

பெரோனியல் தசைநாண் பிரச்சினைகள் (Peroneal Tendon Disorders)

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

நீங்கள் உணர்வது

பெரோனியல் தசைநாண்கள் (peroneal tendons) என்பவை, உங்கள் கணுக்காலின் வெளிப்புற எலும்புக்குப் பின்னால் செல்லும் இரண்டு கயிறு போன்ற அமைப்புகள்; உங்கள் கணுக்காலின் பக்கவாட்டில் தொட்டுப் பார்க்கக்கூடிய அந்த எலும்புத் துருத்தலுக்குச் சற்று மேலேயும் கீழேயும் அவை செல்கின்றன. அவற்றில் ஒன்றில் எரிச்சல் ஏற்பட்டாலோ அது கிழிந்தாலோ, வலி சரியாக அந்த இடத்தில் — உங்கள் கணுக்காலின் வெளிவிளிம்பிலும் பின்பாதத்திலும் — இருக்கும். உங்கள் கணுக்கால் உள்நோக்கிப் புரண்ட பிறகு இது பெரும்பாலும் தொடங்குகிறது, ஆனால் காலப்போக்கில் மெதுவாகவும் உருவாகலாம்.

அந்தப் பகுதி வீங்கியிருப்பது போலத் தோன்றலாம், தொட்டால் வலிக்கலாம். நடக்கும்போது பாதத்தால் தள்ளுவது, பாதத்தின் வெளிவிளிம்பில் நிற்பது, அல்லது தடைக்கு எதிராகப் பாதத்தை வெளிநோக்கித் திருப்புவது — இவை அனைத்தும் வலியை அதிகப்படுத்தலாம். சமமற்ற தரையில் நடப்பது, படிக்கட்டுகள், விரைவாகப் பக்கவாட்டில் அசைய வேண்டிய விளையாட்டு ஆகியவை இதைத் தூண்டிவிடும் தன்மை கொண்டவை. சிலர் செயலுக்குப் பிறகோ, மறுநாள் காலையில் எழுந்திருக்கும்போதோ வலி மிக அதிகமாக இருப்பதைக் கவனிக்கிறார்கள். ஓய்வும் செயல்பாட்டைக் குறைப்பதும் பொதுவாக இதைத் தணிக்கும் — அடுத்த முறை வலி எழும் வரை.

ஒரு தசைநாண் அதன் இடத்திலிருந்து நழுவிருந்தால், அந்தக் கணுக்கால் எலும்புக்குப் பின்னால் ஒன்று தெறிப்பது அல்லது படக்கென நகர்வது போன்ற உணர்வை நீங்கள் உணரலாம் அல்லது பார்க்கலாம்; சில சமயங்களில் அதனுடன் கூர்மையான வலியும் பற்றிக்கொள்ளும். உங்கள் கணுக்காலைச் சுழற்றும்போது, அல்லது பாதத்தைக் கீழ்நோக்கியும் உள்நோக்கியும் இருந்த நிலையிலிருந்து மேல்நோக்கியும் வெளிநோக்கியும் தூக்கும்போது இது நிகழலாம். சிலருக்குத் தசைநாண் மீண்டும் மீண்டும் நழுவுகிறது; இதனால் சரிவுகளிலும் படிக்கட்டுகளிலும் நடப்பது நம்பகமற்றதாகத் தோன்றுகிறது.

ஒரு தசைநாண் முழுமையாகக் கிழிந்திருந்தால், பாதத்தை வெளிநோக்கித் திருப்புவது வலுவிலிழந்து கடினமாகிறது. நடப்பதற்காகப் பாதத்தால் தள்ளுவது, படிக்கட்டுகளில் ஏறுவது, உடை அணிய ஒரு காலில் நிற்பது போன்ற, வெளிக் கணுக்காலின் மீது சுமை ஏற்றும் அன்றாட வேலைகள் கடினமாகலாம். வீக்கமும் தொட்டால் வலிப்பதும் எளிய எரிச்சலில் இருப்பது போலவே இருக்கும்; அதனால்தான் கிழிவுகள் தொடக்கத்தில் பெரும்பாலும் தீவிரம் குறைந்த பிரச்சினைகளாகத் தவறாக எண்ணப்படுகின்றன.

இந்தப் பிரச்சினைகள் அரிதானவை; தணியாத எளிய கணுக்காலுச் சுளுக்கு என்று இவற்றைத் தவறாக எண்ணுவது எளிது. ஓய்வு எடுத்தும் உங்கள் கணுக்காலின் வெளிப்பக்கத்தில் வலி நீடித்தால், அதை முறையாகப் பரிசோதித்துக்கொள்வது நல்லது.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் வெளிக் கணுக்கால் எலும்புக்குப் பின்னால் உள்ள இரண்டு தசைநாண்களும், அந்த எலும்பில் உள்ள ஆழமற்ற ஒரு பள்ளத்தில் செல்கின்றன. ரெட்டினாகுலம் (retinaculum) எனப்படும் ஒரு திசு நாடா அவற்றை அந்தப் பள்ளத்துக்குள் பிடித்து வைக்கிறது — கயிறுகளை இடத்தில் பிடித்து வைக்கும் இருக்கை அணைப்புப் பட்டை போல. இந்தத் தசைநாண்கள் வேலை செய்யும்போது எலும்பின் நுனியைச் சுற்றிக் கூர்மையாக வளைகின்றன; எனவே நீங்கள் பாதத்தால் தள்ளும் ஒவ்வொரு முறையும், பாதத்தைத் திருப்பும் ஒவ்வொரு முறையும் அவை இழுவிசைக்கு உட்படுகின்றன.

இந்த அமைப்பில் பல விஷயங்கள் தவறாகப் போகலாம். பள்ளம் இயற்கையாகவே ஆழமற்றதாக இருந்தால், அல்லது அந்த இடத்தில் கூடுதல் திசு நெரிசலாக இருந்தால், தசைநாண்கள் தளர்வாக அமர்ந்து வெளியே நழுவலாம். பொதுவாக உங்கள் கணுக்கால் உள்நோக்கிப் புரளும் ஒரு திருகலின்போது அந்த நாடா கிழியும்; அப்போது தசைநாண்கள் எலும்பின் விளிம்பின் மேல் முன்னும் பின்னுமாகத் தாவுகின்றன. மக்கள் பெரும்பாலும் ஒரு பொட் என்ற ஒலியையோ படக்கென நகரும் உணர்வையோ, பின்னர் வலி மற்றும் வீக்கத்தையோ விவரிக்கிறார்கள். ஒவ்வொரு முறை நழுவும்போதும் தசைநாண் இழைபிரியலாம்; இந்த இழைபிரிதல், ஒரு கயிறு இழை இழையாகப் பிரிவது போல, தசைநாணின் நீளவாக்கில் செல்லும் தன்மை கொண்டது.

மிகவும் அடிக்கடி பாதிக்கப்படும் தசைநாண், உங்கள் பாதத்தின் வெளிவிளிம்புடன் இணைந்திருப்பதுதான்; அது மற்றொரு தசைநாணுக்கும் உங்கள் கணுக்காலுக்குப் பின்னால் உள்ள எலும்புக்கும் இடையே நெறிக்கப்படுகிறது என்பது ஒரு காரணம். கணுக்கால் எலும்புக்குச் சற்றுப் பின்னால், இந்தத் தசைநாண்களுக்கு இயற்கையாகவே இரத்த ஓட்டம் குறைவாக இருக்கும் ஓர் இடமும் உள்ளது; எனவே அங்கு ஏற்படும் சிறிய சேதம் மெதுவாகவே குணமடையும். சிலருக்குப் பிறவியிலேயே ஒரு கூடுதல் தசைநாண், அல்லது வழக்கத்தை விடத் தாழ்வாக இறங்கியிருக்கும் தசைப் பகுதி அந்தப் பள்ளத்தில் இருக்கும்; இது இடத்தை நெரிசலாக்கி அழுத்தத்தை அதிகரிக்கிறது.

இந்தப் பிரச்சினைகள் பெரும்பாலும் கணுக்கால் நிலையின்மையுடன் சேர்ந்தே வருகின்றன. ஒரு சுளுக்கினால் உங்கள் கணுக்காலின் வெளிப்புறத் தசைநார்கள் நீண்டுவிட்டிருந்தால், மூட்டை நிலைப்படுத்தத் தசைநாண்கள் அதிகமாக உழைக்க வேண்டியிருக்கும்; மேலும் திடீர்த் திருகல் அவற்றைக் காயப்படுத்தக்கூடிய ஒரு நிலையில்

அவை அமர்ந்திருக்கும். அதனால்தான் மேலே நீங்கள் படித்த வலி, படக்கென நகர்தல், வலுவின்மை ஆகிய அனைத்தும் ஒரே கதையிலிருந்தே தொடங்குகின்றன: இனி அவற்றைப் பாதுகாக்காத ஒரு பள்ளத்தில் தசைநாண்கள் நழுவுவது, உரசுவது அல்லது இழைபிரிவது.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

உங்கள் கணுக்கால் அசையும்போது ஒரு தசைநாண் இடம் மாறி நழுவுகிறதா என்பதை அல்ட்ராசவுண்ட் போன்ற ஸ்கேன்கள் காட்ட முடியும்; தசைநாணிலேயே ஏற்பட்டுள்ள நீளவாக்கிலான கிழிவுகளை MRI காட்ட முடியும்.

காலப்போக்கில் படிப்படியாக உருவான எரிச்சலுக்கு, நாங்கள் பொதுவாக அறுவை சிகிச்சையின்றியே தொடங்குகிறோம். அதாவது, வலியைத் தூண்டும் செயல்களை மாற்றுவது, நாடாக்களால் இறுக்கிக் கட்டும் கணுக்கால் பிரேஸ் (lace-up ankle brace) அணிவது, தசைநாணைச் சாந்தப்படுத்தி வலிமையை மீண்டும் கட்டியமைக்க ஓர் இயன்முறை சிகிச்சையாளருடன் இணைந்து செயல்படுவது. எரிச்சல் வீக்கம் உள்ள ஒரு சிறிய இடத்தில் மட்டும் குவிந்திருக்கும்போது, அதற்குப் பதிலாகத் தசைநாணை முழுமையாக ஓய்வெடுக்கச் செய்ய ஒரு காலத்துக்கு மாவுக்கட்டு (cast) போடுவதும், அதனுடன் வாய்வழி எடுத்துக்கொள்ளும் வீக்கத்தைக் குறைக்கும் மாத்திரைகளும் பரிந்துரைக்கப்படலாம். இந்த வழிமுறைகள் பலனளிக்கவில்லை என்று முடிவு செய்வதற்கு முன், அவற்றுக்குப் போதிய கால அவகாசம் கொடுங்கள்.

இந்த நடவடிக்கைகள் நிலைமையைச் சரிசெய்யவில்லை என்றால், அடுத்த கட்டமாக அறுவை சிகிச்சை இருக்கலாம். தசைநாண் எப்படி இருக்கிறது என்பதைப் பொறுத்தே அறுவை சிகிச்சை அமையும். இழைபிரிந்த அல்லது பகுதியளவு கிழிந்த தசைநாணைச் சுத்தம் செய்து சரிசெய்ய முடியும்; நீளவாக்கிலான பிளவை முன்கூட்டியே சிகிச்சை செய்வது, அது முழுக் கிழிவாக மாறும் வாய்ப்பைக் குறைக்கிறது. முழுமையாக அறுந்துபோன தசைநாணையோ, சரிசெய்ய முடியாத அளவுக்குத் தேய்ந்துபோன தசைநாணையோ அகற்றிவிட்டு, அதன் வேலையை ஏற்றுக்கொள்ள மீதமுள்ள தசைநாணின் பாதையை மாற்றி அமைக்கலாம். இரண்டு தசைநாண்களுமே மோசமாகத் தேய்ந்திருந்தால், தானமாகப் பெறப்பட்ட தசைநாண் திசுவைப் பயன்படுத்தி அவற்றை மீண்டும் கட்டியமைப்பது ஒரு வழி. உங்கள் கணுக்கால் எலும்புக்குப் பின்னால் உள்ள பள்ளத்திலிருந்து தசைநாண்கள் தொடர்ந்து நழுவும்கூடாது, அவற்றை அங்கே பிடித்து வைக்கும் நாடாவை அறுவை சிகிச்சை மூலம் சரிசெய்யவோ மீண்டும் கட்டியமைக்கவோ முடியும்; மேலும், தசைநாண்கள் பாதுகாப்பாக அமரும்படி அந்தப் பள்ளத்தை ஆழமாக்கவும் முடியும். இந்த அறுவை சிகிச்சைக்கென்று தனிப் பக்கம் உள்ளது; எந்த முடிவும் எடுப்பதற்கு முன், உங்கள் கணுக்காலுக்கு எந்த வழி பொருந்தும் என்பதை உங்களுடன் விரிவாகப் பேசுவோம்.

என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

இந்தப் பிரச்சினைகள் தாமாகவே மறைந்துவிடுவதை விட நீடிக்கும் தன்மை கொண்டவை. ஓய்வும் செயல்பாட்டைக் குறைப்பதும் ஒவ்வொரு முறை வலி எழும்போதும் அதைத் தணிக்கலாம்; ஆனால் நீங்கள் மீண்டும் விளையாட்டுக்கோ சமமற்ற தரைக்கோ திரும்பும்போது வலி பெரும்பாலும் திரும்பி வரும். ஒரு தசைநாண் தொடர்ந்து இடம் மாறி நழுவினால், சிகிச்சை அளிக்கும் வரை அந்தப் படக்கென நகரும் தன்மை பொதுவாகத் தொடரும். சிகிச்சையின்றி விட்டுவிட்டால், எரிச்சலும் இழைபிரிதலும் மெதுவாக மோசமாகலாம்; அதனால்தான் சரியான நோய் கண்டறிதலை முன்கூட்டியே பெறுவது முக்கியம்.

சிகிச்சையுடன், பெரும்பாலானோருக்கு எதிர்பார்ப்பு சீரான முன்னேற்றமே. பிரேஸ் அணிவதாலும் இயன்முறை சிகிச்சையாலும் தணியும் எரிச்சலுக்கு, முதலில் நடப்பதற்கும் அன்றாட வேலைகளுக்கும் திரும்புவீர்கள் என்று எதிர்பார்க்கலாம்; பிறகு தசைநாண் வலுப்பெறும்போது படிப்படியாக விளையாட்டுக்குத் திரும்பலாம். படக்கென நகரும் தசைநாண்களுக்கு, அவற்றை இடத்தில் பிடித்து வைக்கும் நாடாவைச் சரிசெய்யும் அல்லது மீண்டும் கட்டியமைக்கும் அறுவை சிகிச்சையில், பிரச்சினை மீண்டும் வரும் விகிதம் குறைவு; பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இதைச் செய்துகொண்டவர்களுக்கு இன்னும் நிலையான, வலியில்லாத கணுக்கால் உள்ளது. தசைநாண் உறைக்குள் சிறிய கேமராவைப் பயன்படுத்திச் செய்யப்படும் துளை வழி அறுவை சிகிச்சை குறைவான ஊடுருவல் கொண்டது; அது விளையாட்டுக்குத் திரும்புவதை விரைவுபடுத்தலாம். இருப்பினும் அறுவை சிகிச்சை அரங்கில் அதற்கு அதிக நேரம் தேவைப்படுகிறது, அறுவை சிகிச்சை நிபுணரிடமிருந்து அதிகத் திறனையும் கோருகிறது.

எல்லைகளைப் பற்றி நேர்மையாகப் பேசுவது நல்லது. தொடர்ந்து நீடிக்கும் கணுக்கால் நிலையின்மைக்குச் சிகிச்சை பெறுபவர்களில் சுமார் நான்கில் ஒருவருக்கு மேலும் சுளுக்குகள் ஏற்படுகின்றன. கிட்டத்தட்ட பாதிப் பேர் தாங்கள் முன்பு இருந்த விளையாட்டு நிலைக்குத் திரும்புவதில்லை; விளையாட்டு வீரர்களிடமும், கணுக்காலின் வெளிப்புறத் தசைநாரும் சேர்ந்து காயமடைந்தவர்களிடமும் இது அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. சிகிச்சைக்கு முன் இதைத் தெரிந்துகொள்வது, வேலைக்கும் விளையாட்டுக்கும் நடைமுறைக்கு ஏற்ற இலக்குகளை வைத்துக்கொள்ள உதவும்; உங்கள் ஸ்கேன்களைப் பரிசீலித்த பிறகு, உங்களுக்கான கால அளவு பற்றித் தெளிவான ஒரு கருத்தை உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் தர முடியும்.

தசைநாண் கிழிவுக்குச் சிகிச்சை அளிக்காமல் விட்டுவிட்டால், சேதம் முன்னேறும் தன்மை கொண்டது; மேலும், கிழிந்த தசைநாண் உள்ள பெரும்பாலானோருக்குக் கணுக்கால் மூட்டுக்குள்ளும் சேதம் இருக்கும் — அதற்கும் தனியாகக் கவனம் தேவை. செய்தி எளிமையானது: தணியாத வெளிக் கணுக்கால் வலியை முறையாகப் பரிசோதிப்பது அவசியம்; ஏனெனில் காரணம் எவ்வளவு சீக்கிரம் கண்டறியப்படுகிறதோ, அவ்வளவு அதிக வழிகள் உங்களுக்கு இருக்கும்.

எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

ஓய்வு எடுத்தும் உங்கள் கணுக்காலின் வெளிவிளிம்பில் வலி மீண்டும் மீண்டும் வந்தால், அல்லது முழுமையாகத் தணியாத கணுக்காலுச் சுளுக்குக்குப் பிறகு அது நீடித்தால், உங்கள் GP-யைச் சந்தியுங்கள். வெளிக் கணுக்கால் வலி மேம்படவில்லை என்றால், நிபுணரின் பரிசோதனையைக் கேளுங்கள்; ஏனெனில் இங்கே ஒரு கிழிந்த தசைநாணைக் கவனிக்காமல் விட்டுவிடுவது எளிது, அது பெரும்பாலும் எளிய சுளுக்கு என்று தவறாக எண்ணப்படுகிறது. தடைக்கு எதிராக உங்கள் பாதத்தை வெளிநோக்கித் திருப்பும்போது தசைநாண் தெறித்து இடம் மாறி நழுவினால், அல்லது பாதத்தை வெளிநோக்கித் திருப்புவது வலுவிறுந்திருந்தால், விரைவாகவே பரிசோதனையை நாடுங்கள். இந்த அறிகுறிகள், தசைநாண் நழுவுகிறது, இழைபிரிந்துள்ளது அல்லது முழுமையாகக் கிழிந்துள்ளது என்பதைக் காட்டுகின்றன; காரணம் எவ்வளவு சீக்கிரம் கண்டறியப்படுகிறதோ, அவ்வளவு அதிக வழிகள் உங்களுக்கு இருக்கும்.