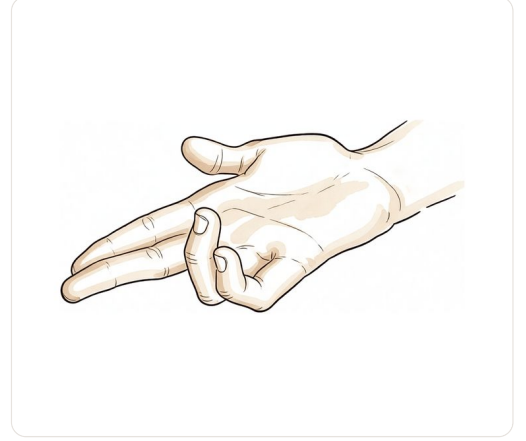


# க்யூபிடல் டன்னல் வெளியீடு

குபிடல் டன்னல் ரிலீஸ் அல்னார் நரம்பை அழுத்தத்திலிருந்து விடுவிக்கிறது, அங்கு அது முழங்கையின் உட்புறத்தில் பிஞ்சு செய்யப்படுகிறது, இங்கே காட்டப்பட்டுள்ள அழுத்தத்தை நிவர்த்தி செய்கிறது.

Mcstrother / Wikimedia Commons, CC BY 3.0



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

## இந்த அறுவை சிகிச்சை ஏன் பரிந்துரைக்கப்பட்டது

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் இந்த அறுவை சிகிச்சையை பரிந்துரைத்துள்ளார், ஏனென்றால் உங்களுக்கு க்யூபிடல் டன்னல் சிண்ட்ரோம் உள்ளது, இது முழங்காலில் அல்னார் நரம்பு சுருக்கப்படும் ஒரு நிலை. இது உங்கள் வளையல் மற்றும் சிறிய விரல்களில் மயக்கம் ஏற்படுத்துகிறது, உங்கள் கையில் பலவீனம், சில நேரங்களில் உங்கள் முழங்காலில் வலி ஏற்படுகிறது. செயல்பாட்டு மாற்றங்கள் மற்றும் சிகிச்சை போன்ற அறுவை சிகிச்சை அல்லாத விருப்பங்கள் முதலில் முயற்சிக்கப்பட்டாலும், இந்த முறைகள் போதுமான நிவாரணத்தை வழங்காதபோது அறுவை சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

இந்த செயல்முறை உங்கள் அல்னார் நரம்பைச் சுற்றியுள்ள இறுக்கமான திசுவை விடுவிக்க ஒரு சிறிய வெட்டு வெட்டுவதை உள்ளடக்கியது. இது வழக்கமாக மோசமான மயக்கம், தசை பலவீனம், அல்லது கையில் அட்ரோபி ஆகியவற்றைக் கொண்ட நோயாளிகளுக்கு வழங்கப்படுகிறது. இது பழமைவாத பராமரிப்புடன் மேம்படவில்லை. நரம்பு சேதம் மோசமடைவதை நிறுத்துவதற்கும் உங்கள் அறிகுறிகளைத் தணிப்பதற்கும் முக்கிய நோக்கம். பெரும்பாலான நோயாளிகள் இந்த அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வலி மற்றும் கை செயல்பாட்டில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றத்தை அனுபவிக்கிறார்கள்.

## அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் பல மணிநேரங்களுக்கு நீங்கள் உண்ணாவிடாமல் இருக்க வேண்டும் மற்றும் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் அறிவுறுத்துவதன் மூலம் சில மருந்துகளை நிறுத்த வேண்டும். உங்கள் தற்போதைய மருந்துகளின் பட்டியலை வீட்டிற்கு கொண்டு வர யாரையாவது ஏற்பாடு செய்யுங்கள். உங்கள் முழங்கைகளை சரிபார்க்கவும், நடைமுறையைத் திட்டமிடவும் உங்களுக்கு இரத்த பரிசோதனைகள், எக்ஸ்-ரே அல்லது எம்ஆர்ஐ ஸ்கேன் தேவைப்படலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் அறுவை சிகிச்சை தளத்தின் மீது ஒரு வழக்கமான வெட்டு மூலம் ஒரு திறந்த க்யூபிடல் டன்னல் வெளியீட்டைச் செய்வார். இந்த அணுகுமுறை அழுத்தத்தை குறைக்க அல்னார் நரம்புக்கு நேரடி அணுகலை அனுமதிக்கிறது. உங்கள் சந்திப்புக்கு வசதியான ஆடைகளை அணியுங்கள் மற்றும் ஒரு குறுகிய மயக்க பரிசோதனைக்கு தயாராக வந்து சேருங்கள்.

## அன்று

சில நோயாளிகளுக்கு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வலி நிவாரணத்திற்காக ஒரு பிராந்திய நரம்புத் தடுப்பும் இருக்கலாம்; உங்கள் தனிப்பட்ட சூழ்நிலைகளின் அடிப்படையில் நாள் குறித்து அனஸ்தீசிஸ்ட் முடிவு செய்கிறார்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் பின்னர் உங்களை அறுவை சிகிச்சை அறைக்கு அழைத்துச் செல்வார். இந்த செயல்முறை அறுவை சிகிச்சை தளத்தின் மீது ஒரு வழக்கமான வெட்டு மூலம் செய்யப்படுகிறது. அதன் பிறகு, உங்கள் குழு உங்கள் ஆறுதல் மற்றும் குணமடைவதைக் கண்காணிக்கும் மீட்பு நிலையில் நீங்கள் எழுந்திருப்பீர்கள். பெரும்பாலான நோயாளிகள் இந்த அணுகுமுறையுடன் 5.6% குறைந்த குறுகிய கால சிக்கல் விகிதங்களை அனுபவிக்கிறார்கள். நீங்கள் நிலையான மற்றும் வசதியாக இருக்கும்போது வீட்டிற்கு செல்ல முடியும்.

## அறுவை சிகிச்சையின் உள்ளடக்கம்

அறுவை சிகிச்சையின் போது, உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் முழங்கையின் முன்னால் ஒரு வெட்டு செய்வார். இந்த நரம்பு பெரும்பாலும் திசுக்களின் சுரங்கத்திற்குள் அழுத்தப்படுகிறது. அறுவை சிகிச்சையின் போது, உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் இந்த சிக்கிய நரம்பை அழுத்தும் இறுக்கமான சுரங்கத்திலிருந்து விடுவிப்பார்.

சில சந்தர்ப்பங்களில், நீங்கள் உங்கள் முழங்கை வளைக்கும்போது நரம்பு இடத்திலிருந்து விலகிச் செல்லக்கூடும். இது நடந்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் நரம்பை தசைக்கு கீழே ஒரு புதிய நிலைக்கு நகர்த்தலாம். இந்த படி முன்னணி இடமாற்றம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. வெட்டு மூடுவதற்கு முன்பு நரம்பு அதன் புதிய இடத்தில் வசதியாக அமர்ந்திருப்பதை அறுவை சிகிச்சையாளர் உறுதிசெய்கிறார்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் வெட்டுக்களை தையல்களால் மூடிவிடுவார். செயல்முறை முடிந்ததும் அந்த பகுதிக்கு ஒரு பிணைப்பைக் கொடுப்பார். சில நுட்பங்கள் சிறிய சாவி

துளை வெட்டுக்களைப் பயன்படுத்துகையில், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இந்த திறந்த முறையைப் பயன்படுத்துகிறார், இது நரம்பு மற்றும் சுற்றியுள்ள திசுக்களுக்கு திறந்த அணுகலை உறுதி செய்கிறது.

## அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு

நீங்கள் மீட்புப் பிரிவில் எழுந்திருப்பீர்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் முழங்கை மீது ஒரு வழக்கமான வெட்டுடன் ஒரு திறந்த அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்துகிறார். உங்களுக்கு பாண்டேஜ்கள் மற்றும் உங்கள் கையில் ஒரு ஸ்லிங் அல்லது பிராஸ் இருக்கும். வலி பொதுவான மருந்துகளுடன் நிர்வகிக்கப்படுகிறது. இது ஒரு நாள் வழக்கு, எனவே நீங்கள் அதே நாளில் வீட்டிற்குச் செல்வீர்கள். முதல் 24 மணிநேரங்களுக்கு யாராவது உங்களுடன் இருக்க வேண்டும். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உடனடியாக உங்கள் முழங்கைகளை நகர்த்தத் தொடங்கலாம். இது விரைவாக வேலைக்குத் திரும்ப உதவுகிறது. நீங்கள் குணமடையும்போது காயத்தை வீட்டில் கவனித்துக்கொள்வீர்கள்.

## மீட்பு

முதல் சில நாட்களில் உங்கள் முழங்கை மற்றும் கையில் சிறிது வலி மற்றும் வீக்கம் ஏற்படும். உங்கள் உடல் குணமடையும்போது இது இயல்பானது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் வீக்கத்தைக் குறைக்க உங்கள் கையை உயர்த்தி வைக்க பரிந்துரைக்கலாம். நீங்கள் குணமடையும்போது உங்கள் கையில் மற்றும் நரம்பின் பாதைக்கு வெளியே உள்ள பகுதிகளில் அறிகுறிகளின் நிவாரணத்தை நீங்கள் கவனிக்கலாம்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உடனடியாக உங்கள் முழங்கைகளை நகர்த்துவது வேலைக்கு விரைவாகத் திரும்ப உதவும். நீங்கள் வசதியாக ஒரு ஸ்லிங் அல்லது ப்ரேஸைப் பயன்படுத்தலாம், ஆனால் உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் இயக்கம் மீட்டெடுக்க மென்மையான பயிற்சிகளை உங்களுக்குக் கற்பிப்பார். வீக்கம் குறைய, நீங்கள் வலி இல்லாமல் பிடிக்க முடிந்தவுடன், நீங்கள் படிப்படியாக அன்றாட பணிகளுக்குத் திரும்புவீர்கள்.

குணமடைதல் ஒவ்வொருவருக்கும் மாறுபடும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முந்தைய அறிகுறிகள் மற்றும் உங்கள் உடல் எவ்வாறு குணமடைகிறது என்பதன் அடிப்படையில் உங்கள் காலவரிசை மாறுபடலாம். சிறந்த முடிவை உறுதிப்படுத்த உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் மற்றும் பிசியோதெரபிஸ்ட் ஒவ்வொரு அடியிலும் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார்கள்.

## என்ன தவறு நடக்கலாம்

பெரும்பாலான நோயாளிகள் நன்றாக இருக்கிறார்கள், ஆனால் எப்போதாவது பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரும் குழுவும் எந்தவொரு பிரச்சினையையும் ஆரம்பத்தில் கண்டறிய உங்களை உன்னிப்பாகக் கண்காணிப்பார்கள்.

சில நேரங்களில் நீங்கள் உணரும் வலி அல்லது மயக்கம் முற்றிலும் போகாமல் போகலாம். அரிதான சந்தர்ப்பங்களில், நரம்பு சிக்கியிருந்த இடத்திற்கு வெளியே உள்ள பகுதிகளில் அறிகுறிகள் தோன்றலாம். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் அறிகுறிகள் மேம்படவில்லை அல்லது மோசமடைந்தால், உடனடியாக உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரிடம் சொல்லுங்கள்.

நோய்த்தொற்று அரிதானது, ஆனால் அது நிகழலாம். உங்கள் வெட்டலில் இருந்து சிவப்பு பரவுவதை நீங்கள் கவனிக்கலாம், வெப்பம், அல்லது எளிமையான வலி நிவாரணிகளுடன் குறையாத ஆழமான துடிப்பு வலி. இந்த அறிகுறிகளைக் கண்டால், உடனடியாக கிளினிக்கை அழைக்கவும்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் அல்னார் நரம்பு இடத்தை விட்டு வெளியேறக்கூடும். உங்கள் முழங்காலில் ஒரு கிளிக் அல்லது அரைக்கும் உணர்வை நீங்கள் உணரலாம், அல்லது நரம்பு உங்கள் சருமத்தின் கீழ் நழுவுவதைப் போல உணரலாம். இந்த உணர்வை உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரிடம் தெரிவிக்கவும், இதனால் அவர்கள் அதை சரிபார்க்க முடியும்.

இந்த உணர்வு நீடித்தால் அல்லது உங்களை தொந்தரவு செய்தால் உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரிடம் தெரிவிக்கவும்.

முதல் அறுவை சிகிச்சை பயனளிக்காததால், இரண்டாவது அறுவை சிகிச்சை தேவைப்பட்டால், அதன் விளைவுகளை கணிக்க இயலாது. வலியிலிருந்து நீங்கள் சிறிது நிவாரணம் பெறலாம், ஆனால் சேதம் கடுமையாக இருந்தால், உங்கள் முழு பலத்தையும் உணர்வையும் நீங்கள் பெறாமல் போகலாம்.

இந்த பக்கத்தில் உள்ள சிக்கல்கள் அட்டவணை வழக்கமான விகிதங்களை பட்டியலிடுகிறது நீங்கள் விவரங்களை விரும்பினால்.

## எப்போது எங்களை அழைக்க வேண்டும்

நீங்கள் காய்ச்சல், அதிகரிக்கும் சிவப்பு, அல்லது உங்கள் காயத்திலிருந்து வெளியேற்றப்பட்டால் எங்களை அழைக்கவும். நீங்கள் திடீரென்று கடுமையான வலியை உணர்ந்தால், புதிய மயக்கம், அல்லது உங்கள் கையை நகர்த்த முடியாவிட்டால் உடனடியாக உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். நீங்கள் கன்றுக்குட்டி வீக்கம் அல்லது சுவாச சிரமத்தை கவனித்தால் அவசர சிகிச்சைக்குச் செல்லுங்கள். இந்த அறிகுறிகள் தொற்று அல்லது இரத்த உறைவைக் குறிக்கலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நன்றாக நடந்தாலும், எந்தவொரு புதிய பலவீனத்தையும் உணர்வு இழப்பையும் உடனடியாக தெரிவிக்கவும்.