், குறிப்பிட்ட அந்த அறுவை சிகிச்சை என்ன, அதில் என்ன செய்யப்படும், மீட்சி எப்படி இருக்கும் என்பதை உங்களுடன் விரிவாகப் பேசுவோம். அறுவை சிகிச்சை என்பது உங்களுக்கும் எங்கள் குழுவுக்கும் இடையிலான கூட்டு முடிவு; எளிய வழிமுறைகள் தங்கள் எல்லையை எட்டிய பிறகே நாங்கள் அதைப் பரிந்துரைக்கிறோம்.

என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

பெரும்பாலானோருக்கு, இந்த நிலை அறுவை சிகிச்சை இல்லாமலேயே சரியான சிகிச்சைக்குப் பலனளிக்கிறது. பயிற்சி சார்ந்த திட்டங்கள் பெரும்பான்மையானோருக்குப் பலனளிக்கின்றன; பயிற்சிகளால் மட்டுமே அறிகுறிகளிலும் செயல்பாட்டிலும் பலர் முழுமையாக மீள்கிறார்கள். இதில் உள்ள சிக்கல் பொறுமை: தசைநாண் மெதுவாகவே தகவமைகிறது, எனவே முன்னேற்றம் நாட்களில் அல்ல மாதங்களில்தான் கூடுகிறது; முன்னேற்றம் மெதுவாகத் தோன்றும்போதும் நீங்கள் அந்தத் திட்டத்தில் நிலைத்திருக்க வேண்டும்.

அனைவருக்கும் முழுமையான தீர்வு கிடைப்பதில்லை என்பதையும் நேர்மையாகச் சொல்ல வேண்டும். சிலருக்குப் பயிற்சிகளைச் சரியாகச் செய்திருந்தாலும், சிகிச்சையைத் தொடங்கி ஆண்டுகள் கழித்தும் வலி இருக்கிறது. தசைநாணின் எந்த இடத்தில் தேய்மானம்

உள்ளது என்பதையும் பொறுத்தே எதிர்பார்ப்பு அமைகிறது. தசைநாண் குதிகால் எலும்புடன் இணையும் இடத்தில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளைவிட, தசைநாணின் நடுப்பகுதியில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்கே அதிர்வலை சிகிச்சை சிறப்பாகப் பலனளிப்பது வழக்கம். இந்த நிலை உள்ள பெண்களுக்கு, மெதுவான, கட்டுப்படுத்தப்பட்ட நீட்சிப் பயிற்சிகளைக் கொண்ட 12-வாரத் திட்டத்தால், ஆண்களைவிடச் சில சமயம் குறைவான பலனே கிடைக்கிறது. இவை எதுவும் சிகிச்சை செய்வது பயனற்றது என்று பொருள் தராது; ஆனால் தொடங்கும் முன் இதை அறிந்திருப்பது நல்லது.

அதை அப்படியே விட்டுவிடுவதும் பொதுவாகப் பலனளிப்பதில்லை. தணியாத நீண்ட நாள் பிரச்சினைகளுக்கு வெறுமனே காத்திருப்பது பயனுள்ளது என நிரூபிக்கப்படவில்லை. பிரச்சினை தொடர்ந்து தொல்லை கொடுத்துக்கொண்டே இருப்பது வழக்கம்; நீங்கள் ஏற்கெனவே படித்த தடிமனும் காலை வலியும், தீவிரச் சிகிச்சை இல்லாமல் நீடிக்கவே செய்யும்.

சரியான அறுவை சிகிச்சை அல்லாத கவனிப்பைக் குறைந்தது 6 மாதங்கள் பெற்ற பிறகும் உங்கள் வலி தணியவில்லை என்றால், அறுவை சிகிச்சை ஒரு தேர்வாகிறது. அந்த நிலையை எட்டுபவர்களில் பெரும்பாலானோர் நன்றாக இருக்கிறார்கள்; பலர் தாங்கள் விரும்பும் செயல்பாடுகளுக்குத் திரும்புகிறார்கள். இருப்பினும், அறுவை சிகிச்சைக்கு உண்மையான அபாயங்கள் உள்ளன — காயம் தொடர்பான பிரச்சினைகள், அரிதாகத் தசைநாணை கிழிந்துபோதல் உட்பட. அறுவை சிகிச்சையிலிருந்து மீள்வதற்கு நேரம் ஆகும்; அது விரைவானது அல்ல.

நீங்கள் எந்த வழியைத் தேர்ந்தெடுத்தாலும், யதார்த்தமான நிலை இதுதான்: முன்னேற்றம் நாட்களிலோ வாரங்களிலோ அல்ல, மாதங்களில் அளக்கப்படும் படிப்படியான முன்னேற்றமாகவே இருக்கும். சிலர் முன்பு செய்த அனைத்துக்கும் திரும்புகிறார்கள். வேறு சிலர் தங்கள் அறிகுறிகளை நீண்ட காலத்துக்கு நிர்வகித்து, அதற்கேற்பத் தங்கள் செயல்பாடுகளை மாற்றிக்கொள்கிறார்கள். உங்கள் தசைநாணின் நிலை, உங்கள் செயல்பாட்டு இலக்குகள், சிகிச்சைக்கு உங்கள் உடல் எப்படிப் பதிலளிக்கிறது ஆகியவற்றின் அடிப்படையில், இந்த வரம்பில் நீங்கள் எங்கே இருக்கிறீர்கள் என்பதை உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்களுடன் பேசுவார்.

எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

உங்கள் கணுக்காலின் பின்புறம் மூன்று மாதங்களுக்கும் மேலாக வலித்துக்கொண்டிருந்தால், அல்லது நீங்கள் ஏற்கெனவே படித்த வலியும் தடிமனும் ஓய்வாலும் இலகுவான செயல்பாட்டாலும் தணியவில்லை என்றால், உங்கள் GP-யைப் பாருங்கள். மென்மையான காலணிகள் அல்லது குதிகால் உயர்த்தி போன்ற எளிய மாற்றங்கள் உதவவில்லை என்றால், அல்லது தசைநாணில் உள்ள கட்டி பெரிதாகிக்கொண்டே போனால், நிபுணரின் பரிசோதனையைக் கேளுங்கள். வலி உங்களை ஓடவோ, வேலை செய்யவோ, தூங்கவோ விடவில்லை என்றால் அதற்கு முன்பே பரிசோதித்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் கணுக்காலில் திடீரென 'படக்' என அறுவது போன்ற உணர்வு ஏற்பட்டால், அல்லது திடீரெனத் தரையை உதைத்துத் தள்ள முடியாமல் போனால்

அல்லது கால் விரல் நுனியில் நிற்க முடியாமல் போனால், அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள் — அதற்கு அன்றே மதிப்பீடு தேவை.