

தாலஸ் எலும்பு முறிவு (Talus fracture)

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

நீங்கள் உணர்வது

தாலஸ் எலும்பு முறிவு (talus fracture) என்பது உங்கள் கணுக்காலுக்கு ஆழத்தில் உள்ள ஒரு சிறிய எலும்பில் ஏற்படும் முறிவு. தாலஸ் உங்கள் கீழ்க்கால் எலும்புக்கும் (shin bone) குதிகால் எலும்புக்கும் இடையில் அமர்ந்து, அவை இரண்டையும் இணைக்கிறது. இந்த இரண்டு எலும்புகளுக்கும் இடையில் அது அமர்ந்திருப்பதால், வலி பொதுவாக நீங்கள் சுட்டிக்காட்டக்கூடிய ஒரு கூர்மையான இடத்தில் இல்லாமல், கணுக்காலிலும் பின்பாதத்திலும் ஆழமாக உணரப்படுகிறது.

உங்கள் பாதத்தின் மீது எடை வைக்கும்போது வலி அதிகரிக்கும். நடப்பது, நிற்பது, படிக்கட்டுகளில் ஏறத் தள்ளி முன்னேறுவது, அல்லது கணுக்காலை முறுக்குவது ஆகியவை பொதுவாக வலியைக் கிளப்பும். பாதத்தை உயர்த்தி வைத்து ஓய்வெடுப்பது அதைத் தணிக்கும் போக்கு கொண்டது. கணுக்காலும் பின்பாதமும் அடிக்கடி வீங்கும்; அந்த வீக்கத்தால் காலணிகள் இறுக்கமாகத் தோன்றலாம். தூக்கத்திலிருந்து எழும்போதோ, சிறிது நேரம் அசையாமல் உட்கார்ந்திருந்த பிறகோ கணுக்கால் விறைப்பாக இருப்பதாகப் பலர் உணர்கிறார்கள்.

உறுதியான, அசையக்கூடிய கணுக்கால் தேவைப்படும் அன்றாட வேலைகள் கடினமாகிவிடும். அஞ்சல் பெட்டி வரை நடப்பது, சமையலறை மேசையில் நிற்பது, அல்லது வாகனம் ஓட்டுவது கடினமாகலாம். உங்கள் பாதத்தால் உங்கள் எடையைச் சமமாகத் தாங்க முடியாததால், கடைத் தள்ளுவண்டியைத் தள்ளுவதோ தரையிலிருந்து எழுவதோ கடினமாக இருக்கலாம்.

சில தாலஸ் எலும்பு முறிவுகளுடன் அதே கணுக்காலில் வேறு காயங்களும் சேர்ந்து வருகின்றன. கணுக்கால் உடையும்போது தாலஸில் குருத்தெலும்புச் சேதம் ஏற்படுவது பொதுவானது; எலும்பு குணமான பிறகும் அது தொடர்ந்து வலியை ஏற்படுத்தலாம். காயத்திற்குப் பிறகு உங்கள் கணுக்கால் இடம் கொடுப்பது போலிருந்தாலோ, தொடர்ந்து வீங்கினாலோ, அது ஒரு குருத்தெலும்புக் காயத்தையோ கணுக்காலின் வெளிப்பக்கத்தில் உள்ள தளர்ந்த தசைநார்களையோ சுட்டிக்காட்டலாம். வெளிப்புறக் கணுக்கால்

எலும்பிலிருந்து பெயர்ந்த ஒரு எலும்புச் செதிலும், வீங்கிய பின்பாதமும் சேர்ந்த ஒரு அமைப்பை உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் கவனமாகச் சரிபார்க்க விரும்புவார்.

இந்த முறிவுகளைக் கவனிக்கத் தவறிவிடுவது எளிது. சாதாரண எக்ஸ்-ரேக்கள், உடல் பரிசோதனையுடன் சேர்த்துப் பார்த்தாலும்கூட, கணுக்காலில் ஏற்படும் குருத்தெலும்புக் காயங்களில் பாதியளவைக் கண்டறியத் தவறுகின்றன. CT ஸ்கேன் உடைந்த எலும்பை நுட்பமான விவரத்துடன் காட்டுகிறது; ஆனால் அதனால் குருத்தெலும்பைக் காட்ட முடியாது. MRI ஸ்கேன் குருத்தெலும்பையும் அதற்குக் கீழே உள்ள எலும்பையும் காட்டுகிறது; ஒரு அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் கேமராவுடன் மூட்டுக்குள் பார்க்கும்போது காண்பதோடு அது நெருக்கமாகப் பொருந்துகிறது.

ஒரு முறுக்கு, உயரத்திலிருந்து விழுதல், அல்லது கார் விபத்துக்குப் பிறகு உங்கள் வலி கணுக்காலுக்கு ஆழத்தில் இருந்தால், அதைப் பொறுத்துக்கொண்டு தொடர்ந்து செயல்பட வேண்டாம். முறையான மதிப்பீட்டைக் கேளுங்கள்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

தாலஸ் என்பது, மேலே உங்கள் கீழ்க்கால் எலும்புக்கும் கீழே உங்கள் குதிகால் எலும்புக்கும் இடையில் ஒரு நெருக்கமான இடத்தில் அமர்ந்திருக்கும் ஒரு சிறிய எலும்பு. அதற்குச் சொந்தமாகத் தசை எதுவும் இல்லை; அதன் மேற்பரப்பில் பெரும்பகுதி மென்மையான குருத்தெலும்பால் மூடப்பட்டுள்ளது. இடுக்கியில் இறுக்கிப் பிடிக்கப்பட்ட ஒரு கடினமான சுண்ணக்கட்டித் துண்டைப் போல அதை எண்ணிக்கொள்ளுங்கள்: உங்கள் பாதம் வலுக்கட்டாயமாக மேல்நோக்கித் தள்ளப்பட்டு கணுக்கால் நசுக்கப்படும்போது, அதன் மீது அழுத்தும் இரண்டு எலும்புகளுக்கு இடையில் அந்த எலும்பு விரிசல் விடலாம்.

வெவ்வேறு முறிவுகள் வெவ்வேறு விசைகளால் ஏற்படுகின்றன. பாதம் மேலே வளைந்து உட்புறமாகச் சுருண்ட நிலையில் கடுமையாகத் தரையில் இறங்குவது, தாலஸின் வெளிப்பக்கத்தில் ஒரு சிறிய எலும்புத் துண்டை உடைத்து விலக்கலாம். வலுவான ஒரு முறுக்கு, அல்லது பாதம் ஒரு திசையில் மிக அதிகமாகத் தள்ளப்படுவது, தாலஸின் பின்பகுதியில் சிறிய துண்டுகளை உடைத்து விலக்கலாம். கணுக்கால் நேராக நடுவில் நசுக்கப்படும்போது, தாலஸின் முதன்மை உடல் பிளவுபடலாம்; அதே நேரத்தில் உட்புறக் கணுக்கால் எலும்பும் உடைந்தால், அந்த விரிசல் இரண்டின் ஊடாகவும் ஓடலாம்.

இந்த முறிவுகளின் சிக்கல் என்னவென்றால், அவை எதைக் குலைக்கின்றன என்பதுதான். தாலஸ் இரண்டு செயல்படும் மூட்டுகளை உருவாக்க உதவுகிறது; உடைந்து விலகும் எந்தத் துண்டும் மூட்டுக்குள் தளர்வாக முடிந்துவிடலாம் — சில நேரங்களில் அது வந்த குழியிலேயே தலைகீழாகப் புரண்டு கிடக்கலாம். தளர்ந்த துண்டுகளும் சீரற்ற மூட்டுப் பரப்புகளும் வழுக்கிச் செல்வதற்குப் பதிலாக உராய்கின்றன; அதனால்தான் காயத்திற்குப் பிறகு நீண்ட காலம் கணுக்கால் விறைப்பாகவும் வலியுடனும் இருக்கலாம். முறிவு மோசமாக இடம் விலகியிருந்தால், அல்லது எலும்பு மூட்டிலிருந்து முழுமையாக நழுவி வெளியே வந்தால், தாலஸுக்குச் செல்லும் ரத்த ஓட்டம் பாதிக்கப்படலாம்; எலும்பின் ஒரு பகுதி இறந்துவிடலாம். சேதமடைந்த குருத்தெலும்பும், இனி சீராக ஒழுங்கமையாத மூட்டும்,

காலப்போக்கில் கணுக்காலில் தேய்மான மூட்டுவலிக்கு (wear-and-tear arthritis) வழிவகுக்கலாம்.

இந்த முறிவுகள் சிறியவையாகத் தோன்றினாலும்கூட ஏன் தீவிரமாக எடுத்துக்கொள்ளப்படுகின்றன என்பதற்கும் இதுவே காரணம். தாலஸின் வெளிப்பக்கத்தில் ஏற்படும் ஒரு நுண்ணிய விரிசல் ஸ்னோபோர்டிங்கில் (snowboarding) ஏற்படும் அறியப்பட்ட காயம்; அதைக் கவனிக்கத் தவறிவிட்டாலோ தாமதமாகச் சிகிச்சை அளித்தாலோ, கணுக்காலுக்குக் கீழே உள்ள மூட்டு கடுமையாகத் தேய்ந்துபோகலாம். துண்டுகளை ஆரம்பத்திலேயே மீண்டும் அவற்றின் இடத்தில் கொண்டுவருவதும், மூட்டுப் பரப்புகளைச் சமமாக மீண்டும் ஒன்றுசேர்ப்பதும், வலியின்றி இயல்பாக அசைவதற்குக் கணுக்காலுக்கு மிகச் சிறந்த வாய்ப்பைத் தருகிறது.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

எக்ஸ்-ரேக்களை பொதுவாகத் தொடக்கப் புள்ளி; படம் இன்னும் தெளிவாக வேண்டியிருக்கும்போது, CT ஸ்கேனோ MRI ஸ்கேனோ எலும்பையும் குருத்தெலும்பையும் நெருக்கமாகப் பார்க்கத் தருகிறது.

சில தாலஸ் எலும்பு முறிவுகள் நிலையானவை; அவை இடம் விலகாமல் இருக்கும். இவற்றுக்கு நாங்கள் அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய தேவையே இல்லாமல் போகலாம். எலும்பு குணமாகும் பொருட்டு கணுக்கால் மாவுக்கட்டிலோ (cast) தாங்கு கவசத்திலோ (brace) அசையாமல் பிடித்து வைக்கப்படுகிறது; அந்தக் காலத்தில் நீங்கள் பாதத்தின் மீது எடை வைக்காமல் இருப்பீர்கள். மாவுக்கட்டில் இருக்க வேண்டிய கால அளவு முறிவைப் பொறுத்தது. சில நிலையான கணுக்கால் முறிவுகளுக்கு, அறிகுறிகளுக்கும் ஓராண்டுக்குப் பிறகு கணுக்கால் எப்படி உணரப்படுகிறது என்பதற்கும், மாவுக்கட்டிலோ தாங்கு கவசத்திலோ மூன்று வாரங்கள் இருப்பது ஆறு வாரங்கள் இருப்பதைப் போலவே பலனளிக்கிறது; எனவே நீண்ட காலம் எப்போதும் தேவைப்படுவதில்லை. எலும்பு நிலைபெறும்போது, அசைவையும் வலிமையையும் சமநிலையையும் மீண்டும் கட்டியெழுப்ப இயன்முறை சிகிச்சை தொடங்குகிறது.

முறிவு துண்டுகளை இடம் விலக்கியிருந்தால், அல்லது மூட்டுப் பரப்பு இனி மென்மையாக இல்லை என்றால், பொதுவாக உடனடியாகவே அறுவை சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. எலும்புத் துண்டுகளை மீண்டும் ஒன்றுசேர்ப்பதும், மூட்டுப் பரப்புகள் மீண்டும் ஒழுங்காக அமையும்படி தாலஸின் வடிவத்தை மீட்டெடுப்பதுமே இலக்கு. ஒவ்வொரு முறிவு அமைப்பும் வேறுபட்டது என்பதால், தொடங்குவதற்கு முன் அறுவை சிகிச்சையைக் கவனமாகத் திட்டமிடுகிறோம்; எலும்பை நாங்கள் எப்படி அடைகிறோம் என்பதை அந்தத் திட்டமே தீர்மானிக்கிறது. சில முறிவுகளில், குணமாகும் வரை துண்டுகளைப் பிடித்து வைக்க உலோகத் தகடுகளோ சிறிய கம்பிகளோ தேவைப்படுகின்றன. குருத்தெலும்பும் எலும்பும் கொண்ட ஒரு துண்டு மூட்டுக்குள் தளர்ந்து விலகியிருந்தால், அதை நாங்கள் மீண்டும் பொருத்தலாம் அல்லது மேற்பரப்பை மென்மையாக்கலாம். எளிய சிகிச்சையால் ஒரு குருத்தெலும்புக் காயம் தணியவில்லை என்றால், உங்கள் சொந்த எலும்பு மற்றும் குருத்தெலும்பின் ஒரு சிறிய அடைப்பானை (plug) சேதமடைந்த இடத்திற்கு மாற்றி வைக்க முடியும்.

நல்ல ஆரம்பக் கட்டச் சிகிச்சை இருந்தும் சில முறிவுகள் பிற்பாடு தொல்லை தருகின்றன. தாலஸின் ஒரு பகுதி ரத்த ஓட்டத்தை இழந்து இறந்துவிட்டால், அல்லது கணுக்கால் வலி நிறைந்த, தேய்ந்துபோன வடிவத்தில் நிலைபெற்றுவிட்டால், அப்போதும் தேர்வுகள் உள்ளன. மூட்டைச் சுத்தம் செய்வது, எலும்பு ஓட்டு வைப்பது (bone graft), அல்லது வலி தரும் பரப்புகள் இனி உராயாதபடி எலும்புகளை ஒன்றாக இணைத்து இறுக்குவது (fusion) ஆகியவை இவற்றில் அடங்கும். எதுவும் நடப்பதற்கு முன் இவை அனைத்தையும் உங்களுடன் விரிவாகப் பேசுகிறோம்; அந்த முடிவை நீங்கள் எங்களுடன் சேர்ந்து எடுக்கிறீர்கள்.

என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

பெரும்பாலான தாலஸ் எலும்பு முறிவுகள் சிகிச்சையுடன் குணமாகின்றன; பலர் மீண்டும் நடப்பதற்கும் அன்றாடச் செயல்பாடுகளுக்கும் திரும்புகிறார்கள். அதற்குப் பிறகு உங்கள் கணுக்கால் உங்களுக்கு எவ்வளவு நன்றாகச் சேவை செய்யும் என்பது, எலும்பு எவ்வளவு மோசமாகச் சேதமடைந்தது, துண்டுகள் எவ்வளவு விரைவாக மீண்டும் இடத்தில் வைக்கப்பட்டன என்பவற்றைப் பெரிதும் பொறுத்தது. மூட்டுப் பரப்புகள் சீராக ஒழுங்கமைந்த நிலையில், ஆரம்பத்திலேயே மீண்டும் இடத்தில் வைக்கப்படும் முறிவுகள், வலியின்றி இயல்பாக அசைவதற்கு உங்கள் கணுக்காலுக்கு மிகச் சிறந்த வாய்ப்பைத் தருகின்றன.

சில முறிவுகள் மற்றவற்றை விடத் தீவிரமானவை. எலும்பு மோசமாக இடம் விலகியிருந்தால், அல்லது மூட்டிலிருந்து முழுமையாக வெளியே தள்ளப்பட்டிருந்தால், தாலஸின் ஒரு பகுதி ரத்த ஓட்டத்தை இழந்து இறந்துவிடலாம்; காலப்போக்கில் கணுக்காலில் தேய்மான மூட்டுவலி உருவாகலாம். நல்ல சிகிச்சை இருந்தாலும்கூட இந்தப் பிரச்சினைகள் பொதுவாகவே இருக்கின்றன; கடுமையான காயங்கள் உள்ள ஒரு சிறிய குழுவினருக்குத் தொடர் வலியும் விறைப்பும் எஞ்சி, அவர்களால் செய்ய முடிவதைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. கூடுதல் எடையைச் சுமப்பதும் ஒரு வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துகிறது: கணுக்கால் முறிவுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்ட பிறகு, உடற்பருமன் (obesity) உள்ளவர்களுக்கு அதிக வலியும், குறைவான செயல்திறனும், அன்றாட வாழ்வில் அதிகத் தொல்லையும் இருக்கும் போக்கு உள்ளது.

துண்டுகள் மீண்டும் இடத்தில் வைக்கப்படவே இல்லை என்றால், அல்லது சிகிச்சை தாமதமானால், எதிர்காலப் போக்கு பொதுவாக மோசமாக இருக்கும். இனி சீராக ஒழுங்கமையாத மூட்டு வழுக்கிச் செல்வதற்குப் பதிலாக உராய்கிறது; அந்த உராய்வால் ஏற்படும் குருத்தெலும்புச் சேதம், எலும்பே குணமான பிறகும் நீண்ட காலம் தொடர்ந்து வலியை ஏற்படுத்தலாம். தாலஸின் வெளிப்புற அல்லது பின்புற விளிம்புகளில் ஏற்படும் சிறிய முறிவுகளைக் கவனிக்கத் தவறிவிடுவது எளிது; அவை தாமதமாகக் கண்டறியப்பட்டாலோ, பொதுமான சிகிச்சை அளிக்கப்படாவிட்டாலோ, கணுக்காலுக்குக் கீழே உள்ள மூட்டில் நீடித்த இயலாமையை ஏற்படுத்தலாம்.

மீட்சி விரைவானது அல்ல, படிப்படியானது. எலும்பு குணமாகும்போது பாதத்தின் மீது எடை வைக்காமல் காலத்தைக் கழிப்பீர்கள்; பிறகு அசைவு, வலிமை, சமநிலை ஆகியவற்றில் உழைப்பீர்கள். கணுக்கால் பல மாதங்களுக்கு விறைப்பாகவும் வீக்கத்துடனும் இருக்கலாம்;

சமமற்ற தரையில் அதை நீங்கள் நம்புவதற்குச் சிறிது காலம் ஆகலாம். சிலர் காயத்திற்கு முன் இருந்த அதே அளவு விளையாட்டுத் திறனை மீண்டும் பெறுகிறார்கள். மற்றவர்களுக்கு, நீண்ட நாள் உழைப்புக்குப் பிறகோ குளிர்ந்த வானிலையிலோ வலிக்கும் ஒரு கணுக்கால் எஞ்சுகிறது. உங்கள் குறிப்பிட்ட முறிவுக்கு இந்தப் பாதைகளில் எது வாய்ப்புள்ளது என்பதையும், கணுக்கால் எதிர்பார்த்தபடி தணியாவிட்டால் வழியில் என்ன செய்ய முடியும் என்பதையும் உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்களுடன் பேசுவார்.

எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

கணுக்காலில் ஆழமான வலியை விட்டுச் செல்லும் எந்தக் கடுமையான தரையிறக்கம், முறுக்கு, உயரத்திலிருந்து விழுதல் அல்லது கார் விபத்துக்குப் பிறகும் — குறிப்பாகப் பின்பாதம் வேகமாக வீங்கினாலோ கணுக்கால் நிலையற்றதாக உணர்ந்தாலோ — உடனடியாகப் பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள். அது தானாகத் தணியுமா என்று பார்க்கக் காத்திருக்க வேண்டாம். உங்கள் கணுக்கால் தொடர்ந்து இடம் கொடுத்தாலோ, தொடர்ந்து வீங்கினாலோ, அல்லது ஓய்வு எடுத்துத் வலி தணியவில்லை என்றாலோ, நிபுணர் பரிசோதனையைக் கேளுங்கள்; ஏனெனில் இந்தக் காயங்களுடன் குருத்தெலும்புச் சேதமும் கணுக்காலின் வெளிப்பக்கத்தில் தளர்ந்த தசைநார்களும் பொதுவானவை, அவற்றைக் கவனிக்கத் தவறிவிடுவதும் எளிது. உடல் பரிசோதனையுடன் சேர்த்தாலும்கூட, சாதாரண எக்ஸ்-ரேக்கள் குருத்தெலும்புக் காயங்களில் பாதியளவைக் கண்டறியத் தவறுகின்றன; எனவே MRI ஸ்கேன் தேவைப்படலாம். உங்கள் கணுக்கால் மிகக் கடுமையாக வீங்கி வடிவம் மாறியிருந்தால், அல்லது உங்களால் அதன் மீது எந்த எடையையும் வைக்க முடியவில்லை என்றால், அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் (emergency department) செல்லுங்கள்; ஏனெனில் மோசமாக இடம் விலகிய தாலஸ் தனக்குச் செல்லும் ரத்த ஓட்டத்தையே துண்டித்துவிடலாம், அதற்கு அவசரச் சிகிச்சை தேவை.