

ஆஸ்டியோகாண்ட்ரோ தி கபிடெல்லம் டிசெகன்ஸ்

இளம் எறிபவர்கள் மற்றும் ஜிம்னாஸ்டிகளில் கூட்டு மேற்பரப்பில் மீண்டும் மீண்டும் சுமைகள் ஏற்படுவதால் மூலக்கூறின் ஆஸ்டியோகாண்ட்ரோடிஸ் டிசெகன்ஸ் வெளிப்புற முழங்காலை பாதிக்கிறது.

Kieran Hirpara © ① ② ③ ④ 4.0



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

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

இது வழக்கமாக மந்தமான, வலிக்கும் வலியின் வெளிப்புறப் பகுதியில் தோன்றும். முழங்கால், அடிக்கடி துல்லியமாக சுட்டிக்காட்ட கடினமாக உள்ளது. அது செயல்பாடு மோசமாக போகிறது, குறிப்பாக எறிதல், ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ், அல்லது கை சுமை என்று எதையும், மற்றும் எளிதாக்குகிறது பல இளம் விளையாட்டு வீரர்கள் முழங்கைகளை முழுமையாக நிமிர்ந்து நிற்க முடியாது என்பதை உணர்கிறார்கள் இனி; நீட்டிப்பு கடைசி சில டிகிரி இழப்பு பொதுவான மற்றும் அடிக்கடி வலி ஒரு உண்மையான பிரச்சனையாக மாறுவதற்கு முன்பு தோன்றும்.

கூட்டு மேற்பரப்பின் ஒரு பகுதி தளர ஆரம்பித்தால், முழங்கை பிடிப்பது, கிளிக் செய்வது அல்லது பூட்டுவது, அது செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு வீங்கக்கூடும். எபிசோட் (கீழே முழங்கை சிக்கி ஒரு கணம் நகராது) வழக்கமாக ஒரு நரம்பு மற்றும் எலும்புகளின் சிறிய துண்டு உடைந்து வெளியில் மிதக்கிறது இந்த நிலை பெரும்பாலும் டீனேஜர்களை பாதிக்கிறது (பெஸ்பால், கிரிக்கெட்) அல்லது ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ், அங்கு வெளிப்புற முழங்கை மீண்டும் மீண்டும் துடிக்கிறது.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

முழங்காலின் வெளி அரைப்பகுதி ஒரு வட்டமான எலும்புத் தொப்பி ஆகும் **தலைமுடி**, மென்மையான தண்டுப்பகுதியால் மூடப்பட்டிருக்கும். வளர்ந்து வரும் முழங்காலின்

வழியாக, எலும்பின் ஒரு சிறிய துண்டு அந்த நரம்பு மண்டலத்தின் கீழ் இது ஆஸ்டியோகாண்ட்ரிடிஸ். மேலே உள்ள பருப்புத்தன்மை அப்படியே இருக்கக்கூடும் மற்றும் குணமடையக்கூடும், அல்லது பேட்ச் பிளவுபடலாம், உயர்த்தப்படலாம், இறுதியில் **தளர்வான உடல்**.

இதை ஒரு மென்மையான, சுய சரிசெய்தல் குழந்தை பருவத்துடன் குழப்ப வேண்டாம் என்று அழைக்கப்படும் நிலை **பன்னர் நோய்**, இது இளைய குழந்தைகளை பாதிக்கிறது (வழக்கமாக 10 க்கு கீழ்), ஓய்வெடுப்பதன் மூலம் தானாகவே குடியேறுகிறது, மேலும் நீடித்ததாக இருக்காது உண்மையான OCD வயதான குழந்தைகள் மற்றும் இளம் பருவத்தினர் ஏற்படுகிறது மற்றும் ஏற்படலாம் ஒரு துண்டு உடைந்துவிட்டால் நிரந்தர மூட்டு சேதம் ஏற்படும்.

நார்ச்சத்து எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பது மிகவும் முக்கியமானது. **நிலையானது** காயம் (கொழுப்பு இன்னும் உறுதியாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது, வளர்ச்சித் தகடுகள் இன்னும் திறக்கப்பட்டுள்ளன) குணமடைவது ஓய்வில் மட்டுமே. **நிலையற்றது** காயம் (பிளவுபட்ட, உயர்த்தப்பட்ட, அல்லது ஏற்கனவே பொதுவாக இது தானாக குணமடையாது மற்றும் பொதுவாக அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்

ஒரு நிலையான காயம் முதல் மற்றும் மிக முக்கியமான படி வெறுமனே உள்ளது **மோசமான செயல்பாட்டை நிறுத்துங்கள்** (எறிதல் இல்லை, கை மீது எடை தாங்கி இல்லை) பல மாதங்களுக்கு, எலும்பு குணமடைந்தவுடன் படிப்படியாக திரும்புகிறது இளம் தடகள வீரர்களில், வளர்ச்சித் தகடுகள் இன்னும் திறந்த நிலையில் இருக்கும்போது, இவற்றில் பல இந்த வழியில் காயங்கள் முற்றிலுமாக குணமடைகின்றன. சிகிச்சை.

ஒரு காயம் நிலையற்றதாக இருக்கும்போது, ஏற்கனவே ஒரு தளர்வான உடலை உருவாக்கியுள்ளது, அல்லது பொதுவாக அறுவை சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. மூலம் **கீல்ஹோல் (ஆர்த்ரோஸ்கோபிக்) அறுவை சிகிச்சை** மற்றும் தேர்வு சார்ந்தது காயம்:

- **சுத்தம் செய்தல் மற்றும் குணமடைய தூண்டுதல்:** சேதமடைந்த துண்டுகளை அகற்றுதல் மற்றும் வெளிப்படையான எலும்பில் சிறிய துளைகளை உருவாக்குதல் (மைக்ரோபிராக்சர்) இது சிறிய காயங்களுக்கு நன்றாக வேலை செய்கிறது.
- **துண்டுகளை மீண்டும் கீழே சரிசெய்தல்:** தளர்வான துண்டு பெரியதாகவும் நல்லதாகவும் இருந்தால் சில சமயங்களில் அது பின்னிப் போடப்படலாம் அல்லது மீண்டும் அதன் இடத்திற்கு திருப்பி விடப்படலாம்.
- **குறைபாட்டை மீட்டெடுப்பது:** பெரிய காயங்களுக்கு, குறிப்பாக விளிம்பில் உள்ள காயங்களுக்கு மூட்டு, ஆரோக்கியமான முடக்கு மற்றும் எலும்பு செருகிகள் மேற்பரப்பை மீண்டும் உருவாக்கவும் (ஒரு கிராஃப்ட் செயல்முறை).

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் காயத்தின் அளவு, இருப்பிடம் மற்றும் பெரும்பாலும் எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கேன் வழிகாட்டுவதன் மூலம் கரடுமுரடானது மீட்கப்படுமா என்பது.

எதிர்பார்ப்பது என்ன

முன்னோக்குகள் பொதுவாக நல்லவை, குறிப்பாக பிரச்சனை ஆரம்பத்தில் கண்டறியப்பட்டால் பல இளம் நோயாளிகள் நிலையான காயம் குணமடைகிறது. அசாதாரண காயங்களுக்கான அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, பெரும்பாலான நோயாளிகள் நல்ல வலி நிவாரணம் மற்றும் மதிப்புமிக்க இயக்கம் திரும்ப, மற்றும் பெரும்பாலான விளையாட்டு வீரர்கள் விளையாட்டிற்குத் திரும்ப முடியும், பல மாதங்கள் மற்றும் ஒரு கட்டமைக்கப்பட்ட மறுவாழ்வு திட்டம்.

ஒரு சில நேர்மையான எச்சரிக்கைகள். பெரிய காயங்கள், கூட்டு, மற்றும் முழங்கைகள் அங்கு வளர்ச்சி தகடுகள் ஏற்கனவே மூடப்பட்டிருக்கும் குறைவாக செய்ய முனைகின்றன முழு நீட்டிப்பு சில இழப்பு இருக்கலாம் நீண்ட காலத்திற்கு ஒரு குறிப்பிடத்தக்க காயம் சற்று அதிகரிக்கலாம் முழங்கை கீல்வாதம் ஏற்படுவதற்கான அபாயத்தை வாழ்க்கையின் பிற்பகுதியில் ஏற்படுத்துகிறது. மற்றும் கூட்டு விஷயம் மிகவும் பாதுகாக்கும்.

யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

- **இளம் எறிபவர் அல்லது ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் வெளிப்புற முழங்கை வலி நீடிக்கும்** அது இல்லை ஒரு வாரம் அல்லது இரண்டு வாரங்கள் ஓய்வெடுங்கள்; தொடங்குவதற்கு முன் அதை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- **முழு முழங்கை நீட்டிப்பு இழப்பு**: முழங்காலை நேராக வைக்க இயலாமை முற்றிலும் சரிபார்க்கப்பட வேண்டிய ஆரம்ப எச்சரிக்கை அறிகுறியாகும்.
- **பிடித்தல், கிளிக் செய்தல், அல்லது முழங்கை பூட்டுதல்**: இது ஒரு துணியைக் குறிக்கிறது இமேஜிங் தேவைப்படுகிறது.
- **உடற்பயிற்சிக்குப் பிறகு வீக்கம்** என்று மீண்டும் மீண்டும் வருகிறது.
- **எலும்பியல் ரீதியாக முதிர்ச்சியடையாத ஒரு விளையாட்டு வீரர் உடனடியாக கவனம் செலுத்த வேண்டும்**, ஏனென்றால் வளர்ச்சித் தகடுகள் இன்னும் திறந்திருக்கும் போது ஏற்படும் காயங்கள் சிறந்தவை அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் குணமடைய வாய்ப்பு.